

Über uns



Christine
Tae Kwon Do-Co-Trainer,
Krav Maga Defcon-Co-Trainer



Matthias
Tae Kwon Do-Trainer



Fabian
Tae Kwon Do-Trainer und
Krav Maga Defcon Instructor



Vinzenz
Tae Kwon Do-Trainer und
Krav Maga Defcon Instructor



Walter
Krav Maga Defcon Instructor



Selina
Tae Kwon Do-Co-Trainerin
Krav Maga Defcon-Co-Trainerin

Bei uns bedeutet Kampfkunst mehr als nur Breitensport und reine körperliche Betätigung. Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, Kindern und Jugendlichen im Rahmen einer Kampfkunstausbildung verlässliche Werte zu vermitteln, von denen sie im Alltag ein Leben lang im Umgang mit ihren Mitmenschen profitieren können. Wir denken, dass gerade durch selbstsichere Menschen ein friedvoller Umgang miteinander möglich wird. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass selbstbewusste Menschen seltener Opfer bzw. Täter von Mobbing oder Gewalttaten werden.

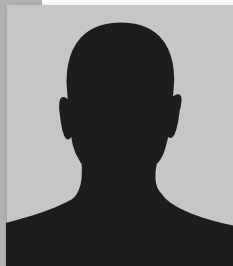
Bei der großen Menge an Fachkenntnissen, die unsere Kinder und Jugendlichen

heutzutage verinnerlichen müssen, bleiben wichtige Sozialkompetenzen häufig auf der Strecke. Dabei werden diese nicht nur in der Familie vermittelt, sondern auch ganz entscheidend außerhalb vom Elternhaus durch Schule oder Kindergarten sowie durch den Umgang mit Gleichaltrigen und sämtlichen Mitmenschen beeinflusst.

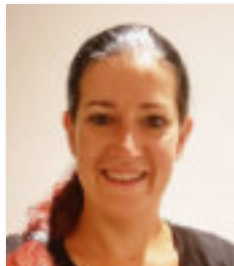
„Das WIR steht vor dem ICH....“ Für ein friedvolleres Miteinander in unserer Gesellschaft.

Diese Werte zu leben und zu vermitteln, haben wir uns zur Aufgabe gemacht. Davon profitieren unsere Kinder, die unsere Zukunft bedeuten.

„Kampfkunst beeinflusst das Leben von Kindern positiv“



Andi
Tae Kwon Do-Co-Trainer,
Krav Maga Defcon-Co-Trainer



Sonja
Krav Maga Defcon-Co-Trainerin



Mario
Tae Kwon Do-Trainer und
Krav Maga Defcon Instructor



Ulrike
Tae Kwon Do-Trainerin



Tobi
Tae Kwon Do-Trainer



Wolfgang
Tae Kwon Do-Trainer und
Krav Maga Defcon Instructor

Weilheim
FitLife Weilheim
Untergeschoss
Pütrichstraße 30-32
82362 Weilheim

Peissenberg
FitLife Peissenberg
Hauptstraße 73
82380 Peissenberg

Seeshaupt
FC Seeshaupt
Bahnhofstraße 12
82402 Seeshaupt

Kontakt
0177 / 533 07 52

**Stärke Deine
Abwehrkräfte**



SDA
Stärke Deine Abwehrkräfte

Besuche uns auf unserer Homepage unter
www.staerke-deine-abwehrkraefte.com

**Eine Frauengruppe
Plus 2 gemischte Gruppen
Krav Maga Defcon in WM**

**11 Kindergruppen im
Landkreis Weilheim**



Unser Angebot

- Gruppenstunden Tae Kwon Do
- Gruppenstunden Krav Maga Defcon
- Gruppenstunden Frauenselbstverteidigung
- Präventionsunterricht für Kinder und Frauen
- Gewaltprävention Kindergarten und Grundschule
- Workshops und Seminare für obige Angebote
- Privatunterricht für einzelne Personen, kleine Gruppen, oder mit der Familie.
- Wart ihr krank oder ihr hattet eine längere Pause und möchtet den Stoff nachholen? Möchtet ihr einfach nur jemandem ein Geschenk machen?

Wir machen Urlaub!

An 6 Wochen im Jahr (30 Arbeitstage) sind wir im Urlaub und tanken Energie für viele weitere Unterrichtseinheiten mit euch.
Am **03.04.** und vom **06.04. bis 10.04.2026** findet an den Standorten in Weilheim, Seeshaupt und Peißenberg kein Unterricht statt.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind jederzeit zum Probetraining willkommen. Vorherige telefonische Terminabsprache.
Telefonische Anmeldung unter 0177 533 0752

