

BKB-Frauen-Lehrgang

Sonntag, 26. April 2026
für alle BKB-Frauen ab 12 Jahren



Michaela Frost

4. DAN Shōtōkan
2. DAN Kobudo
1. DAN Kyusho-Jitsu

Alena Schröder

2. Dan Shōtōkan
DOSB- Übungsleiterlizenz C
(Schwerpunkt Kinder und Jugendliche)



Jessica Cordes

2. Dan Shōtōkan
B-Trainer Karate Leistungssport
Guardian Girls Trainerin
Kokoro Physical Instructor



**Gemeinsam trainieren in lockerer Atmosphäre, ohne
Graduierungseinteilung, dafür mit viel Austausch!**

Sicher fühlen – Selbstbewusstsein stärken – Spaß haben!

ORT

ESV München e.V.
Margarethe-Danzi-Str. 21
80639 München

Trainingszeiten:

10:00 – 11:15 Kata und Anwendung mit Michaela Frost
11:30 – 12:45 Kokoro Physical Training mit Jessica Cordes
13:45 – 15:00 Kumite mit Alena Schröder

Kontakt

Martina Ryssel
frauen@karate-bayern.de
0173/5296959