

TAE BO

Kampfsport-Fitness Power-Action für alle



TAE BO ist ein dynamisches, motivierendes Training. Es ist außergewöhnlich intensiv und macht sehr viel Spaß.



In einem schnellen Beat werden Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten ausgeführt. Ohne Gegner, ohne Choreographie.



Du folgst Deiner eigenen Dynamik und kannst Dich so austoben, wie Du selbst willst. Bis Du an Deine eigene Leistungsgrenze kommst.



TAE BO ist perfekt für Straffung und Gewichtsreduktion, für Gesundheit, gutes Körpergefühl und einen klaren Kopf.

Man muß es einfach einmal erlebt haben!



Jetzt 2x / Woche

Dienstag: 18.30 Uhr Power-Stunde

Freitag: 19.30 Uhr Intro-Stunde

Preise: In der Mitgliedschaft enthalten oder 10er-Karte für 89,90 Euro.

TAE BO wird in zwei Phasen unterrichtet: In der Intro-Stunde trainieren Anfänger und Fortgeschrittene Kombinationen, einzelne Techniken, Regeln und Kraft.

In der Power-Stunde geht es dann „richtig zur Sache“, dann kommt die zu trainierende Kondition ins Spiel.

Es ist einfach toll, im TAE BO den Alltag einmal ganz hinter sich zu lassen, mit viel Spaß und Power zu trainieren und dabei schnell zu merken, wie man Gewicht reduziert und Trainingserfolge hat.

Kursleitung: Klaus Wirth mit mehrjähriger Ausbildung als EU TAE BO Trainer/Instructor.

ganzheitlich gesund
Inform