
FIGHT 4 YOU



**FINDE
NEUE PERSPEKTIVEN**

Taekwon-Do • Kickboxen



Traditional

TAEKWON • DO

Neue Perspektiven erleben

Eine traditionelle Kampfkunst ist die Basis für ein starkes Fundament. Ein Fundament, wo wir unsere Stärken und Schwächen erkennen lernen und ganz im Zeichen des asiatischen Ying und Yang, ein Bewußtsein zu finden um ein Gleichgewicht für unseren Geist und Körper neu zu gestalten.

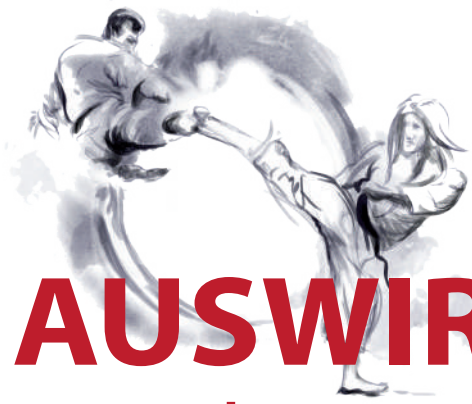


Grandmaster
Karl Dressel (5.Dan)



Taekwon-Do gibt es in vielen verschiedenen Stilrichtungen. Wir unterrichten den traditionellen Stil nach **Kwon Jae -Hwa**, eine Legende der Kampfkunst und für mich einer der faszinierendsten Sportler und vor allem Mensch in unserer schnelllebigen Zeit. Im traditionellen Stil steht nicht der Kampf im Vordergrund, sondern die ganzheitlichen Gesundheit und mentale Stärke bis ins hohe Alter.

Taekwon-Do bietet für jedes Alter eine neue Herausforderung. Ob in jungen Jahren die Athletik wie Sprünge und hohen Kicktechniken oder auch in reiferen Jahren, wo mehr Perfektion im Fokus steht. **Taekwon-Do** fördert und fordert im positiven Sinne, wobei die gesellschaftlichen Werte wie Respekt, Höflichkeit und Empathie gelebt und praktiziert wird. Um es in Worten von Kwon Jae-Hwa zu sagen: „ **Um ein wahrer Meister des Lebens zu werden, muss der Geist unbesiegbar sein**“.



AUSWIRKUNG des Trainings im Taekwon • Do

Alte Werte verpackt in einem ganzheitlichen Trainingskonzept

Taekwon-Do fördert Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gewandheit und Koordination unter strikter Vermeidung einseitiger Belastung. Auch die geistige Komponente kommt nicht zu kurz. Sicherlich muss man sich auf das „lernen“ neu einstellen. Dies erreichen wir durch die enorme Vielfalt die diese Sportart bietet.

Wir fördern und fordern alle Denkprozesse durch Bewegungsabläufe in allen Raumebenen und schulen damit Denkvermögen und Kinetik.

Das Erlernen einer Kampfkunst eigenen Etikette und Fairness, das gemeinsame trainieren und Ausloten der körperlichen Grenzen aber auch Möglichkeiten, wirkt sich positiv auf Charakter- und Persönlichkeitsentwicklung aus. Die im Dojang (Trainingsstätte) gelebte Höflichkeit, das Grüßen, die Verbeugung, fördert den gegenseitigen Respekt und die Anerkennung. Dies wiederum erzeugt Selbstvertrauen und hilft, aus uns herauszugehen. Das wirkt sich positiv auf den Alltag aus und unterstützt uns in allen Lebensbereichen.





BEST AGER CONCEPT

Grundlagentraining

Ob Anfänger, Quereinsteiger oder auch der ältere Sportler findet hier die Möglichkeit, mal etwas anderes auszuprobieren. Sicherlich haben sie auch schon das ein oder andere Video oder auch Film gesehen und kamen zu dem Schluß: „Das ist nichts für mich. Ich bin zu alt, zu unbeweglich und Arbeit, Familie lassen ein regelmäßiges Training nicht zu“.

