

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

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](#)