


Sonntagsworkshops

September bis Dezember 2018

Termin	Workshopthema	Trainer/in	Uhrzeit
02.09.2018	Wohlfühlkurs (<i>Workshop zum Kursstart am 5.9.</i>)	Monika	12:00 - 13:30 Uhr
09.09.2018	Aikido - defensive Kampfkunst	Marijan	11:00 - 12:30 Uhr
16.09.2018	Faszien-Yoga	Heike	11:00 - 12:30 Uhr
23.09.2018	Functional Circuit	Isabelle	11:00 - 12:30 Uhr
30.09.2018	Bauchtanz	Eva	11:00 - 12:30 Uhr
07.10.2018	Yogalates	Anja	11:00 - 12:30 Uhr
14.10.2018	Intervalltraining: Step & Bodytoning	Tanja	11:00 - 12:30 Uhr
21.10.2018	Figur-Workout	Liane	11:00 - 12:30 Uhr
28.10.2018	Langhantel-Workout	Claudia	11:00 - 12:30 Uhr
04.11.2018	Yin-Yoga	Ute B.	11:00 - 12:30 Uhr
11.11.2018	Functional Circuit	Isabelle	11:00 - 12:30 Uhr
18.11.2018	Fatburner	Tanja	11:00 - 12:30 Uhr
25.11.2018	Pilates	Liane	11:00 - 12:30 Uhr
02.12.2018	Bauchtanz	Eva	11:00 - 12:30 Uhr
09.12.2018	Step-Intervall	Claudia	11:00 - 12:30 Uhr
16.12.2018	Faszien-Pilates	Anja	11:00 - 12:30 Uhr
23.12.2018	X-mas iKraft	Kevin	11:00 - 12:30 Uhr
30.12.2018	Musical-Dance	Desiree	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, www.kensho.de, Tel. 02845-944 284, Facebook: FitnesslandKensho; Instagram: @FitnesslandKensho, Twitter: @KenshoFitness</p>			

- ❖ **Aikido – defensive Kampfkunst:** Aikido ist eine traditionelle, **defensive** japanische Kampfkunst. Typisch sind kreisrunde und spiralförmige Techniken, mit denen die **Angriffsenergie des Gegners nutzbar** gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird. 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.
- ❖ **Faszien-Pilates:** Die **komplexen und innovativen Übungen** dehnen und kräftigen die bislang unterschätzten Kollagenfasern (Faszien), die unseren Körper netzförmig durchziehen, für Spannkraft sorgen und vor Schmerzen schützen. Faszien-Pilates **löst Verspannungen** und Verklebungen, bekämpft **Rückenschmerzen** und stärkt ein schwaches **Bindegewebe**, sorgt für mehr Flexibilität und ein besseres Körpergefühl.
- ❖ **Faszien-Yoga:** ist eine **sanfte Yogaform**, welche besonders auf die Faszien (Bindegewebe) wirkt. Sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen & intensives Spüren des Körpers liegen im Focus. Die Stellungen werden länger gehalten als bei den aktiven Yoga-Stilen. Dadurch ist es **weniger anstrengend** und gut für alle geeignet, denen andere Yogakurse zu anstrengend sind (auch **Einsteiger**).
- ❖ **Fatburner:** ist ein Intervalltraining, das **Fett verbrennt**, **Muskeln** aufbaut und das **Herz-Kreislauf-System** trainiert. Der Kurs basiert auf **leichten Aerobicsschritten ohne** Choreografie. Kombiniert wird Ausdauertraining mit kräftigenden Übungen. Der Puls wird auf konstantem Niveau gehalten, um optimal Fett zu verbrennen!
- ❖ **Figur Workout:** Im Workshop wird die **Fettverbrennung** angekurbelt, die Muskeln werden gestrafft und anschließend mit einer wohlverdienten Entspannung abgerundet! Das dynamische Workout beinhaltet **figurformende** Übungen und eine Kräftigung der **Tiefenmuskulatur**. Das Power Programm für alle Teilnehmer.
- ❖ **Functional Circuit:** Beim funktionellen Training werden **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.
- ❖ **Intervalltraining - Step & Bodytoning:** **Kräftigung** und **Ausdauertraining** auf dem Stepbrett wechseln sich ab, so erreicht Ihr eine **gute Trainingsintensität** und kombiniert perfekt verschiedene Trainingsziele. Ihr müsst kein Meister auf dem Stepbrett sein, um am Workshop teilzunehmen! Macht einfach mit!
- ❖ **Langhantel-Workout:** ist ein **Langhantel-Workout** in der **Gruppe** mit **Musik**. Jeder Muskel im Körper wird angesprochen. Bei diesem effektiven Kraftausdauertraining kann durch **wählbare Gewichte** die **Intensität** an jedes Fitnessniveau einfach angepasst werden. Auf diese Weise könnt ihr ein angeleitetes Training mit freien Gewichten kennenlernen, das außerdem noch sicher, risikofrei und effektiv ist.
- ❖ **Musical Dance:** "Wenn Worte nicht mehr reichen, werden im Musical Gefühle durch Gesang und Tanz ausgedrückt." **Dieser Workshop gibt einen Einblick in die Welt der tänzerischen Vielfalt, wie man sie aus Stücken, wie z.B. "Tanz der Vampire", „Starlight Express" oder „König der Löwen“ kennt.** Es soll vor allem dem Spaß Ausdruck verliehen werden und mit schwungvollen Choreografien zugleich an Fitness, Körpergefühl und Koordination gearbeitet werden. *Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich!*
- ❖ **Pilates:** ist eine effektive Art des Ganzkörpertrainings. Durch die Konzentration auf das **„Power-House“**, die Körpermitte, werden Körpergefühl und innere Kraft verbessert. **Bauch + Rücken werden gezielt als Kraftzentren eingesetzt**, was zur Straffung des Gewebes, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Optimierung der Haltung + verbesserter Beweglichkeit führt.
- ❖ **Step-Intervall:** ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training mit dem Trainingsgerät „Step“, bei dem Grundlagenausdauer und Koordination verbessert werden. Der Intervalleffekt entsteht durch die Kombination mit Langhanteltraining, das für eine optimale Kräftigung Eurer Muskeln sorgt und sogar die Fettverbrennung in Ruhe verbessert.
- ❖ **X-mas 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 tolle Stimmung mit **Weihnachtsmusik**. **Weihnachtliche Kostüme** sind besonders herzlich willkommen. Kevin wird sich sicher nicht lumpen lassen! Wir sind jetzt schon gespannt.
- ❖ **Yin-Yoga:** ist der sanfte Weg zur inneren Mitte. Es wird kaum Kraft aufgewendet, sondern wir sinken passiv in die verschiedenen Positionen und halten diese 3-5 Minuten. Die anhaltende Dehnung + Kompression während der Positionen wirken auf das tiefere Bindegewebe. Die Meridiane, die für gesunde Organfunktionen essentiell sind, werden stimuliert, Blockaden und Widerstände werden gelöst, der Energiefluss und das Nervensystem ausgeglichen. Das Ergebnis ist eine ausgeglichene tiefe körperliche und mentale 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.
- ❖ **Wohlfühlkurs:** Dieser Workshop ermöglicht Euch, noch vor Beginn des **Wohlfühlkurses** (ab 5.9.) einen Blick auf die Inhalte zu erhaschen. Lasst Euch von der entspannenden und wohltuenden Kombination verschiedener Elemente überzeugen und meldet euch am besten gleich für den Kurs ab **5. September** an, der **10x mittwochs von 10-11 Uhr** stattfindet.

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!*