

PRESSEMAPPE 2020

Die Philosophie

Die fernöstliche Kampfkunst Taekwondo bewegt den Körper und den Geist.

Sie bietet eine ganzheitliche Ausbildung, stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers, lehrt das richtige Atmen, schließt durch die Koordinierung verschiedenster Bewegungsabläufe (kinesiologischer Ansatz) die linke und rechte Gehirnhälfte zusammen und garantiert dadurch auch zunehmende mentale Fitness.

Dieses unablässige Stimulieren des Denkens über die jeweiligen Bewegungsabläufe des Körpers fördert die geistige Schaffenskraft, die Flexibilität und die Willenskraft.

Taekwondo ist von jedermann, jederzeit und überall zu erlernen. Alter, Geschlecht, Talent und Kondition spielen dabei keinerlei Rolle. In unseren Schulen sind Menschen von 3 Jahren bis 80 Jahren mit Freude und Engagement bei der Sache.

Taekwondo ist mehr als ein Kampfsport, mehr als eine Schule zur Selbstverteidigung, es ist ein Lebensweg zu einem gesünderen, dynamischen Körper, zu mehr Selbstbewusstsein und geistiger Gelassenheit.

Das permanente geistige Training wirkt darüber hinaus als wirksame Demenz-Prophylaxe bei älteren Menschen, baut Stress ab bei Erwachsenen, verhilft Kindern zu mehr Konzentration und Selbstbewusstsein und bereitet die Kleinkinder auf den Volksschulalltag vor.

Es ist beweisbar, erlebbar und erlernbar: Taekwondo schafft mehr Lebensqualität und mehr Lebensfreude.



DIE PRAXIS

In 25 Taekwondo-Standorten kann jedermann, jedefrau an 365 Tagen im Jahr vormittags, nachmittags oder abends zum Training kommen.

Speziell geschulte Schulleiter und erfahrene Trainer stehen den Schülern zur Verfügung.

Die Schulen sind über das Wiener Stadtbild verteilt, weitere Schulen stehen in Perchtoldsdorf, zwei Schulen in Graz,

PRAXIS - SPEZIALITÄTEN

Taekwondo ist in keinem Bereich statisch, es lebt, erweitert ständig seine Erfahrungen, nimmt neue Herausforderungen an und neue Chancen wahr: Seit 2010 gibt es regelmäßige Akrobatikstunden, die sich eines großen Zulaufs erfreuen!

Ein **Vorführteam** wird speziell und nach ganz spezifischen Choreographien trainiert, um die Kunst des Taekwondo spektakulär zu demonstrieren. Dieses Team wird regelmäßig für Events gebucht. Meist handelt es sich dabei um Charity-Veranstaltungen.

Für Schulen und Firmen werden **Selbstschutz- und Selbstverteidigungskurse** abgehalten, dabei erlernt man auch die Abwehr von Hieb- und Stichwaffen.

Krems, Dependancen gibt es in Mariazell, Oberwart, Wiener Neustadt und Zwölfaxing. Für 2020 stehen: USA + Thailand in den Startlöchern

Das äußerst abwechslungsreiche Training umfasst Konditions-, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen, dazu kommt das Erlernen einzelner Übungseinheiten, die Hyongs genannt werden.

