



GRATIS TRENING FOR FORELDRE HØSTEN 2012!

Til alle foreldre og foresatte til barn og ungdom i Bergen Taekwon-Do klubb.

Vi ønsker med dette å invitere dere til å prøve Taekwon-Do helt gratis i 3 måneder!

Instruktører på partiet er Bent Gjendem og Edith Flisram. De er to voksne og svært dyktige instruktører og de vil sørge for at treningen vil passe for alle uansett utgangspunkt. Det er allerede flere foreldre som har startet å trene i klubben de siste årene, men vi ønsker med dette å legge til rette for at flere av dere får mulighet til å prøve sammen!

Vi har fokus på at du skal ha samme opplevelse og effekt av den fysiske treningen som om du hadde deltatt på en treningstime på Sats eller Elixia. Den fysiske delen av treningen retter seg mot generell styrke, trening av kjernemuskulatur bevegelighet samt bedret kondisjon. Og med på kjøpet får du også lært selvforsvarsteknikker, slag og spark.

Tidsklemma er velkjent for oss alle så om du vil trene en eller to ganger pr. uke er det helt opp til deg selv!

Treningstidene er tirsdag og torsdag kl. 1915-2030 i Haukelandshallen sal 3.

Første trening er torsdag 6. September

Påmelding ved å sende en mail til Vegard@btkd.no eller ved oppmøte på torsdag!

Ta utfordringen du også og lær noe nytt samtidig som du kommer i form på en morsom måte!

Velkommen på trening!

Med beste hilsen

Vegard Iversen
Hovedinstruktør

