

„Eigenschutz – Vitalität und Gesundheit“

TWIN Taekwondo jetzt auch in Gröbenzell

Germering - Unter der Leitung des TWIN Systemgroßmeisters Georg Maier wurde kürzlich der Eröffnungslehrgang im ELIXIA Vitalclub Gröbenzell (Industriest. 22a) abgehalten. Die wunderschönen Räumlichkeiten waren mit aktiven Sportlern aus den benachbarten TWIN Centern bis zum Rand gefüllt. Diverse Eigenschutz-Kick-, Dehn- und Atemtechniken brachten die Anwesenden vom Kind bis zum Senior ins Schwitzen. „Unter dem Motto „Eigenschutz – Vitalität und Gesundheit“ wird TWIN Taekwondo derzeit an über 60 Standorten gelehrt. Das bewusste Üben, die geistige und körperliche Bewegung ist ein mächtiges Instrument zur Revitalisierung des Körpers und des Geistes“, erklärt Christian Kugele, Leiter der



TWIN
Systemgroß-
meister
Georg Maier
Foto: pi

Stammschule in Germering. Das TWIN Taekwondo System schult im Rahmen der persönlichen und körperlichen Möglichkeiten jede Altersstufe individuell mit unterschiedlichen Schwerpunkten: „Für unsere Kleinen ab vier-einhalb Jahren stehen besonders Konzentration, Koordination und Motorik im Vordergrund. Bei Senioren sind hingegen Themen wie Gymnastik und Stretching, Bewegung der inneren Organe von Bedeutung“, so Christian Kugele weiter. Trainingszeiten sind immer dienstags von 17.30 bis 18 Uhr sowie donnerstags von 17 bis 18 Uhr und 18 bis 19 Uhr. Weitere Informationen bei Trainer Oliver Piendl unter Tel. 0172/8396051 oder im Internet unter: www.twintaekwondo.de/germering.