



# Hwal Mu Do

## Fitness & Selbstverteidigung

- Fitness & Stretching
- Boxen, Kicks, Fallschule
- Strassenkampf & Bodenkampf
- Schwert, Langstock, Messer
- Akrobatik
- Atemtechnik
- Entspannung



**Alter:**  
ab 12 Jahren

**Ort:**  
Hans-Thoma-Schule  
Im Portugall 15  
61440 Oberursel

**Zeit:**  
dienstags 20.15 – 21.45 Uhr  
mittwochs 20.15 – 22.00 Uhr

**Info:**  
Schwimmclub Oberursel  
Tel: 06171-23808 / 0177 8740134  
mail: [info@schwimmclub.de](mailto:info@schwimmclub.de)  
[www.schwimmclub.de](http://www.schwimmclub.de)

Sicherheit, Gesundheit, Entspannung, Spass .... **Hwal Mu Do**