



## Handicap

„Sportlich, entspannt und selbstsicher  
das Leben genießen“

### Herausforderung

Menschen mit körperlichen und /oder geistigen Einschränkungen stehen oft vor besonderen Herausforderungen in Alltag und Beruf. Das kostet Kraft und Energie und benötigt viel Ausdauer und Geduld.

### Lösung

Mit Taekima Handicap machen wir unsere Teilnehmer\*innen sportlicher, entspannter und selbstsicherer. Das 4in1-Konzept wurde individuell auf die speziellen Bedürfnisse angepasst. Mit Impulsen aus Fitness, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Entspannung fördern wird die Potentialentwicklung auf der körperlichen, geistigen und emotionalen Ebene.

### Nutzen

- ✓ Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt
- ✓ Die Teilnehmer\*innen werden selbstsicherer (Grenzen setzen, erkennen und respektieren)
- ✓ Wahrnehmung und Achtsamkeit werden verbessert
- ✓ Situationen können besser eingeschätzt werden
- ✓ Angepasste Selbstverteidigung (Konflikte gewaltlos vermeiden oder entschärfen können)
- ✓ Grundlagenfitness (Motorik, Koordination, Reaktion, etc.) wird verbessert
- ✓ Die Teilnehmer\*innen lernen leichter zu entspannen und schneller zu regenerieren

### Kursinfos

Taekima Handicap kann als reiner Handicap-Kurs oder als Inklusionskurs an Volkshochschulen oder in Vereinen gebucht werden. Die Kurse sind als regelmäßige Trainings angelegt, können aber auch blockweise, z.B. als Ferienkurse, gebucht werden. Im Standardformat wird für nachhaltigen Erfolg 1 x pro Woche 60 Minuten trainiert.

**Formate:** Kurssystem 8 x 60 Minuten (+ Folgekurse), Buchung blockweise oder als Halbjahres- bzw. Jahres-Abonnements. Das aktuelle Trainingsangebot und die Teilnahmegebühren entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Standort.