

## ***Jin Moo Doo***

Koreanische Kampfkünste



*Während der Ausübung des Jin Moo Doo wird der Körper gekräftigt, geschmeidig, elastisch und gestärkt. Körper und Geist werden geschult und es stellt sich neben dem körperlichen Wohlbefinden eine geistig positive Haltung ein. In dieser „Lebensschule“ lernen wir, uns in der Welt zurechtzufinden und sie zu verstehen. Disziplin, Ruhe und gegenseitiger Respekt sind die obersten Gebote. Wir erhalten mehr Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein und versuchen Ängste und Unsicherheiten abzubauen. Wir möchten Höflichkeit, Rechtschaffenheit, Ausdauer, Selbstbeherrschung und Mut vermitteln.*

*Jogginghose und T-Shirt als Ausstattung reichen!*

Wann:

Donnerstag 14.00 – 15.00 Uhr

Wo:

Gymnastikhalle

Kursleitung:

Veselin und/oder Uschi Kastrat (Jin Moo Doo-Großmeister)

Klassen:

alle Jahrgänge

Kursgebühr:

70 € (bei Teilnahme an Wettkämpfen können zusätzliche Kosten entstehen)