

Tae Bo®?

Kursnummer 26A243205

Beginn Dienstag, 22.09.2026, 13:30 - 14:30 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Azra Cin-Manzoor

Kursentgelt 112,00 €

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

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.09.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.10.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.10.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.10.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
27.10.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.11.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.11.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.11.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.12.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.12.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.12.2026	13:30 - 14:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)