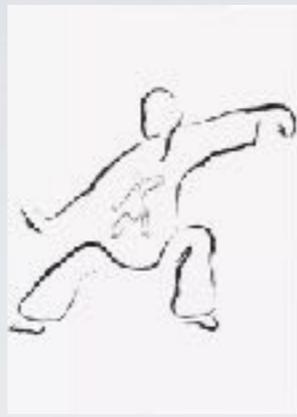


SON, JONG-HO CLASSIC TAE KWON-DO SCHULE WIEN

Arndt (Arnie) Böhm, 2. Dan
zert. Trainer/ Lehrer SCTE
+43 677 623 04 415

www.classic-taekwondo.wien info@classic-taekwondo.wien

THEMEN



„Ich lerne weiterhin.“

(Michelangelo, im 87. Lebensjahr)

01 TAE KWON DO

02 CLASSIC TAE KWON DO,
GM SON & DIE GESUNDHEIT

03 FÜR JEDE ALTERSGRUPPE
KINDER & JUGENDLICHE

04 FÜR JEDE ALTERSGRUPPE
ERWACHSENE & SENIOREN

05 PERSÖNLICHES
ARNDT BÖHM, 2. DAN

06 DIE CTKD-SCHULE WIEN
RÄUME

07 DATEN, FAKTEN, PLÄNE II
TRAININGSPLAN

08 HOCHSCHUL-SPECIAL



01 TAE KWON DO

„Kampfkunst sollte ein Lebensweg sein. Kein Job, kein Hobby oder Sport, sondern ein Weg, wie Du Dein Leben lebst.“

(Frank Gutting)

Tae = Fuss

Kwon = Faust/ Hand

Do = Kunst/ Philosophie



01 TAE KWON DO

„Kampfkunst sollte ein Lebensweg sein. Kein Job, kein Hobby oder Sport, sondern ein Weg, wie Du Dein Leben lebst.“

(Frank Gutting)

Tae Kwon Do ist eine rund 2.000 Jahre alte koreanische Kampfkunst.

Dabei steht „Tae“ für Fuss-, „Kwon“ für Handtechniken. Dies beschreibt das umfassende Training des gesamten Körpers. „Do“ wiederum steht für die Kunst, den Weg, die Philosophie. Es ist ein allumfassendes System von Bewegungen, Übungen und Meditation.

Dies bedeutet, dass Taekwon-Do, einhergehend mit Kräftigungs- und Ausdauerübungen, gleichwertig Hand- und Fusstechniken und Philosophie zu einer ganzheitlichen Methode verbindet.



01 TAE KWON DO

„Kampfkunst sollte ein Lebensweg sein. Kein Job, kein Hobby oder Sport, sondern ein Weg, wie Du Dein Leben lebst.“

(Frank Gutting)

Geschichte: Bereits vor ca. 2'000 Jahren wurden Techniken zur Selbstverteidigung und körperlichen Stärkung geübt. Dies jedoch in sehr verschiedenen Disziplinen und Ausprägungen.

Erst in den 1950ern wurden diese - unterstützt durch Karatetechniken - zusammengeführt und vereinheitlicht. In dieser Zeit verbreitete sich Tae Kwon Do auch unter dem Namen „Koreanisches Karate“ in der ganzen Welt.

Seit 1974 lehrt Großmeister Son, Jong-Ho seine Variante des Tae Kwon Do in Österreich (Hauptsitz), Deutschland, Italien und der Schweiz.



02 CLASSIC TAE KWON DO, GM SON & DIE GESUNDHEIT

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“

(Sebastian Kneipp)

