

www.fkd-herringen.de



**Lerne die Geheimnisse
einer asiatischen Kampfkunst**



Taekwondo Herringen e.V.

- Ihr Taekwondo-Verein in Hamm -

Unser Angebot für euch ...

- spielerisches Training für Kinder und Jugendliche
- Selbstverteidigung für alle
- Leistungssport für Wettkämpfer
- Breitensport für Interessierte
- zahlreiche Turniere im Jahr
- Aktives Vereinsleben
(Feiern, Treffen, Ausflüge und vieles mehr)

Schaut doch einfach mal bei uns vorbei oder meldet euch bei uns:

 0176 / 81166315

 trainer@tkd-herringen.de

TKD-Herringen e.V. ist offizielles Mitglied ...



Tae
태

Kwon
권

Do
도

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist ein über 2000 Jahre alter koreanischer Budo Sport des waffenlosen Kampfes. Heute ist Taekwondo eine anerkannte olympische Disziplin. Taekwondo besteht nicht nur aus dem Wettkampf, sondern auch aus den zahlreichen Sparringsarten, der Selbstverteidigung, dem Bruchtest, den Bewegungsformen (Poomse) und dem Hinführen zu einer Lebenseinstellung.

Am Anfang steht die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit durch regelmäßiges Üben. Dies schafft Selbstvertrauen. Taekwondo lehrt, Schwierigkeiten zu überwinden, Schwachen zu helfen, für das Gute und die Gerechtigkeit zu kämpfen, Selbstdisziplin zu üben, höflich zu sein und einander zu achten.

BEDEUTUNG:

„**TAE**“ springen, stoßen und schlagen mit Füßen

„**KWON**“ Angriffe und Blöcke mit der Hand

„**DO**“ die Lehre und Geisteshaltung dieser Sportart

DAS TRAINER-TEAM



Metin Yeyden



Stefanie Gockel



Dr. Cevdet Gürle
Vereinsleiter



Mukades Cura



Esma Balci



TAEKWONDO
HERRINGEN





TRAININGSZEITEN

Tag	Wann?	Wo?	Was?
Montag	18 - 20 Uhr	Glück-Auf-Halle Halle I + II	Grundschul-, Selbstverteidigungs- und Formenlehre für Anfänger und Fortgeschrittene
	18:00 - 19:30 Uhr	Glück-Auf-Halle Halle I + II	Kindertraining (5 - 8 Jahre)
Dienstag	18 - 20 Uhr	Lessingschule	Einführung in den Wettkampf für Anfänger und Fortgeschrittene
Mittwoch	17 - 18 Uhr	Lessingschule	Breitensport für Kinder und Jugendliche
Donnerstag	18 - 20 Uhr	Lessingschule	Wettkampftraining für Fortgeschrittene
Freitag	17:00 - 18:30 Uhr	Lessingschule	Einführung in den Wettkampf für Anfänger (Breitensport)
	18:30 - 20:00 Uhr	Lessingschule	Einführung in den Wettkampf für Anfänger und Fortgeschrittene
Samstag	14 - 16 Uhr	Lessingschule/Sundern	Konditionstraining für alle Interessierten (nach Absprache)

Die Montagseinheit bietet sich als Einstieg an

MONATSBEITRÄGE

- 2x Training / Woche (Mo) => 8 € (Breitensport)
- 2x Training / Woche (Mo, Mi und/oder Fr.) => 12 € (Breitensport)
- Bis zu 5x Training / Woche => 17 € (Wettkampftraining)

**Weitere Infos gibt's auf Facebook,
Instagram oder unserer Webseite**



facebook



Instagram



Webseite