

# Twin Taekwondo Kunst



Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart, man nennt es auch: das fliegende Karate.

In diesem System werden folgende Fähigkeiten geschult: Hyong (Bewegungsform), Selbstverteidigung, Freikampf ohne Kontakt.

## **Twin Taekwondo wirkt sich positiv aus:**

Konzentration, Koordination und Motorik, Körperhaltung, Stressabbau, Stretching, Atemschule, Reaktionsschnelligkeit, Selbstbewusstsein, Disziplin und Höflichkeit

## **Unterrichtszeiten in Rotkreuz:**

Dienstags 17.15–19.00 Uhr (2 Unterrichtseinheiten)

Gymnastikhalle Schulhaus 1

Donnerstags 17.15–19.00 Uhr (2 Unterrichtseinheiten)

Gymnastikraum Sportpark

Für Kinder ab 5 Jahre – jedoch schauen wir jedes Kind individuell an. Manchmal braucht es noch 1 Jahr, bis die Aufmerksamkeit bei Kindern für ein regelmässiges Training vorhanden ist.

Für Erwachsene ist ein Einstieg jederzeit möglich. 3 kostenlose Probetrainings.

Für Interessenten bieten wir auch Eigenschutztrainings für Schulklassen, Pflegepersonal oder auch Firmenevents sind möglich und werden mit von unserer Zentrale in Luzern unterstützt. Erfahrene Trainer leiten das Training. Regelmässige Weiterbildungen in Camps und Lehrgangsveranstaltungen für alle Twin Taekwondo Mitglieder aus Deutschland und der Schweiz.



### **GEGRÜNDET**

2002 (über 20 Jahre in der Zentralschweiz – weitere Gruppen in Luzern, Kriens, Rotkreuz, Zug, Steinhausen)

### **GROSSMEISTERIN**

Silvia Lettenbichler

### **MITGLIEDER**

75

### **LOKAL**

Gymnastikhalle Schulhaus 1 und Gymnastikraum Sportpark

### **KONTAKT**

Zentrale Schweiz:  
Twin Taekwondo Kunst Luzern  
Brünigstr. 21, 6005 Luzern  
079 745 49 18  
luzern@tkdo.ch, www.tkdo.ch