Classic TKD eigene Variante des Tae Kwon Do

Entwickelt von Großmeister Son, Jong-Ho, 7. Dan

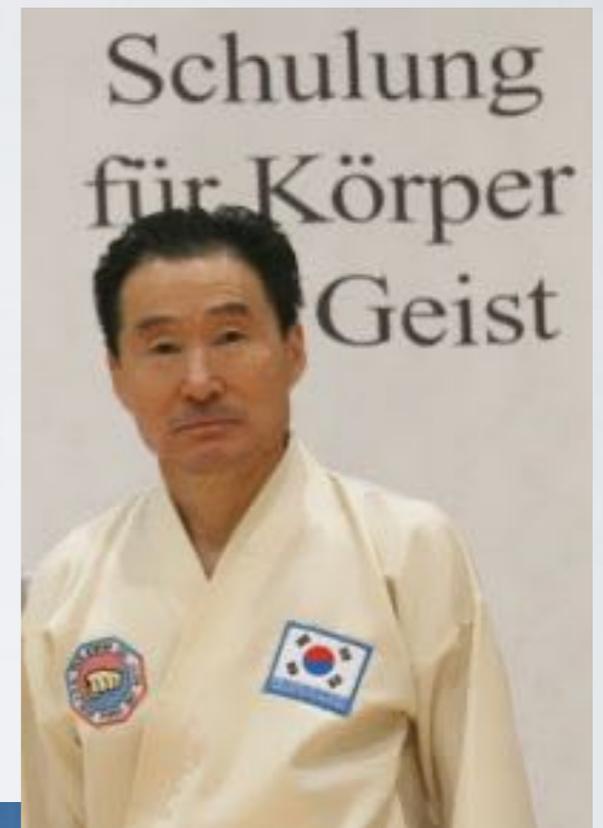
Gesundheitsbasiert

Nach alten, bewährten Methoden

Geeignet auch zur Prophylaxe

Geistige Schulung

Keine Frei-/ Wettkämpfe



02 CLASSIC TAE KWON DO, GM SON & DIE GESUNDHEIT

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“

(Sebastian Kneipp)

Classic Tae Kwon Do ist eine von Herrn Großmeister Son, 7.Dan entwickelte, eigene Variante.

Diese beruht auf der Basis gesundheitlicher Werte - verzichtet deshalb z.B. auf Kontakt und Frei-/ Wettkämpfe.

Durch die gesundheitliche Ausrichtung ist Son, Jong-Ho Classic Tae Kwon Do auch zur Prophylaxe geeignet. Dies nicht nur im physischen, sondern auch im psychischen Bereich.



03 FÜR JEDE ALTERSGRUPPE I KINDER & JUGENDLICHE

„Stellen Sie sich vor, jedes Kind hätte den Respekt, die Höflichkeit und die Disziplin gelernt, die die Kampfkünste lehren. Die Welt wäre ein ganz anderer Ort.“

(Chris Whamond)

Steigerung des Selbstbewusstseins

Ausgleich zu Bewegungsmangel

Menschlichkeit & Freundlichkeit

ADHS-Prophylaxe (US-Studien)

Konzentration

Respekt

Fürsorglichkeit



03 FÜR JEDE ALTERSGRUPPE I KINDER & JUGENDLICHE

„Stellen Sie sich vor, jedes Kind hätte den Respekt, die Höflichkeit und die Disziplin gelernt, die die Kampfkünste lehren. Die Welt wäre ein ganz anderer Ort.“

(Chris Whamond)

Die Eignung der Kampfkünste zur Steigerung des Selbstbewusstseins von Kindern & Jugendlichen, ist seit langem bekannt. Und: Classic Tae Kwon Do ist eine Möglichkeit, den Kindern & Jugendlichen wieder Freude an Bewegung zu schenken, ohne den üblichen Sport.

Dass dies auch zur ADHS-Prophylaxe beiträgt, wurde in US-Studien mehrfach nachgewiesen. Konzentrationssteigerungen oder dass Konzentration wieder möglich ist, sind äusserst positive „Nebenwirkungen“.

Schliesslich lernen die Kinder & Jugendlichen während des Trainings Respekt und Fürsorglichkeit.



04 FÜR JEDE ALTERSGRUPPE II ERWACHSENE & SENIOREN

„Das Warten mit dem Beginn des Trainings der Kampfkünste, bis man in einer besseren Verfassung ist, ist wie ein Kind, das nicht zur Schule geht, bis es klug genug ist.“
(Unbekannter Meister)

Stressabbau

Ausgeglichenheit

Ausgleich zu Bewegungsmangel

Burn-Out-Prophylaxe (US-Studien)

Alzheimer-/ Parkinson-Prophylaxe (EU-Studien)

Steigerung von Leistungsfähigkeit & Ausdauer



04 FÜR JEDE ALTERSGRUPPE II ERWACHSENE & SENIOREN

„Das Warten mit dem Beginn des Trainings der Kampfkünste, bis man in einer besseren Verfassung ist, ist wie ein Kind, das nicht zur Schule geht, bis es klug genug ist.“

(Unbekannter Meister)

CTKD sorgt für Stressabbau und Ausgeglichenheit. Ebenfalls sorgt es für einen Ausgleich zum modernen, meist durch Büroarbeit bedingten Bewegungsmangel.

Viel wichtiger dabei: US-Studien zeigen, dass Kampfkunst zur Prophylaxe gegen Burn-Out im Arbeitsleben, aber auch als solche gegen Alzheimer und Parkinson wirkt. Ursache sind die komplexen Bewegungen und einhergehenden Anforderungen an den Denkapparat.

