

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

