

# Sonntagsworkshops

## von April bis Juni 2019

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

Termin	Workshop-Titel	Trainer/in
<b>April</b>		
07.04.2019	Zumba-Fitness®	Bianca
14.04.2019	Meditation für alle	Dirk
21.04.2019	Ostern - kein Workshop	
28.04.2019	Bauchtanz	Eva
<b>Mai</b>		
05.05.2019	Yoga: Head & Shoulders	Dagmar
12.05.2019	Neuroolution – das Update für Gehirn & Körper	Kevin
19.05.2019	Yoga für den Beckenboden	Bettina
26.05.2019	Aerobic 2.0	Claudia
<b>Juni</b>		
02.06.2019	Pilates - All in One	Liane
10.06.2019	Pfingsten - kein Workshop	
16.06.2019	Fatburner	Tanja
23.06.2019	Bauchtanz	Eva
30.06.2019	Yogalates	Anja

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

- ❖ **Aerobic 2.0:** Ein schweißtreibender Mix aus Aerobic Schritten und Workout zur Musik der 80er Jahre. Nach einem Warm-up folgt eine Choreografie mit low- und high-impact Schritten, wie z. B. Step touch, Knee lift, march, etc. zur Steigerung der Ausdauer & Koordination. Nach dem aeroben Part und einem Cool-down geht es in den Workoutteil der Stunde über, in dem die Kräftigung im Vordergrund steht. Abschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. 90 min „back to the 80s“. Wer mag, auch gerne im typischen Outfit (nehmt euch einfach ein Beispiel an Jane Fonda!). 😊
- ❖ **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.
- ❖ **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!
- ❖ **Meditation für alle:** Dieser Workshop ist **kostenfrei für Mitglieder & Externe**. Wir möchten euch die Gelegenheit bieten, euch dem Thema Meditation ungezwungen zu nähern & die positiven Effekte für euer Leben, die Bewältigung von Stress & euer Wohlbefinden selbst zu erleben. Bringt bitte eine **Decke/ Yogamatte**, 1-2 kleine **Kissen** und ein **unparfümiertes Teelicht** mit Halterung/Glas mit. Wer mehr Interesse an Meditation hat, ist Herzliche Willkommen bei unserer kostenfreien Meditation, immer montags 20 Uhr!
- ❖ **Neurovolution – das Update für Gehirn & Körper:** trainiert unser „System Körper“ ganzheitlich. Unsere Muskeln bewegen, spannen, entspannen und verspannen sich durch die **Ansteuerung unseres Gehirns**. Dies geschieht auf Grundlage von **Informationen**, die unser **Gehirn** von unserer Umwelt und von unserem Körper erhält. Die Informationen bezieht das Gehirn über die Augen, das **Gleichgewicht** und die Rezeptoren in unseren Gelenken, Muskeln, Haut, etc. Je besser die Informationen der **Sensoren** im Gehirn ankommen, desto besser können daraus Entscheidungen für eine Handlung / Bewegung getroffen werden. Wenn der sensorische Input schlecht ist, entstehen häufig **Muskelverspannungen, Schmerzen** oder dauerhafte **Müdigkeit**. Im Workshop stimulieren wir die **Augen, das Gleichgewichtsorgan** und unsere **Rezeptoren** und verbessern damit eure Leistung und lindern oben genannte Probleme.
- ❖ **Pilates – All in One:** Dieser Workshop ist Pilateszeit für Euch in drei Varianten: Im Stehen, im Sitzen und im Liegen, 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.
- ❖ **Yoga – Head & Shoulders:** In diesem Workshop erwarten Euch Asanas (also Yoga Positionen) zur **Dehnung der Nackenpartie** und **Stärkung der Rückenmuskulatur**. Ihr werdet herzöffnende Positionen und Handstützpositionen üben und Euch schrittweise an den Kopfstand bzw. Kopfstandmodifikationen herantasten. Der Workshop ist für **jedes Niveau** geeignet!
- ❖ **Yoga für den Beckenboden:** Häufig vernachlässigt und dabei so zentral: der Beckenboden. Lerne im Workshop deinen Beckenboden kennen und nutzen ihn für dein eigenes Wohlbefinden. Der „BB“ ist der Schlüssel zu allen Bewegungen, zu guter Körperhaltung, zu Dynamik, Stabilität, Gleichgewicht und harmonischer Koordination. Gleichzeitig dient das Training des Beckenbodens als wertvolle Prophylaxe (Vorbeugung) von Rückenschmerzen, Knie- und Hüftproblemen sowie Inkontinenz (Blasenschwäche).
- ❖ **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.
- ❖ **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. 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!**

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