



태권도



Easy Fight Training

A harcművészeteket, mint küzdősportot, életformát szeretném népszerűsíteni a sportolni vágyók körében. Ez egy küzdősport alapokra épített edzésforma, amely vasárnaponként, heti 1 alkalommal 1 órás foglalkozásban mozgatja át a résztvevőket. 15 éves kortól várom az érdeklődőket, teljesen kezdők is jelentkezhetnek. Az edzésen elsajátíthatóak az alapvető ütések és rúgások, valamint ezek kombinációi. Ez az 1 alkalmas foglalkozás kiváló kiegészítője lehet más sportágaknak.

Hogy mit nyújthat ez a mozgásforma?

- állóképesség, dinamika, robbanékonyság
- magabiztosság, önbizalom, pozitív kisugárzás
- stressz oldás, feszültség levezetés
- koordináció, reflex
- jó társaság, új barátok
- egészséges élet, életmód

Hogy mit kellene magaddal hozni, mire lesz szükséged edzés során?

- víz, törölköző
- kényelmes öltözet, póló, rövidnadrág vagy tréningnadrág (lábakat ne korlátozza a ruha)
- 1 pár boxkesztyű. Ha elsőnek csak ki szeretnéd próbálni, nem kell rögtön kesztyűt vened!