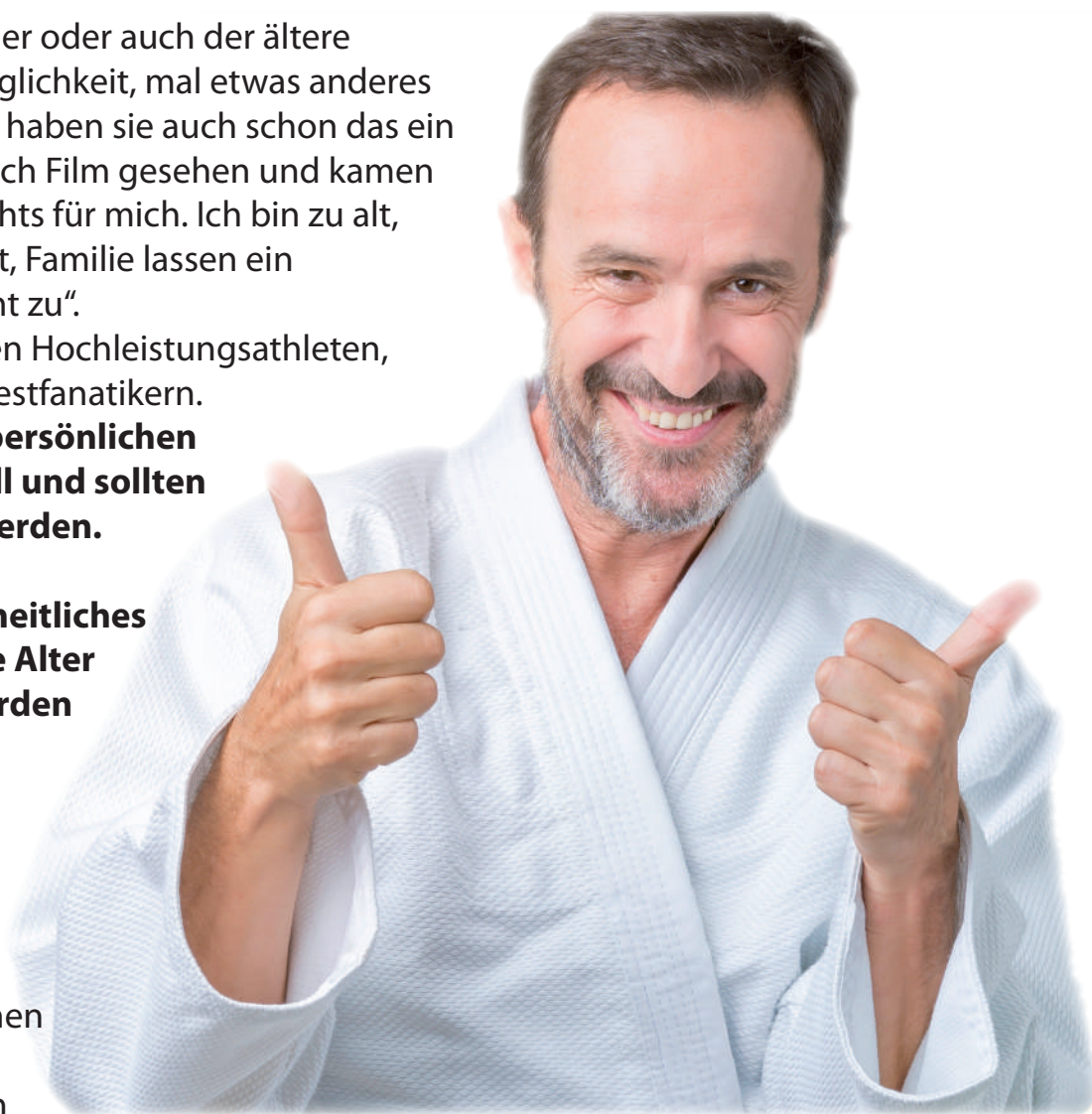
Gehen wir mal weg von den Hochleistungssportlern, Wettkämpfern und Bruchtestfanatikern.

