

„Traditionelles Taekwon-Do“ - entfalte Dein Potenzial



Aus orthopädischer und sportmedizinischer Sicht ist Traditionelles Taekwon-Do eine Sportart mit außerordentlich hohen gesundheitsfördernden Effekten. Eine Altersgrenze gibt es nicht.

Traditionelles Taekwon-Do vermittelt

Entspannung und Lebensfreude.

Dr. med. R.J. Aman, Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin fasste die wesentlichen

Ursachen für die außergewöhnlich positiven Auswirkungen des Traditionellen Taekwon-Do auf Körper und Geist in folgende Punkte zusammen.

- **Ausgewogenheit**
- enorme **Vielfalt**
- Haltungs- und chronischen Schäden am **Bewegungsapparat** wird wirkungsvoll vorgebeugt
- präventive und umfangreiche **Gymnastik, Körperkrafttraining** und **Haltungsschulung**
- enorme **Körperkontrolle** und **Koordination**
- allgemeine **Fitness**
- enge Verflechtung von mentaler und körperlicher Schulung wie **Konzentration, Selbstvertrauen, Mut, Ausdauer, Willenskraft** und **Disziplin**
- durch die moralisch-ethischen Grundregeln des Taekwon-Do werden charakterliche Eigenschaften gefördert wie **Gemeinschaftsgefühl, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, Respekt** und **Bescheidenheit**

Es resultiert eine gesündere Lebensweise gekoppelt mit einer höheren Belastbarkeit in Beruf und Alltag und geringerer Anfälligkeit für Gesundheitsstörungen.

Ist das nicht auch für Sie persönlich ein erstrebenswertes Ziel? Wenn ja, rufen Sie uns gleich an und vereinbaren einen Termin zu einem unverbindlichen Probetraining. Für eine Probestunde benötigen Sie nur eine Sporthose und ein T-Shirt, trainiert wird barfuss.

