

Fitness und Selbstvertrauen werden gefördert

## Ein ganzheitliches Sporttraining



Der Name dieser Sportart ist aus koreanischen Begriffen „Tae“, „Kwon“ und „Do“ zusammengesetzt und steht für Fuß (Tae), Faust (Kwon) und Weg (Do - der Weg des Geistes). Im Vordergrund des Trainings stehen Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Disziplin - Schlüsseleigenschaften beim traditionellen Wettkampf Einsgegen-Eins und bei Technik-Wettkämpfen (Poomsae).

Dabei ist nicht die Kraft des Sportlers entscheidend, sondern vielmehr die Schulung aller Eigenschaften. Insbesondere sollen dabei die eigenen Stärken weiterentwickelt und durch kontinuierliches Üben vorhandene Schwächen beseitigt werden. Dies fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das Selbstvertrauen für ein selbstsi-

cheres Auftreten im Training, Wettkampf und im Alltag.

Für einen Anfang ist es nie zu spät, denn aktuell trainieren zirka 60 Taekwondoin im KSV - ihr Alter liegt zwischen sechs und über fünfzig Jahren. Also, einfach mal "rein schnuppern".

Die Wettkampfmannschaft bestehend aus bis zu zehn KämpferInnen im Alter von acht bis dreißig Jahren und startet regelmäßig bei den Turnieren in Süddeutschland sowie bei den Landesmeisterschaften.

Von Taekwondoin werden mehrmals jährlich Lehrgänge/Weiterbildungen zu den Themen Selbstverteidigung, Technik (Poomsae), Wettkampf und Breitensport in ganz Süddeutschland besucht um neue Ideen ins Training einfließen zu

Alles für Büro und Schule

TOTO LOTTO

**MAGAZIN**  
Böblinger Str. 17  
**Holzgerlingen**

lassen. Einige Lehrgänge zur Selbstverteidigung sind offene Lehrgänge, also auch zugänglich für andere Kampfsportarten – ideal um Erkenntnisse aus anderen Sportarten zu gewinnen sowie um Tricks und Ideen in die eigenen Techniken einzubauen.



KSV-Taekwondoin beim Coach- und Dan-Anwärter-Lehrgang in Karlsruhe

### Saison 2009

Für das Jahr 2009 sind Turnierteilnahmen in Rottenburg, Neuhausen und Sindelfingen sowie bei den Württembergischen und Baden-Württembergischen Meisterschaften geplant. Nach den ersten Schritten bei Technik-Meisterschaften, wollen die Taekwondoin auch in Jahr 2009 an Technik-Turnieren teilnehmen und versuchen auch in dieser Disziplin regelmäßig Podestplätze für den KSV zu belegen.

Die aktuelle Ergebnisse der Turnier finden Interessierte auf der KSV-Webseite [www.ksv-holzgerlingen.de](http://www.ksv-holzgerlingen.de)

## HOTEL RESTAURANT WALDHORN



Ob schwäbische Spezialitäten, die aktuelle Küche der Saison oder Leckerer aus der Heimat von Maria und Kosta Kalpaklis – bei uns finden Sie, was Ihrem Gaumen mundet!

Lassen Sie sich verwöhnen – unser Service wird Sie bestimmt überzeugen.

Wir bieten Ihnen Gastlichkeit im Herzen Holzgerlingens, ob Hochzeit, Geburtstagsfeier, Kommunion, Konfirmation oder Firmenveranstaltung

Wir freuen uns über Ihren Besuch!  
Reservierungen nehmen wir gerne entgegen unter  
Telefon (0 70 31) 74 84-0