



JCR Fit & Fun 2018

Ideal um überflüssige Pfunde abzutrainieren
oder einfach fit zu bleiben.

Starte durch mit dem diesjährigen 4 Wochen
Kennenlernprogramm des Judo-Club Rüsselsheim vom
19.02. - 12.03.2018.

TAEKWONDO-ANFÄNGERKURS

Wann: Montags, 20 – 22 Uhr

Wo: Großsporthalle, Halle 1, Rüsselsheim

TAEKWON WORKOUT

Wann: Donnerstags oder Montags, 19 - 20 Uhr

Wo: Parkschule, Rüsselsheim (Donnerstags)
Großsporthalle, Rüsselsheim (Montags)

Unser unschlagbares Angebot:

Trainiert für nur **30 Euro** zu den oben genannten Zeiten.
Ihr entscheidet was und wie oft ihr trainiert.

Adressen:

Parkschule Rüsselsheim, Frankfurter Straße 54,
Eingang Sporthalle über den Schulhof
Großsporthalle Rüsselsheim
Evreuxring 31, Sportlereingang



Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart zur
Steigerung deiner Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und
Konzentrationsfähigkeit. Die perfekte Sportart für Jung
und Alt. Lass auch du dich begeistern!

Taekwon Workout ist aktive Stressbewältigung, es
basiert auf Taekwondo Techniken verbunden mit
boxerischen Elementen. Fußtritte und Schlagtechniken
werden zum Rhythmus von Powermusik ausgeführt.
Seit 2016 wird das Workout im Wechsel mit
Rücken- und Powerfitness Training angeboten.

Beide Trainingsarten bieten Dir:

- Fett- und Stressreduzierung
- Krafttraining
- Straffung des Bindegewebes
- Definition der gesamten Muskulatur
- Koordination
- ... und viel, viel Spaß

Mehr Infos über den Verein auf
<http://www.jcr-taekwondo.de>

Fragen gerne an: markus.seemann@jcr-taekwondo.de

