

# Leb endlich los

Deine  
Gesundheit  
ist unser  
Ziel!

Fitnessland Kensho  
und Rückenzentrum  
Neukirchen-Vluyn





Fitness



Entspannung



Prävention



Budo



Therapie



FITNESSLAND  
**Kensho**

Möchten Sie fit werden oder ein paar Kilogramm Körperfett abnehmen, haben Sie Rückenschmerzen oder möchten Sie Ihre Leistungen in einer anderen Sportart verbessern oder interessieren Sie sich für das Erlernen einer Budoart? Möchten Sie Ihre Lebensqualität verbessern oder das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren? Suchen Sie eine alltagstaugliche Lösung, Bewegung in Ihr Leben zu integrieren?

Dann sind Sie bei uns im Fitnessland Kensho und Rückenzentrum Neukirchen-Vluyn genau richtig. Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Paket an Kursen und Behandlungen rund um Ihre Gesundheit und Fitness. Professionelle und individuelle Betreuung werden bei uns groß geschrieben: Unser hoch qualifiziertes Team, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Fitnesstrainern, Physiotherapeuten und Krankengymnasten wird Sie individuell, entsprechend Ihrer Ziele und Krankheitsvorgeschichte betreuen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit, dann brauchen Sie später keine Zeit in Ihre Krankheit zu investieren.





# Unser Angebot

## Allgemeine Fitness

Krafttraining.....	7
Ausdauer.....	7
Power Plate.....	8
Quick in Shape.....	8
Kursvielfalt.....	9

## Prävention

Rückenfitness.....	11
Fitfighters.....	11

## Therapie

Rückentherapiezentrum.....	13
----------------------------	----

## Budo

Karate.....	15
Aikido.....	15

## Entspannung

Tai Chi.....	17
Yoga.....	17
Pilates.....	17
Sauna.....	17



# Fitness für alle



## Krafttraining

**Wir bewegen uns heute deutlich weniger als noch vor 50 Jahren: Wir fahren mit dem Auto, benutzen Fahrstühle und lassen viele Arbeiten in Haushalt und Garten von Maschinen erledigen.**



Die Folge ist eine schwache Muskulatur, die ihre Funktion der Stützung des gesamten Systems (Rücken, Knie, Schultern) nicht mehr optimal erfüllen kann und Verletzungen sowie Haltungprobleme nach sich zieht. Ganz gleich, ob Sie Kraft aufbauen, Ihre Figur an Problemzonen festigen oder dem Muskelabbau im Alter vorbeugen möchten, wir erstellen für Sie einen individuellen Trainingsplan und betreuen kontinuierlich Ihre Trainingsfortschritte.

Folgende Effekte können Sie mit Krafttraining erreichen:

- Verbesserung der Kraft
- Aufbau und Straffung der Muskulatur
- Formung der Figur
- Abbau von Körperfett
- verbesserte Durchblutung
- Prävention von Muskelabbau
- Stabilisierung von Gelenken und Rücken
- Verbesserung der Körperhaltung

## Ausdauertraining

**Für eine gute Fitness sollte auch ein Ausdauertraining in Ihr Trainingsprogramm integriert werden. Das so genannte „Kardiotraining“ verbessert die Ökonomie des Herz-Kreislaufsystems.**



Das Ziel des Trainings für unseren Organismus ist es, Leistung mit geringerem Aufwand zu erbringen und so Alltagsbelastungen leichter bewältigen zu können. Unser umfangreicher Cardio-Gerätepark beinhaltet die neueste Generation von Life-Fitness Geräten. Unter den zahlreichen Sitz- und Liegefahrrädern, Steppern, Crosstrainern und High-Tech Laufbändern finden Sie bestimmt Ihr Lieblingsgerät. Vielfältige Programme unterstützen Sie bei Ihrem Training, ganz gleich, ob Sie Einsteiger sind oder bereits über eine trainierte Ausdauer verfügen.

Wählen Sie zwischen zahlreichen Trainingsprogrammen, ob Sie eine Hügel Fahrt simulieren möchten, einen bestimmten Puls einhalten müssen, eine kontinuierliche Belastung wünschen oder gern Intervalltraining betreiben, unsere Trainer erklären Ihnen gern die vielfältigen Möglichkeiten.

