

[Bei uns daheim](#) > [Kreis Böblingen](#) > [Böblingen](#) > Größter Frauen Selbstverteidigungslehrgang in BB

[Bei uns daheim](#) Böblingen

Größter Frauen Selbstverteidigungslehrgang in BB

SV Böblingen Abt. Karate 18.03.2026 - 15:59 Uhr

Passend zum Weltfrauentag am 8. März richtete die Karateabteilung der SV Böblingen eines der größten Selbstverteidigungsseminare für Frauen in Deutschland aus. Rund 80 Frauen und Mädchen aus ganz Baden-Württemberg s kamen nach Böblingen, um einen ganzen Tag lang unter Frauen realistische Selbstverteidigung zu trainieren.

Organisiert wurde der Lehrgang von der Frauenbeauftragten des Karateverbands BW. Die Karateabteilung der SVB übernahm die Ausrichtung vor Ort. Insgesamt hatten sich rund 90 Teilnehmerinnen angemeldet.

Als Hauptreferent war erneut Jürgen Kestner eingeladen, ehemaliger Einsatztrainer der baden-württembergischen Polizei mit langjähriger eigener Einsatzerfahrung. Kestner engagiert sich zudem bundesweit in der Ausbildung von Selbstverteidigungslehrern im Deutschen Karateverband und gibt nahezu jedes Wochenende Seminare zu diesem Thema.

Eine ursprünglich eingeplante Einsatztrainerin und Kollegin von Kestner konnte krankheitsbedingt leider nicht anreisen. Kurzfristig sprang deshalb die Böblinger SV-Trainerin Ulrike Vauth ein. Sie übernahm zunächst den theoretischen Teil des Lehrgangs und sprach über Gewaltschutz im Alltag. Dabei betonte sie, dass Selbstverteidigung bereits lange vor einem möglichen Angriff beginnt: durch selbstbewusstes Auftreten, Aufmerksamkeit, das rechtzeitige Ausweichen aus gefährlichen Situationen und durch Deeskalation. „Das Ziel muss immer sein, einen Kampf zu vermeiden. Wenn es jedoch nicht anders geht, darf und muss man sich mit allen Mitteln verteidigen“, erklärte Vauth.

Im anschließenden Praxisteil vermittelte Jürgen Kestner – unterstützt von Ulrike Vauth und zwei weiteren Selbstverteidigungstrainerinnen – effektive Techniken zur Abwehr von Schlägen, zum Befreien aus Griffen und zur eigenen Verteidigung. Mit zahlreichen Schlagpolstern konnten die Teilnehmerinnen die Techniken intensiv und realitätsnah üben.

In der Mittagspause nutzten viele Frauen die Gelegenheit zum Austausch. Die Begeisterung für das gemeinsame Training war deutlich spürbar. Die Böblinger Karatefrauen hatten zudem ein reichhaltiges Buffet mit Brötchen, Brezeln, Obst, Kuchen und kleinen Snacks vorbereitet, sodass auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt war.

Am Nachmittag stellte Ulrike Vauth außerdem Ergebnisse der kürzlich vom Bundesinnenministerium und Bundeskriminalamt veröffentlichten Dunkelfeldstudie „Lebenssituation, Sicherheit und Belastung im Alltag“ vor. Mehr als 15.000 Menschen wurden darin zu Gewalterfahrungen, sexueller Belästigung und Übergriffen befragt. Die Ergebnisse machten deutlich, wie wichtig Prävention, Aufklärung und Selbstschutz sind. Es sollten nach Möglichkeit noch viel mehr Frauen an Gewaltschutzseminaren teilnehmen.

Im weiteren Training ging es anschließend um schwierige Situationen wie das Befreien aus einer Bedrängung an der Wand oder das Verhalten am Boden. Die Teilnehmerinnen lernten, wie sie einen Angreifer auf Distanz halten und sich aus scheinbar ausweglosen

Situationen befreien können. Trotz der ernsten Themen herrschte in der Halle eine energiegeladene und motivierende Atmosphäre – die Frauen trainierten konzentriert, engagiert und mit sichtbarer Begeisterung.

Am Ende des Tages waren sich alle Teilnehmerinnen einig, einen außergewöhnlich wichtigen und zugleich motivierenden Lehrgang erlebt zu haben. Einige bedauerten sogar, die Veranstaltungen der vergangenen Jahre verpasst zu haben. Für das kommende Jahr hat die Frauenbeauftragte deshalb bereits ein neues Ziel ausgegeben: Dann sollen erstmals 100 Frauen an dem Seminar teilnehmen.

Die Karateabteilung der SV Böblingen hat bereits signalisiert, auch künftig wieder Gastgeber für diese besondere Veranstaltung zu sein – ein starkes Zeichen für mehr Selbstbewusstsein, Sicherheit und Solidarität unter Frauen.

Bei uns daheim

Die hier veröffentlichten Artikel wurden von Vereinen und Gemeinden, Schulen und Kindergärten, Kirchengemeinden und Initiativen verfasst. Die Artikel wurden von unserer Redaktion geprüft und freigegeben. Für die Richtigkeit aller Angaben übernehmen wir keine Gewähr.

[Bei uns daheim - SV Böblingen Abt. Karate](#)

Anzeige



[Impressum](#) [Kontakt](#) [Erklärung zur Barrierefreiheit](#) [Datenschutzerklärung](#) [Datenschutz-Einstellungen](#) [Service](#) [Anzeigen](#)
[AGB](#) [Abonnement kündigen](#) [Mediadaten](#) [© krzbb.de](#)