



## **Brandheiß - Januar 2014**

### **Einen Monat umsonst trainieren**

Vom 07.01.2014 bis 28.01.2014, Dienstag 20:00 – 21:30 Uhr

in der Sporthalle am Schulzentrum in Heeßen

**Anschluss Training für Februar je 4 Abende a 1,5Std ( 35,00Euro )**

Das Anschlussstraining kann man beim TSV Bad Eilsen auch als **Gutschein** erwerben.

### **„Fitness - Stockkampf – Selbstverteidigung“**



#### **Inhalt: 4er System**

- Fitness Übungen
- rhythmische Schlagfolgen mit zwei Kurzstöcken: "Sinnawallis" (mit und ohne Partnern)
- erlernen der Grundtechniken des Stock-Kampfes (Angriffs- und Verteidigung)
- Selbstverteidigung: mit und ohne Stock.



Wer vorher schon mal „reinschnuppern“ möchte, wir trainieren jeden Dienstag von 20:00 - 21:30.

**Kontakt:** Branko Stokic Tl.05722/906533

**Sportwart :** Dr.med. Stefan Fischinger 0170/9448027

**Büro TSV Bad Eilsen:** 05722/81111 weitere Infos [www.taekwondo-bad-eilsen.de](http://www.taekwondo-bad-eilsen.de)