



Taekwon-Do ITF Pardubice, z. s

ver.1

Severní 739, 53351 Pardubice

mobil 721 959 793

www.pardubice.taekwondo.cz, E-mail: pardubice@taekwondo.cz



- Cíl:** Cílem je seznámit se s tím, co a jak cvičit, vše si prakticky vyzkoušet a zjistit, na co si dát pozor pro zdravé cvičení a prevenci zranění. Aktivita probíhá v rámci našeho projektu „Rovné záda“.
- Datum konání:** 12. 9. 2026
- Místo konání:** Gymnázium Mozartova, Pardubice
- Pořadatel:** Taekwon-Do ITF Pardubice, z.s.
- Školitel:** Mgr. Martin Svitek, fyzioterapeut a taekwondista (6. dan)
- Počet účastníku:** max. 25 osob. (pouze pro 18+let nebo po konzultaci s trenérem i mladší)
- Přihláška:** přednostní přihlášení pro členy tkdpce do 20. 8.
[Přihlásit se](#)
- Cena:** 650,-Kč (zdarma pro členy TKDPCE a rodiče)
- Platba:** do 5. 9. na 2800281591/2010 (jméno + fyzio)
- Potřebné věci:** Sportovní oblečení (bez doboku)
- Info:** Radek Kolář, tel.: 721 959 793, rada.kolar@seznam.cz

ORIENTAČNÍ ČASOVÝ PLÁN

- 9:45 – 10:00 registrace, káféčko, čaj
- 10:00 – 12:00 dopolední část - teorie
- 13:30 – 17:00 odpolední část – teorie + praxe