



Gratis prøvetimer!
Møt opp og du vil få tilbud om gratis og uforpliktende prøvetimer!

Morsom og variert trening
Kvalifiserte instruktører
Passer for alle
Bedre selvtillit
God form og mere overskudd

HER FINNER DU OSS

Medlemsklubber i National Taekwon-Do Norway (NTN) finnes over hele landet, fra Kirkenes i nord, til Kristiansand i sør. Det er 55 klubber med over 5500 medlemmer.

Du finner klubber her:

Alta, Arendal, Asker, Askøy, Balsfjord, Bergen, Bodø, Bærum, Båtsfjord, Drammen, Fana, Fosen, Fredrikstad, Fræna, Hamar, Hammerfest, Haram, Hjelmeland, Kirkenes, Kristiansand, Kristiansund, Lakselv, Lier, Levanger, Lillestrøm, Malvik, Melhus, Modalen, Molde, Målselv, Nordreisa, Nordøy, Orkdal, Os, Oslo, Porsgrunn, Randaberg, Røyken, Sandnes, Setermoen, Sola, Sotra, Stavanger, Stord, Surnadal, Øygarden, Tromsø, Trondheim, Tønsberg, Vardø, Voss, Værnes, Ålesund, Åndalsnes.



NTN Taekwon-do er tilsluttet Norges Kampsportforbund og Norges Idrettsforbund (NIF)



Foto: Dag Ivarøy



www.ntkd.no

NTN
Taekwon-Do
National Taekwon-Do Norway

HVA ER TAEKWON-DO?

Taekwon-Do kommer opprinnelig fra Korea, og navnet "Taekwon-Do" betyr "fot- og håndkunst". Trener du Taekwon-Do blir du etterhvert i stand til å forsvare deg.

Regelmessig trening gjør at du vil handle automatisk. Du får sterkere selvtillit og du vil utstråle en trygghet som hindrer at nettopp DU blir et offer.

Mange fordeler

Vi lever i en oppjaget tid hvor stress, utbrenthet og påfølgende helseproblemer er et stadig økende problem. Taekwon-Do gir deg mange helsemessige fordeler både på det fysiske og psykiske plan.

Treningen passer svært godt både for voksne, ungdom og barn som vil komme i form på en morsom måte hvor godt humør og livsglede står i sentrum.

Treningen er helt ufarlig og du trenger ikke å være i god form for å begynne. Du setter selv grenser for din egen yteevne.

Trening med fart og smil!

Taekwon-Do er en allsidig form for trening hvor hele kroppen blir brukt. Alle muskler blir tøyd og styrket, også smilemusklene! Treningen er både morsom og interessant, og du trenger ingen forkunnskaper. Kvalifiserte instruktører underviser og hjelper deg på hver trening. Treningen blir tilpasset dine forutsetninger, så hos oss blir du ikke "benkesliter"!

Barn og Taekwon-Do

Ved trening av Taekwon-Do bygges selvtilliten opp. Barn som er usikre og forsiktede blir tryggere på seg selv og får en sterkere utstråling. De lærer seg å ta ansvar for egne handlinger og å tørre å ta egne valg. Mange opplever bedre resultater på skolen, økt konsentrasjonsevne, kontroll over egen aggresjon og bedre motorikk som resultat av Taekwon-Do trening.

Gode verdier og holdninger

I Taekwon-Do er det klare og tydelige regler for hva som er lov og hva som ikke er lov. Disiplin (med et smil!) er viktig. Dette gjør at man blir tryggere på seg selv og andre. Disiplinen har også den effekt at konsentrasjonsevnen blir bedre. I Taekwon-Do lærer barna betydningen av de fem grunnprinsippene: høflighet, ærlighet, iherdighet, selvkontroll og ukuelig ånd. Barna lærer god oppførsel og forskjellen på rett og galt.

Vi legger vekt på kvalitet, trygghet og etikk!

Lærebøker

National Taekwon-Do Norway har utarbeidet egne lærebøker for alle nivåer, som på en strukturert måte gjennomgår både teori og teknikker ved hjelp av illustrasjoner og tekst.

