

USI - Information Übungsbetrieb TAEKWONDO

Übungsleitung:

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

Zeit:

Montag,
Donnerstag,

18.15 - 19.45 Uhr
19.30 - 21.30 Uhr

Ort:

Lentia, Hintereingang
Auhofschule,
Aubrannerweg 43

Taekwondo - ist eine Budosportart (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 = kampsportspezifische 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