



Stark & Sicher

Fitness & Selbstschutz für lebensaktive Sportler

Die Abteilung Taekwondo startet ab 4. Mai 2026 mit einer neuen Sportgruppe "Stark & Sicher Fitness & Selbstschutz für lebensaktive Sportler": Frauen und Männer im fortgeschrittenen Erwachsenenalter bauen in der Sportgruppe mentale und körperliche Stärke und Selbstbewusstsein auf. Es wird trainiert, wie Bedrohungen, Belästigungen und Gefährdungen durch Aggressoren selbstbewusst und effektiv entgegnet werden kann.

Das Trainingskonzept besteht aus einer Kombination aus Fitness-Programm (Gymnastik) und Selbstverteidigungs-Elementen, angepasst an die Anforderungen von Frauen und Männern im Erwachsenenalter. Im Training werden die wichtigsten praxisrelevanten Themengebiete der Selbstverteidigungstechnik behandelt: Abwehr- und Kontertechniken mit Hand und Fuß, Fallen und Aufstehen, Abwehr von Waffen, Verhältnismäßigkeit und Notwehrrecht, De-Eskalation, Stimme als Waffe.

Wann?

jeweils Montag, 17:00 - 18:00 Uhr. Beginn: 04. Mai 2026

Wo?

Kampfsportzentrum der TSV-Abteilung Taekwondo, 89233 Neu-Ulm / Pfuhl, Hauptstraße 21

Wer trainiert mit mir?

Frauen und Männer ab 60 Jahren ohne wesentliche gesundheitliche Einschränkungen für sportliche Betätigung. Kampfsport-Erfahrung sowie ein hohes sportliches Leistungsniveau sind nicht erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 6, maximale Teilnehmerzahl: 14.



Wer leitet den Kurs?

Dr. Hans Jürgen Ott, Selbstverteidigungstrainer, Trainer Seniorengymnastik
Rainer Kotz, Allkampf-Sportler

Anmelde- und Teilnahme-Verfahren

1. Teilnahmewunsch am Training melden an sv60@taekwondo-pfuhl.de (Name, E-Mail, Tel., Geb.Datum).
2. Du wirst von uns zeitnah zum Schnuppertraining eingeladen.
3. Nach maximal 3 Schnuppertrainings meldest Du Dich beim TSV Pfuhl und beim Förderverein Taekwondo Pfuhl an. Satzungen und Beitragsordnungen der beiden Vereine sowie ein Informationsblatt zur Anmeldung findest Du unter <https://www.taekwondo-pfuhl.de/index.php?pp=downloads>.
4. Du trainierst mit und hast Spaß.

Spezielle Kampfsport-Trainingsausrüstung ist nicht erforderlich; bequeme Trainingskleidung und Laufsocken sind ideal. Schuhe mit fester Sohle sind ungeeignet. Bitte im Training keinen Schmuck tragen.