

Leb endlich IOS

Fitnessland Kensho
und Rückenzentrum
Neukirchen-Vluyn



Check unsere
KENSHO-App!





Fitness



Entspannung



Prävention



Budo



Therapie



FITNESSLAND
Kensho

Möchten Sie fit werden oder ein paar Kilogramm Körperfett abnehmen, haben Sie Rückenschmerzen oder möchten Sie Ihre Leistungen in einer anderen Sportart verbessern oder interessieren Sie sich für das Erlernen einer Budoart? Möchten Sie Ihre Lebensqualität verbessern oder das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren? Suchen Sie eine alltagstaugliche Lösung, Bewegung in Ihr Leben zu integrieren?

Dann sind Sie bei uns im Fitnessland Kensho und Rückenzentrum Neukirchen-Vluyn genau richtig. Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Paket an Kursen und Behandlungen rund um Ihre Gesundheit und Fitness. Professionelle und individuelle Betreuung werden bei uns groß geschrieben: Unser hoch qualifiziertes Team, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Fitnesstrainern, Physiotherapeuten und Krankengymnasten wird Sie individuell, entsprechend Ihrer Ziele und Krankheitsvorgeschichte betreuen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit, dann brauchen Sie später keine Zeit in Ihre Krankheit zu investieren.





Unser Angebot

Fitness für alle

Krafttraining.....	7
Ausdauer.....	7
Power Plate.....	8
Quick in Shape.....	8
Kursvielfalt.....	9

Prävention & Erfolg

Rückenfitness.....	11
Fitfighters.....	11

Therapie zum Schutz

Rückentherapiezentrum.....	13
----------------------------	----

Budo & Kunst

Karate.....	15
Aikido.....	15

Körper & Geist

aeroscan.....	17
Life Kinetik®.....	18

Entspannung & Kraft

Yoga.....	21
Sauna.....	21

Kensho Charity

Hilfe für Sri Lanka.....	22
--------------------------	----



Fitness für **alle**



Krafttraining

Wir bewegen uns heute deutlich weniger als noch vor 50 Jahren: Wir fahren mit dem Auto, benutzen Fahrstühle und lassen viele Arbeiten in Haushalt und Garten von Maschinen erledigen.



Die Folge ist eine schwache Muskulatur, die ihre Funktion der Stützung des gesamten Systems (Rücken, Knie, Schultern) nicht mehr optimal erfüllen kann und Verletzungen sowie Haltungprobleme nach sich zieht. Ganz gleich, ob Sie Kraft aufbauen, Ihre Figur an Problemzonen festigen oder dem Muskelabbau im Alter vorbeugen möchten, wir erstellen für Sie einen individuellen Trainingsplan und betreuen kontinuierlich Ihre Trainingsfortschritte.

Folgende Effekte können Sie mit Krafttraining erreichen:

- Verbesserung der Kraft
- Aufbau und Straffung der Muskulatur
- Formung der Figur
- Abbau von Körperfett
- verbesserte Durchblutung
- Prävention von Muskelabbau
- Stabilisierung von Gelenken und Rücken
- Verbesserung der Körperhaltung

Ausdauertraining

Für eine gute Fitness sollte auch ein Ausdauertraining in Ihr Trainingsprogramm integriert werden. Das so genannte „Kardiotraining“ verbessert die Ökonomie des Herzkreislaufsystems.



Das Ziel des Trainings für unseren Organismus ist es, Leistung mit geringerem Aufwand zu erbringen und so Alltagsbelastungen leichter bewältigen zu können. Unser umfangreicher Cardio-Gerätepark beinhaltet die neueste Generation von Life-Fitness Geräten. Unter den zahlreichen Sitz- und Liegefahrrädern, Steppern, Crosstrainern und High-Tech Laufbändern finden Sie bestimmt Ihr Lieblingsgerät. Vielfältige Programme unterstützen Sie bei Ihrem Training, ganz gleich, ob Sie Einsteiger sind oder bereits über eine trainierte

Ausdauer verfügen. Wählen Sie zwischen zahlreichen Trainingsprogrammen, ob Sie eine Hügel Fahrt simulieren möchten, einen bestimmten Puls einhalten müssen, eine kontinuierliche Belastung wünschen oder gern Intervalltraining betreiben, unsere Trainer erklären Ihnen gern die vielfältigen Möglichkeiten.

