

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS



für Mädchen und Jungs ab 14 Jahren

WERDE STÄRKER, SICHERER UND SELBSTBEWUSSTER!

Wir zeigen dir den Einstieg in wirkungsvolle Selbstverteidigung. Du lernst, gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und dich im Ernstfall wirksam zu schützen – in getrennten Kursen für Mädchen und Jungs, in einer geschützten Atmosphäre.



**Trau dich –
UND GEH SICHERER DURCHS LEBEN.**



DAS LERNST DU

- Effektive, leicht umsetzbare Selbstverteidigungstechniken
- Erkennen und Vermeiden gefährlicher Situationen
- Sicheres und selbstbewusstes Auftreten
- Grenzen setzen und sich klar behaupten
- Konfliktvermeidung, Deeskalation und richtiges Verhalten im Konfliktfall
- Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen



SO TRAINIEREN WIR

- Reaktionsübungen für schnelles Handeln
- Realistische Rollenspiele für Verhalten unter Stress und Druck
- Kommunikationsübungen für mehr Selbstsicherheit
- Spaß und Abwechslung garantiert!



TEILNAHME

- Ab 14 Jahren, keine Vorkenntnisse nötig
- Bequeme Sportkleidung genügt, keine Ausrüstung erforderlich
- Mit schriftlicher Einverständniserklärung der Eltern



DEIN NUTZEN

- Mehr Sicherheit im Alltag
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Besseres Körpergefühl und Durchsetzungsfähigkeit
- Langfristige Stärkung für Körper und Geist



TERMINE:

MÄDCHEN

- 26.09.2026
- 03.10.2026
- 17.10.2026

JUNGS

- 14.11.2026
- 21.11.2026
- 28.11.2026



jeweils 11:30 – 13:30 Uhr



KURSLEITUNG

- Dr. Andreas Bruch, Dipl.-Psychologe & TKDD Instructor
- Martin Bloch, Taekwondo Defense Instructor und Team

Anmeldung



gs@tsv-olching.de



Veranstalter:
TSV Olching
Abteilung Taekwon-Do



Ort:
Turnhalle Heckenstraße 11
82140 Olching



Kosten:
49,- Euro für den gesamten Kurs (alle 3 Termine)