



# NWTV

Nordrhein-Westfälischer  
Taekwon-Do Verband e.V.



## Taekwon-Do FÜR JEDERMANN

*Sportlich, fit  
und gesund*

mit  
**30**  
plus

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN





Viele Erwachsene, die möglicherweise seit einigen Jahren oder vielleicht sogar noch nie Sport betrieben haben, haben Hemmungen mit einer fernöstlichen Kampfkunst zu beginnen. Oftmals ist es die Angst vor den „gewaltigen“ körperlichen Anstrengungen und davor mit den Jüngeren und Leistungsfähigeren nicht mehr mithalten zu können.

Diese Bedenken existieren allerdings meistens nur im Kopf und rühren im Grunde genommen von den ganzen Klischees her, die vor allem durch die Filmindustrie gefördert werden.

- Es ist nie zu spät um mit Taekwondo zu beginnen!
- Taekwondo schult durch seine vielfältigen Bewegungen und den verschiedenen Anforderungen den gesamten Körper.
- die Beweglichkeit nimmt zu, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit werden besser.
- Körperbeherrschung, die Wahrnehmung des eigenen Gleichgewichts und der koordinativen Beweglichkeit werden gefördert.
- Losgelöst vom Leistungsdenken und Vergleichsdenken
- miteinander Wachsen
- Vorkenntnisse aus anderen Sportarten, besondere Beweglichkeit oder ein bestimmtes Alter sind nicht erforderlich
- Traditionelles Taekwon-Do bietet hier die Möglichkeit, sich ganz individuell zu entwickeln.
- aus sportmedizinischer Sicht, eine hervorragende Möglichkeit, Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat zu vermeiden
- Gedächtnistraining nicht nur einseitig, sondern effektiv geschult
- Miteinander. Kontakte knüpfen, Freunde finden, in der Gruppe wohlfühlen
- Techniken werden hier altersgemäß angewandt
- Auf jeden Einzelnen wird im Training individuell eingegangen
- Das Training für die Erwachsenen leitet ein sehr erfahrenes Trainerteam



**Taekwon-Do Verein Wanne e.V.**

Ritterstr.3  
44623 Herne  
[www.tkd-wanne.de](http://www.tkd-wanne.de)

**Unsere Trainingszeiten für die Ü30  
Freitag, 18.15-19.45 Uhr**

**Turnhalle an der Michaelschule,  
Michaelstr.16  
44649 Herne**

in Zusammenarbeit  
mit dem NWTV



im Rahmen des Projektes  
„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen

