

TAEBO®

Kursleiter: Alex Miljkovic Dienstag: 19.30-21.00 Uhr Ort: BSZ-Auhof

Tae Bo ist relativ einfach zu erlernen, da die Techniken und Übungen ohne Partnerkontakt durchgeführt werden.

In den Trainingsstunden werden als Grundelemente 4 Punches und 4 Kicks aus dem Kampfsport eingesetzt und mit Zusatztechniken zur Musik kombiniert und ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen ohne Partnerkontakt durchgeführt werden.

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 und lassen sich bis zu 500 Kalorien verbrennen 😊

Aufbau der Trainingseinheit:

1. Warm Up
2. BasisTechnik – Aufbau der Grundelemente und Zusatztechniken
3. Ganzkörperworkout - Kombinationen von Armen und Beinen, welches nicht nur den Körper sondern auch die Aufmerksamkeit, das Umsetzungsvermögen und die Kondition (= Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination) wesentlich beansprucht.
4. Cool Down - Zum Schluss gibt es dann ein entspannendes Cool Down & Dehnen 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:

Total commitment to whatever you do

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

Awareness of yourself and the world

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

Excellence the truest goal in anything you do

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

Body as a force for total change

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

Obedience to your will and your true desire for change

Gehorsam deinem Willen gegenüber und dem wirklichen Wunsch nach Veränderung!

