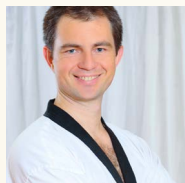




In welchem Alter kann man Taekwondo betreiben?

Taekwondo kann in nahezu jedem Alter betrieben werden. Wir bieten altersgerechtes Training in vorerst vier unterschiedlichen Alters- und drei Leistungsgruppen an.

Wir laden Sie herzlich zu einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining bei uns ein. Bitte melden Sie sich dazu vorher telefonisch oder per E-Mail an. Wir beraten Sie gerne.



Telefon 0179 664 888 7
Carsten Gauger
info@taekwondo-bergstrasse.de

Unsere Beiträge

Tarif 1	Schüler, Studenten, Rentner	25 €/Monat
Tarif 2	Erwachsene (ab 18 Jahre)	35 €/Monat
Tarif 3	Familie 1 (1 Erwachsener + 1 Kind)	45 €/Monat
Tarif 4	Familie 2 (1 Erwachsener + x Kinder)	55 €/Monat
Aufnahmegebühr		20 € einmalig

Tarif 1-4 für 2 Trainingseinheiten pro Woche

* Nähere Informationen unter taekwondo-bergstrasse.de/trainingseinheiten

Unsere Trainingszeiten

Wir bieten Training an 5 Tagen pro Woche für 4 Alters- und 3 Leistungsgruppen an. Die aktuellen Trainingszeiten finden Sie auf unserer Internetseite unter www.taekwondo-bergstrasse.de/trainingszeiten



Zusätzlich bieten wir in Zusammenarbeit mit unserem Partner „Budo-Schule Bergstraße“ in regelmäßigen Abständen Selbstverteidigungskurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Die Selbstverteidigung in den Kursen bezieht sich mehr auf alltägliche Situationen, richtiges Reagieren in Gefahrensituationen und verbale Selbstverteidigung. Weitere Informationen und Termine finden Sie auf unserer Homepage www.budo-schule-bergstrasse.de



TAEKWONDO VEREIN

BERGSTRASSE
BENSHEIM e.V.

Taekwondo-Verein Bergstraße Bensheim e.V.
 Berliner Ring 163 E
 64625 Bensheim-Auerbach
 Telefon 0179 664 888 7
 info@taekwondo-bergstrasse.de
 www.taekwondo-bergstrasse.de



facebook.com/taekwondo.bergstrasse



taekwondo_bergstrasse

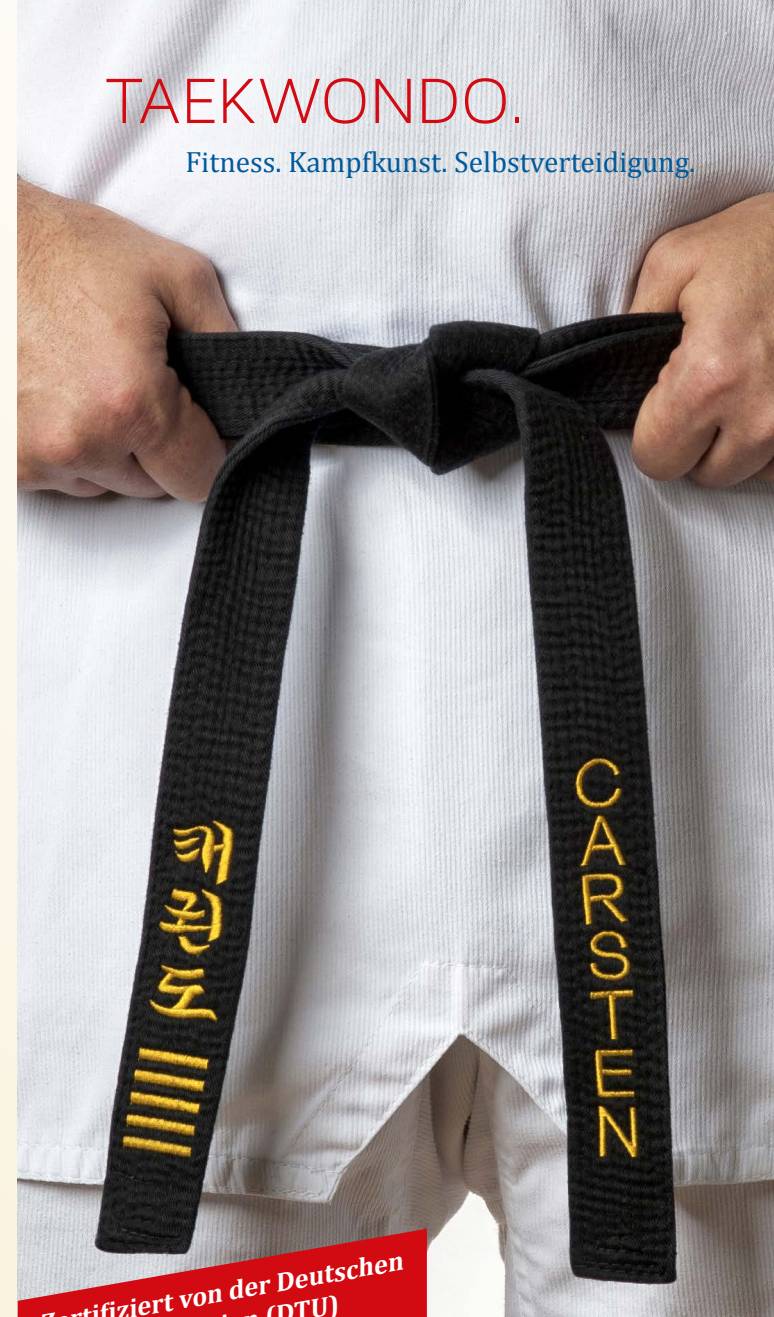


Der Taekwondo-Verein Bergstraße Bensheim e.V. gehört der Deutschen Taekwondo Union (DTU) und somit dem Verband World Taekwondo an.

