

# TKD MOO DUK KWAN E.V.

## BAD WINDSHEIM



### DER VEREIN

Eingetragen im Vereinsregister beim Amtsgericht Neustadt/Aisch.

Gründung: Der Verein wurde 1990 gegründet; zuvor bestand bereits 7 Jahre lang eine Sportschule.

### MITGLIEDSCHAFTEN:

- Bayerischer Landessportverband e.V. München (BLSV)
- Bayerische Taekwondo Union e.V. München (BTU)
- Deutsche Taekwondo Union e.V. München (DTU)

### MITGLIEDER:

ca. 150, darunter ca. 95 Schüler und Jugendliche

### TRAININGSORT:

ASIAN SPORTS CENTER  
Dr. Boris Zimmermann Halle  
Sporthallenweg 10  
91438 Bad Windsheim  
Telefon: 09841 / 68 25 888  
www.asiansportscenter.de



### UNSER TRAINERTEAM:

Hans Jürgen Leitner, Kim Hee Jeong, Stephanie Seiboth, Yakup Ucak, Martin Böhler, Irene Krämer, Martin Sacher.

Die Trainer verfügen über die nötigen Qualifikationen (Trainerscheine etc.) in den jeweiligen Sportarten und bilden sich jährlich bei den verschiedensten Instituten weiter.

### ERFOLGE UND SPORTLICHE ECKPUNKTE DES SPORTVEREINS

Mitwirkung an zahlreichen Demonstrationsveranstaltungen im Taekwondo, Hap Ki Do, etc.

Gründer und Veranstalter eines der bekanntesten Turniere in der Welt, dem adidas Cup, welcher jährlich weit über 20 Nationen anzieht.

Seit 1982 weit über 800 Medaillen auf nationaler und internationaler Ebene im In- und Ausland erhalten.

Erfolgreiche Sportler in der Nationalmannschaft (Türkei) und im Landeskader.

Mehrfache Auszeichnungen von Bund, Land, Gemeinde und Sportverbänden für die hervorragenden Erfolge und die beispielhafte Unterrichtung des asiatischen Sportes.

### UNSER SPORTANGEBOT

#### ALLGEMEINES

Mit einem ganz besonderen Ambiente, einem breiten Angebot an asiatischen Sportarten und Top-Trainern ist der Asian Sports Center einzigartig in Deutschland.

Unser Sportangebot bietet für jeden etwas. Egal ob Sie sich einfach fit halten wollen, etwas für Geist und Seele tun wollen, einen Selbstverteidigungskurs besuchen wollen, unter geschulter Leitung meditieren wollen, einen Kampfsport erlernen wollen oder einfach nur Stress abbauen wollen – bei uns liegen Sie richtig!

Im Asian Sports Center wird ein breites Angebot der verschiedensten



Sportarten wie Thai Chi, Yoga, Pilates, Fitness Boxing, Manager Boxing, Taekwondo, Hap Ki Do (Selbstverteidigung), Meditation, Ki Do, Qigong, etc. angeboten, welche die ausgebildeten Trainer in einem besonderen asiatischen Ambiente praktizieren.

Der Sportcenter soll eine Ergänzung zum Kur- und Thermalbad sein. Es werden Kurse für alle Altersgruppen angeboten. Wir haben auch für Sie das passende dabei.

#### Schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

Unser Sportcenter hat als erster Sportverein in Deutschland einen Vertrag über den Austausch von Sportstudenten mit der Youngsan Sportuniversity in Korea abgeschlossen. Das heißt, dass in regelmäßigen Abständen Sportler aus Korea in Bad Windsheim zu Gast sind. Natürlich können auch die Bad Windsheimer Sportler nach Korea reisen und sich dort in der Sportuniversität besonders ausbilden lassen bzw. Sport studieren.

## TAEKWONDO



Der koreanische Kampfsport ist einer der populärsten Kampfsportarten überhaupt und unterscheidet sich von anderen asiatischen Kampfsportarten deutlich durch den stark ausgeprägten Formenlauf, in dem insbesondere Stellungen,

Bewegungsabläufe und Präzision trainiert werden.

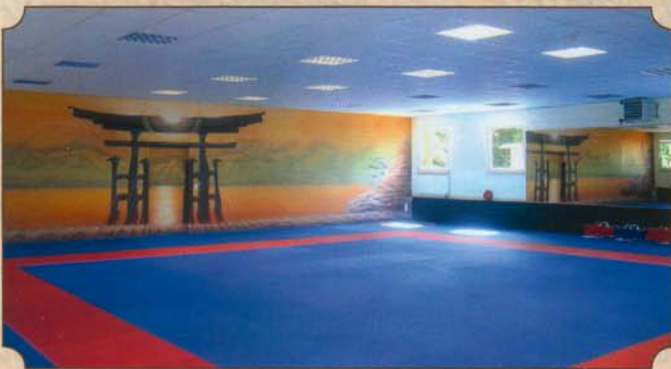
Zwar ist die Taekwondo-Technik sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf bedingt ist, trotzdem ist unser Training so ausgerichtet, dass es für Jung und Alt geeignet ist.