Power-Plate

Power-Plate Geräte nutzen das Prinzip der Beschleunigungstechnologie, wodurch die natürlichen Reflexe des Körpers angeregt werden. Die mechanischen Schwingungen übertragen Energiewellen auf den ganzen Körper.



25 bis 50 Muskelkontraktionen pro Sekunde und dreidimensionale Schwingungen helfen bei regelmäßiger Anwendung, 2-3 mal 10 Minuten pro Woche, maximale Ergebnisse in kurzer Zeit zu erreichen. Das Training auf der Power-Plate hilft Ihnen bei der Erreichung Ihrer Ziele, wenn Sie:

- Ihre Kraft steigern
- das Gewebe straffen und etwas gegen Cellulite tun
- Rückenschmerzen vorbeugen und bekämpfen
- muskuläre Dysbalancen ausgleichen
- die volle Funktionsfähigkeit z. B. von Knie, Schulter oder Fußgelenk nach Verletzungen oder Operationen erreichen
- Leistungen in Ihrer Sportart verbessern

- Ihre Schnellkraft steigern
- Osteoporose vorbeugen
- Fettgewebe abbauen
- die Stabilität des Körpers verbessern
- die Symptome von Parkinson* oder Multiple Sklerose* lindern
- die Rehabilitation nach einem Schlaganfall unterstützen oder
- Folgen z. B. einer Erkrankung an Kinderlähmung vermindern möchten

* Bei einigen Erkrankungen ist ein Training auf der Power Plate nicht oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt zu empfehlen. Eine ausführliche Liste der sogenannten Kontraindikationen finden Sie unter www.praeventivzentrum.de bei den Informationen zur Power-Plate.

Quick in Shape

Wenn Sie einige Kilogramm Körperfett abnehmen wollen, terminlich aber stark eingespannt sind, ist dieses Programm genau das Richtige für Sie.



„Quick in Shape“ verbindet große Individualität und hohen Wirkungsgrad miteinander. Mit diesem 8-Wochen Programm werden alle notwendigen Trainingsaspekte angesprochen. Das Krafttraining findet auf der Power-Plate statt, so dass Intensität und Trainingsumfang individuell dosiert werden. Trotz individueller Planung der Trainingszeit, können Sie von einer dauerhaften Trainingsbetreuung durch hoch qualifizierte Trainer profitieren.

Nach dem Power-Plate Training wird direkt im Anschluss das Herz-Kreislaufsystem mit einem speziellen Ausdauertraining angesprochen. So werden alle Systeme im Körper optimal aktiviert und trainiert. Eine Optimierung Ihrer Ernährung erfolgt auf Basis eines umfangreichen Handbuchs, das auf 130 Seiten zahlreiche Informationen, Hintergründe, Abbildungen und leckere Rezepte enthält.



