

# USI - Information Übungsbetrieb

## TAEKWONDO

### Übungsleitung:

Franz Sachsenhofer (8.Dan) Kurs Nr. 301:  
Franz Sachsenhofer (8.Dan) Kurs Nr. 303:

### Zeit:

Montag,  
Donnerstag,

18.10 - 19.35 Uhr  
19.30 - 20.55 Uhr

### Ort:

Lentia, Hintereingang  
Auhofschule,  
Aubrunnerweg 43

**Taekwondo** - ist eine Budoart (es wird in einer Halle nach festgelegten Regeln trainiert und es werden Wettkämpfe durchgeführt) und stammt aus Korea.

### 8 gute Gründe ins Taekwondo-Training zu gehen:

1. Freude an koordinativer Bewegung
2. Spaß am Training zu zweit oder in der Gruppe
3. Techniktraining = kampfsportspezifische Bewegungen
4. Körperschulung, Verbesserung des Körperbewusstseins
5. Schulung des mentalen Bereiches
6. Taekwondo ist persönlichkeitsbildend
7. Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin
8. Egal wo Du sportlich gerade stehst, Taekwondo holt Dich dort ab und bringt Dich um einige Schritte weiter!

**Taekwondo** erfordert ein bisschen Disziplin - regelmäßige Trainingsbesuche.

Es kann als Wettkampfsport ausgeübt werden, muss aber nicht, sondern eignet sich auch hervorragend als Ausgleichssport –

und wer einmal das geniale „After-Taekwondo-Trainings-Gefühl“ kennen gelernt hat, will sowieso immer wieder was davon! ;-)

### *Ausgleichssport*



### *Wettkampfsport*



Mehr Information unter [www.taekwondo-usi-linz.at](http://www.taekwondo-usi-linz.at)