

Kursplan Winter

2012

gültig ab 06.11.2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30 Uhr Step-Gympa	9:15 - 10:15 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	9:30 - 10:30 Uhr Happy Zirkel	9:30 - 10:30 Uhr Step	9:30 - 11:00 Uhr Ashtanga-Yoga		
10:30 - 11:00 Uhr Core-Training	10:30 - 11:30 Uhr ZUMBA®-Fitness*	9:30 - 10:30 Uhr Step-Einsteiger	10:30 - 11:30 Uhr Flow-Yoga			11.00 - 12:30 Uhr Sonntagsworkshops siehe gesonderter Aushang
9:00 - 11:30 Uhr Kinderbetreuung	9:00 - 11:30 Uhr Kinderbetreuung	9:00 - 11:30 Uhr Kinderbetreuung	9:00 - 11:30 Uhr Kinderbetreuung		13:30 - 14:30 Uhr Bodytoning	
					14:30 - 15:30 Uhr Step *	
					15:30 - 16:30 Uhr ZUMBA®-Fitness	
18:00 Uhr Nordic Walking	17:00 - 17:55 Uhr Step **			17:00 - 17:55 Uhr Gympa	16:30 - 17:30 Uhr Tai Chi	16:30 - 17:30 Uhr Dance-Aerobic
18:00 - 18:55 Uhr Step **	18:00 - 18:55 Uhr Gympa	18:00 - 18:55 Uhr Flow-Yoga*	18:00 - 18:55 Uhr ZUMBA®-Fitness Einsteiger	18:00 - 18:55 Uhr Step *		
19:00 - 19:55 Uhr Bodytoning	19:00 - 19:55 Uhr Core	19:00 - 19:55 Uhr Flow-Yoga**	19:00 - 19:55 Uhr Bodytoning			* speziell für Einsteiger/Anfänger
			19:00 - 19:55 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik			** Vorkenntnisse sollten vorhanden sein
	20:00 - 20:55 Uhr ZUMBA®-Fitness**		20:00 - 20:55 Uhr Step **			ohne Kennzeichnung: für jeden geeignet

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9:00 - 23:00 Uhr
 Samstag + Sonntag 10:00 - 18:00 Uhr
 Feiertage 10:00 - 14:00 Uhr

Kinderbetreuung: Montag - Donnerstag 9:00 - 11:30 Uhr

Kursbeschreibungen

Bodytoning – Straffung und Kräftigung für Bauch, Beine und Po, aber auch Rücken und Oberkörper werden mittrainiert. Mit und ohne Hilfsmittel (wie z. B. Hanteln oder Gummibänder)

Core – Die „Core-Muskeln“ sind tiefliegende Muskelschichten im Bauch- und Rückenbereich, die den gesamten Rumpf stützen. Mit diesem einzigartigen Workout stabilisiert und formt ihr die ganze Körpermitte. Garantiert! Gleichzeitig ist eine stabile Rumpfmuskulatur die beste Prävention gegen Rückenschmerzen und Haltungprobleme. Core-Training ist für alle geeignet, vom sportlichen Einsteiger bis zum fortgeschrittenen Fitness-Fan. Mit den kraftvollen, ausgewogenen Übungen lassen sich Kraft, Beweglichkeit und Muskeldefinition in kurzer Zeit maßgeblich verbessern und die Fettverbrennung ankurbeln.

Dance Aerobic – Beim Cardio Workout zu Tanz-Rhythmen könnt Ihr spielend Kalorien verbrennen und habt dabei noch jede Menge Spaß.

Step-Gympa ist ein Intervalltraining aus Schweden der ganz besonderen Art. Kondition und Kraft werden optimal miteinander verbunden. Das bisher neue und einzigartige ist, dass **Gympa** komplett ohne sogenannte „Choreografien“ unterrichtet wird und auch keinerlei Voraussetzungen zur Teilnahme an diesem Kurs erforderlich sind. Somit kann JEDER an diesem Kurs teilnehmen: Trainierte und Untrainierte, „alte (Kurs-) Hasen“ und „Frischlinge“ Ein idealer Fatburner bei dem der Spaß im Vordergrund steht.

