

TAE BO®

Tae Bo is een work out die is samengesteld uit diverse Budo (Japanse vechtsporten) disciplines en een stuk conditietraining. Door de combinatie van Taekwondo, Boks en Aerobicsoefeningen heb je een gevarieerde en leuke les.

Krijg je flow met Tae Bo!

Begeleid door super muziek worden er in het begin van elke les verschillende eenvoudige combinaties uitgevoerd. De ene keer ligt de nadruk op de trapt technieken en de andere keer weer op de stoot technieken. Met tussendoor een korte pauze waarin je strekt, rekt en even iets kunt drinken. Daarna is het tijd voor buikspier-oefeningen en tenslotte een cool-down.

Voor beginners en geofenden: Tae Bo is heel goed voor de algemene gezondheid, je conditie verbetert en alle spieren in je lichaam worden getraind, met name je bil-, arm- en beenspieren. Daarnaast is het een goede training ter ondersteuning van gewichtsverlies.

