



Taekwon-Do

Nybyrjarkurs for deg over 60 år



Torsdagar kl 11:00 - 12:00, Voss idrettshall

Taekwon-Do er ein framifrå form for trening for deg som er godt vaksen. Me byrjar med heilt grunnleggjande øvingar med fokus på balanse, kroppskontroll, styrke og kondisjon. Dette er for alle, uansett fysiske føresetnader.



På den første treninga fortel me om kva Taekwon-Do er og korleis me legg opp treningane for godt vaksne, så om du er nysjerrig på kva dette er må du gjerne berre kome for å sjå på.

Om du vil vere med og trene, kjem du i lette treningsklede.

Nybyrjarkurset
er gratis!