

## Weshalb man für Taekwondo nie zu alt ist!

Das Alter spielt keine Rolle, denn die Zielsetzung eines jeden – und diese braucht jeder Mensch – sollte sein, das Wiedererlangte zu erhalten und zu festigen. Das geht aber nicht ohne günstige Beeinflussung der Willenskraft, der Ausdauer und der Konzentrationsfähigkeit.

Mit Taekwondo in gemeinsamen Trainingsstunden wird dies leichter sein als man glaubt. Die Folgen eines solchen Taekwondo-Trainings sind Entspannung, Beruhigung der Nerven und das Ablegen aller durch Überreizung und durch die Unfähigkeit hervorgerufenen psychischen Schäden. Besonders die Rückgewinnung des Gefühls, doch noch leistungsfähig zu sein, ist von enormer Bedeutung. Betrachten Sie den heutigen Leistungsdruck in der Sportwelt. Wie viel Angebote gibt es für Ältere wo die Einseitigkeit vermieden wird und den Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Letztlich stellt eine bis zu einem gewissen Grad erworbene Beherrschung von Taekwondo einen Schutz der eigenen Person dar.

Wie kann man sein Leben und seine Gesundheit am sichersten schützen und Gewalt wirkungsvoll von einem abhalten? Wenn man Kampf und Gewalt sicher beenden will, braucht man innere Ruhe und Konzentration. Man verliert in der Gefahr nicht den Kopf, sondern bleibt ruhig und kann angemessen reagieren. Können diese Stärken Ihnen nicht auch in anderen täglichen Situationen helfen?