ITF Taekwon-Do Hessisch Lichtenau

Hallo und herzlich willkommen bei der Sparte Taekwon-Do der Budoabteilung des TV 1894.

Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst, welche in einigen Teilen dem Kickboxen und Karate ähnelt. Im Taekwon-Do dominieren die Fußtechniken deutlicher als in vergleichbaren Kampfsportarten. Hohe, gesprungene und teilweise gedrehte Kicks verleihen dieser Kampfkunst einen athletischen Gesichtspunkt. Natürlich wird neben dem Kampf- und Pratzentraining auch reine Selbstverteidigung sowie Formenlauf unterrichtet.
Im Taekwon-Do werden Körper und Geist in gleichem Maße gefordert und ausgebildet. Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern sich kontinuierlich. Das ganzheitliche Trainingskonzept beugt Krankheiten des Bewegungsapparates sowie der inneren Organe vor und stärkt das Immunsystem.
Habt Ihr Interesse diese Kampfkunst näher kennenzulernen? Dann schaut doch einfach ganz unverbindlich im Training vorbei. Wir freuen uns auf euch.

Tel.: 01523/1844046

taekwondo@budo-heli.de

Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Ort	Wer
Mittwoch	18.30 - 20.00	Sporthalle Gesamtschule am Berg	8-99 Jahre
Freitag	18.30 - 20.00	Sporthalle am Hallenbad	8-99 Jahre

Taekwon-Do Hessisch Lichtenau bei Social Media