

## **Kick'n Shape**

Kick'n Shape ist eine Kombination aus Karate und Aerobic. Hier werden Schnelligkeit und Kraft der Kampfkunst aus Fernost mit Elementen aus dem (westlichen) Aerobic verbunden, so dass ein intensives und dynamisches Trainingsprogramm mit absoluter Spaßgarantie entsteht. Die einfachen und sehr dynamischen Bewegungen werden systematisch erlernt und trainiert. Jeder übt dabei auf seinem Intensitätslevel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In den Bewegungsabläufen des Kick'n Shape können sowohl Frauen als auch Männer eine entsprechende Alternative oder Ergänzung zum Karate oder anderen Fitnessangeboten finden. Durch die schnellen Bewegungen zu rhythmischer Musik lassen sich Kraft, Flexibilität, Koordination sowie das Herz-Kreislaufsystem optimal trainieren.

Kick'n Shape steigert die Kondition, Körperfett wird "verbrannt". Es dient zusätzlich der Entspannung vom stressigen Alltag, fördert die Beweglichkeit und lockert und aktiviert alle wichtigen Muskelpartien.

### **Wie trainieren wir Kick'n Shape?**

Das Kick'n Shape-Training beinhaltet folgende Trainingselemente:

- Techniken aus dem traditionellen Karate
- Übungen aus dem Qi Gong
- Atemübungen
- Meditation
- Partnerübungen