

Sonntagsworkshops

April bis Juni 2017

Termin	Workshopthema	Trainer/in	Uhrzeit
02.04.2017	Double-Step	Nina H.	11:00 - 12:30 Uhr
09.04.2017	Yoga: Herz öffnen - das Leben spüren	Ute B.	11:00 - 12:30 Uhr
16.04.2017	Ostersonntag	kein Workshop	
23.04.2016	Bauchtanz	Eva	11:00 - 12:30 Uhr
30.04.2016	Functional Circuit	Isa	11:00 - 12:30 Uhr
07.05.2017	Pilates	Anja	11:00 - 12:30 Uhr
14.05.2017	Bauchtanz	Eva	11:00 - 12:30 Uhr
20.05.2017	Aerobicnacht -- Motto: Beachparty	Samstags	20:00 - 24:00 Uhr
28.05.2017	Zumba-Mix	Susanne	11:00 - 12:30 Uhr
04.06.2017	Pfingstsonntag	kein Workshop	
11.06.2017	Bauchtanz	Eva	11:00 - 12:30 Uhr
18.06.2017	Kara-T-Robics	Kevin	11:00 - 12:30 Uhr
25.06.2017	Aikido ist Bewegung für Geist und Körper	Marijan	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

- ❖ **Aerobicnacht 2017:** In diesem Jahr hat unserer Aerobicnacht am 20. Mai ab 20 Uhr das Motto „**Beachparty**“! Die Mischung aus verschiedenen Kursen sorgt für Spaß, lässt Euch ordentlich Kalorien verbrennen und Ihr könnt Euch richtig auspowern. Unsere Trainer und Trainerinnen sorgen für Stimmung und eine unvergessliche Aerobic- und Fitnessnacht. Für Eure Stärkung sorgen wir mit einem leckeren Früchtebuffet! Weitere Infos zu den einzelnen Kursen, dem Kartenvorverkauf (verpasst nicht unsere „Early Bird“ Angebote!) usw. findet Ihr demnächst auf der Homepage, in der App und auf unserer Facebookseite.
- ❖ **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 Angriffenergie 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, ist nicht nur der Bauch, sondern sind auch Arme, Beine, Hände, Füße und Kopf für den Tanz bedeutsam. Typisch sind sowohl weiche, schlangenhafte Bewegungen, die zur Melodie getanzt werden als auch härtere, rhythmische Bewegungen. Auch moderne Musik wie von Shakira ist für Bauchtanz wunderbar geeignet.
- ❖ **Double Step:** ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training mit dem Trainingsgerät „Step“, bei dem Grundlagenausdauer und Koordination verbessert werden und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Beim **Double-Step** ist die Choreografie so aufgebaut, dass jeder Teilnehmer zwei oder mehrere Step-Bretter benutzt. So können spannende Choreografien ausgeführt werden. Spaß ist hier garantiert.
- ❖ **Functional Zirkel:** Beim funktionellen Training werden nicht isolierte Körperteile, sondern **sportliche und funktionelle Bewegungen trainiert.** Die Effekte des Trainings verbessern die Stabilität des Kör-

pers und ermöglichen so eine **optimale 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.
- ❖ **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. Es sind *keine Vorkenntnisse* erforderlich!
- ❖ **Yoga: Herz öffnen – das Leben spüren:** Wir haben nicht nur ein Gehirn - unser Herz besitzt eine eigene Intelligenz, ein eigenes System, eine eigene Stimme die häufig nicht gehört wird. Aber wenn das Herz nicht mitschwingt leben wir nicht in unserer ganzen Fülle. In diesem Special werden wir es mit verschiedenen Yoga Positionen öffnen - mit Meditation „reinspüren“ und lauschen. Es sind *keine Vorkenntnisse* erforderlich!
- ❖ **Zumba-Mixed (Zumba-Fitness®+Zumba-Step®):** Dieser ungewöhnliche Workshop vereint Zumba-Step, Zumba-Toning (mit Toningsticks) und Zumba Sentao (mit dem Stuhl). Damit werden Ausdauer und Krafttraining im Zumbakurs vereint. Ihr dürft gespannt sein. Es sind *keine Vorerfahrungen* erforderlich.

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!