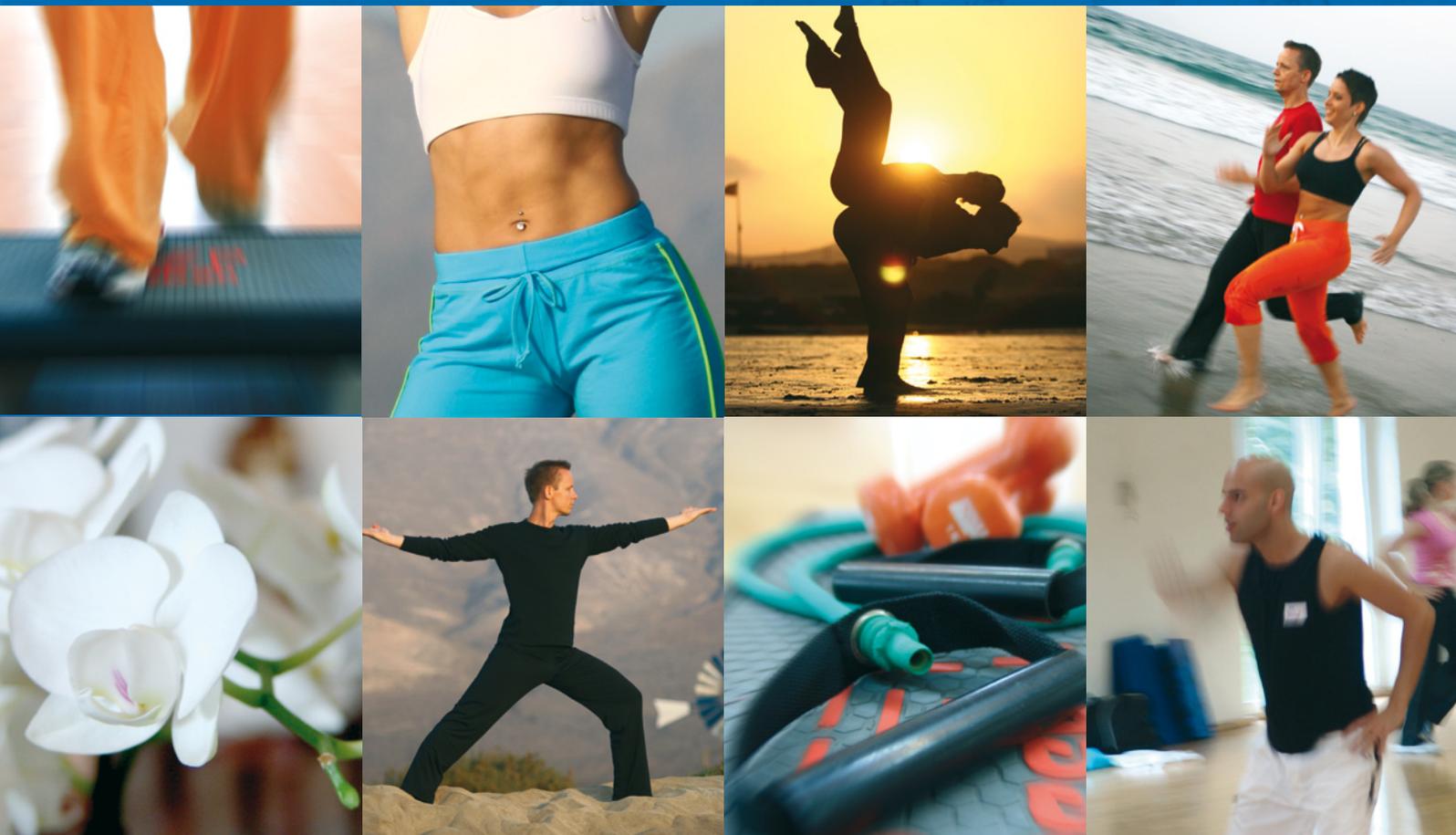
Kursvielfalt

Unsere vielfältigen Kurse sind eine willkommene Abwechslung zum stressigen Alltag. Gruppendynamik und Musik begleiten Sie zu Ihrem sportlichen Wohlbefinden, von Yoga bis zur Wirbelsäulengymnastik.

Unser Herz-Kreislauf-System lernt durch kontinuierliche Belastungen mit erhöhtem Puls, effektiver zu arbeiten. Das schont unser Herz, denn die Anzahl der Herzschläge in Ruhe ist bei trainierten Menschen geringer als bei Menschen, die sich wenig bewegen. Gleichzeitig werden die Durchblutung der Muskulatur verbessert, der Kalorienverbrauch angekurbelt und die Koordination geschult. Auch die Freude an der Musik und der Spaß in der Gruppe sind wichtige Aspekte, um sich für den Besuch unserer vielfältigen Kurse zu entscheiden.

