



Taekwondo e.V. Koryo

Sommer-Schnupperkurs für alle Altersklassen

Wir haben einen super Vorschlag für euch, eure Fitness zu verbessern und euer Selbstvertrauen zu stärken. Taekwondo ist eine dynamische, Kampfkunst aus Korea und Form der unbewaffneten Selbstverteidigung. Wir zeigen euch in diesem Kurs die Grundlagen des Taekwondo. Außerdem schulen wir euch in Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Das ist nicht nur sinnvoll, sondern macht auch Spaß. Ihr lernt sicheres und selbstbewusstes Auftreten, Konfliktvermeidung, Selbstschutz- und Deeskalationstaktiken und außerdem, die eigenen Stärken zu erkennen und effektiv einzusetzen. Natürlich ist das Training auf die aktuelle Hygienevorschrift abgestimmt. Es wird barfuß trainiert, leichte Sportkleidung ist ausreichend. Wir freuen uns auf euch !



**Ort: Schulzentrum Lohfeld /
Gymnastikraum**

Zeit: Die ersten 3 Wochen in den Sommerferien

Vom 05. Juli 2021 bis zum 22. Juli 2021

Montags von 17.30 Uhr - 18.30 Uhr

Donnerstags von 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Der Kurs ist kostenlos und ohne Beitrittsverpflichtung.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Fragen dazu beantwortet Harald Eggert, Tel. 05222 797166 oder unsere Homepage www.taekwondo-koryo.de