



Kurzmeldung

Selbstverteidigung insbesondere für alle Ü50

TVK 1877 e. V. bietet wöchentliches auf Tae Kwon Do basierendes Angebot in Kupferdreh

Essen, 27. März 2023 – Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh bietet für über 50-Jährige ein wöchentliches Selbstverteidigungstraining an. Dieses basiert in der Hauptsache auf Tae Kwon Do, integriert aber auch Elemente aus anderen Kampfsportarten.

Das Selbstverteidigungsangebot ist auf die Zielgruppe altersgerecht angepasst. Es umfasst Theorie, Grundlagen, Techniken der Abwehr und des Angriffs, Übungen der allgemeinen Fitness und den Stellungskampf. Neben dem Erlangen einer besseren körperlichen und geistigen Fitness, sind die Stärkung des Selbstvertrauens und ein Auf-/Ausbau der Fähigkeit, aggressive Momente und Situationen abwehren zu können, Ziele des Trainings.

Die zweistündige Selbstverteidigungs-Einheit wird wöchentlich zwei Mal angeboten - dienstags um 10:00 Uhr und freitags um 13:30 Uhr. Trainingsort ist jeweils die Sporthalle Kupferdreh. Zum Einstieg sind weder Vorkenntnisse, noch besondere Kleidung erforderlich.

Als Kosten fallen die Mitgliedsbeiträge des TVK an, kostenfreies Schnuppern ist möglich. Für Rückfragen steht Übungsleiter Joachim unter der Rufnummer 02 01 / 78 41 61 telefonisch gern als Ansprechpartner zur Verfügung.

Veranstaltungsdetails

Tage, Uhrzeiten: Dienstags von 10:00-12:00 Uhr

Freitags von 13:30-15:30 Uhr

Altersgruppe: Erwachsene ab 50 Jahre

Kosten: Schnuppermonat kostenlos

anschließend reguläre Vereinsmitgliedschaft

(siehe <https://www.tvk-essen.de/infocenter> - Beitrag Taekwondo)

Ort: Sporthalle Kupferdreh, Prinz-Friedrich-Platz 2, 45257 Essen

Weitere Infos: Telefonisch unter Rufnummer 02 01 / 78 41 61



Kurzmeldung

Vereinsprofil

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh ist der älteste und größte Sportverein der Ruhrhalbinsel. Das Sport- und Kursangebot ist breit gefächert und so gibt es insgesamt 26 Sportarten für alle Alters- und Leistungsklassen. Einen besonderen Fokus legt der Verein auf die Kinder- und Jugendarbeit sowie die stete Weiterentwicklung eines attraktiven und zeitgemäßen Freizeitangebotes. Weitere Informationen unter www.tvk-essen.de.

Pressekontakt

Diana Ricken
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh
Kampmannbrücke 1, 45257 Essen

Telefon: 01 74 / 3 23 56 89
E-Mail: presse@tvk-essen.de

Geschäftsstelle des TVK 1877 e.V.
Telefon: 02 01 / 8 48 62 20, Fax: 02 01 / 48 81 79

Öffnungszeiten jeweils 09:00-12:00 Uhr an folgenden Tagen:
Montag - Mittwoch - Donnerstag

Registergericht: Amtsgericht Essen, Register Nr.: VR20322
Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Stephan Bühne, Gerrit Bäumer, Christoph Hebing