

TAEKWON-DO ITF



KURSE FÜR ALLE

Höflichkeit . Integrität . Ausdauer . Selbstkontrolle . Unbezwinglichkeit

Taekwon-Do ist eine Kampfkunst aus Korea, die 1955 von General Choi Hong Hi entwickelt wurde. Es handelt sich um eine Kampfkunst, die sowohl in Bezug auf Kraft als auch auf Technik unübertroffen ist. Seine Disziplin, Technik und Bewusstseinsbildung sind die Grundlage für den Aufbau eines starken Gefühls für Gerechtigkeit, Charakterstärke, Demut und Entschlossenheit. Dies ist einer der Gründe, warum Taekwon-Do als «Kunst der Selbstverteidigung» bezeichnet wird.



TRAINER



**François Couture, 5e DAN
ITF International Instructor**

Der gebürtige Kanadier übt diese Selbstverteidigungskampfkunst seit 30 Jahren aus. Er ist ein sehr erfahrener Ausbilder, der seine Schüler anleitet, den Weg zur Vollendung durch das Credo des Taekwon-Do zu finden. Zudem ist er ein erfolgreicher Athlet mit vielen Errungenschaften, darunter 6 Teilnahmen an Weltmeisterschaften zwischen 1999 und 2019 und 8-facher kanadischer Meister in den Disziplinen Form, Kampf und Power Breaking.



NEU! NEU! NEU!

WANN ? Montag **17h45 - 18h45** Kinderkurs (8 bis 15 Jahre)
20h30 - 21h45 Erwachsenenkurs (ab 16 Jahre)

WO ? **Schule Niederwangen**
Juchstrasse 1,
3172 Niederwangen

3 Probetraining
x GRATIS

Programm : Fitness . **Konzentration** . Selbstverteidigung
Disziplin . **Selbstkontrolle** . Flexibilität . **Respekt vor anderen**

079 948 17 13

francois.couture@bluewin.ch