





## taebo herbstevent in ulm 5. november ´05

am 5. november ist es wieder soweit, das taebo team süd veranstaltet für alle taebo-sportler – einsteiger, fortgeschrittene, instructoren – einen taebo day der extraklasse!

### was ihr erwarten dürft

- \* top-presenter – persönlich ausgebildet von billy blanks
- \* top-location – ihr trainiert in der modernsten ulmer sporthalle
- \* top-verpflegung – durch den catering-service no. 1 in ulm
- \* top-organisation & freundliche betreuung durch das taebo team süd

### das programm

unser 4. taebo day beginnt mit einem gemeinsamen warm up, der welcome class. weiter geht es mit einem abwechslungsreichen technik-training in gruppen, d.h. jede gruppe trainiert in einem rotationssystem bei allen referenten. professionelle anleitung und individuelle betreuung stehen hierbei im vordergrund.

#### gruppen-arbeitsthemen:

- \* boxbag-training
- \* prätzen-partnertraining
- \* taebo-fight – kampfsport hintergrund

wer möchte, kann im anschluß an das gruppentraining die bandagenprüfung ablegen.

zum abschluß unseres taebo days findet für alle zusammen eine taebo-masterclass\*\*\*\* unter dem motto „altogether and forever“ statt.

### ifaa presenter

**bianca schuhmacher – peter werle – leonardo picardi**

mehrfach ausgebildete group instructoren und hochqualifizierte trainer, ausbilder und prüfer der internationale fitness und aerobic akademie (ifaa), persönlich von billy blanks ausgebildet und autorisiert.

### ablauf

9.30 – 10.30 uhr	warm up   welcome class
10.45 – 12.00 uhr	teil I
12.15 – 13.30 uhr	teil II
13.30 – 14.15 uhr	mittagspause *
14.30 – 15.45 uhr	teil III
16.15 – 17.00 uhr	final master class
ab 17.00 uhr	„wraps & burger party“

\*) es werden verschiedene warme pasta & salate angeboten

### kursgebühr

tarif a	anmeldung und überweisung <b>bis 22.10.05</b> <b>59 euro</b> (ab 10 personen 1 gratis-teilnahme)
tarif b	anmeldung und überweisung <b>ab 23.10.05</b> <b>66 euro</b> (ab 10 personen 1 gratis-teilnahme)

im preis enthalten ist ein welcome-package, eine teilnehmer-urkunde und wie immer in ulm eine nette betreuung.

