

Nimm dir eine
Auszeit

Jaekwondo - light 2015

für Neueinsteiger und
Rückkehrer
für Männer und Frauen



2-Wochen-Rhythmus

Freitag, 30. Januar

Freitag, 13. Februar

Freitag, 27. Februar

Freitag, 13. März

Freitag, 27. März

ABC – Sporthalle

Bad Saulgau

jeweils 20:00 Uhr

Gebühr 15,- €

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