

SV WEIDEN 1914/1975 e.V.

Wir im „Kölner Westen“



Taekwondo ...

... ist eine koreanische Kampfkunst, die Bewegung und Ausdauer fördert, Respekt und Höflichkeit vermittelt, der Selbstverteidigung dient, Bescheidenheit, Selbstdisziplin, Koordination, Konzentration und Geduld lehrt und so auch die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördert.

==> Kinder / Jugendliche ab 6 Jahren ==> Donnerstag 16:30h-17:30h

Punch & Kick – Martial Arts Fitness ...

... ist eine Kombination zwischen Kampf-, Kraft- und Ausdauersport auf Basis der Techniken und Werte des Taekwondo. Dazu gehören Box (=Punch)- und Tritt(=Kick)- Übungen an Pratzen, die Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Flexibilität fördern. Intensives Workout zum Auspowern und in Form kommen.

==> Jugendliche / Erwachsene ==> Donnerstag 17:30h-18:45h

Leitung Metin Bilgi, mehrfacher DM + Vize EM Taekwon-Do
Trainingsort Turnhalle Johannerschule Lövenich, Kölner Straße 37
Kosten: monatlich 30€ (ermäßigt 25€) - Mitgliedschaft nicht erforderlich

ANMELDUNG

Sie erhalten das notwendige Formular nach Ihrer ersten Stunde vom Trainer.

Bitte beachten Sie:

Das abgegebene Formular und der Zahlungseingang sind erforderlich, um weiter am Training teilzunehmen und um den Versicherungsschutz zu erlangen.