

Karate & Selbstverteidigung

Jede Frau hat das Recht, sich sicher zu fühlen!

KOSTENLOS



Anlässlich des **Internationalen Frauentages** lädt der **Karate Landesverband Steiermark** herzlich zu einem kostenlosen Seminar für Karate und Selbstverteidigung ein. Mit erfahrenen Trainer:innen und einem Programm für Einsteigerinnen wie Fortgeschrittene setzt der Verband ein starkes Zeichen für die Sicherheit von Frauen.

★ Programm

09:30 – 11:00

Einheit 1 – Fortgeschrittene

Frauen ab 14, ab 8. Kyu – **NUR für Frauen**

- Grundlagen im Karate mit Fokus auf Kata
- Kata Bunkai – Praktische Anwendungen

11:00 – 12:30

Einheit 2 – NeueinsteigerInnen

Sowie Teilnehmerinnen der Einheit 1 – **NUR für Frauen**

- Theorie und Praxis zur Selbstverteidigung
- Karate-Techniken mit Anwendungen kennenlernen

BITTE MITBRINGEN

- Bequeme Kleidung
- Hallenschuhe
- Trinkflasche



✎ Details

Datum

Samstag, 7. März 2026

Uhrzeit

09:30 – 12:30 Uhr

Ort

ASKÖ Eggenberg (Judo Halle)
Schloßstraße 20, 8020 Graz
Karate Graz Sakura Dojo

Kursleitung

Gabriele Dziruni
6. Dan Karate • 4. Dan Kyusho •
Staatl. gepr. TrainerIn
Sebastian Tscheschner
4. Dan Karate + Kyusho •
Staatl. gepr. Trainer •
Psychotherapeut

Zielgruppe

Frauen ab 14 Jahren
(keine Vorkenntnisse
notwendig)

Kosten

Kostenlos – nur für Frauen!

Gefördert durch Karate Austria

Jetzt anmelden!

Anmeldung ausschließlich an Karate Steiermark

Zur Anmeldung →



ANMELDUNG

Barbara Baumann
Schillerstraße 6, 8010 Graz
0660 / 492 55 60
info@karate-stmk.at



KURSLEITUNG

Gabriele Dziruni
6. Dan • Staatl. gepr. TrainerIn •
Frauenbeauftragte
Sebastian Tscheschner
4. Dan • Staatl. gepr. Trainer • Psychotherapeut



WEITERE INFORMATIONEN

🌐 **karate-austria.at**
🌐 **karate-stmk.at**
📷 **@karateaustria**
❤️ **internationalwomensday.com**

UNTERSTÜTZT VON



KARATE AUSTRIA.AT



**KARATE
STEIERMARK**

Eine Initiative vom **Karate Landesverband Steiermark** & Karate Austria zum Internationalen Frauentag 2026

Der Veranstalter übernimmt keinerlei wie auch immer geartete Haftung. Anmeldungen ausschließlich an Karate Stmk.

#Weltfrauentag #Selbstverteidigung #KarateAustria #KarateSteiermark #StarkeFrauen #KarateGrazSakuraDojo