Folgende Kurse werden bei uns im Fitnessland Kenшо z. B. angeboten:

- Step für Einsteiger und Geübte
- Core (Stabilisierung der Rumpfmuskulatur)
- Wirbelsäulengymnastik
- Nordic-Walking
- Yoga
- Bodytoning
- Gympa (Training von Ausdauer und Kraft mit Musik aber ohne Choreografie)
- Zumba®-Fitness





Prävention und Erfolg



Rückenfitness

Gehören Sie auch zu den 70% der Menschen, die immer wieder unter Rückenschmerzen leiden? Das muss nicht sein. Wir bieten im Fitnessland Kensho ein durchdachtes Konzept mit Rückenfitness und Rückenschule.

Dr. WOLFF®
Sports & Prevention

Ziel dieses Kurses ist die Prävention (Vermeidung) und Linderung von Rückenbeschwerden. Das Rückenfitnesstraining findet im Kursrahmen von maximal 12 Personen je Kurs statt. Der Umfang des Kurses richtet sich nach den jeweils geltenden Präventionsrichtlinien der gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V. Inhaltlich werden sowohl theoretische Aspekte (Ursache von Rückenschmerzen, richtiges Heben, Tragen, Sitzen usw.) als auch praktisches Training zur Kräftigung der Rücken-

ckenmuskulatur miteinander verbunden. Jede Trainingseinheit wird von speziell geschulten Physiotherapeuten oder Krankengymnasten betreut, um eine optimale Übungsausführung und Sicherheit zu gewährleisten. Die Kurse sind nach Einsteigern und Fortgeschrittenen differenziert, um den unterschiedlichen Leistungsniveaus perfekt Rechnung zu tragen. In der Regel werden die Kursgebühren anteilig von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Fitfighters

Ärgern Sie sich schon länger darüber, dass der Zeiger auf Ihrer Waage seit Jahren kontinuierlich nach oben klettert, Diäten oder gute Vorsätze aber nie langfristig geholfen haben?

fitfighters
Let's eat it first!

Dann haben wir mit Fitfighters das richtige Programm für Sie. Verlieren Sie überflüssige Pfunde und werden Sie fit wie nie zuvor.

- Fitfighters ist eine optimale Verbindung von effektivem Training und ausgewogener Ernährung
- basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen
- ist keine Diät, sondern als dauerhafte Ernährung geeignet
- empfiehlt und verwendet keine Nahrungsergänzung
- beinhaltet ein umfangreiches hochwertiges Fitfighters-Handbuch im praktischen Ordner mit zahlreichen Informationen und leckeren Rezepten
- ermöglicht die Dokumentation Ihrer Erfolge
- wissenschaftlich fundierte Seminare z. B. zum richtigen Training
- dauerhafter Erfolg durch Lerneffekt
- dauerhafte Leitung und Trainingsbetreuung durch qualifiziertes Personal wie Physiotherapeuten und Krankengymnasten
- eine anteilige Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen für den Bereich „Bewegung“ ist nach §20 SGB V möglich (vorbehaltlich Änderungen der gesetzlichen Rahmenbedingungen).



Therapie zum Schutz



Rückentherapiezentrum

**Leiden Sie schon seit Jahren unter Rückenschmerzen?
Hatten Sie einen Bandscheibenvorfall? Haben zahlreiche
Behandlungen nicht den gewünschten Effekt gehabt?**

Dr. WOLFF®
Spinal & Preventive

Dann kann das Training im Rückentherapiezentrum nach Dr. Wolff für Sie eine Verbesserung Ihrer Beschwerden bewirken.

