



Stark & Sicher

Fitness & Selbstschutz für lebensaktive Sportler

Frauen und Männer im fortgeschrittenen Erwachsenenalter bauen in der Sportgruppe "Stark & Sicher" mentale und körperliche Stärke und Selbstbewusstsein auf. Durch gezielte Übungen wird typischen Gesundheitsrisiken in der Zielgruppe entgegengewirkt (z.B. Förderung von Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht, Sturzprophylaxe). Es wird trainiert, wie Bedrohungen, Belästigungen und Gefährdungen durch Aggressoren selbstbewusst und effektiv entgegentreten werden kann. Gefördert wird nicht zuletzt Spaß an der Bewegung, das Allgemeinbefinden wird verbessert und die Lebensqualität wird gesteigert.

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 alle relevanten Themengebiete der Selbstverteidigungstechnik behandelt: De-Eskalation, Stimme als Waffe, Abwehrtechniken mit Hand und Fuß, Fallen und Aufstehen, Abwehr von Waffen, Verhältnismäßigkeit und Notwehrrecht.

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

Infos, Kosten?

Die Teilnahme am regelmäßigen Training erfordert - nach maximal 3 kostenlosen Schnupper-Trainings - eine Anmeldung beim TSV Pfuhl und beim Förderverein Taekwondo Pfuhl. Satzungen und Beitragsordnungen der beiden Vereine sowie ein Informationsblatt zur Anmeldung findet man unter <https://www.taekwondo-pfuhl.de/index.php?pp=downloads>.

Spezielle Kampfsport-Trainingsausrüstung ist nicht erforderlich; leichte Trainingskleidung und Laufsocken sind ideal. Schuhe mit fester Sohle sind verboten.

Generelle Infos erhält man auf Anforderung unter sv60@taekwondo-pfuhl.de.