

# Sonntagsworkshops

Januar bis März 2018

Termin	Workshopthema	Trainer/in	Uhrzeit
07.01.2018	Fazien-Yoga	Heike L.	11:00 - 12:30 Uhr
14.01.2018	Step Intervall mit leichter Kombi	Claudia O.	11:00 - 12:30 Uhr
21.01.2018	Functional Circuit	Isabelle	11:00 - 12:30 Uhr
28.01.2018	Pilates	Anja St.	11:00 - 12:30 Uhr
04.02.2018	Kara-T-Robics	Kevin	11:00 - 12:30 Uhr
11.02.2018	Bauchtanz	Eva	11:00 - 12:30 Uhr
18.02.2018	Neuroathletiktraining	Willi	11:00 - 12:30 Uhr
25.02.2018	Happy Hips - Yoga rund um die Hüftöffnung	Ute B.	11:00 - 12:30 Uhr
04.03.2018	Karate für Frauen	Oli	11:00 - 12:30 Uhr
11.03.2018	Fazien-Yoga	Heike L.	11:00 - 12:30 Uhr
18.03.2018	Bodyworkout	Liane	11:00 - 12:30 Uhr
25.03.2018	Bauchtanz	Eva	11:00 - 12:30 Uhr
 <p>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, <a href="http://www.kensho.de">www.kensho.de</a>, Tel. 02845 / 944 284, Facebook: FitnesslandKensho; Instagram: @FitnesslandKensho, Twitter: @KenshoFitness</p>			

- ❖ **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.
- ❖ **Bodyworkout:** Straffung & Kräftigung für Bauch, Beine & Po, aber auch Rücken und Oberkörper werden mit trainiert (mit und ohne Hilfsmittel wie z. B. Hanteln, Gummibänder). Das Training ist auch optimal für **Läufer, Triathleten & Radfahrer** als Alternativtraining zur Kräftigung, zur Vorbeugung von Verletzungen und zur Verbesserung der Kraftausdauer.
- ❖ **Happy Hips – Yoga rund um die Hüftöffnung:** Hüftknochen und Becken - die größten Knochen in unserem Körper - geben Stabilität und bilden das Fundament. Genau dort „sitzt“ vieles fest und bleibt kontrahiert. Wir spüren dann Widerstände beim Beugen in den Hüftgelenken, fühlen uns steif, unbeweglich und haben Verspannungen, die in die Rücken- und Oberschenkelmuskulatur ausstrahlen können – manchmal sogar bis in die Kiefergelenke. In diesem Special widmen wir uns der **Aktivierung und Lockerung der Hüft- und Beckenmuskulatur** insbesondere dem Psoas. Atemzentrierte, hüftöffnende Positionen im Stehen, Sitzen und Liegen unterstützen die Zirkulation, verringern die Widerstände und mobilisieren den ganzen Beckenbereich. Das Ergebnis ist eine **tiefe Gelöstheit**, die vom Becken aus Spannungen im unteren Rücken verschwinden lässt und im ganzen Körper spürbar wird.
- ❖ **Faszien-Yoga:** ist eine **sanfte Yogaform**, welche besonders auf die Faszien (Bindegewebe), wirkt. Sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen & intensives Spüren des Körpers liegen hierbei 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 Yogakurse 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 **optimale Leistungsfähigkeit** in Deiner Lieblingssportart: z. B. Laufen, Karate, Golf spielen, Radfahren oder Fußball oder einfach eine Verbesserung Deiner Fitness.
- ❖ **Karate für Frauen:** Diese Karatestunde ist von Frau-zu-Frau. Ihr könnt in die Grundlagen eines Karatetrainings reinschnuppern und seid dabei ganz unter Euch. Ihr werdet einige Techniken kennenlernen, schauen, wie viel Power ihr an den Pratzen (Schlagkissen) habt und wie sich ein Kampf-Schrei anfühlt. Voller Power könnt Ihr danach überlegen, ob Ihr vielleicht noch Lust habt, in unseren Karatekurs einzusteigen, der erst im November gestartet ist. Sprecht dazu einfach mit Eurer Trainerin!
- ❖ **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.
- ❖ **Neuro-Athletiktraining:** „Anything can change anything“ – dieser Satz von Dr. Eric Cobb beschreibt, worum es im Neuro-Athletiktraining geht. In diesem Workshop werden einfache Strategien entwickelt, um zu unterscheiden, welche **Reize unser Gehirn als positiv auswertet** und uns damit mehr Leistung ermöglicht oder als **negativ einstuft** und unsere Leistung verringert.
- ❖ **Pilates:** ist eine effektive Art des **Ganzkörpertrainings**. Durch die Konzentration auf das „Power-House“, die Körpermitte, wird das Körpergefühl und die innere Kraft verbessert. Bauch und Rücken werden gezielt als Kraftzentrum eingesetzt, was zur Straffung des Gewebes, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Optimierung der Haltung und verbesserter Beweglichkeit führt.
- ❖ **Step Intervall:** beinhaltet eine besonders effektive Intervall-Trainingsform für Jedermann! In diesem Fitnessstraining werden Ganz-Körper-Kräftigungsübungen mit einem Herz-Kreislauf-Training auf dem Step optimal kombiniert. Schnell, kompakt, effektiv! Durch den Einsatz diverser Hilfsmittel (Step, Hantel, Tube) und fetziger Musik entsteht ein abwechslungsreicher Mix. Mehr Kraft, mehr Ausdauer mit viel Spaß und Power! Geeignet für Anfänger, die Step näher kennenlernen wollen und natürlich auch Fortgeschrittene mit Spaß am Steppen und Workout.

**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!**