Der Ansatz der segmentalen Stabilisation der Lendenwirbelsäule zielt auf eine Sicherung der einzelnen Bewegungssegmente der Wirbelsäule. Diese kleinen Stell- und Haltemuskeln bringen die einzelnen Wirbelkörper in die biomechanisch richtige Position, um so z. B. die Bandscheiben vor Fehlbelastung zu schützen. Minimale Bewegungen im Bereich von etwa 10mm reichen aus, um die verkümmerte Muskulatur wieder anzusteuern.

Ein optisches Biofeedback erleichtert das Lernen der Bewegungen, da sofort eine Rückmeldung über die Richtigkeit der Übungsausführung erfolgt.

Ein Einstieg zur Rückentherapie ist jederzeit möglich. Die Behandlung erfolgt in 18 bis 20 Therapieeinheiten von je 30 bis 45 Minuten in der Regel in Einzelbetreuung. Die Termine für Ihre Rückentherapie werden nach individuellen Wünschen vereinbart, optimale Erfolge können mit 2 bis 3 Therapieeinheiten wöchentlich erzielt werden.

Eine Kostenübernahme durch private Krankenkassen nach Überweisung durch Ihren Arzt ist in der Regel möglich. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten bisher nicht, die Rückentherapie gilt dort als sogenannte IGeL Leistung d.h. als „individuelle Gesundheitsleistung“.

Der Back-Check®

Der Back-Check® ist ein Mess-System zur wissenschaftlichen Analyse der Kräftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen. Die Messung erfolgt im aufrechten Stand. Unter diesen alltagsnahen Bedingungen werden die entscheidenden Kräftfähigkeiten und Kraftverhältnisse der Muskulatur erfasst z. B. rechte vs. linke Seite, Brust vs. Rücken, Bauch vs. Rückenstrecker.

In einer übersichtlichen und leicht verständlichen Auswertung wird dargestellt, welche Muskulatur verstärkt gekräftigt werden sollte, um Rückenschmerzen zu vermeiden oder einseitige Belastungen in Alltag und Sport auszugleichen.

Das optische Biofeedback erleichtert Ihnen das Erlernen der richtigen Bewegung.





Budo und Kunst

Karate

Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwa 500 Jahre n.Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung.

Erst Anfang des letzten Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Hier im Kensho, dem Landesleistungszentrum für Karate des Landes Nordrhein-Westfalen, wird die Stilrichtung Shotokan praktiziert. Das Karatetraining beinhaltet das Erlernen der Grundtechniken in der Grundschule (Kihon), das Training von festgelegten Abläufen

im Kampf gegen imaginäre Gegner (Kata) und das Training mit dem Partner (Kumite). Karate schult bei Erwachsenen und Kindern Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Konzentration, Koordination, Disziplin, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Zielstrebigkeit und Teamfähigkeit. Erfolgserlebnisse im Training sorgen für Ausgeglichenheit, stärken das Selbstbewusstsein und können so bedeutsam für andere Lebensbereiche wie z. B. Schule und Beruf sein.

Aikido

Aikido ist eine defensive japanische Kampfkunst, die am Anfang des 20. Jahrhunderts geschaffen wurde. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffsenergie des Gegners nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird.

Aikido ist eine überwiegend defensive Kampfkunst gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer. Aikido enthält neben waffenlosen Techniken (Tai-Jutsu) auch den Umgang mit dem Langstock (Aiki-Jo) und dem japanischen Schwert (Aiki-Ken). Diese drei Grundelemente ergeben zusammen die Kunst des Aikido.

Im Aikido wurde die Hohe Schule des Fallens perfektioniert. Die Schaffung eines geschmeidigen und beweglichen Körpers hat günstige Auswirkungen auf die Gesundheit. Ebenso besteht die Möglichkeit, überaus wirksame

Methoden der Selbstverteidigung zu erlernen, die nicht auf roher Kraft und brutalem Zuschlagen beruhen. Auch wirken sich die ruhigen und harmonischen Bewegungen des Aikido vorteilhaft auf die emotionale und geistige Verfassung der Übenden aus.



