



중도태권도
JUNGDO
TAEKWONDO



JUNGE JUNGDO

BASIC ADVANCED

**VERBESSERE DEINE
LEBENSQUALITÄT – JETZT!**

• ÜBER JUNGD



ERPROBTE TIPPS FÜR DEINEN ALLTAG

UNSER BASIC GUIDE FÜR JUNGDO MITGLIEDER UND DIE, DIE ES WERDEN WOLLEN

Zeit seines Lebens muss der Mensch drei **Grundbedürfnisse** erfüllen um zu überleben und seine Kräfte ständig zu erneuern. Diese sind:

- ▶ Die **Aufnahme von Nahrung**: gasförmig, flüssig und fest – also Atmen, Trinken und Essen.
- ▶ Die **Bewegung**: Denken (als geistige Bewegung) sowie Atmung und andere physiologische Funktionen der inneren Organe und des Bewegungsapparates (körperliche Bewegung).
- ▶ Das **Ausruhen**: Schlafen und Regenerieren.

Wird eines dieser Grundbedürfnisse nicht oder nicht angemessen befriedigt, sind wir nicht lebensfähig. Ohne Nahrung, Bewegung und Regeneration verkümmern Körper, Geist und Seele.

Wer sich ungesund ernährt, zu wenig oder destruktiv bewegt und schlecht regeneriert, schwächt seinen Körper. Richtige und regelmäßige Nahrungsaufnahme (auch atmen), Bewegung und Regeneration stärkt den Körper, den Geist und kräftigt die inneren Organe. Von dieser Erkenntnis ausgehend, **vermittelt JUNGDO Taekwondo Fähigkeiten und Wissen, gesund und stärkend zu denken, zu atmen, sich zu ernähren, sich zu bewegen und zu entspannen.**

In unserem **JUNGDO Guide (Basic)** zeigen wir dir mit **einfachen Tipps**, wie du diese Grundbedürfnisse in deinem **Alltag klug und gesund** beachten und befriedigen kannst. „Befriedigen“ kommt von „befrieden“, also Frieden, Harmonie und damit Gesundheit schaffen im eigenen Körper und Geist. Für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Tatendrang.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken und Verbessern deiner Kräfte und Lebensqualität!

JEDENMORGEN



- konsequent beim **1. Weckerklingeln aufstehen** (snooze vermeiden)
- **2 große Gläser stilles Wasser trinken** (wenn möglich körperwarm)
- Zunge abschaben (mit Abschaber), Zähne putzen und Mund lange ausspülen und gurgeln (mit Teebaumöl oder Mundwasser)

Den gesamten JUNGDO GUIDE Basic und viele weitere Inhalte im Lernportal bekommst du mit deinem Start bei JUNGDO!

DEINE WAKKE-UP ÜBUNGEN

○ Lockerungsübungen

- ▶ 3 Wirbelsäulenübungen, jeweils mind. 12x



1. **senkrecht** nach oben und unten



2. **oben seitlich** rechts und links abwechseln

3. **unten seitlich** rechts und links abwechseln

- ▶ **langer Schritt / tiefer Ausfallschritt**

locker Beine im leichten Sprung wechseln, mind. 12x



- ▶ gestreckte **Arme senkrecht** kreisen am besten gegenläufig (Schere), mind. 12x



Den gesamten JUNGDO GUIDE Basic und viele weitere Inhalte im Lernportal bekommst du mit deinem Start bei JUNGDO!

ÜBER DEN TAG VERTEILT



- **ganzen Körper warm halten** - „Fühle ich mich rundum wohlig warm?“ Wenn nein, dann wärmer anziehen, auch nachts!
- **Regelmäßig Lunge „entleeren“**, sehr tief und lange ausatmen
- **Regelmäßig stilles Wasser trinken**
- **Beim Essen:**
 - ▶ nur essen, wenn du Hunger hast
 - ▶ jeden Bissen „trinken“ (sehr lange zu Brei kauen)

Den gesamten JUNGDO GUIDE Basic und viele weitere Inhalte im Lernportal bekommst du mit deinem Start bei JUNGDO!

ÜBER DEN TAG VERTEILT

Den gesamten JUNGDO GUIDE Basic und viele weitere Inhalte im Lernportal bekommst du mit deinem Start bei JUNGDO!

- ☐ **Zeit für dich** (me-time, die Qualität ist wichtiger als die Dauer):
 - ▶ Power Nap, bis zu 20 Minuten hinlegen, Augen schließen und ruhen
 - ▶ Musik hören
 - ▶ Nichts tun
 - ▶ Spazieren gehen



NACHMITTAGS/ABENDS



- 2-3x pro Woche ganzheitliches JUNGDO Training
- 1x pro Woche 35 - 45 Minuten locker Joggen

Den gesamten JUNGDO GUIDE Basic und viele weitere Inhalte im Lernportal bekommst du mit deinem Start bei JUNGDO!



중도태권도
JUNGDO
TAEKWONDO



INTERESSANT?

DANN FREUEN WIR UNS
DICH KENNENZULERNEN.

**VEREINBARE JETZT DEIN
PROBETRAINING AN EINEM
UNSERER STANDORTE
UNTER
0711 425 919.**

JUNGDO TAEKWONDO

www.Jungdo-Taekwondo.com | Zentrale: 0711 425919

© JUNGDO Taekwondo