# Power-Plate

**Power-Plate Geräte nutzen das Prinzip der Beschleunigungstechnologie, wodurch die natürlichen Reflexe des Körpers angeregt werden. Die mechanischen Schwingungen übertragen Energiewellen auf den ganzen Körper.**



25 bis 50 Muskelkontraktionen pro Sekunde und dreidimensionale Schwingungen helfen bei regelmäßiger Anwendung, 2-3 mal 10 Minuten pro Woche, maximale Ergebnisse in kurzer Zeit zu erreichen. Das Training auf der Power-Plate hilft Ihnen bei der Erreichung Ihrer Ziele, wenn Sie:

- Ihre Kraft steigern
- das Gewebe straffen und etwas gegen Cellulite tun
- Rückenschmerzen vorbeugen und bekämpfen
- muskuläre Dysbalancen ausgleichen
- die volle Funktionsfähigkeit z. B. von Knie, Schulter oder Fußgelenk nach Verletzungen oder Operationen erreichen
- Leistungen in Ihrer Sportart verbessern
- Ihre Schnellkraft steigern
- Osteoporose vorbeugen
- Fettgewebe abbauen
- die Stabilität des Körpers verbessern
- die Symptome von Parkinson\* oder Multiple Sklerose\* lindern
- die Rehabilitation nach einem Schlaganfall unterstützen oder
- Folgen z. B. einer Erkrankung an Kinderlähmung vermindern möchten

\* Bei einigen Erkrankungen ist ein Training auf der Power Plate nicht oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt zu empfehlen. Eine ausführliche Liste der so genannten Kontraindikationen finden Sie unter [www.praeventivzentrum.de](http://www.praeventivzentrum.de) bei den Informationen zur Power-Plate.

# Quick in Shape

**Wenn Sie einige Kilogramm Körperfett abnehmen wollen, terminlich aber stark eingespannt sind, ist dieses Programm genau das Richtige für Sie.**



„Quick in Shape“ verbindet große Individualität und hohen Wirkungsgrad miteinander. Mit diesem 8-Wochen Programm werden alle notwendigen Trainingsaspekte angesprochen. Das Krafttraining findet auf der Power-Plate statt, so dass Intensität und Trainingsumfang individuell dosiert werden. Trotz individueller Planung der Trainingszeit, können Sie von einer dauerhaften Trainingsbetreuung durch hoch qualifizierte Trainer profitieren.

Nach dem Power-Plate Training wird direkt im Anschluss das Herz-Kreislaufsystem mit einem speziellen Ausdauertraining angesprochen. So werden alle Systeme im Körper optimal aktiviert und trainiert. Eine Optimierung Ihrer Ernährung erfolgt auf Basis eines umfangreichen Handbuchs, das auf 130 Seiten zahlreiche Informationen, Hintergründe, Abbildungen und leckere Rezepte enthält.

## Kursvielfalt

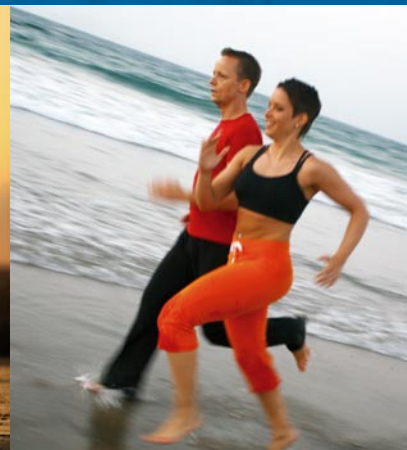
**Unsere vielfältigen Kurse sind eine willkommene Abwechslung zum stressigen Alltag. Gruppendynamik und Musik begleiten Sie zu Ihrem sportlichen Wohlbefinden, von Yoga bis zur Wirbelsäulengymnastik.**

Unser Herz-Kreislauf-System lernt durch kontinuierliche Belastungen mit erhöhtem Puls, effektiver zu arbeiten. Das schont unser Herz, denn die Anzahl der Herzschläge in Ruhe ist bei trainierten Menschen geringer als bei Menschen, die sich wenig bewegen. Gleichzeitig werden die Durchblutung der Muskulatur verbessert, der Kalorienverbrauch angekurbelt und die Koordination geschult.

Auch die Freude an der Musik und der Spaß in der Gruppe sind wichtige Aspekte, um sich für den Besuch unserer vielfältigen Kurse zu entscheiden.

Folgende Kurse werden bei uns im Fitnessland Kenшо z. B. angeboten:

- Step für Einsteiger und Geübte
- Core (Stabilisierung der Rumpfmuskulatur)
- Wirbelsäulengymnastik
- Nordic-Walking
- Yoga
- Pilates
- Bodytoning
- Gympa (Training von Ausdauer und Kraft mit Musik aber ohne Choreografie)





# Prävention und Erfolg



## Rückenfitness

**Gehören Sie auch zu den 70% der Menschen, die öfters unter Rückenschmerzen leiden? Das muss nicht sein. Wir bieten im Fitnessland Kensho ein durchdachtes Konzept mit Rückenfitness und Rückenschule nach Dr. Wolff an.**

