

Selbstverteidigung für Frauen



2024

beim KVBW-Frauen-Meeting

Termin: 28. April 2024 / 10.00 - 15.30 Uhr

Ort: Sporthalle Diezenhalde , Freiburger Allee 50, 71034 Böblingen

Ausrichter: SV Böblingen - Abt. Karate



Jürgen Kestner
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 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 im Stand und am Boden
- Verteidigungs-Möglichkeiten bei realistischen Angriffs-Situationen im Stand und in der Bodenlage
- SV-spezifische Reaktionsübungen („Stress-Management“)

Für die Praxiseinheit sind bitte bequeme Kleidung oder Sportkleidung, evtl. Faust- und Schienbeinschützer, mitzubringen.

Informationen & Anmeldung

Gabi Klotz | frauenreferentin@karate-kvbw.de | Anmeldung per Mail bis spätestens **20. April 2024**.

Bitte den Karate-Ausweis mitbringen. Der Lehrgang wird mit 5 Unterrichts-Einheiten zur Verlängerung der Trainerlizenz angerechnet.

www.karate-kvbw.de