

Tae Bo®?

Kursnummer 26A243204

Beginn Mittwoch, 30.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 6 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Azra Cin-Manzoor

Kursentgelt 56,00 €

Tae Bo®? ist ein intensives Fitness-Ganzkörpertraining, das Elemente aus asiatischen Kampfsportarten (wie Karate, Taekwondo und Kickboxen) mit Aerobic-Bewegungen zu schneller Musik verbindet.

Es findet ohne Partner oder Körperkontakt statt und eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung, Stressbewältigung sowie zur Stärkung von Kraft und Ausdauer.

Kursablauf und Elemente

- Warm-up: Lockern und Aufwärmen der Muskeln
- Technik-Teil: Langsames Einüben von Schlägen (Punches) und Fußtritten (Kicks)
- Cardio-Phase: Schnelle Kombinationen zu treibender Musik zur ultimativen Kalorienverbrennung
- Cool-down: Sanftes Dehnen und Stretching am Ende

Hauptvorteile des Trainings

- Ganzkörper-Workout: Schult Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination
- Kein Risiko: Effektiver Kampfsport-Stil völlig ohne direkten Körperkontakt oder Verletzungsrisiko
- Für jeden Level: Anfänger und Fortgeschrittene trainieren gemeinsam im eigenen Rhythmus
- Dieser Kurs findet im 14 täglichen Rhythmus statt.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
14.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
28.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)