

AUF EINEN BLICK

Taekwondo-Kurs mit Großmeisterin Sonja Friedrich

BAD KREUZNACH (red). Durch Taekwondo mehr Lebensfreude und Sicherheit gewinnen und über die Bewegung Körper und Geist in Einklang bringen. Nur in diesem Zustand ist der Mensch zu höheren Leistungen befähigt und wird stärker. Dies ist der Leitsatz, unter dem ab Donnerstag, 11. Februar, 20 Uhr, der erste Taekwondo-Kurs des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach für

Interessierte, Neu- und Wiedereinsteiger ab 16 Jahre beginnt.

Unter der Leitung von Großmeisterin Sonja Friedrich lernen Interessierte sowohl die Tugenden und Grundsätze des Taekwondo kennen, als auch durch Körpereinsatz, vor allem Einsatz von Hand- und Fußtechniken, einen Gegner abzuwehren. Der Kurs umfasst sechs Einheiten zu je 90 Minuten. Das Training erfolgt in lockerer und be-

quemer Kleidung, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen sind ab sofort beim Kampfkunstverein Cheong Do unter www.cheongdo.de möglich. Die Kursgebühr in Höhe von 60 Euro ist im Voraus auf das Konto des Kampfkunstvereins einzuzahlen. Der Kurs findet in der Schulturnhalle der Kleistschule statt. Er findet nur statt, wenn sich mindestens acht Teilnehmer angemeldet haben.