



Taekwondo  
Hapkido  
Fit With Fun  
Bewegt  
älter werden

### Nähere Infos unter:

Dieter Bransch  
Telefon: 0178 - 6 32 66 23

[www.hankook-hueckelhoven.de](http://www.hankook-hueckelhoven.de)  
[info@hankook-hueckelhoven.de](mailto:info@hankook-hueckelhoven.de)



**HAN KOOK** Hückelhoven e.V.  
[www.hankook-hueckelhoven.de](http://www.hankook-hueckelhoven.de)



## HAN KOOK Hückelhoven e.V.

Seit nunmehr 25 Jahren vermitteln wir, der **Han Kook** Hückelhoven e.V., koreanische Kampfsportarten an Jung und Alt. In unseren Trainingsstunden lehren wir in altersgemischten Gruppen traditionelles Taekwondo und Hapkido.

Daneben bieten unsere kampfsportunabhängigen Fitnessseinheiten wie „Bewegt älter werden“ Raum zur sportlichen Betätigung in familiärer Atmosphäre.

Neben sportlichem Ehrgeiz wird bei uns zudem die Gemeinschaft großgeschrieben. Unser Verein, der sich seit Beginn stark im Kinder- und Jugendbereich engagiert, legt großen Wert auf soziales Engagement und Integration. Bei uns wird der Mensch als Ganzes betrachtet und in seiner Entwicklung gefördert.

Komm zum Probetraining und werde Teil der Han-Kook-Familie.

**Wir freuen uns auf dich!**



## Taekwondo

Charakteristisch für diese Sportart sind Schnelligkeit, Dynamik sowie verschiedene Fuß- und Handtechniken.

Sporthalle am Gymnasium Hückelhoven

Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr  
Kinder und Anfänger  
bis Gelbgürtel

Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr  
Erwachsene

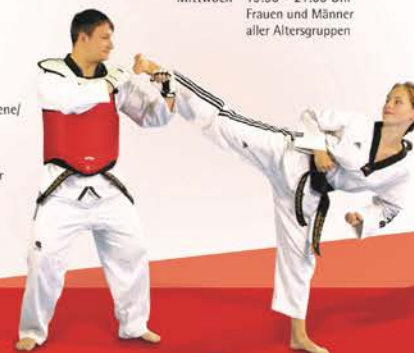
Sporthalle der Grundschule  
"Im Weidengrund 1" in Ratheim

Mittwoch 19:30 - 21:00 Uhr  
Kinder und Erwachsene/  
Fortgeschrittene

Freitag 18:00 - 19:00 Uhr  
Kinder und Anfänger

Freitag 19:00 - 20:30 Uhr  
Erwachsene

태권도



## Fit with Fun

Ausdauer- und Krafttraining mit musikalischer Begleitung

Sporthalle der Grundschule  
„Im Weidengrund 1“ in Ratheim

Mittwoch 19:30 - 21:00 Uhr  
Frauen und Männer  
aller Altersgruppen

## Hapkido

Charakteristisch für diese Sportart ist die Anwendung von kreisförmigen Hebeltechniken, Würfen und Fußtritten.

Sporthalle des Schulzentrums  
Mittelstraße in Ratheim

Montag 18:00 - 20:00 Uhr  
Kinder und Erwachsene

Sporthalle der Grundschule  
"Im Weidengrund 1" in Ratheim

Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr  
Alle

## „Bewegt älter werden“ (MASTER Class)

Präventionstraining wie Ausdauer- und Krafttraining zum Erhalt der körperlichen Fitness und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter

Gymnastikhalle des Gymnasium Hückelhoven

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr  
Frauen und Männer  
ab ca. 60 Jahren

합기도



**HAN KOOK** Hückelhoven e.V.  
[www.hankook-hueckelhoven.de](http://www.hankook-hueckelhoven.de)



**HAN KOOK** Hückelhoven e.V.  
[www.hankook-hueckelhoven.de](http://www.hankook-hueckelhoven.de)