



TAEKWONDO SCHULE STEINACH

■ BEI FRAGEN:

■ 0664 3255 345

■ PEER GERHARD



Trainingszeiten ab 01.12.2023



IMMER MONTAG + MITTWOCH

Kinder Gruppe I

17:00 – 18:00 Uhr

Kinder Gruppe II

18:00 – 19:15 Uhr

Erwachsene Abendtraining

19:30 – 21:00 Uhr

Wettkampftraining

NUR FREITAG!

18:00 – 20:00 Uhr



WO: EKIZ STEINACH, NÖSSLACHERSTRASSE 7

TRAININGSABLAUF

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

Probetraining Barfuß oder mit Hallenschuhen (helle Sohle)
eventuell Wasserflasche, Handtuch... mitnehmen

Erstes Monat - Schnuppertraining **KOSTENLOS**

danach € 29,-/Monat/Person

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

Keine jährliche Verpflichtung! Nur monatliche Zahlung