Das ist nicht das Ziel. **Die persönlichen Ziele sind sehr individuell und sollten auch so berücksichtigt werden.**

Kampfkunst ist ein ganzheitliches Konzept, das bis ins hohe Alter betrieben und gelebt werden kann.

Wir bieten ihnen die Möglichkeit sich ganz individuell zu entwickeln, ohne Leistungs- oder Prüfungsdruck und zeitlichen Vorgaben. Wir wollen das sie sich in kleinen Schritten

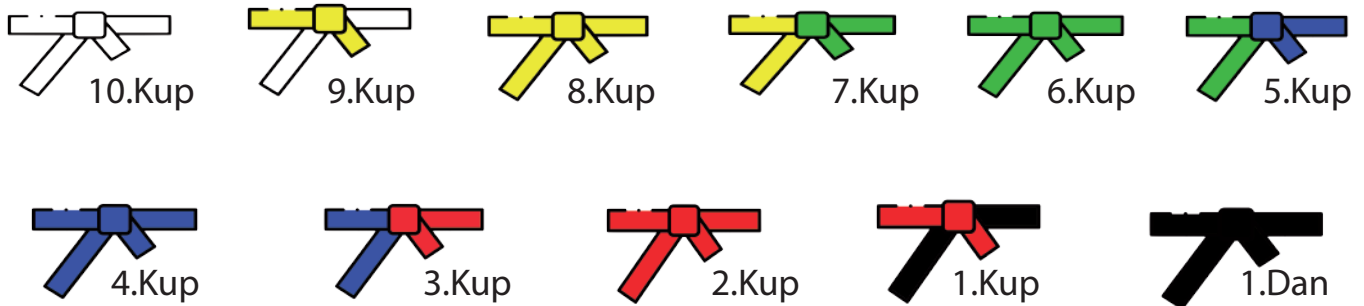
verbessern, um ihre gesteckten Ziele zu erreichen. Das Grundlagen-Training ist hierfür essenziell und bietet alle Möglichkeiten sein Leben und körperliche Fitness positiv auszurichten. Daher sind Vorkenntnisse oder Kondition nicht notwendig, das ist unsere Aufgabe. Sie haben natürlich jederzeit die Möglichkeit die regulären Taekwon-Do oder auch die Kickboxstunden zu nutzen, um sich noch effektiver zu verbessern.



GÜRTELGRADE



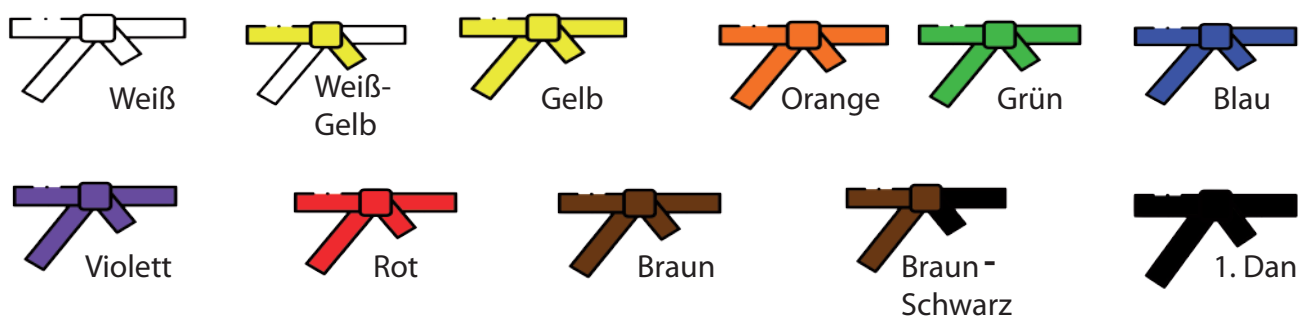
Taekwon • Do



DIE 5 SÄULEN DES TAEKWON • DO

FORM (Hyong) • EINSCHRITTKAMPF (Ilbo Taeyron) • FREIKAMPF (Chayu Taeryon)
BRUCHTEST (Keykpa) • SELBSTVERTEIDIGUNG (Honsinsul)

Kickboxen



DIE WERTE IM KICKBOXEN

KRAFT • AUSDAUER • DISZIPLIN • SELBSTKONTROLLE
MOTIVATION • SELBSTVERTEIDIGUNG



KICKBOXEN

deine Herausforderung

Die Motivation oder Faszination für diese Kampfsportart hat oft verschiedene und sehr individuelle Gründe. Ob Wettkampf, effektives Workout, Fettverbrennung, Selbstbewusstsein oder auch einfach das Bedürfnis, sich sicherer zu fühlen.

