

# TAEKWONDO - TRAINING

dienstags 18:00 - 18:40 Uhr      Taekwondo für Anfänger:  
Fitness, Gymnastik und Grundtechniken

donnerstags 18:00 -18:40 Uhr      Taekwondo für Anfänger:  
Fitness, Gymnastik und Grundtechniken

dienstags 19:00 - 19:40 Uhr      Taekwondo Fortgeschrittene:  
Fitness, Gymnastik und Formen

donnerstags 19:00 - 19:40 Uhr      Taekwondo Fortgeschrittene:  
Fitness, Gymnastik und Formen

samstags 10:00 - 10:40 Uhr      Kondition, Fitness und Gymnastik für alle



Für das Training benötigst Du nur eine Matte,- oder ein großes Handtuch und eine Flasche Wasser! Das Training findet über Zoom statt. Du musst Dir dafür nichts herunterladen, nur den zugeschickten Link anklicken und dann bist Du schon beim OnlineTraining am Start!

Hast Du Lust mit mir etwas Gutes für Deinen Körper zu tun und auch während des Lockdowns fit zu bleiben?

Dann schreibe mir gerne:  
[chrisdaddy@web.de](mailto:chrisdaddy@web.de) oder per whatsapp0162 6974111

Wie sehen uns, Euer Chris