



**YOM CHI KWAN
TAEKWON-DO DITZINGEN e.V.**



Taekwon-Do Einsteiger-Kurs

für Jugendliche und Erwachsene.

Alle, die Interesse an Selbstverteidigung, Fitness, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration haben, sind herzlich willkommen!

- Beginn:** Ab 23. Januar 2025, immer donnerstags, 10 Einheiten
- Trainingszeit:** 18:30 – 20:00 Uhr
- Trainingsort:** Stadthalle Ditzingen (große Halle)
- Inhalte:** Selbstverteidigung
Formenlauf
Einüben von Technikfolgen
Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, wie Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit
Erhaltung und Verbesserung der Fitness und Gesundheit
- Kursgebühr:** 40,- €
- Allgemeines:** Anmeldung und Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.
Bezahlung am ersten Übungsabend.

Nach einem gemeinsamen Warmup findet speziell ein Training für die **Kursteilnehmer** in lockerer Atmosphäre statt.

Der Kurs nimmt selbstverständlich Rücksicht auf die Gesundheit der Teilnehmenden, so dass jeder nach dem Training zufrieden und mit innerer Ausgeglichenheit aus dem Training kommt.

Weitere Infos: Sportlicher Leiter: Jürgen Schmidt: Tel.: 0711/8872687
sportlicher-leiter@tkd-ditzingen.de