

TAEKWONDO TRAINING FÜR 60+ JÄHRIGE

Aktiv bleiben. Beweglich sein. Lebensfreude gewinnen.



TAEKWONDO Zentrum Huber

Respekt · Disziplin · Ausdauer · Selbstvertrauen



FÜR KÖRPER & GEIST

Verbessert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer. Stärkt Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und fördert die Konzentration.



GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Regelmäßiges Training kann Rückenbeschwerden vorbeugen, die Haltung verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern.



RESPEKT & GEMEINSCHAFT

In wertschätzender Atmosphäre trainieren, voneinander lernen und gemeinsam Freude an der Bewegung erleben.



SELBSTVERTEIDIGUNG & SICHERHEIT

Einfache und effektive Techniken für mehr Sicherheit im Alltag – angepasst an Ihre Möglichkeiten.



ENTSPANNUNG & AUSGLEICH

Taekwondo hilft, Stress abzubauen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.



**ES IST NIE
ZU SPÄT,
ETWAS FÜR SICH
ZU TUN!**

UNSER TRAINING

- ✓ Schonend und altersgerecht
- ✓ Individuelle Betreuung
- ✓ Kein Leistungsdruck – nur Freude an der Bewegung
- ✓ Für Anfängerinnen und Anfänger geeignet



Gemeinsam aktiv.
Gemeinsam stärker.



TRAININGSZEITEN

1 x pro Woche
60 Minuten



WO?

Taekwondo Schule Innsbruck
6020 Innsbruck



WAS BRAUCHT MAN?

Bequeme Sportbekleidung
(zu Beginn kein Dobok erforderlich)
Getränk & Handtuch



FÜR WEN?

Frauen und Männer
ab 60+ Jahren
Alle Fitnesslevel willkommen!

*Bewegung ist die beste
Medizin – beginnen Sie
noch heute!*



Taekwondo Schule Innsbruck
6020 Innsbruck



+43 664 99362807



www.taekwondo-innsbruck.at



Taekwondo Schule Innsbruck