

TAEROBIC®

KAMPFSPORTAEROBIC

Übungsleiter: Andreas Obereder
Zeit: Mi 17.40 – 18.40 Uhr
Ort: Kepler Hall

FITTER , SCHLANKER, KRÄFTIGER werden, SPASS haben

TAEROBIC® verbindet die eigenen verborgenen Stärken mit den alten Künsten
Kampfsport, Aerobic, Boxen und Tai Chi mit heißer Musik von heute.

TAEROBIC® ist ein von Karin Rußmair, 1.Dan Taekwondo & Budo Jitsu, langjährige
Vereinstrainerin und Trainerin für Selbstverteidigung in Schulen & Firmen, Leiterin der Austrian
Fitness & Martial Arts Academy patentiertes neuartiges System, dass inzwischen in fast ganz
Österreich über die Academy oder in Fitness Studios & am USI Linz unterrichtet wird. 80-100 Leute
in einem Training sind keine Seltenheit.

TAEROBIC® ist:

anders als alle Trainingsprogramme, die Sie je ausprobiert haben! Schon nach den ersten
Trainingseinheiten können Sie erstaunliche und anhaltende Erfolge feststellen, wenn sich Ihre
körperliche Fitness durch Taerobic steigert

- leicht zu erlernen! Es enthält keine komplizierten Choreographien.
- Macht süchtig im positiven Sinne. Sie werden sich auf jedes Training freuen!
- Funktioniert wirklich! Mit diesem Sportprogramm verbrennen Sie bis zu 800 Kalorien pro Stunde! Das schaffen Sie mit nur wenigen anderen Programmen!
- FÜR FRAUEN & MÄNNER GLEICH GEEIGNET!

Übungsinhalt: Aufwärmen, Kräftigen, Reaktion, Koordination, Ausdauer, Dehnen,
Abwärmen mit Tai Chi Übungen - alles mit heißen Rhythmen von heute!!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe, ein Handtuch, viel zu Trinken! FUN, FUN, FUN !!!!
Universitäts-Sportinstitut Linz, Julius-Raab Straße 10, 4040 Linz
Telefon 0732/2468-8619, 8620 Fax, e: usi@jku.at