

# 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](http://www.staerke-deine-abwehrkraefte.com)

„Eines Tages werde ich sagen:  
Es war **nicht einfach**,  
aber **ich habe es GESCHAFFT!**“

**Krav Maga für  
Kinder**

**Workshop**

**Frauen Krav Maga  
ab 14 Jahren**



# Unser Angebot

- 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 **25.05. bis 31.05.** und vom **03.08. bis 16.08.2026** 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
<b>Großer Kursraum</b>				<b>Großer Kursraum</b>
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
<b>Kleiner Kursraum</b>				<b>Kleiner Kursraum</b>
17.05 - 17.50 Uhr Kinder/Jugend 10 bis 12 Jahre		<b>KRAV MAGA DEFCON® Weilheim</b>		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](http://www.staerke-deine-abwehrkraefte.com)

## Workshops / Termine / Camp / Urlaub

### Mai

**Sonntag, 17.05.26, 13.00 bis 15.00 Uhr,** TKD Workshop I, ab 7 Jahren bis Grüner Gürtel (kostenfrei für Mitglieder)

### Juni

**Sonntag, 14.06.26, 13.00 bis 15.00 Uhr,** Selbstverteidigung für Königinnen. **Ab 14 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.

**Samstag, 27.06.26, 13.00 bis 15.00 Uhr,** Spezial nur für Mitglieder ab 13 Jahre.

### Juli

**Samstag, 11.07.26, 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)

**Sonntag, 12.07.26, 13.00 bis 15.00 Uhr,** TKD-Workshop II ab Grün-Blauen Gürtel, im Fit Life Weilheim (kostenfrei für Mitglieder)

### Urlaub + Camp

Vom **25.05. bis 31.05.** und vom **03.08. bis 16.08.** findet in Weilheim, Seeshaupt und Peißenberg kein Unterricht statt.

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

## SELBSTVERTEIDIGUNG AB 14 JAHREN

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 deinen 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](http://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**

**Stärke Deine  
Abwehrkräfte**

