

Tae - Kibo

Tae – für Taekwondo und **Kibo** – für Kickboxen, kurz **Tae-Kibo**, ist eine sehr vielseitige Sportart, die einen umfassenden Trainingsaufbau beinhaltet. Das Training wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit, sowie auf die soziale Kompetenz aus. Zusätzlich wird die Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstbeherrschung und Disziplin gefördert.