Körper und Geist



Leistungsdiagnostik mit dem aeroscan

Stellt Euch vor es gäbe eine Maschine, mit der man genau messen könnte, in welchem Belastungsbereich Eure Fettpölsterchen am besten schmelzen.



Stellt Euch vor, es gäbe eine Maschine, mit der man genau feststellen könnte, wie ihr individuell Euer Ausdauertraining dosieren müsstet, um gesund zu trainieren und euer Ziel zu erreichen. Stellt Euch nun vor, es gibt diese Maschine wirklich: den **aeroman® professional**.

Nie wieder mit hochrotem Kopf, nach Luft japsend, durch den Park rennen oder monatelang erfolglos auf dem Heimtrainer radeln. Egal, ob Ihr abnehmen möchtet, Eure Fitness oder Wettkampfzeit verbessern, ob Ihr regelmäßig walken geht, radelt oder joggt, mit dem aeroscan können Eure individuellen Trainingszonen genau gemessen werden.

Mit Hilfe einer wissenschaftlichen Atemgasanalyse, auch „Spiroergometrie“ genannt, messen wir exakt Euren Energiestoffwechsel. Diese Leistungsdiagnostik bietet die perfekte

Möglichkeit, ohne Blutabnahme und mit nur moderater Belastung auf dem gewünschten Ausdauergerät (Laufband, Rad, Crosstrainer) die individuellen Trainingsbereiche zu bestimmen, um endlich abzunehmen, die Grundlagenausdauer zu trainieren, die Leistung zu verbessern oder den Wettkampfbereich festzulegen. Angepasst an Euer Trainingsziel und den momentanen Fitnesszustand werden daraus konkrete Trainingsempfehlungen abgeleitet, die einfach in Euer Ausdauertraining integriert werden können.

Selbst wenn Ihr Euch als „wenig fit“ einstufen würdet und längere Zeit nicht trainiert habt, unter Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht leidet, bietet der aeroscan die perfekte Grundlage für einen (Neu-) Einstieg in ein moderates und perfekt abgestimmtes Ausdauertraining!



aeroscan – Die Wundermaschine misst die Fettverbrennung und fördert ein optimales Training.

Life Kinetik® – das geniale Gehirntraining für jedes Lebensalter

Life Kinetik® ist ein geniales „Gehirntraining“ für jedes Lebensalter. Durch die Kombination von spannenden, visuellen und koordinativen Aufgaben wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen aufzubauen.



Je mehr dieser Verbindungen im Gehirn bestehen, desto höher ist seine Leistungsfähigkeit (vergleichbar mit dem Arbeitsspeicher bei einem Computer). Life Kinetik® Kurse gibt es für Kinder, Teenager und Erwachsene.

- das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen
- Lesen, Rechtschreibung und die Konzentration verbessern sich
- Kinder werden kreativer
- die Aufnahmefähigkeit verbessert sich

Welchen Nutzen bietet Life Kinetik®?

Der Nutzen von Life Kinetik® betrifft sowohl die geistige Leistungsfähigkeit als auch positive allgemeine Effekte, die sich in Alltag, Schule, Beruf und Sport bemerkbar machen:

Alltag

- die Konzentration und Aufnahmefähigkeit verbessern sich
- die Fehlerquote wird reduziert
- Steigerung von Selbstbewusstsein und selbständigem Arbeiten
- emotionaler Stress wird reduziert und der Körper entspannt sich
- die psychische und physische Leistungsfähigkeit verbessern sich
- Demenzprävention

Schule

- der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- die Umsetzung von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter

Beruf

- schnellerer Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf
- Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erfasst
- die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt
- Schreiben und Gesprächsfaden behalten werden einfacher
- übergangsloser Ablauf der Arbeit beschleunigt den Alltag
- Schreiben aus Vorlagen in den PC geht weitaus schneller
- Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- berufliche Ziele werden schneller und effektiver erreicht

Sport

- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und Orientierung
- reduzierter Kraftaufwand
- beschleunigter Bewegungsablauf



Life Kinetik[®], das Bewegungstraining mit Gehirnjogging unterstützt auf spielerische Art und Weise die Wahrnehmung und Aufnahmefähigkeit.

