



## NEUES SPORTANGEBOT DES TSV HERBERHAUSEN:



# Siljeon Taekwondo

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst und besteht aus unterschiedlichen Elementen (Formen, Wettkampf, Selbstverteidigung und Bruchtest). Taekwondo ist sehr vielseitig und ausgewogen und bietet somit ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Trainiert werden Schnelligkeit, Präzision, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, wobei der gesamte Körper gefordert und trainiert wird. Auch mentale Stärke wie Widerstandskraft und Willenskraft werden dabei geschult. Der Schwerpunkt unseres Trainings liegt auf der Anwendbarkeit der Techniken in der Selbstverteidigung.

### Trainerteam

**Dr. Tae-Won Kang:** 5. DAN (World Taekwondo, Kukkiwon).

**Stephanie Kang:** 1. DAN (World Taekwondo, Kukkiwon).

### Trainingszeiten

<b>Mittwoch</b>	17:30 – 18:30 Uhr	Turnhalle Herberhausen Gymnastikraum	Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)
<b>Donnerstag</b>	18:00 – 19:00 Uhr	Turnhalle Herberhausen Gymnastikraum	Jugendliche (ab 14 Jahre) und Erwachsene

**Kontakt für weitere Infos:** Tae-Won Kang [siljeon.taekwondo@gmail.com](mailto:siljeon.taekwondo@gmail.com)  
Ulrich Hoinkhaus [Jugendwart@tsv-herberhausen.de](mailto:Jugendwart@tsv-herberhausen.de)