

핏권도

FIT KWON DO

The Way of the Fit Fist

Trainings Guideline





Mein Do

My Story
meine Geschichte

Mein Name ist Atila, und meine Reise begann 1982. Eines Tages stand mein großer Bruder Enver vor mir und sagte: „Du kommst mit zum Training.“ So begann mein Weg im Taekwondo, bei Meister Hans-Ferdinand Hunkel (R.I.P) in Kiel. Obwohl mir mein Vater das Training verboten hatte, ging ich heimlich hin – ohne Gürtel, nur im T-Shirt. Meister Hunkel nahm mich trotzdem auf und ließ mich mittrainieren – eine Verbindung, die bis zu seinem Ableben bestehen blieb.

Später begann ich, Taekwondo-Camps im Ausland zu organisieren. Unser Großmeister Kwon Jae-Hwa gab mir dafür den Namen „Der Reisemann“, weil viele dieser Camps noch heute mit Freude in Erinnerung von vielen Taekwondo-Freunden sind.

Taekwondo hat mein Leben geprägt – nicht nur durch das Training, sondern auch durch die Gemeinschaft. Über die Jahre habe ich in verschiedenen Ländern mit anderen Meistern trainieren dürfen. Das Reisen, der Austausch und die Organisation internationaler Trainingslager verbinden meine berufliche Leidenschaft als Touristiker mit meiner Kampfkunst.

Ein wichtiger Teil meines Weges ist auch mein Training in Parks: Seit Jahren gebe ich ehrenamtlich Stunden für Menschen, die Bewegung, Gemeinschaft und Freude suchen. Die Arbeit mit diesen Freunden hat mir gezeigt, wie unterschiedlich Körper arbeiten und wie wichtig Balance und richtige Bewegung sind. Dieses direkte Erleben hat mein Streben nach Wissen über Muskeln und Bewegungsabläufe weiter vertieft. Durch eigene Erfahrungen mit Verspannungen und Schmerzen habe ich viel gelernt und ein gutes Gespür für den Körper entwickelt. Ich bin kein Arzt und gebe kein medizinisches Wissen weiter – doch meine Erfahrung macht mich kompetent im Umgang mit Bewegung, Muskelbalance und Training.

Darüber hinaus bin ich Marketing-Experte und habe ein erfolgreiches Tool für die Tourismusbranche entwickelt, das von einigen großen Veranstaltern eingesetzt wird. Die Kombination aus Tourismus, Marketing und meiner Leidenschaft für Bewegung und Organisation fließt direkt in meine Arbeit mit Fitkwondo ein.

All das – meine Geschichte, meine Reisen, mein Lernen, meine Marketing-Expertise und meine Freude am Organisieren – hat schließlich zur Entwicklung von Fitkwondo geführt: einer modernen Form des Taekwondo, die Gesundheit, Balance und Gemeinschaft in den Mittelpunkt stellt.

FitKwon Do

Workout Guideline

핏 권 도
FITKWON DO



1

Triggerpunkt-Aktivierung mit Press Key, gezielte Muskelentspannung, Förderung von Beweglichkeit und Gelenkfunktion

Press Key

2

Beweglichkeits- und Mobilisierungsübungen vorbereitet zum Training.



Mobi Do



3

Aufwärmen, Gelenkvorbereitung, Lockerungsübungen und Kreislaufaktivierung

Sun Do



4

Dynamische Bewegungsfolgen, Tritte, Schläge, Blocks, Sprungtechniken, Kraft & Stabilität



Fit Kwon Do

5

Atemübungen zur Lungenöffnung, mentale Sammlung und entspannender Cool-Down.



Nefin Do

Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Way of the Fit Fist

핏 권 도
FITKWON DO

1



2



3



4



5



Press Key

Press Key ist eine spezielle Drucktechnik, die vor dem Training angewandt wird, um verspannte Muskeln zu lockern und sogenannte Triggerpunkte zu lösen. Diese kleinen, schmerzhaften Muskelverhärtungen können nicht nur lokal Probleme bereiten, sondern auch Kopfschmerzen, Nacken- oder Rückenschmerzen auslösen.

