

Geist und Körper im Einklang

Wer sich falsch oder zu wenig bewegt, schwächt seinen Körper. Richtige Bewegung aber stärkt den Körper und kräftigt die inneren Organe. Von dieser Erkenntnis ausgehend, entwickelten asiatische Philosophen Systeme, richtig zu denken, zu atmen und sich zu bewegen. Eines dieser Systeme ist das Traditionelle Taekwondo – das System von Fuß (Tae), Hand (Kwon) und Geist (Do).

Menschen die Taekwondo-Philosophie zu vermitteln, sie körperlich und geistig zu trainieren – das ist das Ziel von Rudolf Winter-

stein, der vor gut einer Woche sein Taekwondo TWIN-Center in der Stuttgarter Charlottenstraße eröffnete. Über mehrere Unterrichtseinheiten hinweg lehrt Winterstein umsichtiges Verhalten, Selbstbewusstsein, Ausdauer, Konzentrations- und Koordinationsübungen, Abwehrtechniken, Umgang mit Angst, und vieles mehr.

.....
Taekwondo TWIN-Center
Rudolf Winterstein
Charlottenstraße 40
70182 Stuttgart-Mitte
Telefon 07 11/51 89 27 29
www.twintaekwondo.de



Rudolf Winterstein (in Aktion) lehrt in der Charlottenstraße ab sofort die Hohe Kunst des Taekwondo.