



Molde Taekwon-Do Klubb

Kvalitet, trygghet og etikk

Taekwon-Do 60+

Molde Taekwon-Do Klubb starter treningstilbud for 60 år +

Sted: Moldehallen, 3 etg, inngang gjennom Molde Bowling.

Tid: Tirsdager, kl 12. - 13 f.o.m. Tirsdag 03.03.20.

Alder: 60+

Instruktør: Kristine Brones Berg, 2 Dan sort belte.

Gratis

Prøvetime

NTN Taekwon-Do er en selvforsvarskunst som vektlegger KVALITET, TRYGGHET og ETIKK.

Taekwon-Do er en morsom og spennende aktivitet med stor variasjon. Du trener ut fra dine egne forutsetninger og vi hjelper deg med din personlige utvikling. Treningsglede og høy sosial trivsel er viktige verdier som vektlegges på trening hos oss.

Hva kan Taekwon-Do gjøre for deg?

- Forbedre styrke
- Forbedre kondisjon
- Forbedre balanse
- Forbedre smidighet
- Være en god sosial arena

Sitat fra medlemmer i klubben:

«God og variert trening, som hjelper på kjernemusklaturene og balanse, som er viktig jo eldre man blir» (Kjetil)

«TKD er ikke bare for de som er unge, sterke og konkurranseretta utøvere. Den er også for godt voksne 60+.

Varierende trening: Vi trener styrke, utholdenhet, balanse, koordinasjon og fleksibilitet. Vi som er 60+ setter egne premisser for øvelser slik at man tar hensyn til individuelle og fysiske begrensninger. Her alle er velkommen uansett fysisk form.

Mulighet for konkurranse: Vi har egne klasser for konkurranse (veteran) slik at alle som ønsker å delta konkurranse har de mulighet. Her dreier seg ikke om fysisk «knock-out». Det å være med konkurranse i idrettsarena når man er over 60+ kan være i seg selv sterkt motiverende og trivselsfaktor i hverdagen.

Sosial samsvar: Vi har meget bra sosialmiljø i klubben uansett fysisk form, grader, alder og kjønn. Klubben har både erfarne landslagsutøvere og nybegynner, og vi trener sammen. Det å ha et sted å gå til med glede kan være meget viktig faktor for godt voksne som er 60+.» (Kim)

Ønsker du å lese mer om NTN Taekwondo (www.ntkd.no) eller mer klubbinfo? (www.mtkd.no.no)

Kontaktinformasjon Kristine Brones Berg

Daglig leder

E: kristine@mtkd.no

M: +47 908 83 623



Treningsglede i et godt miljø



Mestring og selvtilitt



Trygghet og struktur



Verdibasert aktivitet