Durch gezielten Druck auf die vom festgelegten Triggerpunkte wird die Durchblutung verbessert und die Muskulatur auf die Belastung vorbereitet. So wird die Beweglichkeit gesteigert, Schmerzen können reduziert und die Trainingseffektivität erhöht werden.

Triggern

10 Min

Pre Training

Mobi Do

In der Mobilisierungsphase geht es darum, die Bewegungsqualität zu verbessern. Mit dynamischen Dehnungen und Balance-Übungen werden die großen Gelenke – Hüfte, Schultern und Brustkorb – geöffnet und stabilisiert.

Diese Phase aktiviert die Tiefenmuskulatur, die für eine aufrechte Haltung und gesunde Bewegungen entscheidend ist. Gleichzeitig werden Konzentration und Körpergefühl geschult. Damit leistet Mobi Do einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Fehlhaltungen, Rückenbeschwerden und Gelenkproblemen – und legt die Basis für ein starkes und kontrolliertes Training.

Mobilization

10 Min

Core Training

Sun Do

Sun Do ist die Aufwärmphase im FitKwon Do. Sie verbindet Lockerung, Mobilisation und Kreislaufaktivierung. Mit Übungen wie Schulterkreisen, Hüftrotationen oder lockerem Hüpfen wird der gesamte Körper auf die kommenden Belastungen vorbereitet.

Der gesundheitliche Sinn: Muskeln und Sehnen werden elastischer, Gelenke beweglicher und Verletzungen vorgebeugt. Gleichzeitig hilft die bewusste Atmung, den Geist zu sammeln und die Aufmerksamkeit ins Training zu bringen. Sun Do sorgt dafür, dass Körper und Geist im gleichen Rhythmus starten.

Warm-up

10 Min

Core Training

FitKwon Do

FitKwon Do ist das Herzstück: eine Kombination aus klassischen Taekwondo-Techniken, modernen Fitnessübungen und Boxelementen. Schlag- und Kick-Kombinationen trainieren Schnelligkeit, Hüfteinsatz und Reaktionsfähigkeit. Dazu kommen Übungen für Kraft und Ausdauer – Burpees, Squats, Planks – oft kombiniert mit Taekwondo-Bewegungen.

Das Core-Training fördert Ganzkörperkraft, Balance und Stabilität. Durch den klaren Aufbau – Grundtechniken, Kombinationen, Zirkeltraining – wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt.

Core

30 Min

Core Training

Nefin Do

Nefin Do bildet den Abschluss jeder Einheit. Hier verbinden sich Atmung, Stretching und sanfte Bewegungen zu einer Phase der Regeneration. Durch bewusstes Einatmen und fließende Dehnungen wird die Lungkapazität vergrößert, die Muskulatur gelockert und die Beweglichkeit verbessert.

Die Übungen sind inspiriert von natürlichen Bewegungen – fließend und ruhig. Nefin Do sorgt nicht nur für körperliche Entspannung, sondern auch für innere Ruhe. Es ist ein Ausgleich zu den Belastungen des Alltags und stärkt das Gleichgewicht von Körper und Geist.

Breathe-in

10 Min

Core Training

1



Press Key

Trigger point treatment
Triggerpunktbehandlung

Press Key ist eine optionale Einheit im **FitKwon Do** Ablauf und kommt **nur dann zum Einsatz, wenn muskuläre Beschwerden oder Verspannungen bestehen**. Ziel ist es, sogenannte **Triggerpunkte** – das sind verhärtete, schmerzhafte Stellen im Muskel – zu behandeln und zu lösen. Diese Punkte können nicht nur lokal Schmerzen verursachen, sondern auch in andere Körperbereiche ausstrahlen (z. B. Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen).

Die Triggerpunkte werden ermittelt und über ein Formular, das auf unserer Homepage verfügbar ist und wo die Triggerpunkte am Körper markiert werden. Das geschieht durch einen **Fachmann**, einen **Arzt** oder **Chiropraktiker**. So wird sichergestellt, dass jeder Sportler gezielt und sicher an seinen eigenen Problemstellen arbeiten kann.

- Die Anwendung erfolgt **vor dem Training** und in Selbstbehandlung:
- Nur an den zuvor festgelegten **Triggerpunkten** arbeiten.
- Mit dem **Press Key** sanften Druck auf den betroffenen Punkt ausüben.
- Den Druck langsam steigern, bis ein deutlich spürbarer, aber erträglicher Schmerz vorhanden ist.
- Den Punkt für einige Sekunden bis maximal 1 Minute halten.
- Danach den Druck lösen und bei Bedarf 1–2 Mal wiederholen.

