

Sonntagsworkshops

September bis Dezember 2017

Termin	Workshopthema	Trainer/in	Uhrzeit
03.09.2017	Bauchtanz	Eva	11:00 - 12:30 Uhr
10.09.2017	Zumba®-Fitness	Bianca	11:00 - 12:30 Uhr
17.09.2017	Kara-T-Robics	Kevin	11:00 - 12:30 Uhr
24.09.2017	Piloxing & Knock Out	Susanne	11:00 - 12:30 Uhr
01.10.2017	iKraft® - Movie	Nick	11:00 - 12:30 Uhr
08.10.2017	Faszien-Training	Willi	11:00 - 12:30 Uhr
15.10.2017	Zumba®-Fitness	Bianca	11:00 - 12:30 Uhr
22.10.2017	Yoga for Transformation	Ute B.	11:00 - 12:30 Uhr
29.10.2017	Functional Circuit	Isabelle	11:00 - 12:30 Uhr
05.11.2017	Pilates	Anja St.	11:00 - 12:30 Uhr
12.11.2017	Neuro-Athletiktraining	Willi	11:00 - 12:30 Uhr
19.11.2017	Wellnesstag		
26.11.2017	Faszien-Yoga	Heike L.	11:00 - 12:30 Uhr
03.12.2017	Kara-T-Robics	Kevin	11:00 - 12:30 Uhr
10.12.2017	Bodyworkout	Liane	11:00 - 12:30 Uhr
17.12.2017	Bauchtanz	Eva	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		

- ❖ **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.
- ❖ **Faszien-Training:** Faszien sind Bindegewebshüllen um Eure Muskulatur. Erst in den letzten Jahren wurde die **Bedeutung dieser Faszien für Gesundheit** und Leistung in den Mittelpunkt gerückt. Im Workshop geht es um verschiedene Strategien des Ausrollens, Aktivierens und Entspannens!
- ❖ **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.
- ❖ **iKraft®-Movie:** ist ein besonderes **Intervalltraining** für jedes Fitnesslevel, diesmal mit **Film- und Serienmusik**. Das Training von Kondition & Kraft wird – ganz ohne Choreografien - optimal miteinander verbunden. Es sind keine Voraussetzungen zur Teilnahme erforderlich, denn iKraft® bietet die perfekte Mischung. Ein idealer Fatburner bei dem der Spaß im Vordergrund steht.
- ❖ **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 ausgewertet** 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.
- ❖ **Piloxing & Knock Out:** werden in diesem Workshop kombiniert. Das ist der ultimative Test für Eure Fitness. Piloxing kombiniert kraftvolle & schnelle Bewegungen vom **Boxen** mit den Übungen von **Pilates**. Piloxing ist ein schweißtreibendes **Intervall-Training** mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen, den Körper zu formen & zu straffen. Das Piloxing Training erfolgt barfuß oder auf Stoppersocken! Knock Out kombiniert hochintensive Übungen aus Boxsport, Funktionstraining, Kardiosport und Plyometrie zu einem Intervalltraining! Wer hält durch?
- ❖ **Yoga for Transformation:** Atmen - Eintauchen – Kraft für Veränderung. Der Fokus auf unseren Atem lässt die Gedanken zur Ruhe kommen. Die Synchronisation von **Atmung & leichten Übungen** bringt uns wieder in Kontakt mit uns selber, lässt uns bei uns ankommen und die **innere Ruhe** finden, die Achtsamkeit ermöglicht. Mit diesem achtsamen Bewusstsein können wir in der Stille der Meditation eine andere, neue Sicht auf Dinge entwickeln, die zu positiver Veränderung führt. So hilft dir Yoga über Ruhe und Achtsamkeit zur Transformation.
- ❖ **Zumba-Fitness®:** ist ein lateinamerikanisch inspiriertes **Tanz-Fitness-Workout**. Ziel ist die Balance von Muskelaufbau, -definition & Konditionsverbesserung. Der Kurs integriert Prinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining, um die Fettverbrennung zu verbessern, aber auch Herz & Kreislauf zu stärken.

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!