



# Taekwon-do ITF



Taekwon-do ITF ist eine moderne koreanische Kampfkunst  
und eine wirkungsvolle Kunst der Selbstverteidigung

- Stärkt körperliches und geistiges Gleichgewicht
- Fördert Kraft, Ausdauer und Koordination
- Verbessert Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit
- Fördert Respekt und Disziplin

mit 2. Dan ITF Instructor

Mo. um 19.00 Uhr im *Zentrum 5*  
Lorraine, Flurstrasse 26b, Bern

Anmeldung und Informationen  
Tel. +41 79 268 02 48 (de) oder  
Tel. +41 76 540 01 77 (it, Sp, Por)  
Email: pablo77tkd@gmail.com

