

Kurs-Beschreibungen

Ziele erreichen mit farbigen Kursen.

Unsere Kursteilnehmer möchten mit ZenDo Kursen nicht nur Spaß haben, sondern vor allem auch ihre Ziele erreichen. Abnehmen und Figur straffen, Rücken stärken und Beweglichkeit verbessern, Vitalität erhalten und Stress abbauen.

Deshalb wurden die Kurse - je nach Trainingsziel - mit verschiedenen Farben versehen (siehe Kursplan). Weil der Körper ein komplexes Muskel-System ist, wird - unabhängig von der Zielsetzung - in nahezu jedem Kurs der gesamte Körper mit seinen Muskelgruppen mitbeansprucht. Wichtige Hinweise ganz unten.

Vom Einsteiger- zum Fortgeschrittenenkurs. E – M – F

Zur besseren Orientierung und Planung Deines Trainings findest Du nachfolgend alle Kursbeschreibungen. Hinter jeder Beschreibung verschiedene Buchstaben-Kennzeichnungen.

1. **E = niedriges Anstrengungsniveau - geeignet für Einsteiger**
2. **M = mittleres Anstrengungsniveau -**
3. **F = hohes Anstrengungsniveau – für alle Fortgeschrittenen**

Kursbeschreibung Gymnastik

BBP:

Ein Bauch-Beine-Po-, bzw. Problemzonentraining. In Form eines Kraft- Ausdauertrainings werden die Problemzonen mit vielen Wiederholungen zum Schmelzen gebracht. (E)

Bodystyle:

Beim Bodystyle geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild des Körpers zu verbessern. (E,M,F)

Pilates & Co.

Pilates ist ein systematisches ruhiges Ganzkörpertraining, wobei primär die Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur trainiert wird. (E,M,F)

Yoga

Übungen für die Balance von Körper, Geist und Seele. Schafft ein Bewusstsein für die eigene Mitte, erhöht die Lebensfreude, fördert Harmonie und Entspannung im Alltag. (E,M,F)

Body & Mind

Sanftes Mobilisations- und Kräftigungsprogramm mit Entspannungsteil. Die Bewegungen sind einfach und effektiv. (E,M,F)

Hot Iron,

Ein anspruchsvolles Langhantel-Training zur Kräftigung des gesamten Körpers. Mitreißende Musik, motivierende Instruktionen und Dein persönliches Trainingsgewicht spornen Dich an und sorgen für tolle Ergebnisse. (M,F)

Power Muscles

Ein seit über 25 Jahren bewährter ZenDo Klassiker! Ein Fitnessworkout , das intensiv wechselndes Kraft- und Konditionsprogramm kombiniert. (F)

Thai Bo

Kondition, Balance, Kraft, Schnelligkeit und Power! Thai Bo schult das Reaktionsvermögen und die Körperbeherrschung. Der Körper wird von Kopf bis Fuß aktiviert und effektiv trainiert. (M,F)

Step Beginner

Beim Step Beginner wird eine kleine Fußbank (Step-Brett) in die Schrittchoreographien eingebunden. Die Muskulatur von Po und Beinen wird hierbei intensiv beansprucht. Ideal für alle, die diese Zonen besonders straffen möchten. Die Schrittfolgen sind einfach und Spaß ist garantiert. (E)

Step & Pump

In diesem Step Kurs erwartet Dich eine auf die Step Beginner aufbauende Stunde. Ein geniales Intervalltraining für mehr Kraft und eine bessere Ausdauer. (M,F)

Cardio Step

Eine fortgeschrittener Step Kurs, bei dem der Schwerpunkt auf die Choreographie gelegt wird. Fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern regt die beiden (linke und rechte) Gehirnareale zur Aktivierung an. Besonders für unser gestressten Teilnehmer geeignet, die den Kopf frei haben möchten. (F)

Power Step,

Die Königsdisziplin der ZenDo Step Kurse. Es erwartet Dich noch mehr Choreographie und Power. Die Kursdauer von 90 Minuten fördert besonders Deine Ausdauer, aktiviert stark die Fettverbrennung und macht sehr viel Spaß. ACHTUNG: Dieser Kurs ist nur mit Vorkenntnissen aus der Step Beginner, Step & Pump und Cardio Step möglich. (F)

Fatburner,

Ein optimales Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, zur gezielten Fettverbrennung und zur Förderung der Koordination. Regt die beiden (linke und rechte) Gehirnareale zur Aktivierung an. Besonders für unser gestressten Teilnehmer geeignet, die den Kopf frei haben möchten. (M,F)

Forever Fit

Das sanfte Ausdauertraining für Junggeblieben! Beinhaltet Elemente aus Step Beginner und Fatburner. (E)

Calorieburner

Beim Calorieburner geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen, die Muskulatur zu stärken und die Ausdauer des Herz-Kreislaufsystems zu fördern. (M,F)

Indoor-Cycling

Das originale Indoor-Cycling-Programm ist ein optimal aufeinander abgestimmtes Trainingsprogramm auf dem Rad. Egal ob Du teilnimmst um fitter zu werden, Fett zu verbrennen, Deine Ausdauer zu verbessern oder einfach nur den stressigen Alltag hinter Dir lassen möchtest. Jeder bestimmt durch die eigene Wahl des Tretwiderstandes seine eigene Trainingsintensität. Deshalb für jeden geeignet, der Abwechslung in sein Herz-Kreislauftraining bringen möchte. (E,M,F)
ACHTUNG Beginner: Bitte 5 min. vor Kursbeginn beim Trainer zur Einweisung melden.

Zumba

Zumba erobert die Welt! Für Zumba muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist es, sich rhythmisch zur Musik zu bewegen und dabei viel Spaß zu haben. Das beliebte Fitnessworkout enthält Schritte aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Samba oder Merengue. Glückshormone werden dabei on mass ausgeschüttet! (E,M,F)

Wirbelsäule:

Rückenschmerzen werden oft hervorgerufen durch mangelnde Bewegung und einseitige Belastung. Die Muskulatur entwickelt sich einseitig, verkümmert und verspannt sich. Mobilisation und Kräftigung ist das beste Rezept. Dieser Kurs bietet eine optimale Mischung aus Kräftigungs-, Dehnungs-, und Entspannungsübungen. (E,M,F)

Kursbeschreibung Fitnesszirkel

Forever Fit

Betreutes gesundheitsorientiertes Gerätetraining für „Junggebliebene“, um die gesamte Körpermuskulatur zu erhalten und zu stärken. Sehr beliebt bei allen 60+ Teilnehmern.(E)

Fitness-Zirkel

Betreutes Gerätetraining für die gesamte Körpermuskulatur. (E,M,F)

Figur-Zirkel

Betreutes Gerätetraining mit speziellen Übungen zur Figurstraffung, insbesondere Bauch, Po, Beine. (E,M,F)

Rücken-/Einsteiger Zirkel

Betreutes Gerätetraining mit speziellen Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Besonders für alle Einsteiger (Figur-, Rücken-, Vitalitätsziel) geeignet (E,M,F)

Wichtiges in Kürze

- Kurzfristige Änderungen der Kursprogramme aufgrund von Trainerausfällen können nicht ausgeschlossen werden. In solchen Fällen werden sie frühestmöglich per Aushang bekannt gegeben.
- An Feiertagen findet das Sonntags-Programm statt.
- Alle Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen bitten wir um vorherige Absprache mit dem jeweiligen Trainer.