

„Traditionelles Taekwon-Do“ - Mehr als ein Sport



Freude an der Bewegung

Mehr Lebensqualität

Innere Harmonie

Trainieren und Erlernen einer vielseitigen Kampfkunst.

Durch das Traditionelle Taekwon-Do wird die allgemeine körperliche Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination gefördert. Wirksame Selbstverteidigungstechniken unterstützen Ihr Durchsetzungsvermögen und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Eine Altersgrenze gibt es nicht.

Attraktiv finden viele die spezielle Gymnastik, die bereits nach kurzer Zeit eine erstaunliche Wirkung zeigt. Einseitigkeit, wie sie in anderen Sportarten oft vorkommt, wird vermieden. So stellt sich bald die richtige Atmung ein; der gesamte Körper, alle Muskeln und inneren Organe werden gekräftigt.

Unsere Trainingsstunden sind optimal auf Sie abgestimmt. Anfängerstunden finden täglich statt. Rufen Sie gleich an und vereinbaren Sie einen Termin zu einem unverbindlichen Probetraining.

Sie benötigen nur eine Sporthose und T-Shirt. In den ersten Unterrichtsstunden werden Sie durch einen persönlichen Trainer individuell betreut.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