Happy Zirkel – Habt ihr Spaß am Training in der Gruppe, dann ist der „Happy Zirkel“ genau das Richtige für euch: Ein gezieltes Krafttraining an Geräten in der Gruppe mit dauerhafter Betreuung durch einen professionellen Trainer.

Nordic Walking – Ein sanftes, gelenkschonendes Ganzkörper- und Ausdauertraining mit hohem Energieverbrauch in der freien Natur. Perfekt für alle, die lieber draußen sind. Bitte kleidet euch dem Wetter entsprechend. Wer reinschnuppern möchte, kann sich die Walkingstöcke auch gern nach Absprache im Kensho ausleihen.

Flow-Yoga / Ashtanga Yoga – Beim Yoga handelt es sich um das klassische Hatha-Yoga bzw. Ashtanga Yoga, dessen auffälligstes Merkmal eine kontinuierliche Bewegung ist. Einzelne Haltungen (Asanas) werden verbunden, wodurch ein harmonischer Bewegungsfluss entsteht (Flow). Eine gleichmäßige und kraftvolle Atmung dient der Konzentration und führt von einer Bewegung in die nächste. Neben gesteigertem Wohlbefinden werdet ihr bemerken, wie gut die ganze Muskulatur eures Körpers gekräftigt und gedehnt wird und Ihr nach der Stunde rundum entspannt seid.

Step-Aerobic ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training mit dem Trainingsgerät „Step“, bei dem die Grundlagenausdauer verbessert und durch die Stoffwechselanregungen gezielt Fettreserven abgebaut werden können.

Power-Step: basiert nur auf den Step-Grundsritten, ist jedoch konditionell etwas anspruchsvoller und kann auch Kräftigungselemente enthalten!

ohne Kennzeichnung (ohne *): Für alle geeignet! Basiert auf Grundsritten und -techniken, die je nach individueller Erfahrung mehr oder weniger anstrengend gestaltet werden können (z. B. Power-Step).

* **Einsteiger und Anfänger** – Hier erlernt ihr die Grundsritte und werdet langsam an so genannte „Choreographien“ herangeführt.

** **Mittelstufe und Fortgeschrittene** – Die Grundsritte solltet ihr sicher beherrschen. In den Mittelstufen-Kursen werden Choreographien erarbeitet, die leichte Drehungen beinhalten können und auf den (zum Teil abgewandelten) Grundsritten basieren.

Tai Chi: Ursprünglich wurde „Taichuan“ als Kampfkunst für die Selbstverteidigung entwickelt. Heute tritt der Aspekt des Kampfes oftmals mehr hinter positiven gesundheitlichen und gymnastischen Aspekten in den Hintergrund. Tai Chi ist optimal um dem Stress des Alltags zu entkommen und wirkt ausgleichend durch seine ruhigen meditativen Bewegungen.

Wirbelsäulengymnastik – Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Es mindert bereits vorhandene Haltungsschäden, verbessert das allgemeine Wohlbefinden und arbeitet gegen die durch Verspannung entstehenden Rückenschmerzen.

ZUMBA-Fitness®: ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik mit entsprechenden Tanzbewegungen zusammensetzt. Schnelle und langsame Rhythmen werden kombiniert, um eine Balance von Muskelaufbau, -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Zumba®-Fitness integriert einige Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Es sind keine Vorerfahrungen in Tanz oder Aerobic für die Teilnahme erforderlich.

Da bei uns neben dem Spaß auch Sicherheit und Hygiene groß geschrieben werden, bitten wir euch, folgendes zu beachten: Bitte kommt pünktlich zu den Kursen, denn ohne ein richtiges Aufwärmtraining ist die Verletzungsgefahr groß. In den Kursen solltet ihr saubere Hallenturnschuhe bzw. Aerobicshuhe, tragen und ein Handtuch mitbringen. Bitte keine Gläser und Glasflaschen mit in den Kursraum nehmen.

Viel Spaß wünscht euch das Kensho-Team!!!