



UNIVERSUM
FIT-GYM-SPORTPARK

Dortmund
bewegt sich!

Bildrechte: Fotolia / ©contrastwerkstatt



Trainingsplan
ab dem **01. September**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		16.45 - 18.00 Kinder Taekwon-Do Weißgürtel		16.45 - 18.00 Kinder Taekwon-Do Weißgürtel	11.00 - 13.00 Training - Freikampf
	18.00 - 19.00 Tai Chi	18.00 - 19:30 Kinder Taekwon-Do Farbgürtel	18.00 - 19.00 Tai Chi	18.00 - 19:30 Kinder Taekwon-Do Farbgürtel	
19.00 - 20.30 Taekwon-Do Schwarzgurttraining	19.00 - 20.30 Taekwon-Do Farbgurttraining		19.00 - 20.30 Taekwon-Do Farbgurttraining	19.30 - 21.00 Taekwon-Do Schwarzgurttraining	

Taekwon-Do

Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst, deren System von variationsreichen Techniken mit allen Teilen der Hände, Arme, Beine und Füße erlernt wird und die damit in erster Linie der Persönlichkeitsentfaltung des Einzelnen dient. Der Namensteil Tae steht hierbei für die Fußtechnik, Kwon für die Handtechnik und Do bezeichnet den geistigen Inhalt dieser Sportart. Die Taekwon-Do Technik ist sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, wobei durch kontinuierliches Training und bewusste Ausübung dieser Disziplin der Geist, das Durchhaltevermögen und die Selbstbeherrschung geschult werden. Taekwon-Do ist für alle Altersstufen zwischen 6 und 60 Jahren (oder noch älter) geeignet.

Tai Chi

Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, bedeutet soviel wie ‚oberstes Prinzip des Faustkampfes‘. Es ist ein jahrhundertealtes Bewegungssystem, welches auf jahrtausendalte gesundheitliche Erkenntnisse beruht. Tai Chi dient der Gesundheit und Erholung sowohl des Körpers als auch des Geistes und der Seele. Langsam ausgeführte harmonische Bewegungen und eine koordinierte Atemtechnik ermöglichen einen körperlichen Aufbau und gleichzeitig eine erholsame meditative Entspannung. Auf diese Weise werden die Muskulatur gekräftigt, die Sinne geschult, Emotionen beruhigt und der Geist und die Konzentration geschärft. Tai Chi kann somit auch als eine Art Meditation im Zusammenhang mit Bewegungen bezeichnet werden.

SPORTSCHULE
Bushido

