



Tae Kwon Do Infotag

Samstag 09.11.2019 10-15 Uhr

TBH-Halle Schnabelsmühle 1

Infotag für alle, die sich für Tae Kwon Do interessieren und mal etwas ausprobieren möchten. Jeder ist herzlich eingeladen mitzumachen und sich zu informieren. Es werden mehrere Trainer (und Meister) anwesend sein und gerne alle Fragen beantworten bzw. Techniken erklären.

Programm:

10-11 Uhr	Grundtechniken
11-12 Uhr	Selbstverteidigung
12-13 Uhr	Poomsae (Formenlauf)
13-14 Uhr	Die Formen des Kampfes (1- ,3- Schrittkampf, Freikampf)
14-15 Uhr	Bruchtest

Tae Kwon Do, der Nationalsport Koreas, fördert und fordert körperliche und geistige Flexibilität, Konzentration, Disziplin, Respekt sowie Höflichkeit, körperliche Fitness und Selbstverteidigungsfähigkeiten. Somit ist Tae Kwon Do ein idealer Sport für alle Altersstufen.

Trainingszeiten:

Mittwochs:

16:00-16:45	Kinder	5-9 Jahre
16:45-17:30	Jugendliche	10-16 Jahre

Weitere Trainingszeiten sind in Vorbereitung.