



# Teakwondo im SCB



Taekwondo ist ein sehr vielseitiger und abwechslungsreicher Sport. Neben der allgemeinen aeroben wird vor allem die anaerobe Ausdauer verbessert. Durch die gegensätzlichen Bewegungen von Armen und Beinen und der beiden Körperseiten zueinander fördert das Taekwondo-Training in hohem Maße die Koordinationsfähigkeit. An weiteren körperlichen Fähigkeiten werden durch das Taekwondo die Flexibilität, Reflexe, Schnellkraft und das Timing trainiert. Taekwondo ist ein Sport für Jung und Alt und Männer und Frauen.

## Training dienstags

von 17:00 – 18:30 Uhr

in der Halle am Koggenweg

ab 8 Jahre

## Trainer Erik Frank

Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Info über die Geschäftsstelle des SC Buntekuh:  
Telefon 89 11 21 oder E-Mail: [info@scb-luebeck.de](mailto:info@scb-luebeck.de)