06/2019_xm

TAEKWONDO.

Fitness. Kampfkunst. Selbstverteidigung.



Zertifiziert von der Deutschen Taekwondo Union (DTU)



TAEKWONDO VEREIN

BERGSTRASSE
BENSHEIM e.V.

TAEKWONDO.

Fitness. Kampfkunst. Selbstverteidigung.



Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst mit einer etwa 1.800 Jahre alten Tradition, die erst seit 1965 in Deutschland bekannt ist. Seit 2000 ist Taekwondo Olympische Disziplin und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Übersetzt man Taekwondo, so steht „Tae“ für die Bein-, Dreh- und Sprungtechniken. „Kwon“ heißt Faust und symbolisiert die Armtechniken. „Do“ steht für den Weg der Entwicklung. Durch das Taekwondo-Training erfährt der Schüler eine körperliche und geistige Veränderung. Die gesamte Ausstrahlung wird selbstsicherer und positiver.

Was leistet Taekwondo?

Neben dem rein sportlichen Aspekt fördert Taekwondo die Körperhaltung, die Durchblutung und den Gleichgewichtssinn. Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit werden ebenso geschult wie das Denkvermögen. Zusätzlich steigert Taekwondo das gesamte Körperbewusstsein und das Selbstwertgefühl.



TAEKWONDO
VEREIN

BERGSTRASSE
BENSHEIM e.V.

Unsere Trainingsformen

Bambini (3-5 Jahre)

Unsere Taekwondo-Bambini-Gruppe richtet sich an Kindergartenkinder im Alter zwischen 3 und 5 Jahren. Wir legen besonderen Wert auf altersgerechte Bewegungen und unterstützen mit unseren Übungen die Entwicklung Ihres Kindes. Taekwondo fördert die Körperhaltung, das Körperbewusstsein sowie Respekt und Disziplin. Außerdem werden das Selbstbewusstsein und die Koordination geschult.

Kindertraining (6-9 Jahre)

Im Kindertraining legen wir besonderen Wert auf die koordinativen und motorischen Fähigkeiten. Mit Kraft- und Schnelligkeitsübungen trainieren wir das Denkvermögen und die Kombinationsfähigkeit. Darüber hinaus vermitteln wir soziale Aspekte wie Vertrauen und Selbstvertrauen, Verantwortungsbewusstsein, Respekt, Fairness und Geduld. Diese entsprechen den Werten des Taekwondo.

Jugendtraining (10-14 Jahre)

Im Jugendtraining gibt es motorische und muskelaufbauende Übungen und Spiele. Der schnell wachsende Körper braucht Unterstützung in seiner Entwicklung. So kommen im Jugendtraining nun einige Kräftigungsübungen hinzu, die dieser Wachstumsphase entsprechen. Durch die komplexen Bewegungsabläufe der Arm- und Beintechniken werden das Denkvermögen und die Aufmerksamkeit gezielt geschult. Weiterhin legen wir viel Wert auf soziale Aspekte wie Vertrauen und Selbstvertrauen, Verantwortungsbewusstsein, Respekt, Fairness und Geduld.

Erwachsene 1 (ab 15 Jahre)

Taekwondo unterrichten wir nach dem neuesten Stand und im Sinne der *World Taekwondo*. Neben Muskelaufbau, Gymnastik, Koordinations- und Konditionstraining unterrichten wir alle Bereiche des Taekwondo. Dazu gehören die Grundschule, Formen (Poomsae), Partnertraining, Selbst-

verteidigung, der Wettkampf und auch der Bruchtest. Durch ständige Weiterbildungen unseres Trainerteams bleiben die Schüler auch „up to date“.

Erwachsene 2 (ab 15 Jahre)

Im Training „Erwachsene 2“ zügeln wir das Tempo und reduzieren etwas die Anforderungen. Das Konditions- und Muskeltraining wird reduziert und ist einem untrainierten oder „reiferen“ Körper angepasst. Im Vordergrund steht hierbei, den Körper und den Geist fit zu halten bzw. entsprechende Fitness aufzubauen. Durch das Techniktraining werden unterschiedliche Gehirnregionen angesteuert, die das Denk- und Orientierungsvermögen sowie den Gleichgewichtssinn anregen und fördern. Gymnastik und Muskelaufbauübungen sind für eine aufrechte Haltung gut und beugen beispielsweise Rückenschmerzen vor.

Individual- oder Personal Training

Sie wünschen sich ein auf Sie individuell abgestimmtes Training oder möchten nicht in einer Gruppe trainieren? Dann sprechen Sie mich an! Wir werden eine Möglichkeit für ein individuelles, auf Sie persönlich zugeschnittenes Training finden. Das Training kann entweder bei Ihnen oder in unseren Räumen stattfinden.

Leistungstraining

Beim Leistungstraining wird in zwei Gruppen trainiert. Zum einen der Vollkontakt-Wettkampf mit voller Schutzkleidung nach den aktuellen Richtlinien der Wettkampfordnung der DTU. In der zweiten Gruppe werden die Formen (Taeguk und Poomsae) perfektioniert. Wer auf Turnieren starten möchte, ist hier genau richtig.