Life Kinetik[®] ist:

- + Wahrnehmung**
- + Gehirnjogging**
- + Bewegung**

= mehr Leistung

Durch verschiedene Inhalte, die miteinander vernetzt werden, können die Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich besser ausgeschöpft werden.

Dies bietet optimale Voraussetzungen für tägliche Denkprozesse und Aufgaben in Beruf oder Schule, Alltag und Sport: Kombiniert werden beispielsweise das Training der flexiblen Körperbeherr-

schung (z. B. rasche Bewegungswechsel), das Training des visuellen Systems (z. B. Augenfokussierung) und das Training der kognitiven Fähigkeiten (z. B. Auffassungsgabe).

Bereits eine Stunde Life Kinetik[®] Training pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit erste Veränderungen zu erkennen.





Entspannung und **Kraft**

Yoga

Beim Yoga handelt es sich um Flow- oder klassisches Ashtanga-Yoga.

Durch Übungen (Asanas) soll ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt werden. Unterstützend wirken hier spezielle Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

In der traditionellen Literatur werden zahlreiche körperliche Effekte der einzelnen Asanas angegeben z. B. die Verbesserung der Durchblutung und Atmung, die Schulung des Gleichgewichtssinns, der muskulären Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Die Flexibilität der Wirbelsäule wird erhalten und verbessert, die Muskeln werden gedehnt, innere Organe sanft massiert, die Verdauung wird verbessert und die Abwehrkräfte werden angeregt.

Auf der psychischen Ebene kann das regel-



mäßige Praktizieren von Yoga zur Verbesserung der Konzentration, der Entwicklung von Geduld, dem Lösen von Spannungen, der Stärkung von Selbstvertrauen und zum Gleichgewicht beitragen.

Tauchen Sie ein in die exotische Welt, und lassen Sie den Alltag hinter sich!

Sauna

Entspannen Sie sich nach Ihrem Training in unserer finnischen Trockensauna.

Bei 85 Grad kommen Sie richtig ins Schwitzen und tun so gleichzeitig etwas für Ihr Immunsystem, während unser Farblichtspiel seine Wirkung auf Ihren Organismus entfalten kann. Anschließend können Sie in unserem schönen Ruhebereich oder dem Saunagarten herrlich relaxen.



Tu Gutes und sprich darüber!

Charity – Hilfe für Mensch und Tier auf Sri Lanka

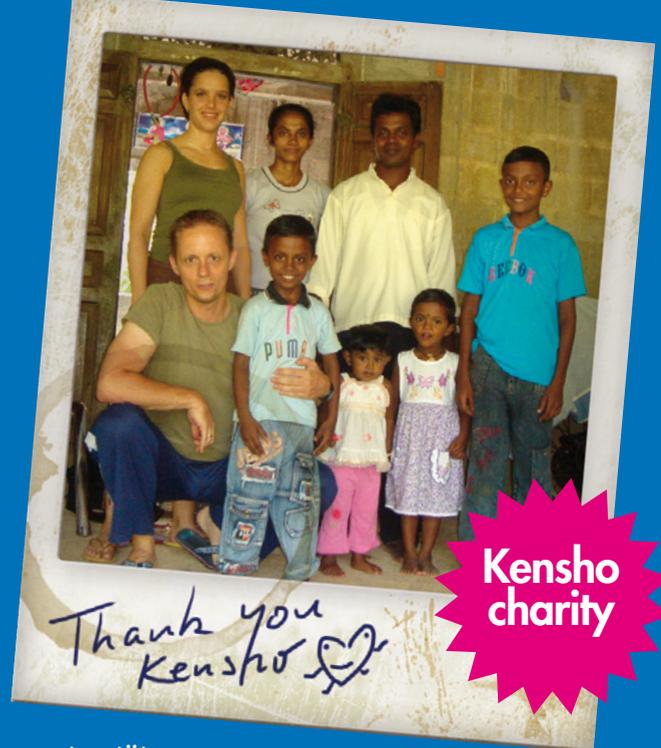
Schon seit vielen Jahren helfen wir, Dirk und Magdalena Schauenberg, den Menschen und Tieren in Sri Lanka.

