

Taekwon-Do Verein Kufstein

Selbstverteidigungskurs für Mädchen & Frauen



- ☆ Erkennen möglicher Gefahrensituationen und das richtige Verhalten
- ☆ Trainieren verschiedener einfacher - aber effektiver - Techniken zur Abwehr
- ☆ Schlag- und Trittübungen auf Schlagpolster und mit Übungspartner
- ☆ Verschiedene Abwehrtechniken (Würgeabwehren, Handgelenks- und Umklammerungsbefreiungen)
- ☆ Fallschule
- ☆ Stärkung des Selbstbewusstseins

Der Taekwon-Do Verein Kufstein bietet diesen Kurs ab 17. März 2009 jeden Dienstag um 20:00 Uhr an und geht über 8 Abende - die Kosten pro Teilnehmerin betragen € 50,-..

Anmeldungen direkt am ersten Kursabend in der Mehrzweckhalle der Hauptschule Kufstein (direkt neben der Fußballerkantine).

Als Trainingsbekleidung genügt einfache Turnbekleidung.

Rückfragen beim Vereinsobmann Anton Seissl - Tel. +43-676-512 20 55