

Der Verein Phönix Königsbrunn e. V. bietet folgenden Kurs an:

**Anfängerkurs für Erwachsene in TANG SOO DO**  
**(Traditionelle Koreanische Kampfkunst)**



Der Kurs findet an 8 Samstagen (beginnend am 12.01.2019 von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr) in den Räumlichkeiten des Vereins in Königsbrunn statt (Einzelheiten erfahren Sie bei der Anmeldung).

Die Einheiten werden von einem erfahrenen und qualifizierten Fachübungsleiter des Vereins geleitet und beinhalten für jeden Teilnehmer ein ganzheitliches Training in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Teilnehmern.

Das Kampfkunsttraining dient als Mittel zum Gleichgewicht von Körper und Seele. Es führt zu einem gesunden und erfüllten Leben, es ist eine Lebensform für jede Altersstufe und Geschlecht. Die Kampfkunst kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Das Training beinhaltet:

- Schlag und Tritttechniken mit Hand und Fuß
- Traditionelle Formen
- Waffen und Waffenformen
- Freikampf im Leichtkontaktsystem/ohne Kontakt

Zu den wichtigsten Inhalten die vermittelt werden, gehören unter anderem:

- der Größte Kampf ist der mit sich selbst
- der Kampf dient nur der Selbstverteidigung im Notfall
- der beste Kampf ist der vermiedene Kampf

Wenn Ihr Interesse geweckt wurde, dann melden Sie sich bitte rechtzeitig unter der E-Mail [juewsg@t-online.de](mailto:juewsg@t-online.de) oder unter der Rufnummer 08231/87562 an. Weitere Informationen über den Verein erhalten Sie auf der Website [www.Phoenix-ev.de](http://www.Phoenix-ev.de).