

# Sonntagsworkshops

von September bis Dezember 2019

**Alle Workshops finden jeweils sonntags von 11:00-12:30 Uhr statt.**

Termin	Workshop-Titel	Trainer/in
<b>September</b>		
01.09.2019	<b>Fatburner</b>	Tanja
08.09.2019	<b>Meditation für alle</b>	Dirk
15.09.2019	<b>Bauchtanz: Shake it Baby!</b>	Eva
22.09.2019	<b>Pilates mit Ball</b>	Liane
29.09.2019	<b>Yoga – Twist your Body</b>	Dagmar
<b>Oktober</b>		
06.10.2019	<b>Intervall-Zirkeltraining</b>	Dirk
13.10.2019	<b>Bauchtanz: Shimmy Drills</b>	Eva
20.10.2019	<b>3/4 Step</b>	Bianca
27.10.2019	<b>Yogalates</b>	Anja
<b>November</b>		
03.11.2019	<b>Zumba-Fitness®</b>	Bianca
10.11.2019	<b>Pilates</b>	Bettina
17.11.2019	<b>Karate für Einsteiger</b>	Dirk
24.11.2019	<b>Special zum Wohlfühlkurs</b>	Monika
<b>Dezember</b>		
01.12.2019	<b>Ire-Robic a la Riverdance</b>	Claudia
08.12.2019	<b>Bauchtanz: Oriental Diva</b>	Eva
15.12.2019	<b>Yoga für absolute Beginner</b>	Magdalena
22.12.2019	<b>X-mas iKraft®</b>	Kevin

Die Sonntags-Workshops können mit einer Mitgliedschaft für den Kursbereich oder einer 10er-Karte Kurse besucht aber auch einzeln gebucht werden.

Und hier findet Ihr uns:

Facebook: FitnesslandKensho; Instagram: @FitnesslandKensho, Twitter: @KenshoFitness

