

KI DO / POWER FITNESS

(ähnlich Tae Bo)

Was ist Power Fitness?

Power Fitness ist eine Mischung aus Taekwondo, Selbstverteidigung, Kick-Boxen und Aerobic.

Elemente aus dem Kampfsport werden mit einfachen Aerobic-Schritten verbunden.

Power Fitness bedeutet Spass und explosives Ganzkörpertraining mit heißer Musik.

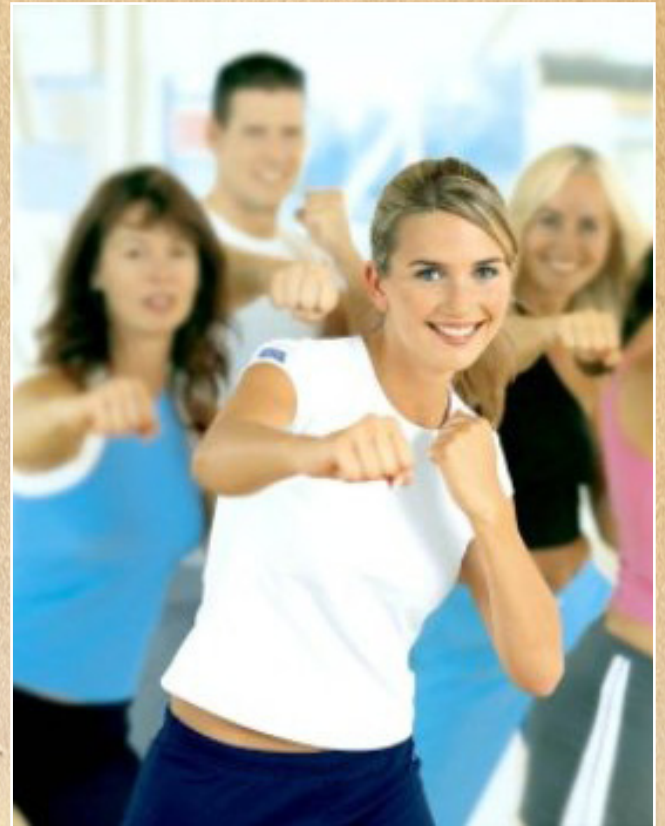
Dabei verliert man bis zu 800 kcal pro Trainingseinheit – das sind ca. 30 g Körperfett.

Wer kann das?

Jeder, da die Bewegungen unkompliziert sind und von Jedermann (-frau) schnell erlernt werden können.

Was muss ich mitbringen?

- Etwas zu Trinken (wichtig)
- gute Laune
- Spaß an Power, Musik und Bewegung



Wir bieten Schnupperstunden zum Kennenlernen und Probieren an.

