



## WAAROM IS TAEKWON-DO IETS VOOR JOU

---

Zelfvertrouwen

Discipline

Lichamelijke gezondheid

Coördinatie

Zelfverdediging

---

### Contact

Postadres:

Hegedykje 39

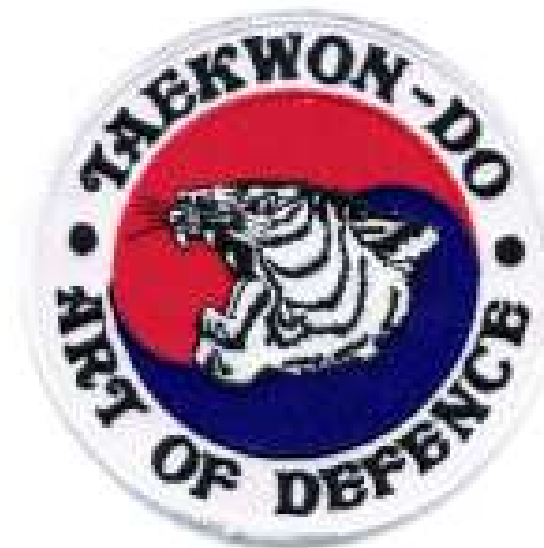
9218 RD OPEINDE

Telefoon: 06 11 840 953

<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 de 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 vier verschillende locaties:

- Surhuisterveen (maandag)  
Langelaan 18 (Singelland)
- Drachten (dinsdag en donderdag)  
Van Haersmasingel 37 (Singelland)
- Burgum (woensdag)  
Lauermanstraat 16B (Wetterstins)
- Leek (vrijdag)  
De schelp 35 (Sportcentrum Leek)

De jeugd t/m 12 jaar traint van:  
18:00 - 19:00 uur

De senioren trainen van:  
19:00 - 20:30 uur



## PROEFLES

Wil je Taekwon-do een keer proberen, dan kan dat. Je krijgt de eerste vier lessen gratis. Op deze manier kun je zonder dat je kosten maakt kijken of Taekwondo 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 over kun je terecht op onze website op [www.artofdefence.nl](http://www.artofdefence.nl)