

### Den Körper ins Gleichgewicht bringen, Schnellkraft entwickeln, den 360-Grad-Blick erlernen, die richtigen Impulse finden und geben, Entspannung und Glücksgefühle finden. Günter Witzig

■ **GÜNTER WITZIG** ist leidenschaftlicher Sportler. Sein Alter, knapp 60, sieht man ihm nicht an. Seine Passion: Taekwon-Do. Seit über 40 Jahren betreibt er diesen Sport, seit über 30 Jahren hat der Trainer und Großmeister (6. Dan) seine eigene Schule in Lörrach. Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst, aber dahinter steckt viel mehr als »Kampf«: Kräftigung des Körpers, kontrollierte Atemtechnik und die Entwicklung einer positiven geistigen Haltung um nur einige Beispiele zu nennen.

Und was können Mitarbeitende aus Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung hier erfahren? Auf einem neuen und unkonventionellen Weg etwas zu Selbstsicherheit, Akzeptanz eigener Grenzen, Respekt gegenüber anderen, Bescheidenheit und innere Ruhe. Probieren Sie es unabhängig von Ihrer Fitness oder Ihrem Alter aus, lassen Sie sich überraschen. **Übrigens:** Die Kurssprache des Trainers ist nicht koreanisch, sondern sympathisch-alemannisch!



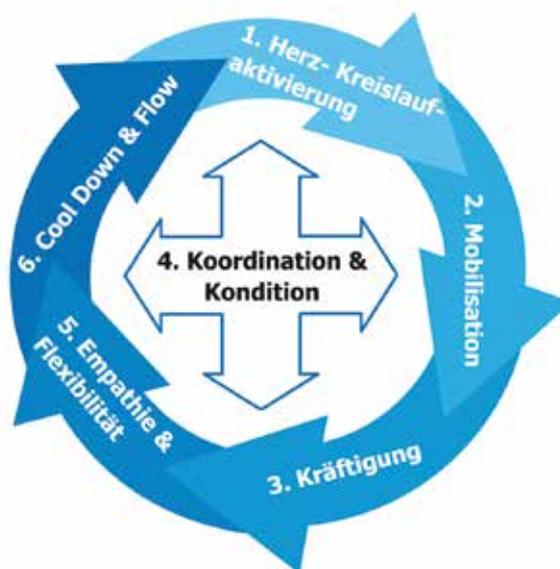
# Kampfkunst – Taekwon-Do



Seminar mit **10 Einheiten**

## Die Kunst der Bewegung – Aktives Work-Live-Management

- Dienstag, 22. Februar 2022
- Dienstag, 01. März 2022
- Dienstag, 08. März 2022
- Dienstag, 15. März 2022
- Dienstag, 22. März 2022
- Dienstag, 29. März 2022
- Dienstag, 05. April 2022
- Dienstag, 12. April 2022
- Dienstag, 19. April 2022
- Dienstag, 26. April 2022



- **Jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr im Taekwon-Do Center Dreiländereck**  
Beim Haagengsteg 5, Lörrach (Freizeitcenter imPULSIV, Landschaftspark Grütt)

- **Ein ungewöhnlicher Ansatz:** Mitarbeiter\*innen in der Altenpflege, die sonst eher traditionelle Formen der Gesundheitsvorsorge kennen und angeboten bekommen, erhalten hier ihre ganz persönliche Chance zu ganz neuen Erfahrungen, Schritt für Schritt, ohne Beobachter und Prüfer, nur für sich selbst: Lernen Sie sich und Ihre Stärken kennen!

### Ziele & Inhalte

- Herz- Kreislaufaktivierung – *Den richtigen Impuls geben*
- Mobilisation – *Den Körper ins Gleichgewicht bringen*
- Kräftigung – *So werden Sie widerstandsfähig*
- Atemtechnik – *Zeit zum Luftholen*
- Koordination & Kondition – *Schnellkraft lernen*
- Empathie & Flexibilität – *Eigen- und Fremdwahrnehmung*
- Cool down & Flow – *Entspannung und Glücksgefühle*



### GÜNTER WITZIG

*Taekwon-Do-Trainer: Mit Freude und Begeisterung zu einem neuen Gesundheitsbewusstsein!*