

TAEKWONDO: Mobilitätstraining der Indersdorfer Taekwondo



TSV aktuell 2026-1/April

Mit großem Erfolg ist das neue Mobilitätstraining der Taekwondo-Abteilung des TSV Indersdorf zu Ende gegangen. Über zehn Freitagabende hinweg nutzten zahlreiche Teilnehmende die Gelegenheit, ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination gezielt zu verbessern. Schon die ersten Termine waren auf große Resonanz gestoßen – ein Interesse, das bis zum Abschluss ungebrochen blieb.

Im Mittelpunkt des Trainings stand dabei nicht sportliche Höchstleistung, sondern ein ganzheitlicher Ansatz: Beweglichkeit, Muskelaufbau und Koordination sollten gleichermaßen gefördert werden. Gerade nach bewegungsarmen Phasen wie zum Jahreswechsel ist das Training ein idealer Einstieg, um den Körper wieder in Schwung zu bringen.

Geleitet wurden die Einheiten von Trainerin Tamara Hartmann, die auf eine langjährige Tätigkeit im medizinischen Bereich zurückblickt und zusätzlich als Schmerztherapeutin qualifiziert ist. Ihr Konzept verband Dehnübungen mit gezielten Kräftigungselementen. So lernten die Teilnehmenden, einzelne Muskelgruppen

bewusst anzusteuern – auch solche, die im Alltag oft vernachlässigt werden.

Auch über den Kampfsport hinaus zeigte das Angebot Wirkung: Die Teilnehmenden berichteten von einer spürbar verbesserten Bewegungsqualität im Alltag. Mobilitätstraining sorgt nicht nur für mehr Flexibilität, sondern trägt auch dazu bei, den Körper funktionell und langfristig schmerzfrei zu halten – sowohl präventiv als auch therapeutisch.

Besonders positiv hervorgehoben wurde die offene Gestaltung des Angebots. Unabhängig von Alter oder sportlicher Erfahrung konnte jeder teilnehmen. Dieses niederschwellige Konzept hat maßgeblich zum Erfolg des Trainings beigetragen, bei dem nicht nur Mitglieder, sondern auch zahlreiche Freunde und Angehörige der Taekwondo teilnehmen.

Nach dem gelungenen Abschluss ziehen die Taekwondo ein durchweg positives Fazit. Aufgrund der hohen Nachfrage und der durchweg positiven Rückmeldungen ist eine Fortsetzung des Mobilitätstrainings bereits im Gespräch.



Selbstverteidigung für den Alltag – Erfolgreicher Kurs der Taekwondoabteilung des TSV Indersdorf

TSV aktuell 2026-1/April

An drei aufeinanderfolgenden Samstagen fand bei der Taekwondoabteilung des TSV Indersdorf ein Selbstverteidigungskurs statt, der auf großes Interesse stieß. Insgesamt 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterschiedlichen Alters nutzten die Gelegenheit, grundlegende Strategien und Techniken zur Selbstverteidigung zu erlernen und ihr Sicherheitsbewusstsein im Alltag zu stärken. Betreut wurden die Teilnehmer von mehreren erfahrenen Schwarzgurten der Abteilung. Die Trainer beschäftigen sich bereits seit vielen Jahren intensiv mit Kampfsport und Selbstverteidigung und haben ihre Kenntnisse regelmäßig bei Lehrgängen und Fortbildungen vertieft. Entsprechend praxisnah und kompetent gestalteten sie die Einheiten. Zu Beginn des Kurses stand ein wichtiger theoretischer Aspekt im Mittelpunkt: die rechtlichen Grundlagen der Selbstverteidigung. Die Teilnehmer erfuhren, dass sie sich in einer Gefahrensituation verteidigen dürfen und welche Bedeutung dabei der Notwehrparagraf hat. Ebenso wurde vermittelt, dass jeder Mensch das Recht auf seinen eigenen Körper hat und klar „Nein“ sagen darf. Ein weiterer wichtiger Punkt war, sich im Ernstfall Hilfe zu holen und die eigene Sicherheit immer an erste

Stelle zu setzen. In zahlreichen praktischen Übungen wurde außerdem deutlich, wie entscheidend Aufmerksamkeit im Alltag ist. Nur wer seine Umgebung bewusst wahrnimmt, kann mögliche Gefahrensituationen frühzeitig erkennen und entsprechend reagieren. Die Teilnehmer trainierten daher auch, unter Druck schnell Entscheidungen zu treffen und diese entschlossen umzusetzen. Mit einfachen, aber effektiven Techniken erhielten die Teilnehmer ein solides Basiswissen der Selbstverteidigung. Natürlich wird niemand innerhalb von drei Samstagen zum Profi – doch alle konnten wertvolle Strategien und praktische Handgriffe mitnehmen. Am Ende des Kurses waren sich Teilnehmer und Trainer einig: Die neu erlernten Fähigkeiten tragen dazu bei, sich im Alltag sicherer zu fühlen und selbstbewusster aufzutreten.

Wer Interesse an Selbstverteidigung oder Kampfsport hat oder den Kurs verpasst hat, ist jederzeit herzlich eingeladen, beim Training der Taekwondoabteilung des TSV Indersdorf vorbeizuschauen. Neueinsteiger können unverbindlich und kostenlos eine Trainingseinheit zur Probe mitmachen und sich selbst ein Bild vom Training und der Gemeinschaft in der Abteilung machen.

