

Sonntagsworkshops

April bis Juni 2018

Termin	Workshopthema	Trainer/in	Uhrzeit
01.04.2018	Ostern - kein Workshop		
08.04.2018	Neuroathletik - Augentraining	Kevin	11:00 - 12:30 Uhr
15.04.2018	Detox-Yoga	Ute B.	11:00 - 12:30 Uhr
22.04.2018	Kein Workshop, Aerobicnacht am 21. April!!		
29.04.2018	Aikido - defensive Kampfkunst	Marijan	11:00 - 12:30 Uhr
06.05.2018	Bauchtanz	Eva	11:00 - 12:30 Uhr
13.05.2018	Brazilian Jiu-Jitsu	Florian	11:00 - 12:30 Uhr
20.05.2018	Pfingsten - kein Workshop		
27.05.2018	Yogalates	Anja S.	11:00 - 12:30 Uhr
03.06.2018	Functional-Circuit	Isabelle	11:00 - 12:30 Uhr
10.06.2018	Rückenfit & Entspannung	Liane	11:00 - 12:30 Uhr
17.06.2018	Kara-T-Robics	Kevin	11:00 - 12:30 Uhr
24.06.2018	Faszien-Yoga	Heike L.	11:00 - 12:30 Uhr



Die Sonntags-Workshops können mit einer Mitgliedschaft für den Kursbereich oder einer 10er-Karte Kurse besucht oder einzeln gebucht werden. Fitnessland Kensho, Weserstr. 23, 47506 Neukirchen-Vluyn, www.kensho.de, Tel. 02845 / 944 284,

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

- ❖ **Aikido – defensive Kampfkunst:** Aikido ist eine defensive japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jh. geschaffen wurde. Typisch sind kreisrunde und spiralförmige Techniken, mit denen die Angriffsenergie des Gegners nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird. Im Workshop lernt Ihr von Marijan einige Grundtechniken, Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.
- ❖ **Bauchtanz:** („Orientalischer Tanz“) Anders als der Name vermuten lässt, sind sowohl der **Bauch als auch Arme, Beine, Hände, Füße und Kopf** für den Tanz bedeutsam. Typisch sind weiche, schlangenhafte Bewegungen, die zur Melodie getanzt werden aber auch härtere, rhythmische Bewegungen. Moderne Musik wie von Shakira ist wunderbar geeignet.
- ❖ **Brazilian Jiu-Jitsu:** ist eine Kombination aus **moderner Selbstverteidigung & traditionellem Kampfsport**. Dieser Sport ist besonders für die Selbstverteidigung für körperlich schwächere oder leichtere Personen gedacht, welche sich gegen überlegene Gegner oder Angreifer behaupten wollen. Für diesen Workshop benötigt Ihr keine Vorerfahrungen. Zieht einfach lockere und bequeme Kleidung an, das Training erfolgt barfuß.
- ❖ **Detox-Yoga: Kopf & Körper von Ballast befreien - neue Kraft tanken.** Stress, Überlastung + ungesunde Gewohnheiten überfordern auf Dauer unsere Entgiftungsorgane. Die Folge: Die Energie fehlt, wir sind unkonzentriert und kränkeln häufig. In diesem Yoga Detox Workshop werden wir Durchlüften, Entrümpeln, Loslassen – im Kopf + im Körper. Wir starten dort wo Vitalfunktionen und Entgiftung gesteuert werden – im Kopf. Kurzmeditationen + Atemtechniken befreien, reinigen und fördern den Stoffwechsel. Eine Kombination von Yogaübungen unterstützt den Abtransport + baut gleichzeitig Spannungen ab. Von Ballast befreit kann die Energie wieder fließen – wir gewinnen spürbar Klarheit und neue Kraft.
- ❖ **Faszien-Yoga:** ist eine **sanfte Yogaform**, welche besonders auf die Faszien (Bindegewebe) wirkt. Sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen & intensives Spüren des Körpers liegen im Focus. Faszien-Yoga ist ein eher passives Yoga, bei dem die Stellungen länger gehalten werden als bei den aktiven Yoga-Stilen. Dadurch ist es **weniger anstrengend** und gut für alle geeignet, denen andere Yoga-kurse zu anstrengend sind (auch **Einsteiger**). Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.
- ❖ **Functional Circuit:** Beim funktionellen Training werden nicht isolierte Körperteile, sondern **sportliche und funktionelle Bewegungen trainiert**. Die Effekte des Trainings verbessern die Stabilität des Körpers und ermöglichen so eine op-

timale Leistungsfähigkeit in Deiner Lieblingssportart: z. B. Laufen, Karate, Golf spielen, Radfahren oder Fußball oder einfach eine Verbesserung Deiner Fitness.

- ❖ **Kara-T-Robics:** verbindet **Karatetechniken wie Kicks, Punches und Blocks mit Aerobic**. Es werden dynamische Low-Impact-Bewegungen ausgeführt (keine Sprünge). Kara-T-Robics ist leicht zu erlernen, Ihr benötigt *keine Vorerfahrungen* im Aerobic- noch im Karatebereich.
- ❖ **Neuroathletik- Augentraining:** Die Hauptaufgabe unseres Gehirns ist es, unser Überleben zu sichern. Dafür muss es die Umwelt wahrnehmen und Gefahren richtig einschätzen. Die erforderlichen Informationen erhält das Gehirn über unsere Augen. Wenn diese nicht richtig funktionieren oder die Informationen nicht richtig in der „Leitzentrale“ ankommen, entstehen Kompensationsmuster. Das Gehirn macht dann auf sich aufmerksam, indem wir beispielsweise Schmerzen bekommen oder uns antriebslos fühlen. Mit **Neuroathletik-Augentraining** werden wir in diesem Workshop unsere Augenbewegungen und -funktionen verbessern, damit unser Gehirn wieder optimal funktionieren kann.
- ❖ **Rückenfit & Entspannung:** Immer mehr Menschen leiden, oft bedingt durch vieles Sitzen ohne körperlichen Ausgleich, an Rückenschmerzen. Das Ziel dieser Workshops ist die richtige Beanspruchung der Muskulatur, um Wirbelsäule und Bandscheibe zu entlasten. Die Wirbelsäulenübungen werden gehalten, bzw. langsam und bewusst ausgeführt. Die Übungen haben das Ziel, die **gesunde Muskulatur funktionsfähig zu halten**. Sollten Rückenschmerzen schon ein häufiger Begleiter sein, haben die Übungen das Ziel, die Muskulatur zu dehnen und zu lockern bzw. zu kräftigen. Zum Ausklang erfolgt eine Dehnungseinheit mit einer geführten Entspannung.
- ❖ **Yogalates:** ist eine Kombination aus Yoga & Pilates. Der Schwerpunkt bei Yogalates-Übungen liegt auf der Körpermitte. Dazu wird jede Bewegung aus der Körpermitte initiiert und geführt. Dies dient zum einen der **Stabilisierung der Wirbelsäule** und zum anderen der **Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur**. Dehnende kräftigende Haltepositionen (Asanas) und das Thema Entspannung spielen im Workshop eine wichtige Rolle.

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!*