

# 4 Schnupperstunden Traditionelles Tae-Kwon-Do für 5- 99 Jährige



## Im traditionellen Tae-Kwon-Do

trainieren wir die Konzentration auf das Hier und Jetzt, schulen Akzeptanz, Achtsamkeit und Hingabe.

Neben dem körperlichen Training steht das Erlangen einer positiven geistigen Haltung im Vordergrund.

Im traditionellen Sinn wird das Training konkurrenzlos, ohne Leistungsdruck und ohne Körperkontakt ausgeführt!

**Das EKiz St. Gilgen und das TKD Center Salzburg beginnen in St. Gilgen mit 4 Trainingsstunden .**

**Trainer:** Philipp Schöppel (2. Dan, Schulleiter im TKD Center Salzburg)

## Termine:

**02.05./ 09.05./ 16.05. + 23.05.19**

jeweils 17:00- 18:00 Uhr

**Ort:** Turnsaal der Volksschule St. Gilgen

**Mitzubringen:** T-Shirt und Trainingshose,

**Teilnahmegebühr: € 32.-- für alle 4 Einheiten**

**Nähre Infos und Anmeldung unter**

0664/1449881 Angy Rettenbacher

**Anmeldeschluss:** 25. April 2019

