



- Taekwondo Schnupper-Fitnessstraining 2022 -

- Ausrichter:** Sportfreunde Mastershausen e.V. Abt. Taekwondo
Ort: Bürgerhalle Mastershausen
Termine: 3x montags 15.08.2022; 22.08.2022; 29.08.2022
3x mittwochs 17.08.2022; 24.08.2022; 31.08.2022
Uhrzeit: 19.00 – 20:00 Uhr
Teilnehmer: Jugendliche & Erwachsene ab 14 Jahren; Taekwondo-Kenntnisse sind nicht notwendig
Trainer: Victoria Spengler & Tim Regier
Kosten: keine

Die Abteilung Taekwondo der Sportfreunde Mastershausen bietet diesen Sommer für Jugendliche und Erwachsene sechs Schnupper-Trainingseinheiten zu dem Thema Fitness an. Ihr seid herzlich dazu eingeladen um mit uns gemeinsam Sport zu treiben.

Der Großteil der Übungen werden regelmäßig im Taekwondo Training zur Vorbereitung oder zum Abschluss des Trainings praktiziert. In diesem Schnupper-Kurs bekommt ihr nun die Möglichkeit diese Übungen außerhalb des Taekwondo Trainings zu betreiben. Taekwondo Kenntnisse sind für diesen Schnupper-Kurs nicht notwendig, da hier der Fokus auf den Fitness Übungen und nicht auf speziellen Taekwondo Techniken liegen wird.

Wir werden mit Zirkeltraining und verschiedenen Intervalltrainingsmethoden arbeiten, wobei wir Geräte wie Medizinbälle, Springseile, Blackrolls, Kettlebells und vieles mehr für euch zur Verfügung stellen werden. Der Schweregrad der Übungen wird individuell an die Gruppe angepasst.

Bringt euch genügend zum trinken und normale Sportkleidung mit.

Wir freuen uns auf jeden der kommt!

Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig. Fragen können vorab gerne an Victoria per Mail an victoria.spengler@googlemail.com gerichtet werden.

Viele Grüße,

Victoria & Tim

Trainer der Abteilung Taekwondo