



NEU bei uns:
Ein **5-TAGE KURS** mit Sarah Wiesenberg

Ganzkörpertraining mit ISO-Regeneration & Faszien-Training

- ✓ Mobilisieren,
- ✓ Aktivieren,
- ✓ Kräftigen,
- ✓ Regenerieren,
- ✓ Wohlfühlen

In unserem neuen Kurs bringen wir unseren ganzen Körper in Bewegung und tun ihm dabei richtig gut. Dich erwartet eine abwechslungsreiche Mischung aus Ganzkörpertraining, funktionellen Übungen, ISO-Regeneration und Faszien-Training - sowohl in Bewegung als auch mit der Faszienrolle.

Wir mobilisieren unsere Gelenke, aktivieren die Muskulatur, lösen Verspannungen und trainieren unsere Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Dabei darf es durchaus mal anspruchsvoll und schweißtreibend werden - aber natürlich mit jeder Menge Spaß.

UNSER MOTTO:

- Wir bringen Bewegung in den Körper
- Wir stärken, was uns trägt.
- Wir geben unserem Körper, was er braucht.
- Und vor allem: Wir tun uns etwas Gutes!

Ein Training für alle, die ihren Körper kräftigen, beweglicher machen und sich rundum wohler fühlen möchten.

Wir freuen uns auf euch und auf einen tollen Start in unserem neuen Kurs:

WER KANN MITMACHEN?

- Alle Schüler und Schülerinnen ab 16 Jahren
- Auch Eltern, Freunde und Verwandte die keine Taekwondo Mitgliedschaft haben - für jedes Fitnesslevel

AN WELCHEN TERMINEN FINDET DER KURS STATT:

jeweils von 18.00 - 19.00 Uhr

- | | |
|--------|---------------|
| 1. Tag | Mo 19.10.2026 |
| 2. Tag | Mo 26.10.2026 |
| 3. Tag | Mo 09.11.2026 |
| 4. Tag | Mo 16.11.2026 |
| 5. Tag | Mo 23.11.2026 |

An diesem Tag findet **KEIN** Taekwondo Training für Erwachsene statt
Kindertraining von 17.15 Uhr bis 18.00 Uhr

Für die Erwachsenen besteht die Möglichkeit in Willmatshofen mit zu trainieren.

WO FINDET DER KURS STATT?

Taekwondo Center Gessertshausen/Wollishausen im Bürgerhaus - Alpenstraße

WELCHE KOSTEN ENTSTEHEN?

- ✓ Taekwondo Schüler/innen zahlen: 45 Euro für den kompletten Kurs
- ✓ Nicht-Mitglieder zahlen 65 Euro für den kompletten Kurs

WAS MUSS ICH MITBRINGEN?

Sportsachen und evtl. Faszienrolle(n) - können aber auch vor Ort ausgeliehen werden. Bei Bedarf bitte eine Matte mitbringen.

MAXIMALE KURSGRÖSSE:

30 Personen

LEITUNG:

Tel. Nr. bei Rückfragen: 0176 25693157