Montag Weilheim	Dienstag Peißenberg	Mittwoch Weilheim	Donnerstag Seeshaupt	Freitag Weilheim
Großer Kursraum				Großer Kursraum
15.15 - 16.00 Uhr Kinder 5 bis 7 Jahre	15.40 - 16.25 Uhr Kinder 5 bis 7 Jahre		16.00 - 16.45 Uhr Kinder 5 bis 7 Jahre	15.15 - 16.00 Uhr Kinder 5 bis 7 Jahre
16.10 - 16.55 Uhr Kinder 7 bis 9 Jahre	16.35 - 17.20 Uhr Kinder ab 8 Jahre		16.55 - 17.40 Uhr Kinder ab 8 Jahre	16.10 - 16.55 Uhr Kinder 7 bis 9 Jahre
Kleiner Kursraum				Kleiner Kursraum
17.05 - 17.50 Uhr Kinder/Jugend 10 bis 12 Jahre				17.05 - 17.50 Uhr Kinder/Jugend 10 bis 12 Jahre
18.00 - 19.00 Uhr ab 13 Jahre und Erwachsene				18.00 - 19.00 Uhr ab 13 Jahre und Erwachsene
19.10 - 20.10 Uhr Selbstverteidigung Frauen				19.10 - 20.10 Uhr KMD I
		KRAV MAGA DEFCON® Weilheim		
		19.10 - 20.10 Uhr KMD I		
		20.20 - 21.20 Uhr KMD II		

Workshops / Termine

Januar

Sonntag, 25.01.26, 13.00 bis 15.00 Uhr, TKD Workshop I, ab 7 Jahren bis Orang-Grüner Gürtel (kostenfrei für Mitglieder)

Februar

Sonntag, 08.02.26, 13.00 bis 15.00 Uhr, Krav Maga-Workshop für zwei Gruppen. Ab 8 Jahre und ab 13 Jahre. Von 13.-15.00 Uhr im Fit Life Weilheim (Kostenfrei für Mitglieder)

März

Samstag, 08.03.26, 13.00 bis 15.00 Uhr, Selbstverteidigung für Königinnen. Ab 18 Jahre. Mütter, Geschwister von unseren Kampfkunstschülern können kostenfrei aber nicht umsonst teilnehmen. Krav Maga Damen können ebenfalls kostenfrei teilnehmen. Jede dieser aufgeführten Damen kann eine Freundin kostenfrei mitnehmen.

Externe Königinnen, die nicht von einem Mitglied eingeladen werden dürfen für ein Entgelt von 25 € teilnehmen. Alle Königinnen melden sich bitte auf unserer Internetseite SDA schriftlich an.

Sonntag, 22.03.26, 13.00 bis 15.00 Uhr, TKD-Workshop II ab Grünen Gürtel, im Fit Life Weilheim (kostenfrei für Mitglieder)

April

Sonntag, 19.04.26, 13.00 bis 17.00 Uhr, KMD Patch für Mitglieder, erreiche dein nächstes Level (40 €)

Urlaub + Camp

Am 03.04. und vom 06.04. bis 10.04. findet in Weilheim, Seeshaupt und Peißenberg kein Unterricht statt.

Tae Kwon Do-Camp, Krav Maga Camp in Weilheim Fit Life, nur für Mitglieder.
Die Zeiten werden noch bekannt gegeben.

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR *Königinnen*

Mitglieder oder Eltern von Mitgliedern können kostenlos teilnehmen und erhalten noch ein gratis Ticket für eine Freundin.

Externe Teilnehmer zahlen 25 € pro Person.

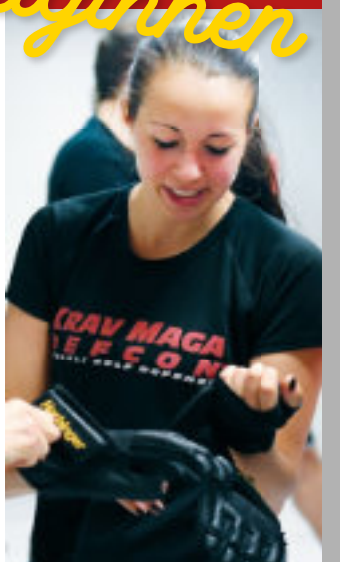
Neben dem regulären Unterricht gibt es auch noch andere Wege, unsere bewährten Systeme zu erlernen und zu vertiefen. Wir veranstalten unter anderem Grundlagen Workshops an den Wochenenden, in denen die wichtigsten Themen der Selbstverteidigung intensiv trainiert werden. Diese Workshops werden von unseren Schülern zum Einstig in den Unterricht oder auch als Ergänzung genutzt.

Privatstunden sind optimal, wenn du ganz flexibel sein möchtest, der abendliche

Unterricht zeitlich nicht in deinen Alltag passt oder du lieber 1:1 von einem unserer Profis betreut werden möchtest. Vielleicht willst du aber auch jemand ein ganz besonderes Geschenk machen, dich zusammen mit deinem Freund bei einem speziell auf euch zugeschnittenen Kurs auspowern oder mit deiner Familie eine ganz private Eltern-Kind-Trainingseinheit genießen.

Das alles bietet dir Krav Maga DEFCON!

Frag einfach ein individuelles Angebot bei den Trainern in deinem Trainingscenter an.



Anmeldung unter www.staerke-deine-abwehrkraefte.com oder suche SDA.

Bei der Anmeldung eine Handynummer der Teilnehmerin angeben.

z.B. ich komme gerne zu der Veranstaltung, Susanne Müller + Freundin Marion Huber

www.staerke-deine-abwehrkraefte.com

**Stärke Deine
Abwehrkräfte**



Die Kurse finden nur statt, wenn kein Verbot vom Land oder vom Bund vorliegt.