

USI - Information Übungsbetrieb

# TAEROBIC®

## KAMPFSPORTFITNESS

Werde ausdauernder, kräftiger, beweglicher, straffer & verbrenne 800 kcal/h in einem schweißtreibenden, super Training

**Übungsleiter:** Dr.DI Andreas Obereder  
Gepr. Taerobic® Instructor  
Geprüfter Trainer D-Lizenz  
2. Dan Taekwondo

**Zeit/Ort:** Mittwoch, 18.15-19.15 Uhr, BSZ-Auhof

TAEROBIC® ist ein schweißtreibendes **Ganzkörpertraining** zu Powermusik und verbindet die eigenen verborgenen Stärken mit den alten Kampfkünsten Taekwondo, Boxen & Tai Chi und moderner Fitness wie Aerobic.



Ein kurzes **Warm up** zum Einstieg in die Stunde lockert, **Schrittkombinationen** gepaart mit **Kampfsportelementen** steigern die Ausdauer und verbessern Reaktion & Koordination, ein **Bauch-Beine-Po-Rücken Workout** zur Kräftigung aller Muskelgruppen, **Stretching** für die Beweglichkeit und **Energieübungen** aus Tai Chi und Qi Gong zum beruhigendem Ausklang des Trainings.

### TAEROBIC®

- hilft Aggressionen und Verspannungen abzubauen
- verbessert Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Reaktion
- ist leicht zu erlernen und macht viel Spaß

**Mitzubringen:** Feste Turnschuhe – Handtuch – Trinken - eigene Matte falls vorhanden (Matten nur begrenzt verfügbar)