**Dr. WOLFF®**  
Sports & Prevention

Ziel dieses Kurses ist die Prävention (Vermeidung) und Linderung von Rückenbeschwerden. Das Training zur Rückenfitness und Rückenschule findet im Kursrahmen von maximal 12 Personen je Kurs statt. Für jeden Kurs gibt es wöchentlich zwei Trainingseinheiten zu festen Zeiten über einen Zeitraum von 12 Wochen. Inhaltlich werden sowohl theoretische Aspekte (Ursache von Rückenschmerzen, richtiges

Heben, Tragen, Sitzen usw.) als auch praktisches Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur miteinander verbunden. Die Kurse sind nach Einsteigern und Fortgeschrittenen differenziert, um den unterschiedlichen Leistungsniveaus perfekt Rechnung zu tragen. In der Regel werden die Kursgebühren anteilig von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

## Fitfighters

**Ärgern Sie sich, dass der Zeiger auf Ihrer Waage seit Jahren kontinuierlich nach oben klettert, Diäten oder gute Vorsätze aber nie langfristig geholfen haben? Dann haben wir mit Fitfighters das richtige Programm für Sie.**

**fitfighters**  
Let's eat! Let's live!

Verlieren Sie überflüssige Pfunde und werden Sie fit wie nie zuvor.

- Fitfighters ist eine optimale Verbindung von ausgewogener Ernährung und effektivem Training
- basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen
- ist keine Diät, sondern als dauerhafte Ernährung geeignet
- empfiehlt und verwendet keine Nahrungsergänzungsmittel
- beinhaltet ein 130 Seiten starkes hochwertiges Fitfighters-Handbuch mit zahlreichen Informationen und leckeren Rezepten
- ermöglicht die Dokumentation Ihrer Erfolge
- beinhaltet ein Training in der Gruppe zum Ankurbeln der Fettverbrennung und zur Verbesserung der Ausdauer
- wissenschaftlich fundierte Seminare z. B. zur optimalen Ernährung im Alltag
- ermöglicht Erfolg durch Lerneffekt
- dauerhafte Leitung und Trainingsbetreuung durch qualifiziertes Personal wie Physiotherapeuten und Diplom-Ökotrophologen
- anteilige Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen ist möglich



# Therapie zum Schutz



## Rückentherapiezentrum

**Leiden Sie schon seit Jahren unter Rückenschmerzen?  
Hatten Sie einen Bandscheibenvorfall? Haben zahlreiche  
Behandlungen nicht den gewünschten Effekt gehabt?**

**Dr. WOLFF®**  
Sports & Prevention

Dann kann das Training im Rückentherapiezentrum nach Dr. Wolff für Sie eine Verbesserung Ihrer Beschwerden bewirken.

Der Ansatz der segmentalen Stabilisation der Lendenwirbelsäule zielt auf eine Sicherung der einzelnen Bewegungssegmente der Wirbelsäule. Diese kleinen Stell- und Haltemuskeln bringen die einzelnen Wirbelkörper in die biomechanisch richtige Position, um so z. B. die Bandscheiben vor Fehlbelastung zu schützen. Minimale Bewegungen im Bereich von etwa 10mm reichen aus, um die verkümmerte Muskulatur wieder anzusteuern.

Ein optisches Biofeedback erleichtert das Lernen der Bewegungen, da sofort eine Rückmeldung über die Richtigkeit der Übungsausführung erfolgt.

Wir arbeiten mit einem Ärztenetzwerk bestehend aus Orthopäden, Allgemeinärzten und Internisten zusammen, die Diagnose und Ablauf der Therapie betreuen.

Ein Einstieg zur Rückentherapie ist jederzeit möglich. Die Behandlung erfolgt in 18 bis 20 Therapieeinheiten von je 30 bis 45 Minuten in der Regel in Einzelbetreuung. Die Termine für Ihre Rückentherapie werden nach individuellen Wünschen vereinbart, optimale Erfolge können mit 2 bis 3 Therapieeinheiten wöchentlich erzielt werden.

Eine Kostenübernahme durch private Krankenkassen nach Überweisung durch Ihren Arzt oder einen Arzt aus dem teilnehmenden Ärztenetzwerk ist in der Regel möglich. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten bisher nicht, die Rückentherapie gilt dort als sogenannte IGeL Leistung d.h. als „individuelle Gesundheitsleistung“.

MENS SANA IN



Das optische Biofeedback erleichtert Ihnen das Erlernen der richtigen Bewegung.



# Budo und Kunst

## Karate

**Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwa 500 Jahre n.Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung.**

Erst Anfang des letzten Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Hier im Kensho, dem Landesleistungszentrum für Karate des Landes Nordrhein-Westfalen, wird die Stilrichtung Shotokan praktiziert. Das Karatetraining beinhaltet das Erlernen der Grundtechniken in der Grundschule (Kihon), das Training von festgelegten Abläufen

im Kampf gegen imaginäre Gegner (Kata) und das Training mit dem Partner (Kumite). Karate schult bei Erwachsenen und Kindern Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Konzentration, Koordination, Disziplin, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Zielstrebigkeit und Teamfähigkeit. Erfolgserlebnisse im Training sorgen für Ausgeglichenheit, stärken das Selbstbewusstsein und können so bedeutsam für andere Lebensbereiche wie z. B. Schule und Beruf sein.

