

## TAEBO®

**Kursleiter: Alex Miljkovic Dienstag: 19.05-20.05 Uhr Ort: BSZ-Auhof**

**In den Trainingsstunden werden als Grundelemente 4 Punches und 4 Kicks aus dem Kampfsport eingesetzt und mit Zusatztechniken kombiniert.**

Kombinationen von Armen und Beinen ergeben ein anspruchsvolles Ganzkörperworkout, welches nicht nur den Körper sondern auch die Aufmerksamkeit, das Umsetzungsvermögen und die Kondition (= Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination) wesentlich beansprucht. Den Kampfsport im Hintergrund, die Vorstellungskraft eines oder mehrerer Gegner und der Spass sich zur Musik zu bewegen sind die Faktoren, welche Tae Bo zu einem Erlebnis der besonderen Art machen.

Teambuilding, Gruppendynamik und Motivation pushen dein Trainingslevel weit über deine Erwartungen hinaus! Zum Schluss gibt es dann ein entspannendes Cool Down als Belohnung für Körper, Geist und Seele.



### Philosophie im TAEBO®

Bedeutung des Wortes TAEBO® Billy Blanks hat seine Philosophie von TAEBO® in die Buchstaben des Wortes interpretiert:

**T**otal commitment to whatever you do

**Egal was du machst – mach es mit voller Hingabe und Ehrgeiz dann bringt es dich voran!**

**A**wareness of yourself and the world

**die Kenntnis deiner selbst / deines Körpers und deiner Umwelt gegenüber!**

**E**xcellence the truest goal in anything you do

**die Vortrefflichkeit / Perfektion als das ehrlichste Ziel bei allem was Du tust!**

**B**ody as a force for total change

**Dein Körper steht dir als Mittel / Kraft zur Verfügung zur totalen Veränderung deiner Person bzw. deines Lebens!**

**O**bedience to your will and your true desire for change

**Gehorsam deinem Willen gegenüber und dem wirklichen Wunsch nach Veränderung!**

