



## Taekwondo & Selbstverteidigung

**Information:** Taekwondo ist eine traditionelle koreanische Kampfkunst und moderne olympische Disziplin, deren Wurzeln über 2000 Jahre alt sind. Grundgedanke des Taekwondo ist die waffenlose Selbstverteidigung. Taekwondo wird bei uns ganzheitlich gelehrt, damit jeder sein eigenes geistiges und körperliches Potenzial voll entwickeln kann. Durch das Training werden Fairness, Höflichkeit, Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen, Konzentrationsfähigkeit und Selbstbewusstsein vermittelt. Motorische Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden verbessert. Die Bewegungskoordination wird gefördert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Taekwondo bietet so eine hervorragende Möglichkeit, körperliche & geistige Fitness zu erlangen. Dies wirkt sich positiv auf die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden aus.

**Ziele:** Körperliche Fitness, geistige Disziplin, Selbstvertrauen & Selbstverteidigung

**Teilnehmer:** Erwachsene & Jugendliche (ab 15 Jahren)

**Zeit & Ort:** Mittwoch, 19.15 - 20.45 Uhr\* & Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Sporthalle Machonstraße 52, 12105 Berlin

**Trainer:** Kurt Repmann (6. Dan / Landestrainer der IFAK / Diplom-Sportwissenschaftler)

**Beitrag:** Jugendliche / Studenten / Erwachsene: 16,00 / 18,00 / 20,00 Euro/Monat  
(jeweils inkl. TSV-Grundbeitrag)

**Empfehlung:** Bitte ausreichend Flüssigkeit und bequeme Sportkleidung (Sporthose, Sportshirt) und Badelatschen mitbringen. Wir trainieren barfuß!

**Weitere Infos:** TSVM-Geschäftsstelle, Machonstraße 52, 12105 Berlin  
Tel.: (030) 752 60 03, e-mail: [tsv@tsvtm.de](mailto:tsv@tsvtm.de)

*\*ab April 2018!*