

Nimm dir eine Auszeit

Taekwondo - light

für Neueinsteiger und Rückkehrer
für Männer und Frauen



Freitag, 14. Januar
Freitag, 11. Februar
Freitag, 11. März
Freitag, 08. April
Freitag, 13. Mai
Freitag, 10. Juni
Freitag, 08. Juli

ABC – Sporthalle
Bad Saulgau
jeweils 20:00 Uhr

Körperschulung

- Gleichgewicht
- Motorik
- Koordination
- Konzentration

Techniktraining

- Grundtechniken allein
- Grundtechniken mit Partner
- Grundtechniken am Schlagkissen
- Bruchtest

Selbstverteidigung

- Einfache Techniken
- Selbstvertrauen stärken
- Unsicherheit beseitigen
- Angst vor dem Fallen verringern

