

Sportlich · Entspannt · Selbstsicher



Taekwondo

- Steigern Sie Ihre Lebensqualität: körperlich fit werden und fit bleiben
- Setzen Sie Grenzen und fordern Sie Ihre Rechte ein: selbstsicheres Auftreten
- Wehren Sie sich aktiv: Schutz gegen verbale oder körperliche Übergriffe
- Verringern Sie den Leistungsdruck: körperliche, geistige und emotionale Entspannung

Neuartiges 4in1 - Trainingskonzept.
Bewegung und Prävention für jedes Alter

www.taekwondo.de ist ein Trainingskonzept das Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Fitness und Entspannung effektiv miteinander kombiniert.

- Taekwondo Kids: 5 - 15 Jahre
- Taekwondo Classic: 16 - 55 Jahre
- Taekwondo Best Ager: über 55 Jahre

Kursstart 17.02.2020 und 21.02.2020

Weitere Infos und Anmeldung:
www.awo-kurse-karlsruhe.de