

Was ist Thai Bo?

Thai Bo steht für Kampfkunst und Boxen. In Kombination mit Aerobic entstand ein einzigartiges Programm für alle Altersgruppen, die den besonderen Kick suchen und in kürzester Zeit viel erreichen wollen. Thai Bo ist deshalb so erfolgreich, weil das Training ohne besondere Choreographie zu einem motivierenden schweißtreibenden Powerworkout führt. Thai Bo eignet sich hervorragend dazu, Stress abzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken, die Muskeln zu kräftigen und Kalorien zu verbrennen.

Was bewirkt Thai Bo?

Thai Bo ist energiegeladen, explosiv, kraftvoll und beflügelnd. Man wird konditionell stärker, verliert viele Fettanteile, gewinnt an Kraft und das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Durch die einzelnen schnellen Übungen wird die Explosivkraft gesteigert und gleichzeitig die Nervenmotorik angeregt. Man trainiert die Aktions - Reaktionsschnelligkeit.

Welche Muskeln werden hauptsächlich trainiert?

Grundsätzlich jeder Muskel am Körper. Nach dem Thai Bo Training fühlt sich der Teilnehmer fit und gesund. Insbesondere Problemzonen, wie z.B. Bauch, Rücken, Gesäß, Oberschenkel und Schulterpartien werden trainiert.

Hallo Männer, nicht nur Frauen lieben Thai Bo. Als wahre Fettverbrenner mit 800 bis 1000 verbrannten Kalorien pro Trainingsstunde gehört Thai Bo zu den kalorienfressendsten Workouts überhaupt.

Informieren Sie sich bitte zu unseren aktuellen Kampfsportkursen für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer. Schreiben Sie uns oder rufen Sie direkt an Telefon: 0551 20193392 Mobil: 0157 – 72029334