Wichtig: Press Key wird ausschließlich **vor dem Training** ausgeführt. Wird erst nach dem Training getriggert, sind die Muskeln oft erschöpft und die Wirkung bleibt kurzfristig. Durch die Behandlung vor dem Training können die Muskeln gelockert, vorbereitet und die Effektivität des anschließenden Trainings gesteigert werden.

Langfristig unterstützt des Press Keys:

- die **Reduzierung von Verspannungen und Schmerzen**
- die **Verbesserung der Beweglichkeit**
- die **Vorbereitung des Körpers für ein effektives Training**

Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training

Press Key

Guideline

핏 권 도
FITKWON DO



Triggerpunktbehandlung

Der **Press Key** ist so entwickelt, dass du ihn in Eigenbehandlung vor dem **Training** einsetzen kannst. Ziel ist die Lösung von **Triggerpunkten** und die Vorbereitung der **Muskulatur** auf die Belastung.

Schritt-für-Schritt Anwendung:

Triggerpunkte bestimmen:

Mit Hilfe unseres Formulars (auf der Homepage erhältlich) können Triggerpunkte durch einen Fachmann (Arzt, Physiotherapeut oder Chiropraktiker) ermittelt und markiert werden.

Vorbereitung:

Stelle dich entspannt hin oder lege dich auf den Rücken. Fasse den Press Key am langen Schaft an und führe ihn gezielt zu dem gewünschten Punkt.

Arbeiten mit dem Bogenende:

- Nutze die Krümmung, um schwer erreichbare Punkte am Rücken, Nacken oder hinteren Oberschenkel zu drücken.
- Druck langsam steigern, bis ein deutlicher, aber erträglicher Schmerz spürbar ist.
- Den Punkt 5–60 Sekunden halten, dann lösen.

Arbeiten mit der Kugel:

- Rolle die Kugel sanft über die Oberschenkel, Waden oder seitliche Hüfte, um Faszien zu massieren.
- Lege dich bei Bedarf mit dem Rücken auf die Kugel, um einen Triggerpunkt punktgenau zu bearbeiten.
- Druck und Position kannst du über das Bogenende exakt steuern.

Wiederholung:

Bei Bedarf 1–2 Mal pro Punkt wiederholen.

Wichtig: Die Anwendung erfolgt ausschließlich vor dem Training, nicht danach. Nur so können Muskeln entspannt, vorbereitet und die Effektivität des Trainings gesteigert werden.



Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training

2



Mobi Do

Way of Mobilization
Weg der Mobilisierung

Mobi Do ist die **Mobilisierungsphase** im **FitKwon Do** Training. Nach dem Aufwärmen geht es darum, den Körper gezielt auf die bevorstehenden Belastungen vorzubereiten und die Bewegungsqualität zu verbessern.

Inhalte von Mobi Do:

- **Gezielte Beweglichkeitsübungen:** Öffnen von Hüften, Schultern und Brustkorb für freie Bewegungen.
- **Koordinationstraining:** einfache Bewegungsfolgen, bei denen Arme, Beine und Rumpf bewusst zusammenarbeiten.
- **Gleichgewichtsübungen:** Standwaagen, langsame Kicks oder Balance-Haltungen zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur.
- **Dynamische Dehnungen:** schwungvolle, aber kontrollierte Bewegungen (z. B. Beinpendel, Armkreisen), um die Muskulatur zu verlängern, ohne sie zu überlasten.

Warum ist Mobi Do wichtig?

- Es verbessert die **Beweglichkeit und Körperkontrolle**.
- Es aktiviert die **Stabilisationsmuskeln**, die für Haltung und Balance entscheidend sind.
- Es steigert die **Konzentrationsfähigkeit**, da Koordination und Gleichgewicht bewusst trainiert werden.
- Es schafft die Grundlage für das anschließende intensive **FitKwon Do** Training, da der Körper optimal vorbereitet ist.