Last but not least trägt CTKD zur Steigerung von Leistung und Ausdauer bei. Ein großer Teil kommt dabei von der „Meditation in Bewegung“, sowie den Atemübungen am Ende des Trainings.



05 PERSÖNLICHES

ARNDT BÖHM, 2. DAN

„Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.“

(Augustinus)

1969 geboren in Ulm/ DE

seit 1988 Tae Kwon Do

2000 Aufbau SCTE Berlin/ DE

2003 Aufbau/ Leitung SCTE Emmental/ CH

2012 Prüfung zum 1., 2014 zum 2. Dan (Meistergrade)

seit Februar 2019 Trainer/ Lehrer SCTE Wien/ AT

Studium der Philosophie



Arndt Böhm zert.Trainer/ Lehrer SCTE +43 677 623 04 415
www.classic-taekwondo.wien info@classic-taekwondo.wien



05 PERSÖNLICHES

ARNDT BÖHM, 2. DAN

„Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.“

(Augustinus)

1969 geboren in Ulm, begann ich 1988 Tae Kwon Do in Lörrach (DE). In 2000 organisierte ich dann den Aufbau der SCTE-Schule in Berlin (DE).

2003 eröffnete ich, noch als Rotgurt (höchster Schülergrad), eine erfolgreiche SCTE-Schule im Emmental (CH), die ich bis zur Übersiedlung 2019 nach Wien führte. Dazwischen wurde mir 2012 der 1., 2014 der 2. Dan (Meistergrad/ Schwarzgurt) verliehen.

Seit Februar 2019 trainiere ich den Wiener SCTE-Verein.

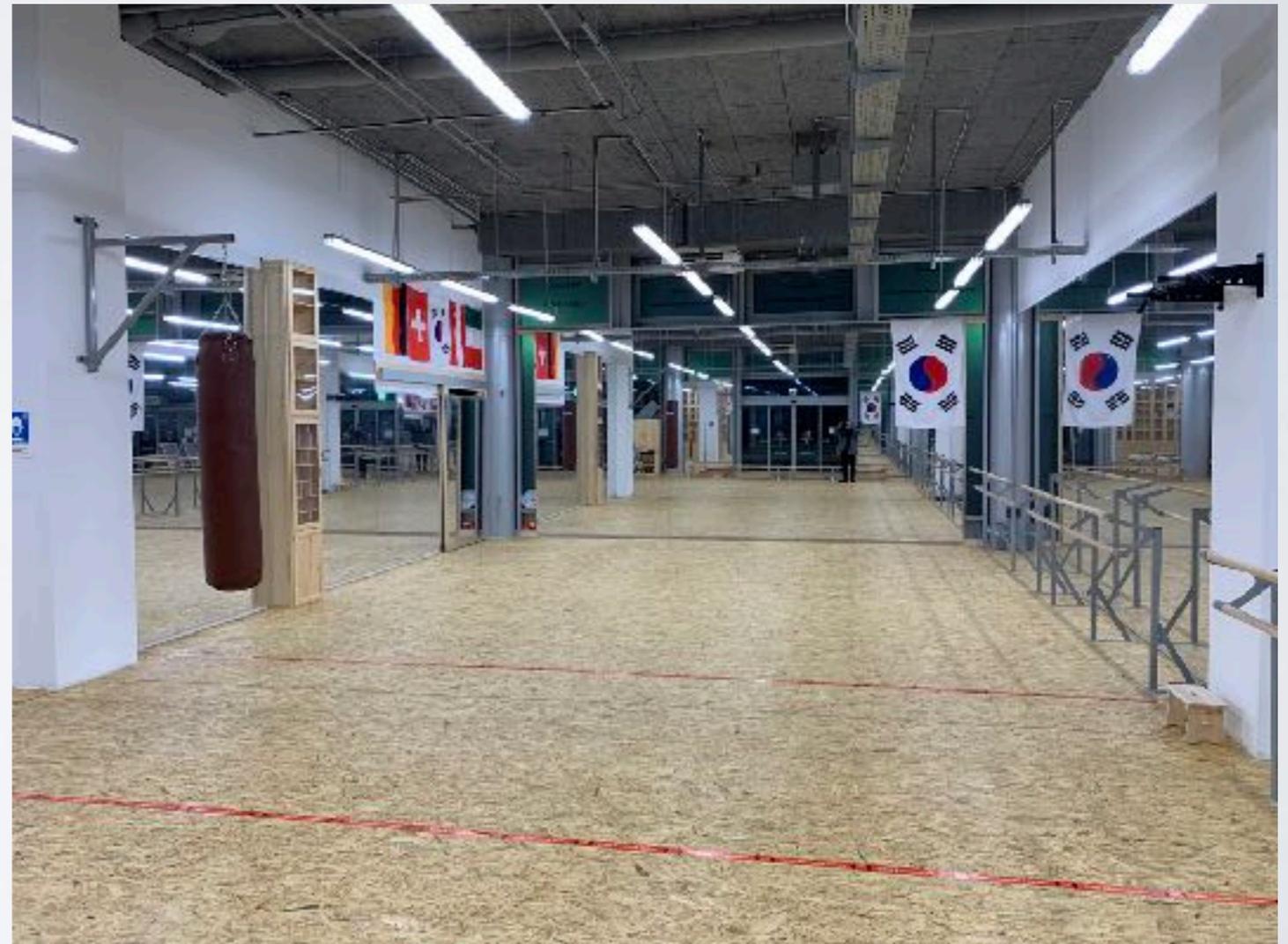
Ich studiere an der FernUni Hagen (DE) Philosophie und nahm die einmalige Chance wahr, das Hobby zum Beruf zu machen.



