

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 Diem
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 / Übungs-Leiterinnen 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 Praxiseinheit sind bitte bequeme Kleidung oder Sportkleidung, evtl. Faust- und Schienbein-Schützer mitzubringen.

Informationen & Anmeldung

Gabi Klotz | frauenreferentin@karate-kvbw.de | Anmeldung per Mail bis spätestens 1. März 2026.

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