Dauer: ca. **15 Minuten**

Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training

3



Sun Do

Way of Warm-up
Weg des Aufwärmens

Sun Do ist die Aufwärmphase im **FitKwon Do** Training. Ziel ist es, Körper und Geist behutsam auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.

Inhalt von Sun Do:

- **Sanfte Lockerungsübungen** zur Lösung von Steifheit und Spannungen.
- **Gelenkmobilisation** (z. B. Schulterkreisen, Hüftrotation, Fußgelenksbewegungen), um Beweglichkeit zu fördern und Verletzungen vorzubeugen.
- **Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems** durch leichte dynamische Bewegungen (z. B. Hüpfen, lockeres Laufen, Armkreisen).
- **Mentale Vorbereitung:** kurze Fokussierung auf Atmung und Haltung, um sich auf das Training einzustimmen.

Warum ist Sun Do wichtig?

- Es steigert die **Durchblutung der Muskulatur**, wodurch die Muskeln elastischer und leistungsfähiger werden.
- Es bereitet die **Sehnen, Bänder und Gelenke** auf höhere Belastungen vor.
- Es reduziert das Risiko von **Verletzungen**.
- Es unterstützt die **mentale Konzentration** und bringt den Sportler in den „Trainingsmodus“.

Dauer: ca. 10 Minuten (je nach Trainingslänge).

Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Way of the Fit Fist

핏 권 도
FITKWON DO



FitKwon Do

Way of the Fit Fist
Weg der fitten Faust

FitKwon Do ist mehr als Training. Es ist eine **Haltung**, die aus den **Wurzeln des Taekwondo** entsteht und mit modernen Werten verbunden wird. Im Mittelpunkt stehen nicht nur körperliche **Kraft** und **Fitness**, sondern auch innere **Klarheit**, **Verantwortung** und **Respekt**.

Ein fester Bestandteil dieser Philosophie ist die Klarheit im Umgang mit anderen: Ja zu sagen, wenn man es meint, und Nein zu sagen, wenn es nötig ist – und dazu zu stehen. Fehler werden nicht verdrängt, sondern zuerst konsequent durchgezogen, anschließend offen zugegeben und sofort korrigiert.

FitKwon Do bedeutet auch, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken: Bedürftigen wird direkt und persönlich geholfen – ohne Umwege über Organisationen. Ein Teil des Beitrags fließt daher unmittelbar an Menschen, die Unterstützung brauchen.

Und schließlich gilt: Dem **Meister Ehre geben** – als Zeichen des **Respekts** vor der Tradition, der Erfahrung und dem Weg, den andere vor uns gegangen sind.

Unsere Werte

- Klarheit – Ja und Nein sagen, und konsequent dazu stehen.
- Verantwortung – Fehler nicht verdrängen, sondern durchziehen, erkennen und korrigieren.
- Hilfe – Bedürftigen direkt und persönlich beistehen.
- Ehre – Dem Meister und der Tradition Respekt geben.
- Ganzheitlichkeit – Körperlich stark, innerlich klar, sozial verantwortlich.

Dauer: ca. **100 Jahre**

Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Workout Guideline

핏 권 도
FITKWON DO

4



FitKwon Do

Way of the Fit Fist
Weg der fitten Faust

FitKwon Do verbindet die **traditionellen Elemente des Taekwondo** mit modernen Trainingsmethoden. Ziel ist ein ganzheitliches Workout, das **Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination** fördert. Gleichzeitig bleibt jede Einheit authentisch, da Trainer ihre eigene Handschrift einbringen können – bei einem klaren, sicheren Ablauf.

Trainingsaufbau

Im ersten Teil des Core-Trainings (ca. 10 Minuten) werden die Grundtechniken Ap Jireugi (Jab, Vorderhandstoß) und Momtong Jireugi (Cross, Hinterhandstoß) geübt. In der Jab–Cross-Kombination wird im Schattenboxen sowohl auf Präzision und sauberen Hüfteinsatz als auch auf Schnelligkeit und Explosivität geachtet. So entsteht eine solide Basis für die weiteren Bewegungsfolgen.

Taekwondo-Kombinationen (15 Min.)

Die Einheit baut sich Schritt für Schritt von Bewegung zu Bewegung auf.

