

Beintechniken

태

Tae

Handtechniken

권

Kwon

Geistiger Weg

도

Do

Training & Kontakt

*Turn- und Festhalle Winterlingen
(Friedrichstraße bei der GHWS)*

Kinder & Jugendliche

freitags, 18.15 - 19.45 Uhr

Jugendliche & Erwachsene

freitags, 20.00 – ca. 22.15 Uhr

*Aktuelle Trainingszeiten entnehmen Sie bitte
dem Gemeindeblatt oder unserer Homepage:*

www.taekwondo.tvwinterlingen.de

E-Mail:

hardy.fredrich@tvwinterlingen.de

Tel.:

07434-31441

Ich freue mich auf Sie/ Dich!

*Hardy Fredrich
(Abteilungsleiter)*

Copyright © Hardy Fredrich, Winterlingen, ab 2011

Tae kwon do



Turnverein
Winterlingen e.V.
1896



Unser Weg

**„360°-Taekwondo“-
vielseitige & ganzheitliche
asiatische Kampfkunst für
Kopf, Fuß und Hand**

Unser Angebot richtet sich an
alle Sportler, Anfänger und
Wiedereinsteiger
jeden Alters und
beiderlei Geschlechts.

Alle die mehr erwarten,
als Kampf & Selbstverteidigung,
Schwitzen & Muskelkater -
stärken vielseitig Körper und Geist, finden
Ausgleich und Bereicherung zum Alltag.

Schwerpunkte

Gymnastik & Dehnung Dosoo Dallyon

Meditation, Atmung, Gesundheit

Gibon Yeonseup Grundschulung

Philosophie / Theorie Ilon

Poomsae Formenlauf

Selbstverteidigung Hosinsul

Hanbon-, Ilbon-, Sebon- Kyugi **Schrittkampf**

Bruchtest Gyeokpa

Kyugi **Freikampf**



Unsere Trainer

**Großmeister
Kim, Kyung-Joong (9. Dan)**

Freddy Soko (6. Dan)

Hans Hermann (5. Dan)

Weitere Träger des
schwarzen Gürtels (1. – 5. Dan)
bereichern als Übungsleiter unser Training.

Gürtelprüfungen

Großmeister Kim besitzt die
WTF/Kukkiwon-Prüferlizenz
und nimmt Dan-Prüfungen und
Kup-Prüfungen selbst ab.

Unsere Partner

TV Bitz 1893 e.V.
WTF / Kukkiwon / DTU

Einsteiger

... können bei uns gerne zum kostenlosen
Probetraining kommen. Nach zwei bis drei
Trainingseinheiten gewinnt man einen Eindruck
von der Vielfalt unseres Sportes.
Eine bequeme Sporthose und
ein T-Shirt reichen aus.

Anfänger

...finden bei uns jeder Zeit Anschluss und erleben die
Dynamik, Energie und Kameradschaft unserer
Gemeinschaft. Für einen leichten Start kümmern sich
gerne erfahrene Sportler um die Neuzugänge.

Kinder & Jugendliche

...profitieren ab dem Schulalter von unserer
Haltungs- & Bewegungsschulung,
von vielseitigem Fitness- & Koordinationstraining.
Sie entwickeln Achtsamkeit & lernen persönliche
Grenzen zu setzen, aber auch zu überwinden.

Wir sagen „Ja“ zu

Selbstbewusstsein, Respekt und Disziplin.

Wir sagen „Nein“ zu

Selbstüberschätzung, Rücksichtslosigkeit &
Aggression.

Wiedereinsteiger

... aus anderen Kampfsportarten, Verbänden oder
Stilrichtungen können bei uns jederzeit anknüpfen
oder neu beginnen. Umsteiger sind willkommen, egal
wie die Voraussetzungen sind oder wie lange die
sportliche Pause gedauert hat.