



3.Tag des offenen Trainings am 04.02.2018

Die Abteilung Taekwondo des Judo Club Rüsselsheim lädt zum 3.Tag des offenen Trainings am Samstag der 04.02.2018 von 14:00 ~ 17:30 Uhr in die Großsporthalle Halle 1, Evreuxring 31, 65428 Rüsselsheim am Main ein und möchte an die erfolgreiche Bilanz aus dem Jahr 2017 anbinden.

Die Abteilung ist aktuell ~135 Mitglieder stark und nimmt regelmäßig an Wettkämpfen teil, besteht aus einem großen Team von lizenzierten Trainern und Übungsleitern die über die ganze Woche Trainingstermine anbietet.

Know-How, moderne Trainingsansätze, regelmäßige Teilnahme an Taekwondo- und Kampfsport-spezifischen Seminaren sowie ein gutes Netzwerk in die Welt des Kampfsports Taekwondo zeichnet unseren Verein aus.

Am „3.Tag der offenen Tür“ steht das Publikum im Fokus und wird in einen typischen Trainingsablauf eingebunden!

Dies bietet eine gute Gelegenheit einen Einblick in den modernen und mittlerweile olympischen Kampfsport Taekwondo zu bekommen.

Programm:

14:00 - 14:30

#1 Trainingseinheit

Pause

14:35 - 14:45

#1 Vorführung - Selbstverteidigung

Pause

15:00 - 15:30

#2 Trainingseinheit

Pause

15:35 - 15:45

#2 Vorführung - Wettkampf

Pause

16:00 - 16:30

#3 Trainingseinheit

Pause

16:35 - 16:45

#3 Vorführung - Formenlauf

Pause

17:00 - Ende

Gemeinsames Auslaufen

Melde dich an!

