



Wettkampf & Leistungstraining

Eine Oberndorferin bei Olympia?

Unsere Nationalteamkämpferin Edines Kurtovic ist auf dem Weg nach London 2012. Nach mehreren Siegen bei internationalen Großturnieren ist sie auch heuer wieder im Nationalteamkader und unser sportliches Aushängeschild.

Aber nicht nur Edines spiegelt den Erfolg des Vereines wieder. Heuer gab es zahlreiche Titel bei Landesmeisterschaften, nationalen Turnieren sowie auch international, was auf unser regelmäßiges Wettkampftraining zurückzuführen ist.



Waffenkampf & Selbstverteidigung

Sonderkurse ab 2010

- laufende Einsteiger und Anfängerkurse
- Unverbindliches Training - jederzeit ist das Vorbeischauen möglich
- Möglichkeit für 4-maliges Training in der Woche, es ist aber auch möglich z.B. nur einmal zu gehen
- Individuelle Bedürfnisse und Wünsche können berücksichtigt werden
- Selbstverteidigungskurse u.a. mit Jiu Jitsu Trainern und Polizisten (auch für Frauen)
- Waffentraining (Messer, Bo, Tonfa, Nunchaku)
- Wettkampf-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie Ausdauertraining
- Bei Interesse ist auch Einzeltraining möglich

Schnellkraft, Gymnastik, Beweglichkeit

Der Taekwondo Verein Oberndorf bietet jedoch nicht nur Leistungssporttraining, sondern trägt auch Woche für Woche zur Gesundheit unserer Jugend und auch der Erwachsenen bei. Mittlerweile wurde das Training auf 4 mal wöchentlich erhöht.

Montags und donnerstags, sowie samstags und sonntags trainieren regelmäßig knapp 55 Kinder und Erwachsene Gymnastik, Körperbeherrschung, Selbstverteidigung, Kräftigungsübungen und Kicks in allen Variationen.

Taekwondo Training wird auch von vielen Profisportlern als ideale Ergänzung zur Beweglichkeit und als Schnellkrafttraining ausgeübt.

