



TAEKWONDO

Steinach

Trainingszeiten

Kindergruppe I	Montag & Mittwoch	17:00 – 18:00 Uhr
Kindergruppe II	Montag & Mittwoch	18:00 – 19:15 Uhr
Erwachsene	Montag & Mittwoch	19:30 – 21:00 Uhr
Wettkampftraining	Freitag	18:00 – 20:00 Uhr

Trainingsablauf

Aufwärmen, Dehnen, Kondition, Kraft, Ausdauer, Technik, Disziplin, Wettkampf, Gürtelprüfung, Selbstverteidigung, Bruchtest

Probetraining Barfuß oder mit Hallenschuhen (helle Sohle)

eventuell Wasserflasche, Handtuch.. mitnehmen

Mitgliedsbeiträge

Erstes Monat – Schnuppertraining **KOSTENLOS**

danach € 29,--/Monat/Person

jedes weitere Mitglied innerhalb der Familie € 15,--/Monat

Keine jährliche Verpflichtung! Nur monatliche Zahlung

www.taekwondo-steinach.at

PEER Gerhard 0664 3255345