



AB 31. AUGUST

NEU IN BERLIN-MITTE

Traditionelles

TAEKWON-DO

Jeden Montag || 17:30 – 19:00 Uhr

Turnhalle Wilhelmstraße
Wilhelmstraße 117, Berlin-Mitte



MIT INFOABEND

*Details siehe Rückseite

- Gesundheit
- Stressabbau
- Koordination
- Flexibilität
- Kraft & Ausdauer
- Freude an Bewegung

Leitung:

Meister Shin-Gyu Kang

Mehr Informationen:

taekwondo-am-bundestag.de

0160/928 402 47



**JEDERZEIT
EINSTEIGEN**



Mein Name ist Shin-Gyu Kang (32). Als Diplom-Physiker mit 2. Staatsexamen arbeite ich derzeit an einem Hamburger Gymnasium. Seit 1988 betreibe ich Taekwon-Do und bin Leiter der Kang Center in Kiel und Hamburg. 2011 wurde ich deutscher Meister. Ich arbeite mit Instituten der Freien Universität Berlin, der Universität Hamburg und dem Hochschulsport der Universität Kiel zusammen.

GESUNDHEIT DURCH BEWUSSTSEIN FÜR KÖRPER UND GEIST

Das Traditionelle Taekwon-Do ist eine Lehrmethode aus Korea, in der die Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund steht. Das regelmäßige Training verbessert mit der Zeit die Selbstwahrnehmung – körperlich und geistig. Die vielseitigen und kräftigenden Übungen fördern kognitive und motorische Fähigkeiten. Resultat sind mentale und physische Stärke um den Alltagsstress bewältigen zu können und Beschwerden z. B. an Rücken oder Knie zu vermeiden. Ziel ist eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der eigenen Persönlichkeit. Wer es schafft, dieses Bewusstsein auf das Alltagsleben zu übertragen, hat die Möglichkeit seinem Leben eine neue Qualität zu verleihen. **Nutzen Sie diese Chance für sich!**

INFOABEND

Wir laden Sie herzlich zu unserem Infoabend am Montag, **14. September** von **18-19 Uhr** im **Koreanischen Kulturzentrum** in Berlin-Mitte ein. Verschiedene Referenten bringen Ihnen bei **koreanischem Fingerfood** Philosophie und Ausrichtung des Traditionellen Taekwon-Dos näher.

Datum:
14. September
18-19 Uhr

Adresse:
Koreanischen Kulturzentrum
Leipziger Platz 3
Berlin-Mitte

- Inhalte:**
- Geschichte & Philosophie
 - Gesundheitliche Aspekte
 - Unterrichtskonzept
 - Kurze Vorführung

Referenten:
Prof. Dr. Jörn Düwel
Prof. Dr. med. Frank Moosig
Meister Shin-Gyu Kang

