



Betriebssport in der Commerzbank

HWAL MOO **HAP KI DO**

Diese koreanische Kampfsportart ist für fast alle Personen und in allen Altersgruppen geeignet. Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse.

HWAL MOO DO vermittelt ein Ganzkörpertraining, das von der Fallschule bis hin zu wirksamen Schlag- und Tritttechniken alles beinhaltet.

In jedem Training achten wir auf Deine persönliche Fitness.

Funktionelles Training sowie Cool-Down-Übungen runden unser Konzept ab.

Gerne laden wir Dich zu einigen kostenlosen Trainingseinheiten ein.

Ab sofort bieten wir wieder Anfängerkurse an.

武 活



Wo? Clubhaus der Sportgemeinschaft („Germania“)

Wann? Dienstag 19:00 - ca. 21:00 Uhr im Spiegel- oder Gymnastiksaal

Freitag 18:00 - ca. 20:00 Uhr im Spiegel- oder Gymnastiksaal