

# Taekwondo

## Effektive Selbstverteidigung

Wenn Du ein effektives System suchst, um **realitätsbezogene und anwendbare Selbstverteidigung** zu erlernen, ist unser Taekwondo - Kurs genau richtig für Dich. Wir gehen auf alle Situationen und Distanzen ein.



## Ursprungsland Korea



TaeKwonDo (TKD) ist eine aus Korea stammende, waffenlose Kunst der *Selbstverteidigung*, dessen Entwicklung vor rund 1800 Jahren begann.

TKD kann unter verschiedenen Gesichtspunkten von Frauen und Männern, Jungen und Mädchen gleichermaßen trainiert werden. Taekwondo bietet verschiedene Elemente, die zwar zusammen eine komplexe Kampfkunst bilden, jedoch kann jeder sich dafür seine individuellen Prioritäten setzen.

## Tae Kwon Do ist...

- Selbstschutz / Selbstverteidigung
- Traditionelle Kampfkunst
- Fitnessstraining, Breitensport
- Leistungssport, Wettkampfsport
- Olympische Disziplin

