



TAEKWONDO SCHULE STEINACH

Trainingszeiten:

Kinder	Gruppe I	Montag und Donnerstag 17:00 – 18:00
Kinder	Gruppe II	18:00 – 19:00

Wettkampftraining Kinder		Freitag 18:00–19:30
Jugendliche/Erwachsene		Montag und Mittwoch 19:30 – 20:45

Das Training findet das ganze Jahr auch während der Ferien statt.

Grundlegendes zum Trainingsablauf:

Gymnastik

- gezielte Gymnastik vermeidet Verletzungen
- Bewegungsfähigkeit wird erhöht

Aufwärmen, Dehnen, Kondition, Technik und Wettkampftraining

Gürtelprüfung, Selbstverteidigung, Bruchtest und Akrobatik

Mitgliedsbeiträge:

- erstes Monat ist Schnuppermonat kostenlos
- Pro Person 25€ / Monat
- für jede weitere Person im Familienverband fallen zusätzlich 10€ / Monat an.
- keine Jahresverpflichtung nur monatlich

www.taekwondo-steinach.at

Kontaktinfo: Andreas Hacksteiner 0680/4425610