

Neue Anfängerkurse in Taekwondo

21 Zeilen a 49 Anschläge

Bühl. Die Taekwondo Schule Olymp bietet einen neuen Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren in der Sportart Taekwondo an. Man möchte vor allem diejenigen ansprechen, die sich schon immer für eine Kampfsportart interessierten, aber nie den Mut oder die Zeit dafür fanden. So wird das Training speziell auf diese Personengruppe abgestimmt. Taekwondo bietet sich als idealer Ausgleichssport zu Alltagsstress und einseitiger körperlicher Belastung. Daneben wird das Selbstvertrauen und die Ausgeglichenheit im Menschen gestärkt. Wesentliche Elemente des Trainings sind die verschiedenen Schlag-, Tritt- und Blocktechniken, Selbstverteidigung und Formen. Ein weiteres wichtiges Element bildet der Wettkampf. Im Leichtkontakt zählt die Taekwondo Schule Olymp zu den führenden Vereinen.

Das Anfängertraining findet ab Montag, 19. Januar von 18.00 – 19.30 Uhr statt. Zur Teilnahme genügt ein Jogginganzug. Weitere Infos gibt's unter 0171/1211133 und unter www.taekwondo-buehl.de

shu