Was ist Tai-Bo?

Tai-Bo ist eine Mischung aus Taekwondo, Selbstverteidigung, Kick-Boxen und Aerobic. Dieses effektive Ganzkörpertraining erobert derzeit auch unter dem Namen Box-Aerobic, Cardio-Box, Tae-Bo, Thai-Force, Fighting Fit oder Body Combat die Fitness-Studios.

Elemente aus dem Kampfsport werden mit einfachen Aerobic-Schritten verbunden. Tai-Bo ist ein Angebot für Männer und Frauen, die bisher nicht für das (tänzerische) Aerobic zu begeistern waren.

Tai Bo für Anfänger & Fortgeschrittene:

Kursdauer: 45 Minuten
Preis p.P. 10,00 € zzgl. MwST

Kursdauer: 60 Minuten
Preis p.P. : 11,00 € zzgl. MwST

je Trainer: 9 - max. 15 Personen