06 DIE CTKD-SCHULE WIEN RÄUME

„Die erbarmungsloseste Waffe ist die gelassene Darlegung der Fakten.“

(Raymund Barre)



06 DIE CTKD-SCHULE WIEN

RÄUME

„Die erbarmungsloseste Waffe ist die gelassene Darlegung der Fakten.“

(Raymund Barre)

Wiederaufbau Classic Tae Kwon Do-Schule Wien

Raumangebot

Gesamtfläche:	298 qm
Trainingsfläche Tagesbetrieb:	120 qm
Zusatzfläche („Eingangsbereich“):	60 qm
Gesamttrainingsfläche:	180 qm

- **Umkleiden Herren/ Damen inkl. Duschen & WC**
- **Büro**
- **Besucher-/ Handycap-WC inkl. Wickeltisch**
- **Abstell-/ Putzraum**
- **Bereich Zuschauer, Eingang/ Warten**



07 TRAININGSPLAN

Trainingsplan Schule Wien 19., Döbling					
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00-10:15	Erwachsene (ab 16 J.) Anfänger	Erwachsene (ab 16 J.) Alle	Senioren (ab 60 J.) Alle	Erwachsene (ab 16 J.) Alle	Erwachsene (ab 16 J.) Anfänger
10:30-11:45	Senioren (ab 60 J.) Alle	Erwachsene (ab 16 J.) Anfänger	Erwachsene (ab 16 J.) Alle	Erwachsene (ab 16 J.) Anfänger	Senioren (ab 60 J.) Alle

16:00-16:45	Kids (nur VS/ 1.-4. Kl.) Alle	Kids (nur VS/ 1.-4. Kl.) Alle	Kids (nur VS/ 1.-4. Kl.) Alle	Kids (nur VS/ 1.-4. Kl.) Alle	Kids (nur VS/ 1.-4. Kl.) Alle
17:00-18:00	Teens (bis 15 J.) Alle	Teens (bis 15 J.) Alle	Teens (bis 15 J.) Alle	Teens (bis 15 J.) Alle	Teens (bis 15 J.) Alle
18:15-19:30	Erwachsene (ab 16 J.) Anfänger	Erwachsene (ab 16 J.) Alle	Senioren (ab 60 J.) Alle	Erwachsene (ab 16 J.) Alle	Erwachsene (ab 16 J.) Alle
19:45-21:00	Erwachsene (ab 16 J.) Alle	Spezial (ab 16 J.) Anzeige	Erwachsene (ab 16 J.) Anfänger	Erwachsene (ab 16 J.) Fortgeschrittene	Demoteam (ab 16 J.) Alle



08 HOCHSCHUL-SPECIAL!

„Zünde Dein Leben an und suche die, die Deine Flammen nähren.“

(Rumi)

**Für alle Mitarbeiter:innen der Hochschule
(gilt für ALLE Mitarbeiter:innen, auch Verwaltung,
Facilitymanagement usw.)**

I Monat Gratis Probetraining

**NUR 72,00 EUR Monatsbeitrag
(statt 96,00 EUR)**

**Für das Probetraining ist keine Anmeldung nötig!
T-Shirt und lange Turnhose genügen (wir trainieren barfuß)**



KONTAKT



Arndt (Arnie) Böhm
2. Dan zert. Trainer u. Lehrer d.
Son, Jong-Ho Classic Tae Kwon Do Federation Europe
Muthgasse 56-58/ EG T5004
AT-1190 Wien-Döbling

+43 677 623 04 415
info@classic-taekwondo.wien
www.classic-taekwondo.wien