- ❖ **Bauchtanz:** („Orientalischer Tanz“) Anders als der Name vermuten lässt, sind neben dem **Bauch, auch Arme, Beine, Hände, Füße & Kopf** für den Tanz bedeutsam. Typisch sind sowohl weiche, schlängelnde als auch härtere, rhythmische Bewegungen.
  - ❖ „*Shake it Baby*“: *Der Focus liegt hier intensiv auf den legendären Shimmy, einer kontrollierten Vibrationsbewegungen der Hüfte oder Schultern. Grundlegende Techniken, die Basis-Shimmies und das Verbinden und Variieren sind Thema dieses Workshops. Stellt euch auf ein Shimmy Special ein, das euch ins Schwitzen bringt!*
  - ❖ „*Shimmy Drills*“: *Orientalischer Tanz als Workout für Beine und Po? Das ist definitiv möglich! Wir werden die kontrollierten Vibrationen des legendären, schweißtreibenden Shimmies in verschiedene Bewegungen einbauen und diese miteinander verbinden. Spaß und Schweißperlen garantiert!*
  - ❖ „*Oriental Diva*“: *Hier geht es um das Handwerkszeug orientalischer Diven: ausdrucksstarke Arm- & Handbewegungen, fließende Kreise & Wellenbewegungen und eine elegante & prägnante Körperhaltung. Ein Special, das den ganzen Körper trainiert!*
- ❖ **Fatburner:** ist ein Intervalltraining, das **Fett verbrennt, Muskeln** aufbaut und das **Herz-Kreislauf-System** trainiert. Der Kurs basiert auf **leichten Aerobic-Schritten ohne** Choreografie. Kombiniert wird Ausdauertraining mit kräftigenden Übungen. Der Puls wird auf konstantem Niveau gehalten, um optimal Fett zu verbrennen!
- ❖ **Intervall-Zirkeltraining:** ist ein **Zirkeltraining** in verschiedenen Intervallen, das den ganzen Körper trainiert. Es werden weniger isolierte Muskeln als **komplette Bewegungsabläufe** geschult. Dabei werden sowohl Balance als auch Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilität verbessert, wobei ihr sicherlich gut ins Schwitzen kommt. Die Intensität der einzelnen Übung kann jeder für sein eigenes Fitnessniveau wunderbar anpassen.
- ❖ **Ire-Robic a la Riverdance:** Irische Schritte kombiniert mit klassischem Aerobic, bieten ein Workout mit viel Spaß für jedes Alter und Fitnesslevel. Inspiriert durch Irish-Step-Dancing und Irish-Group-Dancing. Ein Cardio-Workout, das Dich wie einen Irish-Dancer fühlen lässt. Do a little Jig. 🌸
- ❖ **Karate für Einsteiger:** Wer schon immer mal Karate kennenlernen wollte, hat jetzt die Gelegenheit dazu. Dir wird Euch an grundlegende Techniken und Bewegungsabläufe heranzuführen, die Balance, Koordination und Körpergefühl schulen. Ihr benötigt *keine* Vorerfahrungen. Zieht bequeme Kleidung an, das Training erfolgt barfuß!
- ❖ **Meditation:** Wir möchten die Gelegenheit bieten, euch dem Thema Meditation ungezwungen zu nähern & die positiven Effekte für euer Leben, die Bewältigung von Stress & euer Wohlbefinden zu erleben. Bringt bitte eine **Decke/ Yogamatte**, 1-2 kleine **Kissen** und ein **unparfümiertes Teelicht** mit Halterung/Glas mit. Am 9. September startet wieder unsere reguläre Meditation, immer montags von 20-21 Uhr.
- ❖ **Pilates:** Die Stunde steht im Zeichen des "Powerhouse" und wird Euch Muskelkater an Stellen beschern, von denen ihr noch nicht einmal wusstet, dass es dort überhaupt Muskeln gibt. Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.
- ❖ **Pilates mit Ball:** Dieser Workshop ist Pilateszeit für euch mit dem kleinen und großen Ball. Pilates ist ein wunderbares Ganzkörperworkout, das vor allem auf die tieferliegende Muskulatur abzielt und so für Kräftigung, eine bessere Haltung und mehr Wohlbefinden sorgen kann.
- ❖ **3/4 Step:** Step ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training, mit dem Step-Brett als Trainingsgerät, bei dem Ausdauer & Koordination sowie die Fettverbrennung verbessert werden. Das Besondere am ¾ Step ist, die Musik im ¾ Takt, was der Stunde einen besonderen Charme gibt!
- ❖ **Wohlfühlkurs:** Schon vor Beginn des Wohlfühlkurses mit Monika im Januar 2020 könnt ihr im Workshop erfahren, was euch im Kurs erwartet. Lasst euch von der entspannenden und wohltuenden Kombination verschiedener Elemente aus Tai Chi, Qigong, Yoga und Entspannung überzeugen, mit denen ihr euer Wohlbefinden verbessert.
- ❖ **X-mas iKraft®:** Xmas-iKraft ist ein **intensives Ganzkörperworkout**, das ohne Choreografie auskommt. Jeder Song hat einen neuen Übungsschwerpunkt, so dass Ihr euch komplett auf das Training konzentrieren könnt. Freut euch auf die tolle Stimmung mit **Weihnachtsmusik**. **Weihnachtliche Kostüme** sind besonders herzlich willkommen. Kevin wird sich sicher etwas einfallen lassen! ☺
- ❖ **Yoga – Twist your Body:** In diesem Workshop erwarten euch Asanas (also Yoga Positionen), die sich überwiegend auf die **Rotation des Körpers** beziehen. Die gesundheitlichen Effekte der „Twists“ reichen von der Förderung der Durchblutung, der Massage der Bauchorgane bis hin zu Lösung von Blockaden. Der Workshop ist für **jedes Niveau** geeignet!
- ❖ **Yoga für absolute Beginner:** In diesem Workshop habt ihr Zeit zu erleben, was Yoga überhaupt ist und ob es euch guttut. Wir werden **einzelne Positionen und einfache Abläufe** kennenlernen. Es sind *keine* Vorerfahrungen erforderlich! Wer Lust auf mehr Yoga bekommt, kann sich für einen Yogakurs für absolute Beginner ab Januar anmelden.
- ❖ **Yogalates:** ist eine Kombination aus Yoga & Pilates. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf der Körpermitte. Dazu wird jede Bewegung aus der Körpermitte initiiert und geführt. Dies fördert die **Stabilisierung der Wirbelsäule und auch die Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur**. Dehnende, kräftigende Positionen (Asanas) und Entspannung spielen im Workshop eine wichtige Rolle.
- ❖ **Zumba-Fitness®:** ist ein **lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout**. Das Ziel ist eine Balance von Muskelaufbau, -definition & Konditionsverbesserung. Der Kurs integriert Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining, um die Fettverbrennung zu verbessern, aber auch Herz & Kreislauf zu stärken.

**Alle Workshops könnt Ihr mit einer 10er Karte oder einer Mitgliedschaft für den Kursbereich besuchen oder auch einzeln buchen!**

**Kommt einfach pünktlich zum Workshop vorbei!**

***Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, soweit nicht abweichend vermerkt!***