

Tae Kwon Do KAMPFSPORTCENTER **HAUGSDORF**

Der Verein „Kampfsportcenter Haugsdorf“ wurde 1999 von **Tae Kwon Do-Staatsmeister Christian Lehninger** (Träger des 6. Dan) und **Tae Kwon Do-Vizestaatsmeister Karl Mayer** (2. Dan) ins Leben gerufen. Christian Lehninger wurde bereits 1991 **Bruchtestweltmeister** und errang im Kickboxen den Vizestaatsmeistertitel.

Von Beginn an konnte das Training im *Turnsaal der Hauptschule Haugsdorf* durchgeführt werden. Die Trainer unterrichten hauptsächlich **TAE KWON DO**, es fließen aber auch Elemente vom Kickboxen und Judo mit ein.

Was ist Tae Kwon Do?

Das Wort Tae Kwon Do setzt sich aus drei Silben zusammen:

TAE – bedeutet Kicken im Sprung; **KWON** – die Faust; **DO** – das geistige Element;

Diese Kampfkunst stammt aus Korea und ist dort Nationalsport. Herausragend sind die fantastischen Beintechniken, welche den Reiz dieser Sportart ausmachen.

Tae Kwon Do blickt auf eine über 2000 Jahre alte Geschichte zurück und hat es auf Grund seiner ständigen Weiterentwicklung neben Judo als einzige Kampfkunst bis zur olympischen Sportart gebracht.

Warum Kampfsport in einer Zeit, in der die Gewalt auch unter Kindern immer mehr zunimmt?

Bei jeder Kampfkunst soll und muss es um mehr gehen, als möglichst schnell seinen Gegner zu besiegen. Den Kindern wird durch das Training ein Ventil geschaffen, um Aggressionen abzubauen. Zugleich wird ihnen vermittelt, dass die effektivste Selbstverteidigung die ist, es gar nicht erst zu einem Kampf kommen zu lassen. Durch jahrelanges Training entwickelt sich das nötige Selbstvertrauen und die erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung, um unfaire Attacken, Brutalität sowie unnötige Anwendung von Gewalt zu vermeiden und dadurch den Kampf auszuschließen.

Warum ist Tae Kwon Do auch zum Erlernen im Erwachsenenalter geeignet?

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht, erhöht die körperliche und geistige Beweglichkeit, steigert die Konzentrationsfähigkeit und sorgt damit für beste körperliche Verfassung und Gesundheit.



Mehr zum Verein:

Der Verein umfasst rund 50 Mitglieder, davon viele Kinder. Die Trainer bieten mehrmals im Jahr die Möglichkeit einer Gürtelprüfung an. Dadurch ist es möglich sich im Laufe der Jahre vom Anfänger (Weißgurt) zu einem Meister (Schwarzgurt/Dan) hochzuarbeiten.

Zuletzt darf noch erwähnt werden, dass es uns nicht nur um die Ausbildung in einer Kampfsportart geht, sondern um weit mehr.

Bewegungsmuster die nicht in der Kindheit entwickelt werden, lassen sich im Erwachsenenalter nur unter großer Anstrengung erlernen. Deshalb wird auch immer wieder etwas Neues ausprobiert – auch in spielerischer Form.

Denn das Allerwichtigste ist immer noch der **SPASS.**

Trainingszeiten und Trainingsorte:

Montag **NMS Haugsdorf** Kinder/Erwachsene 18.30 – 19.30 Uhr
Erwachsene 19.30 – 21.30 Uhr

Freitag **NMS Haugsdorf** Kinder/Erwachsene 18.30 – 19.30 Uhr
Erwachsene 19.30 – 21.30 Uhr

Samstag **NMS Haugsdorf** Kinder/Erwachsene 14.00 – 16.00 Uhr

Es versteht sich von selbst, dass Vereinsmitglieder das Training an beiden Ausbildungsorten besuchen können.

Kinder können ab einem Alter von 7 Jahren am Training teilnehmen. Es ist jederzeit möglich am Training probeweise teilzunehmen (Probetrainings sind natürlich kostenlos).

Monatliche Mitgliedsbeiträge:

1 Kind	20 €
2 Kinder	25 €
1 Erwachsener	35 €
1 Erw. + 1 Kind	35 €
1 Erw. + 2 Kinder	50 €
2 Erw. + 1 Kind	55 €
2 Erw. + 2 Kinder	65 €

Zusätzlichen Fragen werden durch den Vereinsobmann Christian LEHNINGER (Tel. Nr. 0676/3368588) oder Herrn Roland SCHUSTER (Tel. Nr. 0650/2062101) beantwortet.

