

Schnuppertraining 2010

Schnuppertraining ist jeweils während der Trainingszeiten für Anfänger und Weissgürtel möglich.
(Details auf dem aktuellen Trainingsplan)

Für das Probetraining braucht man:

- **T-Shirt, Trainer oder Leggings:** Keine einengende Kleidung
- **Frottiertuch, Seife:** Vor Trainingsbeginn sollten die Füße gewaschen werden, da wir barfuss trainieren.
- **Badesandalen oder ähnliches:** Der Trainingsraum (Dojang) darf nicht mit Strassenschuhen betreten werden.

- **Trinken:** Am besten Wasser
- **Wichtig:** Schmuck, Ohrringe etc.
Bitte entfernen oder mit Pflaster überkleben.
(Nasen- und Bauchnabel-Piercings u.ä)

Die Taekwondo Schule Basel übernimmt keine Haftung für Verletzungen die aufgrund von getragenen Schmuck und Piercings entstanden sind.

Wertsachen können direkt im Dojang deponiert werden.

Wir freuen uns, Sie demnächst im Training begrüßen zu dürfen!
Nuno Dâmaso und sein Team

Gutschein für ein Probetraining:

Bitte ausfüllen und mitbringen

Bitte nur an den angegebenen Zeiten zum Schnuppertraining erscheinen.
Alle anderen Trainingszeiten sind für Fortgeschrittene sowie spezielle Techniken.

Danke !

Name:
Vorname :
Strasse:
Ort :
Telefon: