



# **Tae Kwon Do und Selbstverteidigung ab 10 Jahre**

**Wir erlernen die koreanische Kampfsportart TAE KWON DO und lernen wie wir uns wehren können, wenn wir angegriffen werden!**

Außerdem trainieren wir:

- die Fallschule (richtiges hinfallen, ohne sich zu verletzen)
- effektive Selbstverteidigung (mit und ohne Waffen)
- wie man Streit vermeiden und bedrohliche Situationen erkennen kann.



**Wann? ab Donnerstag 16. April 2015**

**18.00 bis 19.30 Uhr**

**Wo? Turnhalle Sedanstr. (Alb.Schweizer Schule)**

**Gebühr: 4,00 €/ Monat zusätzl. zum Vereinsbeitrag**

**Leitung: Marco Bick**

## **Was braucht ihr?**

Vor allen Dingen gute Laune, Lust etwas Neues zu probieren.

Normale Sportkleidung (für den Anfang), Hallenschuhe, Handtuch, Getränk(e).

**Schaut einfach mal vorbei und macht mit. Es wird euch sicher Spaß machen.**