

# KVBW-Frauen-Meeting steht unter dem Motto

## „Selbstverteidigung für Frauen“

**11.März 2023 , 10.00 – 15.30 Uhr**

**Brandfeldhalle , Esslinger Str. 51, 70794 Filderstadt – Harthausen**

Bild: Jürgen Kestner	Bild: Elke Diem	Bild: Gabi Klotz
Einsatztrainer der Polizei Baden-Württemberg SV-Ausbilder beim DKV	Einsatztrainerin der Polizei Baden-Württemberg	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des KVBW

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

### Programm

- Begrüßung durch Gabi Klotz
- Vorstellung des Trainerteams
- Fragen und Wünsche der Teilnehmerinnen zum Thema Selbstverteidigung (SV)
- Vorstellung des Ablaufs und der Themeninhalte
- SV – Grundsätze und Grundlagen
- Rechtliche Hinweise
- ***Pause***
- SV – Grundlagentechniken, Verteidigungshaltungen und Positionierungen
- Verteidigungsmöglichkeiten bei realistischen Angriffssituationen
- SV – spezifische Reaktionsübungen („Stressmanagement“)
- Verhaltenshinweise nach einer Angriffssituation

Für die Praxiseinheit bitte bequeme Kleidung oder Sportkleidung, evtl. Faustschützer mitbringen

**Info** Gabi Klotz Tel 0170 1783573 oder [frauenreferentin@karate-kvbw.de](mailto:frauenreferentin@karate-kvbw.de)

Interessentinnen melden sich bitte zur Teilnahme bis spätestens 4. März 2023

per Mail unter [frauenreferentin@karate-kvbw.de](mailto:frauenreferentin@karate-kvbw.de) an.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 30 begrenzt.