

Ab Freitag 3.September 2021 gibt es drei neue Angebote im HTHC:

Die Trainerin ist Ute Bernbeck, 5.Dan Taekwondo, Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionstrainerin, DOSB Lizenz Übungsleiterin C, „Being in Balance“ Lehrerin.



Taekwondo für Mädchen **Spaß und Power für Mädchen ab 7 Jahre**

Freitag 16:45-17:45 Uhr Taekwondo für Mädchen ab 7 Jahre

Taekwondo ist eine Kampfkunst aus Korea. Im Training lernst du kraftvolle Tritte, starke Handtechniken, Selbstverteidigung und vieles mehr. Spaß und Gemeinschaft stehen im Training im Vordergrund: Wir trainieren miteinander, nicht gegeneinander. Im Taekwondo kannst Du zusammen mit anderen Mädchen viel Spaß haben und gleichzeitig immer stärker werden.

Melde Dich gerne zum 6-Wochen Schnupperkurs vom 3.9. – 8.10. 2021 an.
Der Kursbeitrag für diesen Kurs beträgt 30,- Euro.
Die Anmeldung oder evtl. Fragen bitte an ute.bernbeck@t-online.de senden.

„Fit ins Wochenende“ für Männer und Frauen

Angebot für Männer und Frauen jeden Alters und sportlicher Vorerfahrung!

Freitag 18:00-18:45 Uhr „Fit ins Wochenende“ für Männer und Frauen

Zum Abschluss der Woche biete ich eine Ganzkörpergymnastik an, in der Du Deine Beweglichkeit, Koordination, Balance und Kraft trainierst.

Du kannst dabei Deine muskulären Dysbalancen erkennen und üben sie aufzulösen.

Melde Dich gerne zum 6-Wochen Schnupperkurs vom 3.9. – 8.10. 2021 an.
Der Kursbeitrag für diesen Kurs beträgt 36,- Euro.

Der Kurs findet hybrid statt d.h. er findet vor Ort und online mit „Zoom“ statt.
Die Anmeldung oder evtl. Fragen bitte an ute.bernbeck@t-online.de senden.

Taekwondo- Angebot für Frauen

Einstieg für Frauen jeden Alters und sportlicher Vorerfahrung möglich!

Freitag 19:00-20:00 Uhr Taekwondo für Frauen ab 16 Jahre

Die koreanische Kampfkunst Taekwondo beinhaltet viele unterschiedliche Elemente. Deine Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Deine Balance werden dabei trainiert. Das gibt Dir auch im Alltag positive Impulse. Das Training ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet und beinhaltet Meditation, Tritte, Handtechniken, Bewegungsabläufe, Atemübungen, Kampftraining und Reaktionstraining.

Melde Dich gerne zum 6-Wochen Schnupperkurs vom 3.9. – 8.10. 2021 an.
Der Kursbeitrag für diesen Kurs beträgt 45,- Euro.
Die Anmeldung oder evtl. Fragen bitte an ute.bernbeck@t-online.de senden.