#### **Trainingszeiten**

#### Erwachsene

#### Taekwon-Workout **Y**

♀ Großsporthalle Halle 1Montag 19:00 - 20:00 Uhr

#### Gürteltraining \*

Großsporthalle Halle 1Montag & Donnerstag 20:00 - 22:00 Uhr

#### Wettkampftraining ab 16 Jahren

Großsporthalle Halle 1
Mittwoch
20:00 - 22:00 Uhr

#### Gesundheitstraining \*Y

♥ EichgrundschuleDonnerstag20:00 - 21:00 Uhr

#### Kinder & Jugendliche

#### Gürteltraining Anfänger 🌱

♥ EichgrundschuleDienstag17:00 - 18:30 Uhr

#### Gürteltraining Fortgeschrittene

♥ EichgrundschuleDienstag18:30 - 20:00 Uhr

#### Gürteltraining Fortgeschrittene

Großsporthalle Halle 1Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr

#### Bambini Training 6 bis 9 Jahre 🌱

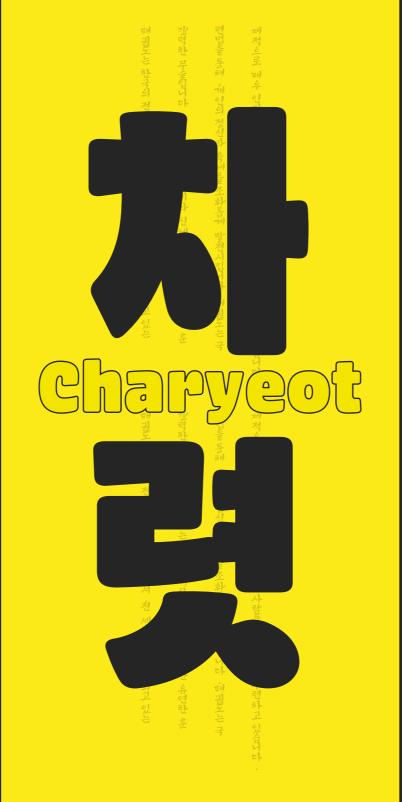
Sophie-Opel-Schule Freitag 18:00 - 19:00 Uhr

#### Poomsae Training ab 8. Kup

Sophie-Opel-SchuleFreitag18:00 - 20:00 Uhr

#### Wettkampftraining Jugendliche

Sophie-Opel-Schule Freitag 18:00 - 20:00 Uhr





## Charyeot!

Aufgepasst! Denn in unserem Verein bieten wir Dir ein abwechslungsreiches und spannendes Training an – egal, ob Du Taekwondo als Freizeitaktivität oder Wettkampfsport betreiben möchtest, bei uns bist Du genau richtig, um Deine persönlichen Ziele zu erreichen!

### lunhit

Bereit machen für Deine Reise zum Schwarzgurt! Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene sind herzlich willkommen, um die Dynamik und Disziplin des koreanischen Traditionskampfsports zu erleben.

### Kihap!

Aufschreien beim kompetitiven Wettkampf! Unsere Wettkampfteams gehen regelmäßig auf Turniere und stauben nicht selten Podiumsplätze ab. Sei es der Zweikampf wie bei der Olympiade oder traditionelle Poomsae – finde Deine Disziplin und setze dich bis an die Spitze durch!

## Sabeom-nim!

Meister:in – wir als Verein sind stolz auf unsere kompetenten Trainer:innen, die Taekwondo leidenschaftlich praktizieren und leben. Jahrzehntelange Erfahrung prägen das Training und Vereinsleben und sind unser Vermächtnis an die nächste Generation.

# Taekwon... Workout?

Dir ist Kampfsport zu hektisch, möchtest aber dennoch fit bleiben? Dann probier neben unserem Gesundheitstraining auch unbedingt unser Taekwon-Workout aus, einem besonderen Body-Workout, das Konzepte des traditionellen Taekwondo mit modernem Fitness fusioniert.

#### Shijak!

Starte jetzt mit Deinen kostenlosen Probetrainings. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – schnapp Deine Sportausrüstung, komm zu unseren mit \* markierten Trainingszeiten vorbei und trainiere sofort mit.

# Kontakt

Besuche uns auf unserer Website unter https://www.jcr-taekwondo.de - wir freuen uns von Dir zu hören!