



PŘIHLÁŠENÍ NA NAŠEM WEBU  
[WWW.KANGSIM.CZ](http://WWW.KANGSIM.CZ)

# TRÉNINKY PRO DOSPĚLÉ

TAEKWONDO

## CO JE TAEKWONDO:

Taekwondo je korejské bojové umění sebeobrany s vysoce vyvinutými technikami nohou, je mimořádně účinné a vhodné pro všechny. Taekwondo je od roku 2000 oficiálním olympijským sportem. Díky Taekwondo získáte pružnost a flexibilitu, zdraví a sílu, obratnost a prostorovou orientaci, svěžího ducha a nové přátele.

## TRENÉŘI:

Tréninky pro dospělé budou probíhat pod vedení zkušených a kvalifikovaných trenérů klubu Kangsim Dojang, který dlouhodobě patří mezi nejlepší oddíly v ČR z hlediska sportovních výsledků (např. 1. místo MČR Poomsae 2022, 1. místo Taekwondo extraliga mládeže 2022). Mikuláš Novotný a Martin Horák mají značné zkušenosti z vedení tréninků závodních i nezávodních skupin újezdského taekwondo.

### Bc. Mikuláš Novotný

- držitel černého pásu I.DAN
- II. trenérská třída
- student trenérství a tělovýchovy na FTVS UK
- učitel tělocviku na vyšším gymnáziu

### Bc. Martin Horák

- držitel černého pásu 4.DAN
- II. trenérská třída
- student managementu sportu na FTVS UK
- člen reprezentace ČR

## PRO KOHO JSOU TRÉNINKY URČENY:

- vhodné pro muže i ženy všech věkových skupin
- tréninková skupina je určena dospělým začátečníkům, kteří s taekwondem nemají žádné zkušenosti a rádi by tento bojový sport vyzkoušeli
- možnost posouvat se díky zkouškám na vyšší technické stupně (dobrovolné)

## CO VÁS ČEKÁ:

- techniky kopů, úderů a krytů, které jsou používány v taekwondo
- rozvoj fyzické kondice (posilování) a obratnosti
- únik z každodenního stresu a přátelský kolektiv

**KDY: 1x týdně každé úterý od 20:00 - 21:15**

**KDE: ZŠ Masarykova - 2. stupeň, Újezd nad Lesy, Polesná 1690**

**CO S SEBOU: sportovní oblečení a dobrou náladu**

**CENA: 4.000 Kč (za pololetí)**

**Možnost čerpání zaměstnaneckých benefitů.**

**První trénink zdarma! Začínáme od 19.9.2023.**

## KONTAKT

[MARTIN@KANGSIM.CZ](mailto:MARTIN@KANGSIM.CZ)  
TEL: + 420 777 101 193

