

태 권 도

TAE KWON DO

TAE bedeutet, mit den Füßen treten, springen und schlagen.

KWON heißt wörtlich übersetzt Faust und beinhaltet alle Hand- und Armtechniken.

DO bedeutet in den Kampfkünsten die geistige Entwicklung der Schüler und auch der Meister.

Die Ausführung der Kampfkünste bedeutet eine Anstrengung für alles was uns ausmacht: Den Körper, die Gefühle, die Seele und den Geist.

Wir sind Mitglied in der Taekwondo Union Rheinland-Pfalz, der Deutschen Taekwondo Union und im Landessportbund.

Trainingszeiten:

T.V. Bornich

Dienstag von 18 Uhr bis 19.30 Uhr Kindertraining (Kinder ab 8 Jahre)

Dienstag von 19.30 Uhr bis 21 Uhr Erwachsene

Donnerstag von 19.30 Uhr bis 21 Uhr Erwachsene

Kommen Sie zu einem kostenlosen Training

Beiträge:

Erwachsene: 5,00 € / Monat

Kinder/Jugendliche: 3,50 € / Monat

Familienbeitrag: 10,00 € / Monat

Es wird der jeweils günstigste Tarif zugrunde gelegt.

Ihr Ansprechpartner:

Herbert Simon

Weiselerstraße 15

56348 Bornich

Tel.: 06771 / 7236

E-Mail: simon-taekwondo@freenet.de

Weitere Informationen finden sie unter:

www.tvbornich.de



태 권 도



Liebe Interessentin, lieber Interessent,

es freut uns sehr, dass Sie sich über Taekwondo und insbesondere über das Team Loreley informieren möchten.

Unsere Philosophie

Wir verstehen uns als eine Gemeinschaft mit dem Ziel, die Kampfkunst **Taekwondo** zu pflegen, zu fördern, in unserer Region zu verbreiten und vielen Menschen zugänglich zu machen.

Unsere Erfolgsphilosophie hat unmittelbare, aktive Bedeutung für das Ansehen, welches unsere Gemeinschaft und deren Mitglieder in der Öffentlichkeit genießen.

Für die Ausbildung der Schüler stehen fünf TKD-Meister mit Trainerlizenzen des DOSB zur Verfügung.

Chefausbilder sind die Großmeister:
Herbert Simon, 7.Dan Taekwondo
Otmar Sixter, 7.Dan Taekwondo
André Simon, 5.Dan Taekwondo

Seit der Gründung unserer Taekwondo-Abteilung 1977 haben wir uns ständig weiterentwickelt und bieten Ihnen eine hervorragende Möglichkeit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und sich mit der koreanischen Kampfkunst Taekwondo zu beschäftigen.

Bei uns lernen Sie traditionelles Taekwondo mit all seinen Komponenten zur Gesundheitsförderung und -erhaltung.

Wir sind Ihr Partner wenn es um Taekwondo geht.

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist die über 2000 Jahre alte koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung.

Seit 1965 ist Taekwondo in Deutschland bekannt und hat sich weltweit rasant entwickelt.

Heute ist es eine anerkannte olympische Disziplin und wird von der Deutschen Taekwondo Union (DTU) beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) vertreten.

Der sportliche Wettkampf ist die äußere Form dieser uralten Kampfkunst.

In Wirklichkeit beinhaltet Taekwondo weit mehr als diesen Wettkampf, der nur einer von vielen Disziplinen darstellt.

Für den Schüler besteht Taekwondo nicht nur aus Kampf, sondern auch aus zahlreichen Sparringsarten, der Selbstverteidigung, dem Bruchtest, den Bewegungsformen und dem Hinführen zu einer Lebenseinstellung, die allgemein als DO bezeichnet wird.

Wir lehren alle Komponenten des WTF- Taekwondo

1. **Gibon** – Grundschule
2. **Poomsae** – Technik-Formen
3. **Taeryon** – Olympischer Wettkampf
4. **Dallyon** – Gymnastik
5. **Kyok Pa** – Bruchtest
6. **Hosinsul** - Selbstverteidigung

Taekwondo = Gesundheitssport für jung und alt!

Die ostasiatische Kampfkunst Taekwondo ist für beide Geschlechter jeden Alters gut für die Gesundheit. Unser Dojang vermittelt Ihnen ein Gefühl der Ruhe und unterstützt Sie dabei, den Alltag hinter sich zu lassen.

Wesentliche Gründe für die außergewöhnlich gesundheitsfördernden Effekte des Taekwondo sind folgende Aspekte:

- Ausgewogenheit und Vielfalt
- Training von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und strikte Vermeidung von einseitiger Belastung
- Enge Verflechtung von mentaler und körperlicher Schulung
- Training der physischen Komponenten wie Konzentration, Ausdauer, Willenskraft und Disziplin
- Förderung der charakterlichen Eigenschaften durch die Grundregeln des Taekwondo wie Gemeinschaftsgefühl, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, Respekt und Bescheidenheit.

Gerade für Kinder in der Wachstumsphase ist Taekwondo besonders geeignet, da die Ausübung der speziellen Gymnastik das gesunde Wachstum begünstigt.

Doch auch ältere Menschen halten durch das Training sich und ihren Körper fit und gesund.

Zusammenfassend bietet Taekwondo eine hervorragende Möglichkeit zum Training aller körperlichen Hauptbelastungsformen bei niedrigem Verletzungsrisiko und niedrigem Risiko für Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat.

Die positiven Effekte wirken sich sowohl auf die körperliche Fitness, als auch auf die Psyche und das Allgemeinbefinden aus.

Mit Taekwondo: „FIT- SICHER -GESUND“