Unsere Trainer bestehen daher auf ein kontrolliertes und fokussiertes Training, um alle Bedürfnisse zu erfassen und zu fördern.

Werte wie Respekt, Kontrolle und Höflichkeit sind uns daher sehr wichtig.

Alle unsere Trainer sind lizenziert nach den Richtlinien des Kampfkunst Kollegium und sind durch Schulungen immer auf den aktuellen Stand.



Wer gerne Sport und Spaß verbinden möchte, ist bei uns genau richtig.

Unsere Workouts sind so konzipiert, dass unsere Mitglieder in ihrem eigenen Tempo trainieren können und gleichzeitig dem Fortgeschrittenen die Möglichkeit geben, sich selbst herauszufordern.

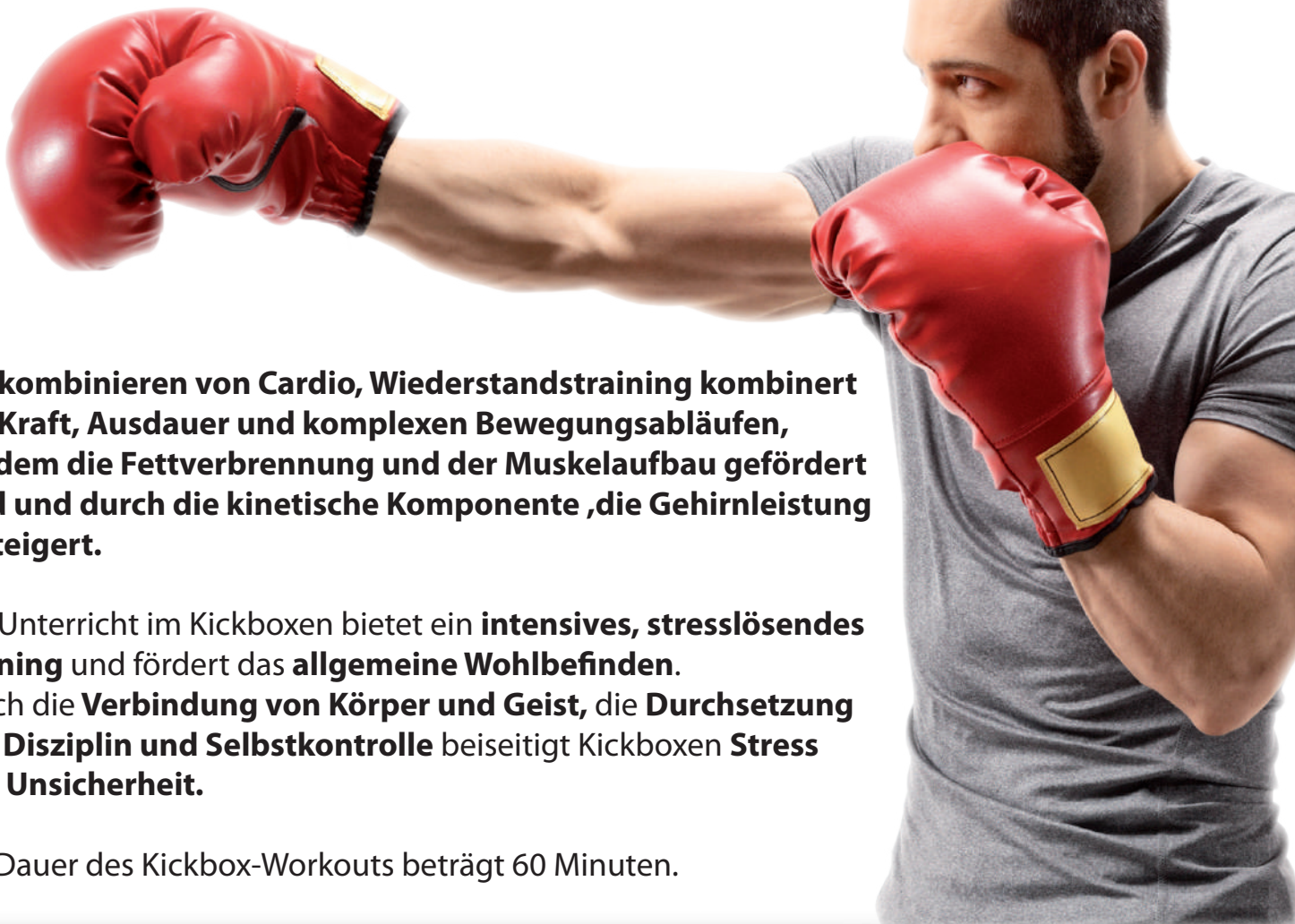
Unsere Gruppen Workout werden sie **motivieren** und sie während des Trainings **inspirieren**.



