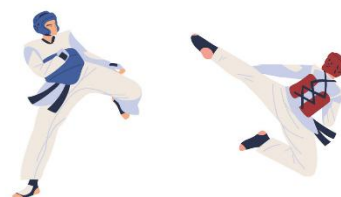


# NEU! Taekwondo



태권도



Entdecke Taekwondo!

Die faszinierende koreanische Kampfkunst, die dich in Kampf, Formenlauf und Selbstverteidigung trainiert.

## Was bringt Taekwondo?

**Körperlich:** Verbesserung der Fitness, Koordination, Flexibilität, Kraft und Ausdauer

**Mental:** Stärkung des Selbstbewusstseins, Konzentration, Disziplin

**Sozial:** Teamgeist, gegenseitiger Respekt und Achtung

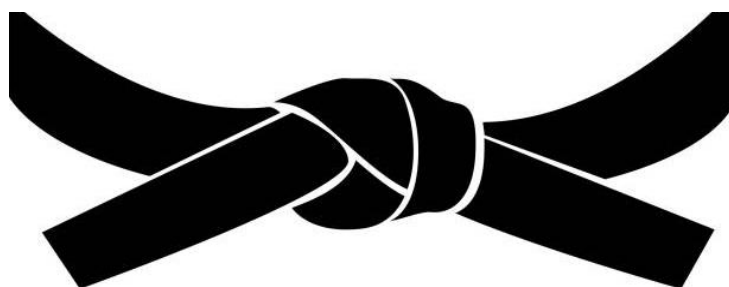
Mach mit!

## **kostenlose Schnupperstunde**

Samstag, den **23.08.2025 von 15:00-17:00 Uhr**

Turnhalle in Altenmedingen

Taekwondo ist für alle: von 8 bis 99 Jahre. Bring einfach Sportkleidung und etwas zu trinken mit.



Ab den 04.09. sind die Trainingszeiten **donnerstags** von **15:30 – 16:30 Uhr** in der **Turnhalle in Altenmedingen**.

Bei Fragen wende dich gerne an [vorstand@tsva.de](mailto:vorstand@tsva.de) .

Wir freuen uns auf euch!



Trainerteam: Jörg Golze und Dana Quoos