



## JCR Fit & Fun 2018

Ideal um überflüssige Pfunde abzutrainieren  
oder einfach fit zu bleiben.

Starte durch mit dem diesjährigen 4 Wochen  
Kennenlernprogramm des Judo-Club Rüsselsheim vom  
**19.02. - 12.03.2018.**

---

### TAEKWONDO-ANFÄNGERKURS

**Wann:** Montags, 20 – 22 Uhr

**Wo:** Großsporthalle, Halle 1, Rüsselsheim

### TAEKWON WORKOUT

**Wann:** Donnerstags oder Montags, 19 - 20 Uhr

**Wo:** Parkschule, Rüsselsheim (Donnerstags)  
Großsporthalle, Rüsselsheim (Montags)

### Unser unschlagbares Angebot:

Trainiert für nur **30 Euro** zu den oben genannten Zeiten.  
Ihr entscheidet was und wie oft ihr trainiert.

### Adressen:

**Parkschule Rüsselsheim**, Frankfurter Straße 54,  
Eingang Sporthalle über den Schulhof  
**Großsporthalle Rüsselsheim**  
Evreuxring 31, Sportlereingang



**Taekwondo** ist eine koreanische Kampfsportart zur  
Steigerung deiner Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und  
Konzentrationsfähigkeit. Die perfekte Sportart für Jung  
und Alt. Lass auch du dich begeistern!

**Taekwon Workout** ist aktive Stressbewältigung, es  
basiert auf Taekwondo Techniken verbunden mit  
boxerischen Elementen. Fußtritte und Schlagtechniken  
werden zum Rhythmus von Powermusik ausgeführt.  
Seit 2016 wird das Workout im Wechsel mit  
**Rücken- und Powerfitness** Training angeboten.

### Beide Trainingsarten bieten Dir:

- Fett- und Stressreduzierung
- Krafttraining
- Straffung des Bindegewebes
- Definition der gesamten Muskulatur
- Koordination
- ... und viel, viel Spaß

Mehr Infos über den Verein auf  
<http://www.jcr-taekwondo.de>

Fragen gerne an: [markus.seemann@jcr-taekwondo.de](mailto:markus.seemann@jcr-taekwondo.de)

