

Taekwondo bez barier



[1]

Klub Sportowy Centuria Taekwondo Toruń od września planuje zorganizować zajęcia taekwondo dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Bezpłatne spotkania będą się odbywały raz w tygodniu w sali klubowej przy Szosie Chełmińskiej 53 w Toruniu.

Taekwondo to koreańska sztuka walki i samoobrony, którą mogą uprawiać wszyscy, bez względu na wiek, czy stopień niepełnosprawności - jest to sport bez barier. Nie ważna jest też sprawność fizyczna - każdy trening jest przygotowany pod grupę ćwiczących.

W Polsce istnieją tylko dwa ośrodki prowadzące zajęcia skierowane do osób z niepełnosprawnością - w Lublinie i Legionowie, a od września do tej listy dołączy ośrodek w Toruniu. Zajęcia, które ruszą za kilka tygodni, skierowane są do osób niepełnosprawnych w każdym wieku: dzieci, młodzieży oraz dorosłych w stopniu upośledzenia: lekkim, umiarkowanych, znacznym, osób niewidomych, głuchych czy z problemami neurologicznymi. Zajęcia nie będą obejmowały nauki walki. Skupione będą na części tradycyjnej (Poomsae) oraz elementach samoobrony, ćwiczeń ogólnorozwojowych czy korekcyjnych. Taekwondo można potraktować jako solidną część rehabilitacji fizycznej i umysłowej.

Zajęcia prowadzić będzie Dorota Sadowska II Dan (stopień mistrzowski) taekwondo olimpijskiego, Instruktor Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego w trakcie certyfikacji na trenera klasy II, z wykształcenia socjolog i pedagog z doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi i osobami niepełnosprawnymi.

Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu: 690 927 994 lub odwiedzając fanpage klubu na Facebooku. [Aby przejść do fanpage'a kliknij tutaj](#) [2].

Odnośniki:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/117172043_3182009398531927_1672058954933743955_n.jpg

[2] <https://www.torun.pl/pl/facebook.com/centuriatkd%2520>