



TWIN Taekwondo Germering

Eigenschutz - Vitalität und Gesundheit für die gesamte Familie von 4 1/2 bis 75 Jahren



TWIN Taekwondo bietet eine enge Verflechtung von mentaler und körperlicher Schulung. Unabhängig von Alter und Konstitution kann jeder Mensch so jederzeit und überall seinen Gesundheitszustand verbessern und mehr Lebensfreude gewinnen. „Auf gesunde Weise wird der komplette Bewegungsapparat trainiert, aber auch

Koordination und Motorik gefördert, so Christian Kugele, Leiter der TWIN Taekwondo Center Germering und Gröbenzell. „Bereits Anfänger lernen bei uns einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, die speziell bei Frauen und Kindern das Selbstbewusstsein stärken. Neben diesen Eigenschutz- und Selbstvertei-

digungstechniken, werden die verschiedenen Altersgruppen, von Kindern ab 4 1/2 bis hin zu den Senioren bis 75 Jahren individuell mit verschiedenen Schwerpunkten gefördert“, so Herr Kugele weiter.

Hans Leier, 62 Jahre alt, seit sechs Monaten im Taekwondo Training, über die positiven Veränderungen bei ihm selbst: „Ich fühle mich wieder stark, habe mehr Spannkraft, bin innovativer, mein Körper fühlt sich Unterbewusstsein reagiert, ich spüre neue Energie, kann besser durchatmen und stelle fest, zu was mein Körper alles in der Lage ist. Sie wirken wieder besser, haben eine andere Ausstrahlung, bewegen sich anders, sind fröhlicher und nebenbei lernt man wie man sich verteidigt.“

Für jeden, der sich für TWIN Taekwondo interessiert bieten wir ein attraktives Einsteigerpaket, das 2x20 Minuten Einzelunterricht und einen Taekwondo Anzug beinhaltet. **Weitere Informationen bekommen Sie im Taekwondo Center in der Landsbergerstraße 23 in Germering oder unter twintaekwondo.de/germering sowie telefonisch unter 089/55272688.** Auf Ihren Besuch freut sich Centerleiter Christian Kugele. Täglich von Mo.-Fr. ist das Taekwondo-Center für Sie da!



Hans Leier, 62 Jahre (1. von rechts) beim Gruppentraining.