

**„All life is about balance.“**

„Angeregt durch einen begeisterten Kollegen und motiviert durch die Aktivität meiner Enkel in Los Angeles kam ich vor etwa 3 Jahren, mit Beginn des Ruhestandes, zum Tae Kwon Do.“

Nach dem Umzug von Augsburg nach Weingarten habe ich das Training bei Marko Delic fortgesetzt. Ein intensives Aufwärm- und Dehnungsprogramm verbessert die Gelenkfunktionen, das Üben der klassischen Bewegungsabläufe und Kampffaktionen wirken sich hervorragend positiv auf Koordination, Gleichgewicht und Reaktion aus und schult auch das Gedächtnis enorm, denn man muss einiges lernen, bis sich die Abläufe automatisieren.

Dazu macht das Erlernen von Angriff- und Abwehrmaßnahmen unbedingt einen positiven Sinn, die Übungen haben auch etwas Meditatives. Ich kann das auch Senioren sehr empfehlen, allerdings sollten keine schweren Gelenkschäden oder Bewegungseinschränkungen sowie auch keine Einschränkungen der Herz- Kreislauffunktion bestehen.“

Dr. med. Helmut Wiedmann  
Facharzt für Orthopädie  
und Chirurgie



K A M P F K U N S T



**Taekwondo Sportschule Ravensburg**  
**Marko Delic**  
Georgstrasse 11 · 88214 Ravensburg  
Telefon: 0751 - 23041  
[www.tkd-rv.de](http://www.tkd-rv.de)



**MARKO  
DELIC**

#### **Zu meiner Person**

Angefangen mit Taekwondo habe ich im Oktober 1991, inspiriert durch einen ausgeglichenen, sympathischen Kameraden beim Wehrdienst, welcher bei sämtlichen Wehrübungen uns anderen immer eins voraus war. Mit großem Eifer und jahrelangem Training durfte ich 1997 meine erste Schwarzgürtelprüfung ablegen und seit 2009 trage ich den vierten Schwarzgürtel. Im Jahre 1998 übernahm ich die Taekwondo Sportschule meines Großmeisters und führe sie seither mit Herzblut erfolgreich weiter. Durch meine hauptberufliche Tätigkeit als Physiotherapeut kommt mir mein Fachwissen im Taekwondo sehr zugute, da ich die anatomischen Kenntnisse fachgerecht umsetzen kann.

**Nur Mut, denn auch der längste Weg  
beginnt mit dem ersten Schritt.**

**Taekwondo Training  
für jedes Alter geeignet**

태권도



태권도

K A M P F K U N S T



## Früher ...

... war Taekwondo eine effektive asiatische Kriegskunst. In unserer heutigen schnelllebigen und hektischen Zeit ist es eine wirksame Ausgleichssportart gegen psychische und körperliche Beschwerden wie Stress, Burn-out, Gelenk- und/oder Muskelschmerzen im ganzen Körper.

Taekwondo eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters. Es gibt kein „Ich bin zu alt“; denn der Zustand Ihrer körperlichen Vitalität bestimmt Ihr Alter. Wir helfen Ihnen, Ihre Vitalität deutlich zu verbessern. Lernen Sie uns und Ihre Möglichkeiten kennen.



## Taekwondo ...

- ... ist eine wirksame Methode der waffenlosen Selbstverteidigung
- ... verhilft durch sein sportspezifisches Training zu schnellem Reaktionsvermögen, Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit
- ... gibt ein neues Gefühl von Sicherheit und stärkt das Selbstvertrauen
- ... ist ein Weg zur Entwicklung der Persönlichkeit

## ... gibt Einführung in:

- Sportartspezifische Gymnastik
- Theorie
- Grundschule/Techniktraining
- Formenlauf
- Selbstverteidigung
- Freikampf
- Bruchtest

## Wie kann mir Taekwondo noch helfen?

Beweglichkeit ist keine Frage des Alters. Durch unser Sportartspezifisches Training erreichen Sie mehr Flexibilität in allen Gelenken, stärken Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Koordination, steigern Ihr Reaktionsvermögen und bauen Ihre Kondition auf. Wie Sie sehen, trainieren Sie hier Ihren ganzen Körper.

Und da Taekwondo eine Kampfkunst ist, dürfen Sie sich so ganz nebenbei über ein neues Gefühl von Sicherheit und gestärktem Selbstvertrauen freuen.

Der menschliche Körper ist so konstruiert, sich zu bewegen. Inaktivität oder zu wenig Bewegung machen auf Dauer krank.

Aller Anfang ist schwer, lassen Sie sich unterstützen. Wir sind für Sie da und begleiten Sie auf Ihrem Weg.



태권도

태권도

**Je mehr Du in Bewegung bist, desto schwerer machst Du es dem Alter, Dich einzuholen.**

Karl Heinz Karius