

USI - Information Übungsbetrieb XUNDES für JKU Mitarbeiter*innen

Taekwondo

Beweglichkeit-Gelenkigkeit-Koordination-Konzentration- Ausgeglichenheit

Kursleiter: Franz Sachsenhofer
Zeit: Dienstag 11.15 – 12.00 Uhr
Ort: JKU Campus – Kepler Hall



Eine aus Korea stammende asiatische Kampfsportart, die seit 1968 an der JKU als Übungsbetrieb angeboten wird.

Wir trainieren in der Halle unter festgelegten und auf Disziplin ausgelegten Regeln. Der faire Umgang miteinander sowie partnerschaftliches Handeln sind prägende Merkmale. Taekwondo kann immer und von jeder Person, ungeachtet des Geschlechts und des Alters erlernt und praktiziert werden.

Taekwondo ist eine Ganzkörpersportart ohne Geräte.

Weitere gute Gründe ins Taekwondo-Training zu gehen:

- Freude an koordinativer Bewegung
- Spaß am Training zu zweit oder in der Gruppe
- Techniktraining = kampfsportspezifische Bewegungen
- Körperschulung, Verbesserung des Körperbewusstsein
- Schulung des mentalen Bereiches
- Taekwondo ist persönlichkeitsbildend
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin

Egal wo Du sportlich gerade stehst, Taekwondo holt Dich dort ab und bringt Dich um einige Schritte weiter!

Hinweis:

- Grundsätzlich keine spezielle Trainingsbekleidung nötig.
- Lange Trainingshose und langarm Trainingsshirt vorteilhaft!