



## Neues Kursangebot

### **Starke Senioren: Fitnessstraining mit Selbstverteidigungs-Elementen für TSV-Mitglieder über 60 Jahren**

#### Wann?

5 Kurs-Stunden, jeweils Montag, 17:00 - 18:00 Uhr  
Beginn: 12. Januar 2026

#### Wo?

Kampfsportzentrum der TSV-Abteilung Taekwondo  
Pfuhl, Hauptstraße 21

#### Warum?

- mentale und körperliche Stärke und Selbstbewusstsein bei älteren Menschen aufbauen bzw. erhalten
- durch gezielte Übungen typische Gesundheitsrisiken entgegen wirken: Sturzprophylaxe, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht steigern
- Alltagskompetenz in Haushalt, Garten und Urlaub auffrischen
- Bedrohungen, Belästigungen und Gefährdungen durch andere Personen selbstbewusst und effektiv entgegentreten
- Spaß an der Bewegung fördern, Allgemeinbefinden verbessern, Lebensqualität steigern



#### Wer macht mit?

Frauen und Männer ab 60 Jahren ohne wesentliche gesundheitliche Einschränkungen für sportliche Betätigung. Hohes sportliches Leistungsniveau ist nicht erforderlich.

#### Wer leitet den Kurs?

Dr. Hans Jürgen Ott (71), Trainer Seniorengymnastik, Selbstverteidigungstrainer, Reinhold Kotz (68), Allkampf-Sportler

#### Infos, Kosten?

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos; er wird finanziell getragen durch die Neu-Ulmer Stiftung "Helfen mit Herz". Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 14 begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Nähere Infos und ein Anmeldeformular sind erhältlich unter [60.taekwondo-pfuhl.de](mailto:60.taekwondo-pfuhl.de).

