

Neue Anfängerkurse in Taekwondo und Kickboxen

27 Zeilen a 49 Anschläge

Bühl. Die Taekwondo Schule Olymp bietet neue Anfängerkurs in der Sportart Taekwondo und Kickboxen an. Die Kurse richten sich zum einen an Kinder und Jugendliche, zum anderen an Erwachsene Frauen und Männer. Mit Taekwondo kann man in jedem Alter beginnen. Durch seine Vielseitigkeit ist Taekwondo eine optimale Alternative oder auch Ergänzung zu den klassischen Sportarten. Taekwondo und Kickboxen bietet sich als idealer Ausgleichssport zu Alltagsstreß und einseitiger körperlicher Belastung. Daneben wird das Selbstvertrauen und die Ausgeglichenheit im Menschen gestärkt. Wesentliche Elemente des Trainings sind die verschiedenen Schlag-, Tritt- und Blocktechniken, Selbstverteidigung und Formen. Ein weiteres wichtiges Element bildet der Wettkampf. Im Kickboxen ist er Hauptbestandteil des Training, aber auch im Taekwondo Leichtkontakt zählt der Olymp zu den führenden Vereinen in Baden-Württemberg. Die Kurse finden im Vereinsdojang in der Bachschloßhalle in Kappelwindeck statt. Taekwondo Trai-

ning für Kids von 6 – 14 Jahren findet Montags ab 17.00 Uhr statt. Für Jugendliche und Erwachsene beginnt das Training Montags ab 18.30 Uhr. Anfängertaining im Kickboxen ist Freitags von 19.00 – 20.00 Uhr. Jeder kann vorbeikommen, zur Teilnahme genügt ein Jogginganzug. Weitere Infos gibt's unter 0171/1211133 und unter www.taekwondo-buehl.de

shu