

## D3100 Taekwon-Do

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Gerhard Wohlmann
Kursort	IS, OFH, 1.Stock, Oskar-Messter-Str. 3, 85737 Ismaning

Das traditionelle Taekwon-Do stellt für jeden Menschen unabhängig von Alter und Kondition eine Möglichkeit dar, seinen Gesundheitszustand zu verbessern und mehr Lebensfreude zu gewinnen. Die Steigerung der geistigen und körperlichen Flexibilität ist das Ziel dieser Lehre und damit auch ein Instrument zur Revitalisierung von Körper und Geist. Dabei rückt der sportliche Aspekt, im westlichen Sinne, in den Hintergrund. Nicht das kämpferische Kräftemessen soll hier angestrebt werden, sondern zunächst die Auseinandersetzung mit den eigenen Energieblockaden und schließlich die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Darum konzentriert sich der Unterricht sowohl auf eine ausgewogene Gymnastik als auch auf kampfkunstspezifische Einzel- und Partnerübungen. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Taekwon-Do wird barfüßig ausgeübt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
11.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
18.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
25.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
15.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
22.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
29.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
06.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
13.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
20.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
10.06.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
17.06.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
24.06.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
01.07.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum
08.07.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)