

Der Kampfsport Taekwondo beim To-San Ennepetal e. V.

www.taekwondo-ennepetal.de

Alle Interessierten sind zu den umseitig aufgeführten Trainingszeiten immer herzlich bei uns willkommen.

Taekwondo ist eine koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung, die auf einer Tradition von über 2000 Jahren beruht.

Die Kampfkunst ist eine dynamische Kampf- und Selbstverteidigungssportart für jung und alt, für Frauen und Männer, für Mädchen und Jungen. Erlernen Sie eine faszinierende asiatische Kampfkunst mit Kraft und Konzentration.

- **Tae** bedeutet Fuß
Fußtechniken stehen bei dieser Sportart im Gegensatz zu Judo oder Karate im Vordergrund, um den Gegner auf Distanz zu halten
- **Kwon** bedeutet Faust
Auch Faustangriff und Abwehrtechniken gehören zum Repertoire
- **Do** bedeutet Lehre
Ist vom chinesischen Tao abgeleitet und hat eine sinnbildliche Bedeutung der geistigen Entwicklung, des Weges

Taekwondo ist ein Sport für die ganze Familie. Das Augenmerk beim Training liegt auf der allgemeinen Fitness, Beweglichkeit und Gewandtheit. Die Körperkoordination wird verbessert, außerdem werden Kraft, Kondition und die Reaktionsfähigkeit gesteigert.

Angst, unvermittelt angegriffen zu werden? Auch da kann Taekwondo gerade in der heutigen Zeit helfen, in derartigen Situation angemessen zu reagieren. Gegen einfaches Festhalten und sogar gegen Stock- und Messerangriffe können die erlernten **Selbstverteidigungstechniken** angewendet werden.

Wer Interesse hat, kann an **Freikampf-Turnieren** oder **Formenlauf-Meisterschaften** bis zum Weltmeistertitel teilnehmen.

Schwerpunkt des Trainings ist unter anderem die Lehre des „Do“: Schwierigkeiten zu überwinden, Selbstdisziplin zu üben, Schwachen zu helfen, für das Gute und die Gerechtigkeit zu kämpfen, höflich zu sein und andere zu achten. Vor allem die anderen entgegengebrachte Achtung ermutigt zur eigenen Leistungssteigerung. Die im Training erworbene Achtung vor dem Trainer, dem Trainingspartner, ihrer Gesundheit und Persönlichkeit wird mit eben solcher Selbstverständlichkeit auch Gegnern entgegen gebracht.

Der Kampfsport Taekwondo beim To-San Ennepetal e. V.

www.taekwondo-ennepetal.de

Trainingszeiten:

Montags

17:30 – 18:30 Uhr Anfängertraining für Kinder
18:30 – 20:00 Uhr Fitness- und Pratzentraining
Sporthalle der Kath. Grundschule Kirchstraße, Ennepetal

Aktuell übergangsweise wegen Sanierung beide Einheiten von

17:30 – 19:00 Uhr in der Kreissporthalle in Ennepetal

Mittwochs

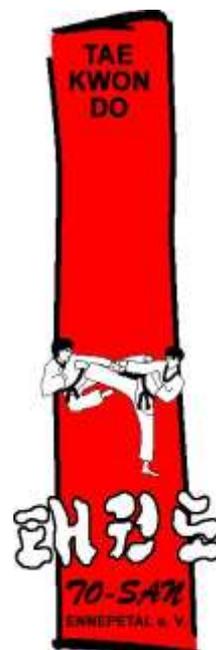
16:00 – 17:00 Uhr Vorschulkindertraining „kleine Drachen“
17:00 – 18:30 Uhr Training für Anfänger und Fortgeschrittene
18:30 – 20:00 Uhr Vollkontaktwettkampf, olympische Disziplin
20:00 – 21:30 Uhr Krav Maga
Gymnastikhalle Reichenbach-Gymnasiums, Ennepetal

Donnerstags

16:00 – 17:00 Uhr Vorschulkindertraining „kleine Drachen“
17:00 – 18:00 Uhr Formentraining Fortgeschrittene
17:00 – 18:00 Uhr Neurobic für Erwachsene
18:00 – 19:15 Uhr Taekwondo für Fortgeschrittene
Gymnastikhalle Reichenbach-Gymnasiums, Ennepetal

Freitags

16:30 – 18:00 Uhr Anfängertraining für Kinder/Jugendliche
18:00 – 19:30 Uhr Taekwondo für Fortgeschrittene
19:30 – 21:00 Uhr Fit im Alltag
Gymnastikhalle Reichenbach-Gymnasiums, Ennepetal



Beiträge:

einmalige Aufnahmegebühr:	€ 25,00
einmalige Passgebühr:	€ 23,00
monatlicher Beitrag bis einschließlich 12 Jahre:	€ 9,00
monatlicher Beitrag ab 13 Jahren:	€ 12,00
monatlicher Beitrag (Vorschulgruppe):	€ 9,00
Rabatt auf Beiträge ab 3 Familienmitgliedern:	10 %
Jahresbeitrag für passive Mitgliedschaft:	€ 30,00

Kontaktadresse:

To-San Ennepetal e. V.
Herkenegge 10a
58256 Ennepetal

Telefon: +49 2333 601010
E-Mail: info@taekwondo-ennepetal.de
Internet: www.taekwondo-ennepetal.de