Tae Bo®?

Kursnummer 27Z243203

Beginn Donnerstag, 21.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer 3 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Azra Cin-Manzoor

Kursentgelt 42,00 €

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

In diesem Angebot werden sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient) vermittelt. Darüber hinaus werden Kompetenzen aufgebaut, die dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in den Alltag zu integrieren.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.02.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.03.2027	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite