



**WAAROM IS TAEKWON-DO
IETS VOOR JOU**

Zelfvertrouwen

Discipline

Lichamelijke gezondheid

Coördinatie

Zelfverdediging

Contact

Postadres:
Voorstraat 58
9285 NT BUITENPOST
Telefoon: 06 22916308
<http://www.artofdefence.nl>

ART OF DEFENCE

TAEKWON-DO



EERSTE 4 LESSEN

GRATIS!!

TAEKWON-DO

Taekwon-do is een vorm van het ongewapende gevecht. Letterlijk vertaald betekent "Tae" voet, "kwon" hand of vuist en "do" de manier of de weg. Taekwon-do is dus het gebruik van de hand en de voet, met als doel zelfverdediging en het verbeteren van je persoonlijkheid.

Voor de serieuze Taekwon-doka is het niet alleen het gebruik van de hand en de voet, maar een manier van denken, een manier van zelfdiscipline en ontwikkeling van zelfvertrouwen. In deze tijd met al haar geweld en intimidatie biedt Taekwon-do een prachtig effectief wapen om jezelf te verdedigen.

Op de training ontwikkelt een student zelfvertrouwen, discipline, lichamelijke gezondheid, coördinatie en zelfverdediging.

Taekwon-do wordt gezien als een kunst van zelfverdediging (Art of Defence), die niet alleen is weggelegd voor de sterken onder ons, maar voor iedereen of je nu jong, oud, man, vrouw, groot of klein bent.

MAAK KENNIS MET ONZE VERENIGING

Wil je een keer kennis maken met Taekwon-do en met onze vereniging, dan ben je van harte welkom.

We trainen op vijf verschillende locaties:

- Surhuisterveen (maandag)
Langelaan 18 (Singelland)
Jeugd traint van 18:00 - 19:00
Senioren trainen van 19:00 - 20:30
- Leek (dinsdag)
De knip 1
Gezamenlijk van 18:00 - 19:30
- Burgum (woensdag)
Lauermanstraat 16B (Wetterstins)
Jeugd traint van 18:00 - 19:00
Senioren trainen van 19:00 - 20:30
- Drachten (donderdag)
Van Haersmasingel 37 (Singelland)
Jeugd traint van 18:00 - 19:00
Senioren trainen van 19:00 - 20:30
- Buitenpost (zaterdag)
Einsteinstraat 6 (Safe en Fit)
Jeugd (vanaf 12 jaar) en senioren van 9:30 - 11:00

PROEFLES

Wil je Taekwon-do een keer proberen, dan kan dat. Je krijgt op vertoon van deze flyer de eerste vier lessen gratis. Op deze manier kun je zonder dat je kosten maakt kijken of Taekwon-do iets voor jou is.

Om mee te kunnen doen is het voldoende om een t-shirt en een korte- of trainingsbroek te dragen. Het is aan te raden om een flesje water mee te nemen en een handdoek.

Iedereen wordt ongeveer een kwartier voor aanvang van de training op de locatie verwacht, zodat de training op tijd kan beginnen. Wanneer je voor het eerst bent loop dan even naar de leraar om te vertellen wie je bent en dat je graag mee wilt doen.

Voor nadere informatie kun je terecht op onze website op www.artofdefence.nl