



Classic

16 - 50 Jahre



„Sportlich, entspannt und selbstsicher.
Das Beste für Alltag & Beruf“

Herausforderung

Sie haben immer mehr zu tun und immer weniger Zeit. Ein neuer Lebensabschnitt, mehr Arbeit und Verantwortung, neue Herausforderungen in Job und Familie, die Liste wird immer länger. Der Stress nimmt zu und die Möglichkeiten für einen Ausgleich nehmen ab - Ihre Leistungsfähigkeit sinkt.

Lösung

Profitieren Sie gleich mehrfach vom Taekima 4in1-Konzept. Sie trainieren das Beste aus Fitness, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Entspannung in jeder Trainingseinheit. Die Vielfalt und die Mischung aus Anspannung und Entspannung in Verbindung mit körperlichen, geistigen und emotionalen Impulsen bieten Ihnen den optimalen Ausgleich zu den Herausforderungen in Alltag und Beruf.

Nutzen

- ✓ Sie profitieren von einem effizienten Ganzkörpertraining ohne Geräte
- ✓ Sie werden leistungsfähiger
- ✓ Sie treten selbstbewusster auf und werden selbstsicherer
- ✓ Sie werden ausgeglichener, gelassener und reduzieren Ihren Stress
- ✓ Sie können leichter entspannen und schneller regenerieren
- ✓ Sie erlernen realistische Selbstverteidigung (Schutz vor verbalen und körperlichen Übergriffen)

Kursinfos

Taekima Classic findet in Vereinen, Fitness-Studios und an Volkshochschulen statt. Individuelle Kursveranstaltungen (z.B. in Firmen) können auf Anfrage durchgeführt werden. Die Kurse sind als regelmäßige Trainings angelegt, können aber auch blockweise gebucht werden. Im Standardformat wird für nachhaltigen Erfolg 1 x pro Woche 60 Minuten trainiert.

Formate: Kurssystem 8 x 60 Minuten (+ Folgekurse), Buchung blockweise oder als Halbjahres- bzw. Jahres-Abonnements. Das aktuelle Trainingsangebot und die Teilnahmegebühren entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Standort.

Jetzt buchen 07243/185188-4, info@taekima.de