Beispielhafte 10er, 20er oder 30er-Kombis:

- Ap Jireugi (Jab / Vorderhandstoß)
- Momtong Jireugi (Cross / Hinterhandstoß)
- Arae Makki (Low Block / Tiefblock)
- Momtong An Makki (Middle Inside Block / Mittelblock nach innen)
- Eolgul Makki (High Block / Kopfblock)
- Yop Sudo (Knife Hand Strike / Handkantenstoß seitlich)
- Ap Chagi (Front Kick / Vorwärtsskick)
- Yop Chagi (Side Kick / Seitkick)
- Dollyo Chagi (Roundhouse Kick / Halbkreistritt)
- Naeryo Chagi (Axe Kick / Axtkick nach unten)

Die Kombination wird zuerst auf einer Seite geübt, dann auf die andere Seite gewechselt. Der Trainer hat Freiraum, eigene Variationen einzubauen. Die Anzahl der Kombis und das Tempo sind von dem Level der Schülern abhängig.

Kraft- & Ausdauerzirkel (10 Min.)

- Intervall-basiert: 30 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause.
- Burpees mit Frontkick (Ap Chagi am Ende)
- Squats mit Doppel-Punch (Jab–Cross)
- Plank mit Block-Bewegungen (Arae Makki / Eolgul Makki)
- Mountain Climbers + Side Kick

Seite 1/2

Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Workout Guideline

핏 권 도
FITKWON DO

4



FitKwon Do

Way of the Fit Fist
Weg der fitten Faust

FitKwon Do hat seinen Ursprung im koreanischen **Taekwondo** und verbindet traditionelle Elemente mit modernen Trainingsmethoden. Ziel ist ein ganzheitliches Workout, das Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen fördert.

Das Training beinhaltet:

- **Dynamische Bewegungsfolgen** inspiriert aus dem Taekwondo (Kicks, Blocks, Arm- und Beinbewegungen in Kombination).
- **Kombination von Kraft- und Ausdauerübungen**, die den gesamten Körper ansprechen.
- **Balance- und Stabilitätstraining**, um Haltung und Körperkontrolle zu verbessern.
- **Schnelle Bewegungsabfolgen**, die Kondition und Reaktionsfähigkeit schulen.

Ein besonderer Aspekt von **FitKwon Do** ist, dass **die Meister und Trainer der Dojos** ihre Erfahrung und eigene Trainingsmethodik einbringen können. So wird sichergestellt, dass jede Einheit authentisch bleibt und die individuellen Stärken der Schulen zum Ausdruck kommen – gleichzeitig ist der Ablauf klar strukturiert und durch unser Konzept abgesichert.

Damit entsteht ein Training, das sowohl den **Respekt vor der Tradition** als auch die **Sicherheit und Einheitlichkeit eines modernen Programms** gewährleistet.

Dauer: ca. **45 Minuten**

Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Workout Guideline

핏 권 도
FITKWON DO

4



FitKwon Do

Way of the Fit Fist
Weg der fitten Faust

Balance & Stabilität (5 Min.)

- Yop Chagi langsam halten (Standbein stabilisieren, Core anspannen)
- Standwaage mit Armtechniken (Punches oder Blocks aus der Halteposition)
- Fokus: Körperkontrolle und Haltung verbessern

Schnelligkeit & Reaktionsfähigkeit (5 Min.)

- Schnelle Schlagserien: 20 Sekunden so viele Jab-Cross wie möglich
- Trainer ruft Techniken an → sofortige Umsetzung (Punches, Blocks, Kicks)
- Optional: Partnerarbeit (abwechselnd Angriff/Block in kurzen Sequenzen)

Gesamtdauer: 45 Minuten

Das Core Training ist ein klar strukturiertes Workout, das Boxelemente, Taekwondo-Techniken, Kraft und Stabilität gleichermaßen integriert. Die Tradition bleibt erhalten (Kicks, Blocks, klassische Bewegungen), während moderne Trainingsmethoden für Ausdauer, Schnelligkeit und Ganzkörperfitness sorgen.

Seite 2/2

Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training

5



Nefin Do

Breathing Exercises
Atemübungen

Nefin Do ist eine spezielle **Atem- und Stretching-Methode**, die gezielte Bewegungen mit dem bewussten Atem verbindet. Ziel ist ein ganzheitliches Workout, das Lungenkapazität, Beweglichkeit, Muskelaktivierung und innere Ruhe gleichermaßen fördert.

