



Taekwon – Do

für

Kinder ab 6 Jahre

dienstags von 18:00 - 19:30 in der
Turnhalle, Oststr. 17

Selbstbehauptungstraining

- ✚ gepaart mit Elementen aus der Psychomotorik
- ✚ Schulung von motorischen Grundfertigkeiten
- ✚ Förderung der Persönlichkeitsentwicklung.

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

Taekwon-Do ist keine reine Männer / Jungen Sportart, sondern begeistert und überzeugt auch die Frauen und Mädchen.

Taekwon-Do fördert die **Koordination** (Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit) und wirkt sich auch positiv auf deine **konditionellen Fähigkeiten** (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) aus.

Ich bin dabei!



Ihr werdet nach eurer **individuellen Eignung** unterrichtet und niemals gezwungen, etwas vorzuführen, was eure Kräfte übersteigt. Vielmehr soll euch **Selbstvertrauen** gegeben werden und ihr sollt lernen, körperliche und geistige Kontrolle über euch zu erlangen.

Ein gesundes Selbstvertrauen wiederum ist ein sehr guter Schutz gegen all die Gefahren, denen Kinder heutzutage ausgesetzt sind. Für den Alltag lernt ihr durch euer Verhalten und Auftreten Situationen zu vermeiden, die einen Angriff **provozieren** können.

Sollte es dennoch nötig werden, sich in einer Notlage wehren zu müssen, hast du die Möglichkeit, dich zu verteidigen.



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



Wir über uns

Die "Erler-Sportgemeinschaft e.V." ein Verein mit Zukunft. Erst Ende 1999 gegründet, zählt der Verein, kurz "ESG" genannt, Ende 2005 509 Mitglieder. Angesiedelt in der Mitte von Gelsenkirchen-Erle, ist er dennoch kein Verein nur für Erler-Bürger.

"Sport muss Spaß machen"

ist eine der Vereinsmaximen.

Durch ständige Weiterbildung der Übungsleiter und Trainer wird ein qualitativ hochwertiges und methodisches hochwertiges und methodisches Training gesichert.

Unser Abteilungen und Trainingszeiten:

Kinderturnen 3-6 Jahre

Dienstag von 16:30- 18:00, Oststr. 17

Kinderturnen 7-10 Jahre

Freitag von 16:30 - 18:00, Oststr. 17

Gymnastik für Frauen

Freitag von 19:30 – 21:00 , Heistr. 24

Multikulturelle Frauensportgruppe

Samstag von 11:00 – 12:30, Oststr. 17

Behindertensport

Freitag von 16:00-16:45, Heistr. 24

Tanzen, Disco Fox

Freitag von 18.30 – 21.30, Turnhalle in der Sportanlage, Oststr.

Tanzen, Tango Argentino

Mittwoch von 19:30 – 21:00, Vereinsheim in der Sportanlage, Oststr.

Läufer/Walker ab 16 Jahren

Di u. Do. ab 18:30, ca.60-90 Minuten

Sonntag ab 10:00, ca. 2 Stunden

Sportanlage, Oststr. 1

Badminton ab 15 Jahre

Mittwoch von 20:00 – 22:00 Uhr

Grundschule, Georgstr. 1

Kurse

Tanzen

Rückenschule

Selbstbehauptung für Frauen/Mädchen

Kontakt: E-Mail: uli.kather@t-online.de