

taerobic



Powervolle Verschmelzung von Aerobic- und Kampfkunstelementen plus kraftvolles Cardio-Workout bei dem du dich zu mitreißender Musik völlig verausgaben kannst.

Kursleiterin **Lena Pöpping**

Wie wird trainiert?

- aus der Abwehrhaltung
- durch verschiedene Schlagkombinationen der Arme (chap, uppercut...)
- durch Trittkombinationen der Beine (sidekick, frontkick ...)
- keine Aerobic-Schrittfolgen in Form von komplizierten Choreografien

Vorsicht:

- **taerobic** bringt Dich zum schwitzen
- Boxhandschuhe sind erlaubt
- Trainiert wird der ganze Körper
- Fördert Koordination, Konzentration, Kraftausdauer und Schnelligkeit
- Macht Spaß und entspannt nach einem langen Tag

Sei dabei!

AB DEM 11.09.2011, JEWEILS MONTAGS UM 20.45 UHR IM BBZ!!!

Weitere Infos bei Lena Pöpping unter:
0151-17212484 oder LenaPoepping@web.de
Vor Anmeldung erbeten!

Aktuelle Trainingszeiten bitte dem [Kursplan](#) [570 KB] entnehmen!