



Herr Ahmet Cetin

Tel.: 08031 / 2233142

Mail: wintaekwondo@gmx.de

intellektuell, sozial emotional,
sportlich-motorisch

Trainingsmöglichkeit für Kinder ab 5 Jahren.

WinTaekwondo, persönlicher Schutz, Vitalität und Gesundheit für die ganze Familie!

Zeit seines Lebens muss der Mensch zwei Grundbedürfnisse erfüllen, um zu überleben und seine Kräfte ständig zu erneuern. Diese Grundbedürfnisse sind wie folgt beschrieben:
Die Aufnahme von Nahrung und die körperliche und geistige Bewegung.

Wird eines der Grundbedürfnisse nicht oder nur unzureichend befriedigt, ist der Mensch nur eingeschränkt lebensfähig. Ohne Zufuhr von Wasser und Nahrung würde unser Leben schon nach wenigen Tagen erlöschen. Ohne Bewegung verkümmern Körper, Geist und Seele. Wer sich falsch oder zu wenig bewegt, schwächt seinen Körper. Richtige Bewegung aber stärkt den Körper und kräftigt die inneren Organe.

Von dieser Erkenntnis ausgehend, entwickelten die asiatischen Philosophen Systeme, richtig zu denken, zu atmen und sich zu bewegen. Das System von Fuß (Tae), Hand (Kwon) und Geist (Do). „WinTaekwondo“ ist auch im asiatischen Gedankengut verwurzelt. Eine Stärke dieses Systems ist seine große Flexibilität. Jeder Mensch kann jederzeit und überall, unabhängig von seinem Alter und seiner Kondition, seinen Gesundheitszustand verbessern und mehr Lebensfreude gewinnen. Dazu braucht er auch keine besondere Ausrüstung. Das bewusste Üben, die geistige und körperliche Bewegung ist ein mächtiges Instrument zur Revitalisierung des Körpers und des Geistes. Die Grundidee ist, durch die Bewegung Körper und Geist in Einklang zu bringen. Denn nur in diesem Zustand ist der Mensch zu höchsten Leistungen fähig.

Unser Training findet täglich von Montag – Freitag zu den [folgenden Uhrzeiten](#) statt:

Sie finden uns unter folgender Adresse:

WinTaekwondo

Ahmet Cetin - Am Roßacker 7

83022 Rosenheim

Tel.: 08031 / 2233142

E-Mail: [wintaekwondo\(at\)gmx.de](mailto:wintaekwondo(at)gmx.de)

<http://www.wintaekwondo.de>



TAEKWONDO

