

Anfängerkurse im Kickboxen

21 Zeilen a 49 Anschläge

Bühl. Die Kickboxabteilung der Taekwondo Schule Olymp bietet einen neuen Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene an. Kickboxen bietet sich als idealer Wettkampfsport an da hauptsächlich unter Wettkampf-Aspekten trainiert wird. Daneben eignet sich Kickboxen hervorragend zum Stressabbau und zur Stärkung des eigenen Selbstvertrauens. Wesentliche Elemente des Trainings sind die verschiedenen Schlag-, Tritt- und Block-Techniken, die aus den verschiedenen Kampfsportarten entnommen wurden. Ein weiteres wichtiges Element bildet der Wettkampf, wobei zu Beginn ausschließlich Leichtkontakt trainiert und gekämpft wird. Erst nach einer gewissen Erfahrung kann auch Vollkontakt trainiert werden. Den Kurs wird der 7 fache Weltmeister Martin Kilgus (2.Dan) leiten. Teilnehmen kann jeder von 12 bis 60 wobei keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Das Training findet ab Montag den 25. September um 18.30 Uhr in der Bachschloßhalle statt. Vorkenntnisse sind keine erforderlich ein Trainingsanzug genügt zum mitmachen. Infos sind unter 0174/6359194 bei

Martin oder 0171/1211133 bei Stefan und im Internet
unter www.taekwondo-buehl.de erhältlich.

Anlage Foto: Der 10-fache Weltmeister Roland Conar
(links) und der 7-fache Weltmeister Martin Kilgus beim
Training.