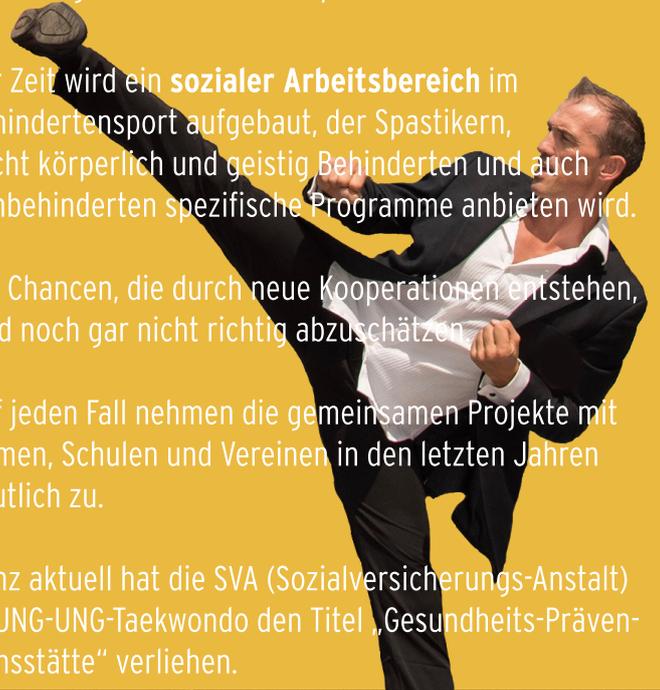
Nahezu jede Übung vereint den Selbstverteidigungsaspekt mit dem gesundheitlichen Aspekt.

Zur Zeit wird ein **sozialer Arbeitsbereich** im Behindertensport aufgebaut, der Spastikern, leicht körperlich und geistig Behinderten und auch Sehbehinderten spezifische Programme anbieten wird.

Die Chancen, die durch neue Kooperationen entstehen, sind noch gar nicht richtig abzuschätzen.

Auf jeden Fall nehmen die gemeinsamen Projekte mit Firmen, Schulen und Vereinen in den letzten Jahren deutlich zu.

Ganz aktuell hat die SVA (Sozialversicherungs-Anstalt) YOUNG-UNG-Taekwondo den Titel „Gesundheits-Präventionsstätte“ verliehen.



DER GROSSMEISTER

Systemleiter Kwan Jang Nim, Großmeister 6. DAN, **Dr. Andreas Held** eröffnete im Jahr 2003 in Wien die erste „YOUNG-UNG Taekwondo-Schule“.

Heute trainieren an die 3000 Schülerinnen und Schüler in den 25 von ihm errichteten und geleiteten Schulen und Dependancen.

Er hat damit das mit Abstand erfolgreichste Taekwondo-System in Österreich mit dem ebenfalls konkurrenzlosen Angebot von Trainingsmöglichkeiten geschaffen.

Er zertrümmert eine in 3 Metern Höhe hängende Lampe mit dem Fuß, zerschlägt mit bloßen Händen faustgroße Flusskieselsteine, schreibt Bücher über Taekwondo, hat einen Dr. phil. als Sportwissenschaftler erworben, ist seit 1998 Meister der Taekwondo-Kunst, seit Mai 2014 Großmeister, seit Dezember 2018 6. DAN, ist ausgebildeter Fitnesstrainer, hat sämtliche Sportzertifikate, daneben osteopathische, psychologische und pädagogische Ausbildungen absolviert und lebt nach dem Motto „Wir schaffen Lebensqualität für jeden durch Taekwondo“.

Wer den Weg Andreas Helds von einem kleinen Dorf im bayrischen Schwaben an die Spitze der professionellsten und erfolgreichsten Taekwondo-Organisation Österreichs verfolgt, muss eigentlich zu dem Schluss kommen, dass er mit seiner Laufbahn der beste Beweis für die Wirksamkeit seiner Philosophie ist. Er hat 4 Kinder und ist verheiratet. Seine ganze Familie ist ebenfalls in seinem Taekwondo-System aktiv.

Dr. Andreas Held ist auch einer von 3 allg. beeideten und gerichtlich zertifizierten Sachverständigen in Österreich für Kampfsport und auch bekannt in Kampfsportkreisen für die Veröffentlichung 3er Bücher mit den Themen:

Hyong-Buch 1-6

(Dr. Andreas Held, 2010, ISBN: 978-3708804859)



Ganzheitliche Ansätze der fernöstlichen Kampfkunst Traditionelles Taekwondo

(Dr. Andreas Held, 2008, ISBN: 978-3833432989)



Traditionelles Taekwondo: eine Kampfkunst und ihre Wirkungen

(Dr. Andreas Held, 2004, ISBN: 978-3833417344)





Die Schüler

Dass Taekwondo wirklich für jeden Menschen geschaffen ist, beweisen nahezu 3000 Schülerinnen und Schüler Tag für Tag.

