



Taekwon – Do

**für Kinder ab 6 Jahren
und Erwachsene**

dienstags in der Oststr. von 18.00 – 19.30 Uhr

Ist das was für mich?

Traditionelles Taekwon-Do ist **ohne Körperkontakt** und für jeden geeignet unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitness.

Ihr übt euren Körper zu beherrschen, steigert kontinuierlich Ausdauer, Kraft und Koordination und erlernt dabei die Kunst der **Selbstverteidigung**.

Das fördert euer **Selbstvertrauen** und hilft euch, auch Probleme des Alltags leichter zu bewältigen



Ein Einstieg ist jederzeit möglich, gerne kannst du in einer kostenlose **Schnupperstunde Taekwon-Do** kennen lernen.

Kontakt: Gudrun Chirkowski, I.Dan Takewon-Do, **Tel.01785538212**