Das Training beinhaltet:

- **Bewusstes Einatmen**, bei dem die Übungen im letzten Moment der maximalen Einatmung in Stretching übergehen.
- Fließende Bewegungsfolgen inspiriert von natürlichen **Bewegungen aus der Tierwelt**, die Muskeln, Gelenke und Sehnen mobilisieren.
- Dehnungen, die die Atemräume erweitern und die Lungenkapazität erhöhen.
- Konzentrations- und Atemübungen, die die innere Sammlung und Energie aktivieren.
- Begleitung durch **Taiko-Trommeln**, die Rhythmus, Fokus und Intensität unterstützen und das Training akustisch verstärken.

Ein besonderer Aspekt von **Nefin Do** ist, dass Trainer ihre Erfahrung und eigene Methodik einbringen können. So bleibt jede Einheit individuell und authentisch – gleichzeitig ist der Ablauf klar strukturiert und durch das Konzept abgesichert.

Damit entsteht ein Training, das körperliche Flexibilität, Atemkraft und mentale Fokussierung vereint.

Dauer: ca. **10 Minuten**

Press Key

Triggern 10 Min

Pre Training

Mobi Do

Mobilization 10 Min

Core Training

Sun Do

Warm-up 10 Min

Core Training

FitKwon Do

Core 30 Min

Core Training

Nefin Do

Breathe-in 10 Min

Core Training



Warum?

My Story
meine Geschichte

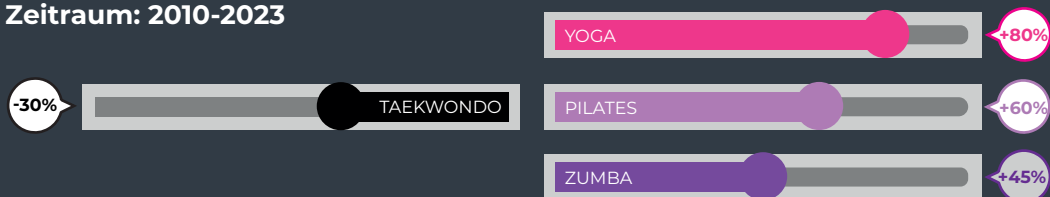
Gemeinsam Taekwondo modernisieren – mit Fitkwon Do

Im Alltag stehen **Arbeit, Familie und Verpflichtungen** im Vordergrund. **Verletzungen, Prüfungen oder strenger Wettkampf** passen nicht mehr in das Leben vieler Menschen. Genau hier setzt **Fitkwon Do** an: Wir haben die gesunden Prinzipien des Taekwondo genommen, sie leicht, modern und alltagstauglich gemacht – ohne Wettkampf, ohne Kontakt, ohne Gürtelprüfungen. Einzig die Farbe Lila symbolisiert Balance, Heilung und Ganzheitlichkeit.

Warum Fitkwon Do?

Während Sportarten wie Yoga, Pilates oder Zumba in den letzten Jahren enorm gewachsen sind, hat traditionelles Taekwondo Teilnehmer verloren – obwohl es die Beweglichkeit fördert, die heute so gefragt ist. **Fitkwon Do** bringt die Wurzeln zurück, veredelt durch **medizinisches Know-how** und modernes Training für Menschen, die Freude an Bewegung haben und gesund älter werden wollen.

Zeitraum: 2010-2023



Das Besondere:

- Kein **Prüfungsstress**, kein **Wettkampf**, keine **Verletzungsgefahr**
- Fokus auf Gesundheit, **Stabilität und Beweglichkeit**
- Ergänzend zu deinem **bestehenden Training** einsetzbar
- Lizenzmodell: Mit nur kleinen Anpassungen kannst du **Fitkwon Do** in **dein Programm integrieren** und deine langjährige **Erfahrung als Trainer** direkt einfließen lassen
- Gemeinsam stärken wir die Attraktivität von Taekwondo und bringen alte Werte in einem modernen Stil zurück

Das Ziel von Fitkwon Do:

- Gesunde **Mobilität** bis ins Alter
- Ausgleich von **Alltagsdysbalancen**
- **Stärkung des Körpergefühls** ohne Risiko