



ThaiBo meets TABATA

ThaiBo meets TABATA ist eine Mischung aus Elementen des asiatischen Kampfsports und Cardio-Elementen eines Ganzkörper-Fitness-Workouts. Schnell schlank, straff & fit mit Kombinationen von Punches und Kicks, Music-Moves (160-165bpm), Kraft und Körperkontrolle, Stabilisation, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Dabei kommt das Functional Training und TABATA auch immer zum Einsatz.

Die intensiven, dynamischen Cardio-Elemente regen den Fettstoffwechsel an, kräftigen die gesamte Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur und das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt! Das Training zählt zu den absoluten Kalorienfressern im Fitnessbereich und in den Übungsstunden lernst Du Grenzen zu überschreiten und machst Dinge, die du niemals wagtest zu träumen!

ThaiBo ist für jeden gesunden Menschen geeignet. Jeder macht SEIN Training. Jeder arbeitet so hart an sich wie er kann. Man lernt, seinen Körper zu fühlen und auf seinen Körper zu hören. Auch Männer sollten sich nicht scheuen und eine ThaiBo Stunde ausprobieren. Es macht nicht nur extrem fit, sondern auch extrem viel Spaß!

Wann: jeden Mittwoch
20.10 Uhr - 21.10 Uhr

Wo: Gymnastikraum, Grundschule Feldkirchen, Zeppelinstraße

Übungsleiter/in: Danni

Infos und Anmeldung: TSV Büro 089/903 64 60
Büro: Mo. von 8.00 - 12.00 Uhr u. Do. von 9.00 - 12.00 Uhr
oder per E-Mail: office@tsvfeldkirchen.de
Anmeldeformular unter www.tsvfeldkirchen.de