

Aktionstag Taekwondo

3. September 2024 in Dortmund

Taekwondo ist eine Kampfkunst aus Korea.
Es ist ein Sport, bei dem man verschiedene Techniken wie Tritte, Schläge und Blockaden lernt.
Taekwondo ist auch eine Art der Selbstverteidigung.



Taekwondo ist für Menschen mit körperlichen, geistigen und ohne Einschränkungen hervorragend geeignet.

Es ist eine Kampfsportart, die von ganz vielen unterschiedlichen Menschen auf der ganzen Welt ausgeübt werden.

Sie fördert vor allem durch entsprechende Bewegung die Koordination und steigert das Selbstwertgefühl und auch das Selbstvertrauen.

Dadurch bietet Taekwondo eine optimale Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und sich weiterzuentwickeln.

Taekwondo fördert auch die geistige Entwicklung.

Durch das Erlernen und regelmäßigen Wiederholen von Techniken und Bewegungen werden die Sportler dazu ermutigt, sich zu konzentrieren und neue Fähigkeiten zu erwerben.

Dies kann ihr Selbstvertrauen stärken.

Beim gemeinsamen Training lernen Menschen mit und ohne geistige Einschränkungen die Taekwondo Werte. Dazu gehören Werte wie z.B. Höflichkeit, Respekt, Disziplin und der Umgang beim Training.

Wir möchten die Sportart Taekwondo mit den Trainerinnen und Trainern vom Taekwondo Team Kocer e.V. mit euch kennen-lernen und ausprobieren!

Seid dabei!

Informationen im Überblick

Wann? Dienstag, 03.09.2024
16:00 – 19:00 Uhr

Wo? Turnhalle der Friedensgrundschule
Lina-Schäfer Straße 36
44379 Dortmund

Mitbringen

- Hallen-Sportschuhe
- Lange Sporthose, T-Shirt
- Trinken, Essen
- Viel Motivation 😊

Hauptsponsor:

westenergie



Ablauf

16:00 Uhr	Eröffnung & persönliches Kennenlernen
16:30 Uhr	Training
18:00 Uhr	Selbst ausprobieren & quatschen
19:00 Uhr	Ende

Teilnahme

Alle Sportlerinnen und Sportler können mitmachen.
Ihr müsst keine Erfahrungen im Taekwondo haben.
Kommt einfach dazu und probiert es aus!

Anmeldung

Hier könnt ihr euch zu dem Aktionstag anmelden: <https://forms.office.com/e/WDQ8bJvR4b>
Die Anmeldung ist **bis zum 27.08.2024** möglich.

Kontakt

Wenn ihr Fragen habt, könnt ihr euch bei uns melden:

SONRW: Alina Niessner: a.niessner@specialolympics-nrw.de, +49 1512 0743188

Taekwondo Team Kocer: Muhammed Kocer: mkocer@tkd-team.de, +49 160 414 5276