



Stark & Sicher

Die Abteilung Taekwondo des TSV Pfuhl bietet eine neuartige Sportgruppe "Stark & Sicher Fitness & Selbstschutz für lebensaktive Sportler" an: Sportbegeisterte Frauen und Männer im 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, Stretching, Muskelaufbau, Koordination, Gleichgewicht) und **Kampfsport-Elementen**, angepasst an die Anforderungen von Frauen und Männern im Erwachsenenalter. Im Training werden realistische Kampfsport-Techniken aus den benanntesten Kampfsportarten (Taekwondo, Karate, Ju Jutsu bis hin zu MMA) behandelt: Abwehr- und Kontertechniken mit Hand und Fuß für die wichtigsten realen Bedrohungs-Szenarien, verletzungsfreies Fallen und Aufstehen, De-Eskalation und Konfliktbewältigung.

Wann?

jeweils Montag, 17:00 - 18:00 Uhr
(in Ferienzeiten und an Feiertagen nach Absprache).

Wo?

Kampfsportzentrum Pfuhl, 89233 Neu-Ulm / Pfuhl, Hauptstraße 21

Wer trainiert mit mir?

Frauen und Männer im Erwachsenenalter. Eine ideale Sportgruppe für ehemalige Kampfsportler, die der Reiz der Sportart nicht loslässt (Kampfsport-Erfahrung sowie ein hohes sportliches Leistungsniveau werden nicht vorausgesetzt). Maximale Teilnehmerzahl: 14.



Wer leitet den Kurs?

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

Anmelde- und Teilnahme-Verfahren

1. Einfach mal am Montag vorbeikommen und mitmachen; bequeme Trainingskleidung und Laufsocken sind ideal. Kampfsportausrüstung ist nicht erforderlich.
2. 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>.
3. Und dann: Mittrainieren und Spaß haben.

Mach mit und fühle, wie Dir das Training gut tut.