AUSWIRKUNG

des Kickboxtrainings

Kickboxen konzentriert sich **auf körperliche Fitness** und verbindet das klassische Boxen mit den Beintechniken der asiatischen Kampfkünste. Das zusammen ergibt nicht nur eine unschlagbare Kombination aus vielen Techniken, sondern fördert ihre **körperlichen und geistigen Fähigkeiten**.



Wir kombinieren von Cardio, Widerstandstraining kombiniert mit Kraft, Ausdauer und komplexen Bewegungsabläufen, bei dem die Fettverbrennung und der Muskelaufbau gefördert wird und durch die kinetische Komponente, die Gehirnleistung gesteigert.

Der Unterricht im Kickboxen bietet ein **intensives, stresslösendes Training** und fördert das **allgemeine Wohlbefinden**. Durch die **Verbindung von Körper und Geist**, die **Durchsetzung von Disziplin und Selbstkontrolle** beiseitigt Kickboxen **Stress und Unsicherheit**.

Die Dauer des Kickbox-Workouts beträgt 60 Minuten.

Auszeichnungen & Kooperationen

Alle unsere Trainer sind lizenziert nach den
Richtlinien des Kampfkunst Kollegium



Unsere DAN-Prüfungen werden nach
DIN - Norm 31061 abgenommen



Hier finden Sie
UNS

Nur wenige Minuten
vom **Truderinger**

S/U Bahnhof,

S-Bahnhof Berg am Laim oder auch der **S/U Kreillerstraße**

erreichen sie uns aus der ganzen Region.

Der Eingang befindet sich an der rechten Seite des Netto-
Marktes. Dort befinden wir uns im 1. Stock.



Truderinger Str. 217
81825 München
(direkt über dem Netto-Markt)

info@kampfkunst-muc.de

Buchen sie ein kostenfreies Probetraining unter www.kampfkunst-muc.de

DAS DOJANG / DOJO

Trainingsstätte für Körper, Geist und Seele

태권도



- 250 qm helle und freundliche Räumlichkeiten
- Gelenkschonender Mattenboden
- Professionelle und kindgerechte Ausstattung
- Kompetentes und fachlich geschultes Team
- Gute öffentliche Anbindung
- Kostenfreie Probestunden
- Kostenfrei Parkplätze



Das Dojang/Dojo ist in den asiatischen Kampfkünsten ein „heiliger Ort“ und wird als Stätte der Ertüchtigung von Leib und Seele verehrt. Hier bleiben die Sorgen und Problem des Alltags außen vor und man konzentriert sich auf sich auf das Wesentliche. Als Respekt vor diesem Ort, verbeugt sich der Schüler, bevor er den Mattenboden betritt. Ich wünsche ihnen eine gute Zeit in unserem Dojang/Dojo.