

Tae Bo®?

Kursnummer 27Z243204

Beginn Dienstag, 26.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 10 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Azra Cin-Manzoor

Kursentgelt 94,00 €

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
26.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
23.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
09.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
16.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
06.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
20.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)