

Taekwon-Do // Selbstverteidigungskurs für Frauen // Ganzkörper-Workout

Mit großem Erfolg starteten die ersten Trainingseinheiten unserer neu eingeführten Taekwon-Do Abteilung.

In kurzer Zeit entstand eine Kinder-Gruppe und auch die Erwachsenen freuen sich bereits über regen Zulauf.

Dennoch sind neue Mitglieder natürlich immer herzlich willkommen. Kommt doch einfach zu einem kostenfreien Probetraining vorbei.

Vom 8. April -27. Mai findet ein Selbstverteidigungskurs für Frauen statt.

Jeweils freitags ab 19 Uhr werden alltagstaugliche Verteidigungstechniken vermittelt.

Anmeldungen sind ab sofort in unserer Trainingsstätte von 16.30 bis 19.30 Uhr möglich.

Die Gebühr für den Kurs beträgt 50 Euro und ist bei der Anmeldung zu entrichten.

Ebenfalls freitags von 18 bis 19 Uhr halten sich Frauen und Männer bei einem Ganzkörper-Workout fit.

Auch hierzu laden wir alle Interessierten aller Altersklassen zum probetrainieren ein.