

TAE BO

-AEROBIC-KICKBOXING-WORKOUT-

Das ultimative Fatburner - Ganzkörperworkout für jedermann mit jeder Menge Spaß und Action (keine Vorkenntnisse erforderlich).

TAE BO ® ist sehr schnell. Es ist eine Verbindung aus Punches und Kicks zusammen mit Kraft und Körperkontrolle.

Bei regelmäßigem Besuch der Kurse ist schon nach kurzer Zeit eine körperliche Veränderung wahrzunehmen.

Neben der Kräftigung der gesamten Rumpf- und Beinmuskulatur wird auch die Ausdauerleistung und das Herz- Kreislaufsystem verbessert.

TAE BO ® bedeutet nicht nur Fun, Schwitzen, Bewegung und Gewichtsverlust, sondern auch das Erreichen der eigenen physischen und psychischen Grenzen und somit eine Stärkung der eigenen Willenskraft.

„Be the best that you can be on your own level!“ *

(*Billy Blanks)

(Fühle Deinen Körper und lerne in Dich hineinzuhören! Du bestimmst Dein Training)



h
a
v
e
f
u
n