

Tae Bo®?

Kursnummer 26N243203

Beginn Donnerstag, 24.09.2026, 13:00 - 14:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Azra Cin-Manzoor

Kursentgelt 103,00 €

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
24.09.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.10.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.10.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.10.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
22.10.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
29.10.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
19.11.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
26.11.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.12.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.12.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.12.2026	13:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)