



Taekwondo

im Familienzentrum Gemeindegarten Anröchte

Ab Montag, dem 26.08.2024 in der Zeit von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr bietet das Familienzentrum Gemeindegarten Anröchte einen Taekwondo Kurs mit Thomas Koch, für Kinder ab 4 Jahren an.

In 10 Einheiten lernen die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten besser zu nutzen. Das Training sorgt für eine deutlich verbesserte Koordination und Kondition.

Die gezielte Förderung der körperlichen Fähigkeiten zieht auch eine Stärkung des Geistes nach sich. Taekwondo legt also einen wertvollen Grundstein in den Punkten Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein.

Inhalt der Trainingsstunden:

- Reaktionstraining
- Beweglichkeitstraining
 - Meditation
- Krafttraining uvm.

10 Einheiten kosten 75,00 €

Anmeldungen unter:

familienzentrum@anroechte.de, oder 02947/3969