

# Selbstverteidigung für Frauen



## beim KVBW-Frauen-Meeting

**Termin:** Sonntag, 8. März 2026, 10.00 - 15.30 Uhr

**Ort:** Diezenhalde, Freiburger Allee 50, 71034 Böblingen

**Ausrichter:** SV Böblingen



Jürgen Kestner  
Ehem. Einsatztrainer der Polizei  
BW / SV-Ausbilder beim DKV



Elke Dlem  
Einsatztrainerin der  
Polizei BW



Gabi Klotz  
Frauen- und Gleichstellungs-  
beauftragte des KVBW

**Das Meeting richtet sich ausschließlich an Frauen jeden Alters, die im KVBW Karate betreiben, Funktionen ausüben, als Trainerinnen / Übungsleiterinnen tätig sind oder sich in anderen Bereichen engagieren.**

### Programm

- Begrüßung durch Gabi Klotz & Vorstellung der Trainerinnen und Trainer
- Fragen und Wünsche der Teilnehmerinnen zum Thema Selbstverteidigung (SV)
- Vorstellung des Ablaufs und der Themeninhalte
- SV-Grundsätze und -Grundlagen
- Pause
- SV-Techniken, Verteidigungs-Haltungen und Positionierungen
- Verteidigungs-Möglichkeiten im Stand und in der Bodenlage
- SV-spezifische Reaktions-Übungen („Stress-Management“)

Für die Praxisseinheit sind bitte bequeme Kleidung oder Sportkleidung, evtl. Faust- und Schienbein-Schützer mitzubringen.

### Informationen & Anmeldung

**Gabi Klotz** | [frauenreferentin@karate-kvbw.de](mailto:frauenreferentin@karate-kvbw.de) | Anmeldung per Mail bis spätestens **1. März 2026**.

Bitte den Karate-Ausweis mitbringen. Der Lehrgang wird mit fünf Unterrichts-Einheiten zur Verlängerung der Trainer-Lizenz angerechnet.

**karate-kvbw.de**