



Taekwondo-Training

- *Halbstündiger Aufwärmblock mit Spielen*
- *Erlernen der Grundtechnik*
- *Einführung in die Wettkampftechniken*
- *Fallübungen*
- *Schlagtraining mit Schlagpolstern und Prätzen*



Selbstverteidigung

- *Techniken aus dem Aikijitsu*
- *Kickboxen mit Techniken aus MuayTHAI und MMA*
- *Selbstverteidigungstechniken aus WingTsun, Jeet kune do und Aikido*



Das Trainerteam

- *Günther Vitzthum, 3.Dan*
- *Ernst Hohenwarter, 3.Dan*
- *Andreas Flatscher, 1. Dan*
- *Thomas Flatscher, 1.Dan*

