

# Am 2. März startet der Anfängerkurs

**Mittwoch 17.30-18.30**  
**BSV Chemie Radebeul, Meißner Str.48a 01445 Radebeul**

*Es werden vorerst keine Verträge abgeschlossen. Es werden Zehnerkarten verkauft. Als Einsteigerpaket gibt's den ganzen März die Zehnerkarten für 50,00 € !!! Ab April kostet die Zehnerkarte 65,00 € .*

## **Traditionelles Taekwondo :**

- ✚ Traditionelles Taekwondo, ist eine Jahrhunderte alte koreanische Kampfkunst.
- ✚ Diese Kampfkunst ist ohne Kontakt, dies minimiert die Verletzungsgefahr enorm.
- ✚ Der ganze Körper wird trainiert, der Schulung des Geistes wird viel Beachtung geschenkt.
- ✚ Es werden Disziplin, Geduld, Konzentration, Selbstbewusstsein, Rücksichtnahme und Moral vermittelt.
- ✚ Im körperlichen Bereich werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit geschult, verbessert und gehalten.
- ✚ Taekwondo ist eine Herausforderung bei der, der Mensch sich in jeder Hinsicht steigern kann.
- ✚ Jeder kann davon profitieren ob jung oder alt, jeder kann sich dieser Herausforderung stellen, das schwierigste ist immer der erste Schritt.

## **Traditionelles Taekwondo besteht aus:**

- ✚ Formen (festgelegte Bewegungsabläufe )
- ✚ Selbstverteidigung (Techniken zum Selbstschutz)
- ✚ Gymnastik (Beweglichkeit, Muskelkraft, Gleichgewichts-, und Koordinationsfähigkeit)
- ✚ Freikampf (Kreativität und Flexibilität im freien Kampf)
- ✚ Bruchtest (zeigen der gelernten Technik durch Brechen von Brettern und Ziegeln)