In den Kleinkindergruppen toben 3- bis 5-jährige durch die Schulen, dann folgt das Kindertraining, das Erwachsenentraining bietet Anfänger-, Fortgeschrittenen- und Meisterkurse, für Familien und Senioren gibt es ebenfalls spezifische Angebote.

Die ältesten aktiven Schüler sind 74 bis nahezu 80 Jahre alt.

Alle Schulleiterinnen und Schulleiter und ebenso alle Trainer und Trainerinnen sind Schüler und Schülerinnen von Andreas Held. Sie werden nach wie vor regelmäßig für ihre Traineraufgabe weiter geschult.

Dies alles garantiert eine hoch kompetente und homogene Ausbildungsqualität in allen Schulen



DIE MEISTER UND TRAINER

Das Unternehmen beschäftigt mittlerweile 45 Festangestellte und 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Alle Meister und Trainer sind von Dr. Held eigens ausgebildet worden.

Im Jahre 2014 gründete er die Trainer Akademie Wien (www.trainer-akademie-wien.at) in der auf professionelle Art Trainer ausgebildet werden.

Die Trainer Akademie umfasst mittlerweile einen Trainerpool von über 170 Trainerinnen und Trainern.

Altersgruppen



Kleinkinder: Bei Spaß und Spiel lernen die Kleinen Einhaltung von Regeln und dadurch Disziplin, Aufmerksamkeit, Konzentration und Koordination werden optimal geschult. Schüchterne Kinder werden überraschend schnell selbstbewusst. Besonders beliebt ist das Training zusammen mit Eltern oder größeren Geschwistern.



Jugendliche: Coolé Moves und Akrobatik, gedreht gesprungene Kombinationen, extrem schnelle Kampftechniken, Akrobatik mit Handstand, Überschlag und Salto begeistern und faszinieren.



Kinder: Konzentration und Selbstvertrauen werden kontinuierlich aufgebaut. Das ergibt eine aufrechte Körperhaltung, baut Aggressionen ab, Hyperaktivität reduziert sich.



Senioren: Mehrere Schülerinnen und Schüler sind 70+ und haben ihre helle Freude am Training, verbessern ihre Beweglichkeit und Koordination und gleichzeitig ihre geistige Fitness, bleiben körperlich und mental jünger und deshalb auch selbstbewusster.



Erwachsene: Stressabbau und Fitness fördern Körper und Seele, beugen Burn-Out vor, verbessern Figur und Kondition, helfen bei Rücken- und Gelenksbeschwerden.



Familien: All das macht der ganzen Familie in einer ausgesprochen sinnvollen gemeinsamen Freizeit besonderen Spaß.

EIN NEUES, AUSSERGEWÖHNLICHES PROJEKT DES YOUNG-UNG TAEKWONDOSYSTEMS
WURDE IM DEZEMBER 2017 GESTARTET UND FIRMIERT UNTER DEM NAMEN:

GO FOR BLACK BELT

Dr. Andreas Held, Chef des mit Abstand größten und erfolgreichsten Österreichischen Taekwondo-Systems, startete letzten Herbst ein absolut visionäres Großprojekt:

Jeder Mann, jede Frau, jeder Jugendliche soll die Möglichkeit haben, Taekwondo von den Anfängen bis zur Meisterschaft zu erlernen, ganz egal, ob die nächste Schule 50 km oder 5000 km entfernt ist, ganz egal, ob man sich im deutschen, englischen oder spanischen Sprachraum befindet.

Dieses Projekt ist für die TKD-Welt absolut unique, das System jedoch ist millionenfach bewährt: Fernunterricht mit exzellentem Lehrmaterial.