## 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 Angriffsenergie des Gegners nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird.**

Aikido ist eine überwiegend defensive Kampfkunst gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer. Aikido enthält neben waffenlosen Techniken (Tai-Jutsu) auch den Umgang mit dem Langstock (Aiki-Jo) und dem japanischen Schwert (Aiki-Ken). Diese drei Grundelemente ergeben zusammen die Kunst des Aikido.

Im Aikido wurde die Hohe Schule des Fallens perfektioniert. Die Schaffung eines geschmeidigen und beweglichen Körpers hat günstige Auswirkungen auf die Gesundheit. Ebenso besteht die Möglichkeit, überaus wirksame

Methoden der Selbstverteidigung zu erlernen, die nicht auf roher Kraft und brutalem Zuschlagen beruhen. Auch wirken sich die ruhigen und harmonischen Bewegungen des Aikido vorteilhaft auf die emotionale und geistige Verfassung der Übenden aus.



# Entspannung und **Kraft**



## Tai Chi

Umgangssprachlich bezeichnen wir diese aus China stammende Form der Kampfkunst als Tai Chi. Richtig ist jedoch die Bezeichnung „Tàiji-quan“. Ursprünglich wurde Tai Chi als Kampfkunst für die Selbstverteidigung ent-

wickelt. Heute tritt der Aspekt des Kampfes oftmals mehr hinter positiven gesundheitlichen und gymnastischen Aspekten in den Hintergrund.

## Yoga

Beim Yoga handelt es sich um das klassische Hatha-Yoga. Durch Übungen (Asanas) soll ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt werden. Unterstützend wirken hier spezielle Atemübungen (Pranayama) und Meditation. In der traditionellen Literatur werden zahlreiche körperliche Effekte der einzelnen Asanas angegeben z. B. die Verbesserung der Durchblutung und Atmung, die Schulung des Gleichgewichtssinns, der muskulären Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die Flexibilität der Wirbelsäule wird erhalten und

verbessert, die Muskeln werden gedehnt, innere Organe sanft massiert, die Verdauung wird verbessert und die Abwehrkräfte werden angeregt. Auf der psychischen Ebene kann das regelmäßige Praktizieren von Yoga zur Verbesserung der Konzentration, der Entwicklung von Geduld, dem Lösen von Spannungen, der Stärkung von Selbstvertrauen und zum Gleichgewicht beitragen. Tauchen Sie ein in die exotische Welt, und lassen Sie den Alltag hinter sich!

## Pilates

Pilates ist eine effektive Art des Ganzkörpertrainings. Durch die Konzentration auf das „Power-House“, die Körpermitte, werden das Körpergefühl und die innere Kraft verbessert. Bauch und Rücken werden gezielt als Kraft-

zentren eingesetzt, was zur Straffung des Gewebes, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Optimierung der Haltung und verbesserter Beweglichkeit führt.

## Sauna

Entspannen Sie sich nach Ihrem Training in unserer finnischen Trockensauna. Bei 85 Grad kommen Sie richtig ins Schwitzen und tun so gleichzeitig etwas für Ihr Immunsystem, während unser Farblichtspiel seine Wirkung auf

Ihren Organismus entfalten kann. Anschließend können Sie in unserem schönen Ruhebereich oder dem Saunagarten herrlich relaxen.

## Kinderbetreuung

Auch für die Kleinsten ist gesorgt. Während Sie trainieren, können Ihre Kinder spielen, herumtoben oder bekommen Geschichten vorgelesen. In unserer liebevollen Betreuung ist Ihr Kind gut aufgehoben. Erfragen Sie die aktuellen Betreuungszeiten am besten telefonisch.

## Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 9:00 - 23:00 Uhr  
Samstag - Sonntag: 10:00 - 18:00 Uhr  
Feiertage: 10:00 - 14:00 Uhr



[www.kensho.de](http://www.kensho.de)



Fitness



Entspannung



Prävention



Budo



Therapie

# Fitnessland Kensho und Rückenzentrum Neukirchen-Vluyn

Weserstraße 23  
47506 Neukirchen-Vluyn  
(Gewerbegebiet Nord)

Telefon: 02845/944284  
Fax: 02845/944077  
info@kensho.de

[www.kensho.de](http://www.kensho.de)  
[www.praeventivzentrum.de](http://www.praeventivzentrum.de)

A blue starburst graphic with multiple points, containing the website address in orange text.

[www.  
kensho  
.de](http://www.kensho.de)