

Neuer Kurs:

# TAE BO

Freitags von 20-21 Uhr

ab 5.4: 17-18 Uhr



mit Mimoza

**nur im April zum Schnuppern:  
kostenfrei auch für Gäste!**

Tae Bo ist ein Ausdauertraining mit Elementen aus dem Boxen, Kickboxen und Aerobic. Man verbessert dabei seine Ausdauer, kräftigt die Muskeln und schult die Koordination. Tae Bo beansprucht so gut wie den ganzen Körper und man gerät ganz schön ins Schwitzen ...

Probiert es aus! Der Kurs ist auch für mutige Anfänger geeignet.



**\* VIEL SPASS \***