

# TAE BO® Teamteach



## SAMSTAG 25.11.

### 11:30 UHR BIS 12:30 UHR IN STUDIO 3

Ausdauer-Workout mit Elementen aus Karate, Taekwondo und Kickboxen.

Unterstützt durch schnelle Beats geht es um die präzise Ausführung kraftvoller Moves, die zusätzlich Koordination und Beweglichkeit stärken.

Während du deine Ausdauer, Kraftausdauer und Schnellkraft trainierst, erlernst du alle wichtigsten Grundtechniken aus unterschiedlichen Kampfsportarten wie z.B. Kickboxen, Tae Kwon do und Boxen.

MITGLIEDER FREI UND EXTERNE GÄSTE 35€  
ANMELDUNG ÜBER EVERSPTS

SANDRA UND RICHI HEIRATEN AM 24.11. ❤️  
SIE LADEN EUCH ZU EINEM TEAMTEACH EIN,  
UM DANACH NOCH GEMEINSAM,  
IN DER GASTRO MIT EUCH ANZUSTOSSEN ❤️❤️!!