## HAP KI DO

ist Koordination, ein Weg Geist und Körper zu stärken, eine Fusion von physischer und mentaler Kraft, um aus dem Menschen ein mehr komplettes Individuum zu schaffen.

Hap Ki Do, die koreanische Art der Selbstverteidigung, ist ein „weicher“ Kampfsport, d.h. die Energie des Angreifers wird unterdrückt oder umgelenkt und so gegen ihn selbst gerichtet. Durch das Ausnutzen von Druckpunkten am menschlichen Körper wird sehr wenig Kraft benötigt, um sich zu verteidigen. Auf diese Weise ermöglicht Hap Ki Do die Kontrolle über eine Konfrontation ohne die Notwendigkeit, dem Angreifer unkontrolliert Schaden zuzufügen, wie bei so vielen „harten“ Kampfsportarten.

Hap Ki Do bietet ein komplettes physisches Training, dass sowohl die Balance, Körperhaltung, Flexibilität, Reaktion, Muskulatur und Gelenke verbessert, als auch das Selbstbewusstsein und die mentale Disziplin stärkt.



## KI DO (ähnlich wie TaeBo)

Die Übungen dieses Sportes haben Ihren Ursprung in USA und Korea, sie kombinieren auf hervorragende Weise Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen.

Kicks, Punches und Blocks bei flotter Musik fördern Ausdauer, Kraft und Koordination, kräftigen die Muskulatur, bringen Sie zum Schwitzen und Pölsterchen zum Schmelzen. Der Herzkreislaufteil wird mit einem Bauchmuskelteil abgerundet.

Das Power Workout fördert den Stressabbau, stärkt das Selbstbewusstsein und führt so zu allgemeinem Wohlbefinden.

## QIGONG

Ziel von Qigong ist es, die Lebensenergie des Einzelnen zu stärken, ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler zu machen. Qigong umfasst mit seinem ganzheitlichen Ansatz gymnastische Elemente ebenso wie meditative Übungen.

Zunehmend wird Qigong auch in den westlichen Ländern eingesetzt, um Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen, etwa bei Rheuma, Nervenerkrankungen, Krebs, Tinnitus oder Asthma.

## PILATES

ist eine der Sportarten mit den höchsten Zuwachsraten. In den USA sind die Teilnehmerzahlen von 1.7 Millionen in 2000 auf 10.5 Millionen in 2004 gestiegen – das ist ein Zuwachs von mehr als 500% in nur vier Jahren. Und dieser Erfolg zeichnet sich weltweit ab. Aber was macht Pilates so erfolgreich und wie können Sie davon profitieren?



Von Joseph Pilates als Rehabilitationstechnik entwickelt ist "Balanced Body Pilates" ein sicheres und sensibles Trainingssystem, dass Ihnen helfen wird gut auszusehen und sich gut zu fühlen.

Pilates verbessert Core Strength, Flexibilität, Beweglichkeit und den Bewegungsablauf. Pilates kann sogar helfen Rückenschmerzen und andere chronische Krankheiten zu lindern.

## FITNESS BOXING (MOVE AND PUNCH)

Speziell für die Frauen

Eine Kombination aus klassischem Box-Training und modernem Fitness-Training. Sie steigern Ihr Selbstbewusstsein, trainieren Herz und Kreislauf und schulen Ausdauer und Schnelligkeit – Fitness-Boxen spricht den ganzen Körper an!

Nach kurzer Aufwärmphase trainieren Sie die Grundtechniken des Boxens und einfache Schlagkombinationen. Ziehen Sie die Boxhandschuhe an und boxen gegen Sandsack oder gepolsterte Pads – Fitness-Boxen ist Boxen ohne Körperkontakt!

Durch die Kombination mit schweißtreibendem Zirkeltraining ist nach etwa 30 bis 40 Minuten selbst der stärkste Boxer geschafft – Fitness-Boxen ist Aggressionsabbau!

Profitieren Sie aus den Vorzügen eines Boxworkouts, das auch von Sportmedizinern als optimales und ganzheitliches Training eingestuft wird – Fitness-Boxen ist für jeden Fitnesslevel geeignet!

