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

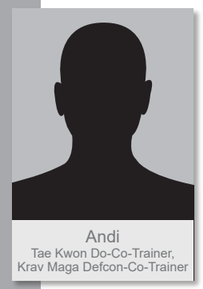
Bei uns bedeutet Kampfkunst mehr als nur Breitensport und reine körperliche Betätigung. Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, Kindern und Jugendlichen im Rahmen einer Kampfkunstausbildung verlässliche Werte zu vermitteln, von denen sie im Alltag ein Leben lang im Umgang mit ihren Mitmenschen profitieren 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.

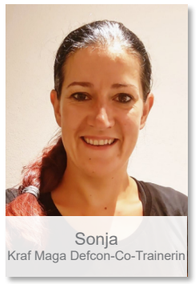
„Das WIR steht vor dem ICH….“ Für ein friedvolleres Miteinander in unserer Gesellschaft.

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“



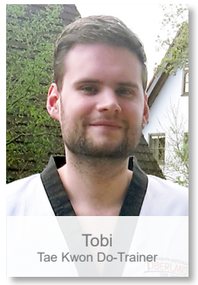
Andi
Tae Kwon Do-Co-Trainer,
Krav Maga Defcon-Co-Trainer



Sonja
Kraf 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

www.staerke-deine-abwehrkraefte.com

Endlich unser neues
Patchsystem bei Krav Maga!

Wir bringen dich auf dein
nächstes Level...

Montag, 19.10 - 20.10 Uhr
Frauen Selbstverteidigung

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.
Vom **14.04 bis 17.04.2025** 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		KRAV MAGA DEFCON® Weilheim		17.05 - 17.50 Uhr Kinder/Jugend 10 bis 12 Jahre
18.00 - 19.00 Uhr ab 13 Jahre und Erwachsene		19.10 - 20.10 Uhr KMD I		18.00 - 19.00 Uhr ab 13 Jahre und Erwachsene
19.10 - 20.10 Uhr Selbstverteidigung Frauen		20.20 - 21.20 Uhr KMD II		19.10 - 20.10 Uhr KMD I

www.staerke-deine-abwehrkraefte.com

Workshops / Termine

Februar

Samstag, 08.02.25, 14.00 bis 17.00 Uhr*,
KMD Patchlevel/Jugendliche und Erwachsene, siehe Patchflyer

Sonntag, 23.02.25, 13.00 bis 16.00 Uhr*,
TKD Workshop, Kinder, Jugendliche und Erwachsene, bis Grünen Gürtel (30 € für Nichtmitglieder, Mitglieder haben Vorrang)

März

Sonntag, 09.03.25, 14.00 bis 17.00 Uhr*, TKD Workshop, Kinder Klett- bis Oranger Gürtel

Sonntag, 22.03.25, 13.00 bis 17.00 Uhr*,
Frauen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, ab 13 Jahre

April

Samstag, 05.04.25, 14.00 bis 17.00 Uhr*, KMD Workshop, für alle Mitglieder, Schlagen, Treten und Blocken

Sonntag, 06.04.25, 13.00 bis 16.00 Uhr*, TWD Workshop, für Mitglieder ab Orange-Grün bis Rot-Schwarzer Gürtel

Urlaub + Camp

Vom **14.04. bis 17.04.2025, 06.06. bis 13.06.2025** und **01.08. bis 15.08.2025** findet in Weilheim, Seeshaupt und Peißenberg kein Unterricht statt.

Tae Kwon Do Camp vom 02.08. + 03.08.2025, nur für Mitglieder

*für Mitglieder kostenfrei

SDA Präsentiert

Unser neues Patchsystem

Basis
I - IIIII

▼

Fortgeschritten
I - IIIII

▼

Lehrer
I - IIIII

Unser neues Patch-Programm:

Wir wollen dir helfen, deine Ziele schneller zu erreichen.

Wir, deine Krav Maga-Trainer, nehmen dich an die Hand und führen dich zum nächsten Level.

Sei dabei.

Dein KMD-Trainerteam

Stärke Deine Abwehrkräfte

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