

SO LÄUFT DAS TRAINING AB

Taekwondo für Senioren - Trainingsablauf

Das Seniorentaining ist abwechslungsreich, gut verständlich und auf die persönlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden abgestimmt.

Ankommen und mobilisieren

Wir starten ruhig mit leichten Mobilisations- und Aufwärmübungen. Gelenke, Muskulatur und Kreislauf werden schonend auf das Training vorbereitet.

Technik und Koordination

Einfache Hand- und Fußtechniken aus dem Taekwondo werden Schritt für Schritt erklärt und in passendem Tempo geübt.

Gleichgewicht und Reaktion

Gezielte Übungen fördern einen sicheren Stand, die Körperkontrolle und die Reaktionsfähigkeit.

Ruhiger Abschluss

Zum Ende folgen lockere Bewegungen, Atemübungen und ein gemeinsamer Abschluss in angenehmer Atmosphäre.

Kurz-Check

- ✓ Bequeme Sportkleidung genügt zum Einstieg.
- ✓ Alle Übungen können dem persönlichen Leistungsstand angepasst werden.
- ✓ Pausen sind jederzeit möglich.

Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Sicherheit und Freude am gemeinsamen Training - nicht Leistung oder Tempo.