

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 oder Pflegepersonal. 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

LOKAL

Gymnastikhalle Schulhaus 1
und Gymnastikraum Sportpark

KONTAKT

Silvia Lettenbichler
079 745 49 18
luzern@tkdo.ch
www.tkdo.ch