

MIT SPASS KALORIEN VERBRENNEN

Taebo ist ein kalorienverbrennendes Workout aus den Sportarten Taekwondo, Boxen und Aerobic. Schweißtreibende Kombinationen aus Kicks und Schlägen straffen die Muskulatur.

Mit motivierender Musik macht das Training richtig Spaß und zu einem wahren Fettkiller, denn in einer Stunde verbrauchen Sie bis zu 800 kcal – so macht abnehmen Spaß.

Die Kombinationen sind leicht erlernbar und erfordern keine Vorkenntnisse. Die Basics werden im Kurs vermittelt.

Das Workout ist frei von Choreographie.

Die Techniken sind einfach, so dass Anfänger auf Anhieb den schnellen Einstieg finden. Schlag und Trittkombinationen trainieren den gesamten Körper und verbessern die allgemeine Kondition.

Du benötigst...

bequeme **Sportbekleidung**, feste **Sportschuhe**, ein **Handtuch** und **ausreichend Wasser zum Trinken** und den Willen es mit dem inneren Schweinehund aufzunehmen.

Ilo und Sandra...



Wir bieten ...

nach den Sommerschulferien
mittwochs zwei unverbindliche und
kostenfreie Schnuppertermine an.
Dieses Angebot wird von den ausgebildeten
Trainern Ilo und Sandra durchgeführt.

Wo?

Hugo-Dörrler-Halle

Wann?

Datum: 14.09.2022

Uhrzeit: 18:30

bei Fragen, bitte melden ...

irfanyilmaz46@gmail.com