

DEIN ERSTES PROBETRAINING

Gut vorbereitet zum ersten Training

Ein Probetraining ist der einfachste Weg, unser Taekwondo-Angebot für Senioren unverbindlich kennenzulernen.

Was du mitbringst

Bequeme Sportkleidung, eine Trinkflasche und Freude an Bewegung reichen vollkommen aus. Spezielle Ausrüstung ist beim ersten Termin nicht nötig.

Wann du da sein solltest

Komm am besten etwa 10 bis 15 Minuten vor Trainingsbeginn. So bleibt Zeit für Begrüßung, Fragen und eine kurze Einführung.

Wie das Training abläuft

Du machst nur so weit mit, wie es sich für dich gut anfühlt. Unsere Trainer erklären jede Übung verständlich und bieten passende Varianten an.

Nach dem Training

Im Anschluss beantworten wir offene Fragen und besprechen, welcher Kurs und Standort am besten zu dir passen.

Kurz-Check

- ✓ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- ✓ Das Training ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.
- ✓ Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vorher ärztlichen Rat einholen.

Du musst nicht fit sein, um anzufangen. Du wirst beweglicher und sicherer, weil du anfängst.