Direkt nach dem verheerenden Tsunami in Südostasien am 26.12.2004 begannen wir mit der Eröffnung eines Spendenkontos und dem Sammeln von Spenden. Dank zahlreicher Unterstützung konnten wir in Sri Lanka mehr bewegen als wir in unseren kühnsten Träumen erwartet hatten. Unser Schwerpunkt war dabei „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Wir konnten auf lange Sicht am besten helfen, indem wir Familien die Möglichkeit gaben, sich selbst zu ernähren: eine Nähmaschine für eine Schneiderin, Werkzeug für einen Handwerker, eine Bootsreparatur für einen Fischer. Auch heute noch gibt es zahlreiche bedürftige Familien und Kinder, die unsere Hilfe dringend benötigen und dankbar annehmen. Unser Hauptaugenmerk ist dabei die Förderung von Schulbildung, aber auch akute Familienhilfe in Notsituationen.

Nicht nur Menschen benötigen Hilfe, auch das Leid der zahlreichen Straßenhunde in Sri Lanka berührt uns. So haben wir uns vor einigen Jahren entschlossen, ein bereits bestehendes Projekt

**Helfen Sie mit,
Gutes zu tun!**



zu unterstützen.

Der „Dog Care Clinic e.V.“ (www.dogcare-clinic.com) wurde von Marina Möbius, einer Deutschen aufgebaut. Die Dog Care Clinic ist ein durchdachtes und gut strukturiertes System mit dem Ziel, die schnelle Vermehrung der Straßenhunde durch Kastrationsprogramme zu begrenzen und die Verbreitung von Infektionskrankheiten zu verhindern. Straßenhunde werden nur an einheimische Familien und nicht nach Deutschland vermittelt, denn dies würde das vor Ort bestehende Problem nicht lösen, sondern nur verlagern.

Weitere Infos zu Kensho-Charity gibt es auf unserer Homepage www.kensho.de und auf der Kensho Facebook Seite www.facebook.com/FitnesslandKensho.

Wir freuen uns über alle Spenden auf unser Sri Lanka Spendenkonto:

Magdalena Schauenberg
Sparkasse am Niederrhein
BLZ 354 50 000
Konto 14 262 009 43

Mit dem Betreff „Menschen in Sri Lanka“ oder „Hunde in Sri Lanka“ könnt Ihr entscheiden, wem Eure Spende zugute kommen soll. Alle Eure Spenden landen zu 100% bei den bedürftigen Menschen oder Tieren in Sri Lanka!



Fitness



Entspannung



Prävention



Budo



Therapie



Kinderbetreuung

Auch für die Kleinsten ist gesorgt. Während Sie trainieren, können Ihre Kinder spielen, herumtoben oder bekommen Geschichten vorgelesen. In unserer liebevollen Betreuung ist Ihr Kind gut aufgehoben. Erfragen Sie die aktuellen Betreuungszeiten am besten telefonisch.

Öffnungszeiten

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

www.kensho.de

Fitnessland Kensho und Rückenzentrum Neukirchen-Vluyn

Weserstraße 23
47506 Neukirchen-Vluyn
Telefon: 02845/944284
Fax: 02845/944077
info@kensho.de

kensho.de
facebook.com/FitnesslandKensho
facebook.com/Fitfighters
praeventivzentrum.de



Hol Dir die kostenlose KENSHO-App*!

* kompatibel mit iPhone, iPad, Android