

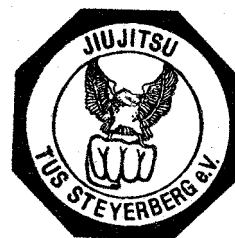
TAE - BO TRAININGSZEITEN

Donnerstag: 20.30 – 21.30 Uhr

In der Sporthalle des TuS Steyerberg.

TUS STEYERBERG E.V.

TAE - BO



Ansprechpartner:
Hans-Jürgen Tillack

Auf dem Winkel 6

31633 Leese
Telefon 05761 / 7488

FITNESS

Körperlich und geistige Fitness sind heutzutage die besten Voraussetzungen um den gesteigerten Alltagsstress zu begegnen.

Das Training von Koordination, und Beweglichkeit fördert das Allgemeinbefinden, stärkt die Abwehrkräfte und schafft ein gesundes Selbstvertrauen.

SPASS

Ein gutes Training hat nur dann Erfolg, wenn es auch Spaß macht ! Deswegen bieten wir ein interessantes und abwechslungsreiches Training.

Jede Menge Leute lernt man so ganz nebenbei auch noch kennen.

TAE - BO

Tae - Bo ist ein Trendsport aus dem Kampfsportbereich. Fuß –Schlag- und Boxtechniken gepaart mit strukturierten Bewegungsformen sowie musikalischer Untermalung sorgen für ein intensives Trainingsempfinden.

Tae - Bo ein Trendsport mit:

- Musik
- Bewegung
- Power
- Dynamik
- Spaß