In 72 höchst differenziert gestalteten Lehrvideos werden vom Großmeister Dr. Andreas Held alle Techniken, alle Bewegungsabläufe von den einfachsten Anfängen bis zu den schwierigsten Übungen plausibel vorgeführt und im Detail erläutert und kommentiert.

Und das zu einem absolut leistbaren Preis: 29 Euro zahlen die externen Schüler im Monat für das komplette Lehrpaket.

Eingetragene Schüler des YOUNG-UNG Systems bezahlen nur 4,95 Euro, um sich zu Hause auch ganz intensiv mit der Verfeinerung ihrer Technik und Optimierung ihrer Körperbeherrschung beschäftigen zu können.

Natürlich wurde auch daran gedacht, wie die externen Schüler ihr Prüfungen ablegen können: Mit Hilfe einer Webcam demonstrieren sie, was sie gelernt haben und ob sie auf dem Weg zur Meisterschaft bzw. auf dem Weg zum Schwarzgurt eine weitere Stufe erklommen haben.



WWW.GO-FOR-BLACK-BELT.COM

Tel. +43 660 517 87 47 - info@go-for-black-belt.com

Die Schulen

Stammschule: 1090 Wien - Julius-Tandler-Platz 3

Leitung: Großmeister Dr. Andreas Held, VI. DAN

YOUNG-UNG Taekwondo Zweigstellen:

1020 Wien - Franzensbrückenstr. 18

Leitung: Meister I. DAN Christoph Nowotny

1030 Wien - Rennweg 84

Leitung: Meister I. DAN Misel Milosevic

1050 Wien - Reinprechtsdorferstr. 62

Leitung: Meisterin I. DAN Daria Giulietti

1070 Wien - Kaiserstr. 61

Leitung: Meister III. DAN Omid Mohammadi

1100 Wien - Laxenburgerstr. 87

Leitung: Meister I. DAN Paul Radl

1120 Wien - Wilhelmstr. 34

Leitung: Meister III. DAN Nhan Nguyen

1130 Wien - Lainzerstrasse 133

Leitung: Meister III. DAN Lukas Kozak

1140 Wien - Linzerstraße 239

Leitung: Meisterin I. DAN Esmira Sazic

1140 Wien - Discounter - Penzingerstrasse 65

Leitung: Meisterin I. DAN Natascha Chlada

1150 Wien - Mariahilferstrasse 178

Leitung: Meisterin III. DAN Anita Thoma

1170 Wien - Dornbacherstrasse 2

Leitung: Meister I. DAN Anel Cehic

1180 Wien - Kreuzgasse 45

Leitung: Meister II. DAN Adis Hrustanovic

1190 Wien - Billrothstraße 53

Leitung: Meisterin II. DAN Rezija Mehic

1210 Wien - Brünnerstr. 128

Leitung: Meisterin I. DAN Kathrin Grani

1220 Wien - Wagramerstr. 147A

Leitung: Meister III. DAN Miljan Malidzan

1220 Wien - Seestadt

Wohnprojekt Seestern Aspern, Gisela-Legath-Gasse 5/1a

Leitung: Meister I. DAN Osaid Al-Ameri

2380 Perchtoldsdorf - Wiener Gasse 109

Leitung: Gerald Sikuta

8010 Graz - Geidorfplatz 2

8010 Graz - Kasernstrasse 4

Leitung: Meister III. DAN Sandro Stückler

3500 Krems - Dinstlgasse 4

Leitung: Meisterin I. DAN Laura Schrenk

8630 Mariazell - Hauptplatz 4

Leitung: Meister I. DAN Hubert Spidla

2322 Zwölfaxing - Raiffeisenstrasse 27-29

Turnsaal der Volksschule

Leitung: Meisterin III. Dan Angelika Schäfer,

2700 Wiener Neustadt,

Turnhalle der Bilingual Junior High school

Europaallee 2

Leitung: Wolfgang Schanik-Vysata

7400 Oberwart

Gustav Brunner Str. 1/5