

Taekwondo Club Sidestep e.V.

Der Verein, der FAIR - bindet.

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist eine 2000 Jahre alte Kampfkunst aus Korea, die inzwischen olympisch anerkannt ist. Der Grundgedanke des ***Taekwondo*** ist die waffenlose Selbstverteidigung durch den Einsatz von Händen & Füßen. Der meditative Charakter und die nähere Auseinandersetzung mit sich selbst bewirken ein besseres Gefühl zu seinem eigenen Körper. Darüber hinaus vermitteln wir durch das Training: Fairness, Höflichkeit, Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen, Konzentrationsfähigkeit und Selbstbewusstsein. Motorische Grundeigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit & Beweglichkeit werden verbessert. Die Bewegungskoordination wird gefördert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Im Breitensportbereich kann in jeder Altersklasse, egal, ob Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder Senior, das Training ausgeübt werden.



Taekwondo Club Sidestep e.V.

Der Verein, der FAIR - bindet.

Gutschein für
1 Monat
kostenloses Probetraining





Trainingszeiten:

Kinder (6-12 Jahre)	Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr
	Freitag	17:30 - 18:30 Uhr
Jugendliche und Erwachsene	Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr
	Freitag	18:30 - 20:00 Uhr
Technik und Wettkampf-training (ALLE)	Sonntag	10:30 - 12:30 Uhr

Trainingsort: Turnhalle der Grundschule am Ginkgobaum
Zugang über Sterndamm (Parkplatz / Kaisers)
Springbornstraße 250
12487 Berlin-Johannisthal

Kontakt:

Frank Gedamke	0176 - 62714448
Alwin Schulze	0172 - 9018900
Harry Schachmann	0171 - 1447199

Weitere Informationen und eine Anfahrtsskizze finden sie unter:

www.tc-sidestep.de