

Taekwondo

*Trainiere deine Kraft, Schnelligkeit,
Disziplin und dein Selbstbewusstsein*

Neue Anfängerkurse ab Herbst

Dienstags	17:30	Bambini ab 5-7 Jahre
Dienstags	18:30	Kinder 8-14 Jahre
Montags	19:00	Erwachsene und Jugendliche ab 14
Dienstags	19:30	Erwachsene Ü30

Ort:
TKD Fitness Academy
Carl-Benz-Str. 9
Munderkingen

Einstieg und Probetraining jederzeit möglich

Anmeldung
und weitere Infos:
www.tkd-fitness-academy.de
oder Tel. 07393 91320

Wehr Dich!!!

Selbstverteidigungskurs für Frauen

An 5 Abenden erlernt Ihr grundsätzliche Verhaltensweisen und einfache Abwehrtechniken gegen An- und Übergriffe für Frauen.

Wehr Dich und reduziere dein Risiko zum Opfer männlicher Gewalt zu werden. Unabhängig von Alter, Größe und Konstitution reichen schon wenige Tricks, Schläge und Griffe, um eine Mehrzahl der Angreifer einzuschüchtern oder sogar in die Flucht zu schlagen.

Kurstage:
jeweils Mittwochs 20.00 Uhr
7. November, 14. November, 21. November
28. November, 5. Dezember
Kursgebühr: 65,00 €

Kursort:
TKD Fitness Academy
Carl-Benz-Str. 9
Munderkingen

Anmeldung
und weitere Infos:
www.tkd-fitness-academy.de
oder Tel. 07393 91320