

Fight, kick boksning, gulvtræning og selvforsvar

Træning

Vi træner forskellige slag- og sparkekombinationer samt en masse kondition og styrkeøvelser.

Der vil være fokus på boksetekniker og low kicks samt albuer og andre lækre slag/stød.

Påklædning

Korte bukser/t-shirt eller lignede – ikke dobok!

Forudsætning

Kendskab til taekwondo ikke nødvendigt.

Taekwondopensum trænes ikke.

Vi tager selvfølgelig hensyn til folk med skader.



Alder

Alle over 16 år kan deltage. Vi er en god blanding af unge og voksne, M/K.

Tidspunkt

Hver **mandag kl. 19.15-20.45** i Favrskov Taekwondo Klubs lokaler på Thomsensvej i Hadsten. Vi starter mandag d. 21/9.

Vi har fået bevilget penge til holdet af DIF og DGI's foreningspulje. Det betyder at du kan træne **GRATIS** de første 3 måneder.

