

# Sonntagsworkshops

Januar bis März 2019

Termin	Workshopthema	Trainer/in	Uhrzeit
06.01.2019	Mit Achtsamkeitsyoga ins neue Jahr	Heike L.	11:00 - 12:30 Uhr
13.01.2019	Special zum Wohlfühlkurs	Monika	11:00 - 12:30 Uhr
20.01.2019	Jazzdance-Workout	Desiree	11:00 - 12:30 Uhr
27.01.2019	Yoga - Hip hip hurrah (Hüftöffnung)	Dagmar	11:00 - 12:30 Uhr
03.02.2019	Neuronales Training für die High-Tech Maschine "Körper"	Kevin	11:00 - 12:30 Uhr
10.02.2019	Die Wolken teilen - Bewegungsformen aus dem QiGong	Monika	11:00 - 12:30 Uhr
17.02.2019	Bauchtanz	Eva	11:00 - 12:30 Uhr
24.02.2019	Fatburner	Tanja	11:00 - 12:30 Uhr
03.03.2019	Rücken-Pilates	Bettina	11:00 - 12:30 Uhr
10.03.2019	Yoga: Shakti-Express	Ute B.	11:00 - 12:30 Uhr
17.03.2019	Zumba-Fitness®	Bianca	11:00 - 12:30 Uhr
24.03.2019	Functional Circuit	Isabelle	11:00 - 12:30 Uhr
31.03.2019	Langhantel-Workout	Claudia	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](http://www.kensho.de),  
Tel. 02845-944 284, Facebook: FitnesslandKensho; Instagram: @FitnesslandKensho, Twitter: @KenshoFitness

- ❖ **Achtsamkeitsyoga:** Wir starten mit einem dynamischen, fließender Yoga Stil, bei dem die Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden. Im dynamischen Yoga setzen wir den Fokus auf die Muskulatur, dem **Yang** (der sogenannten energetischen „männlichen Kraft“) und dem aktiven Fluss der einzelnen Übungen. Hier liegt der Trainingseffekt in der **Steigerung von Kraft und Beweglichkeit**. Darauf folgt der ruhigere Teil. Im **Yin** Yoga sind wir passiv und öffnen unsere „weiblichen Energien“. Dieser Yoga Stil lässt uns zur Ruhe kommen und lehrt uns loszulassen. Der Schwerpunkt liegt hier auf den **Faszien und Meridianen**. Es ist eine Form des ausgiebigen Dehnens und dient im höchsten Maße der Prävention. *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.
- ❖ **Bewegungsformen aus dem QiGong:** In närrischen Zeiten sich aus sich selbst zu besinnen kann Euch helfen, **Stress zu reduzieren und zur Ruhe** zu kommen. Im Workshop möchte werdet Ihr **10 Bewegungsformen** schrittweise erarbeiten. Das Ziel ist es, dass Ihr diese am Ende der Stunde **fließend ausführen** könnt und den Fluss der Bewegungen genießen könnt. Im Kurs werdet Ihr die wunderbare **Entspannung** spüren aber auch alle Gelenke mobilisieren, Euer Wohlbefinden verbessern und das Stressniveau senken! *Es werden keine Vorerfahrungen erwartet.*
- ❖ **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!
- ❖ **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.
- ❖ **Jazzdance-Workout:** Beim Jazzdance-Workout werden sowohl Körper als auch Geist gefördert und gefordert. Bei dem Erlernen von Techniken aus dem tänzerischen Bereich und deren Anwendung auf kleine Choreografien werden neben **Koordination, ästhetischem Körperbewusstsein** auch gleichermaßen Ausdauer und Fitness trainiert. Probiert es aus!
- ❖ **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.
- ❖ **Neuronales Training für Eure High-Tech Maschine Körper:** trainiert unser „System Körper“ ganzheitlich. Unsere Muskeln bewegen, spannen, entspannen und verspannen sich durch die **Ansteuerung unseres Gehirns**. Dies geschieht auf Grundlage von In-

formationen, 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 die die Augen, das Gleichgewichtsorgan und unsere Rezeptoren und verbessern damit eure Leistung und lindern oben genannte Probleme**.

- ❖ **Rücken-Pilates:** Langes Sitzen, Verspannungen und Muskelschmerzen durch eine falsche Körperhaltung sind weit verbreitet. Rücken-Pilates ist ein optimales Training, um eine **Dehnung und Kräftigung** im unteren Rücken und Rumpf zu erreichen. Die Kombination aus Kraft, Bewegung, Atmung, An- und Entspannung liefert schnell erste Erfolge.
- ❖ **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.
- ❖ **Yoga - Shakti-Express:** Shakti ist die schöpferische vitale Lebensenergie und das Pendant zu Shiva – dem universellen Bewusstsein. In dieser vitalisierenden Stunde aktivieren wir unsere Lebensenergien mit Hilfe von Pranayama Techniken und kraftvollen Asanas, um energetisierende Wellen von Shakti zu erzeugen. So kommen wir spürbar und schnell in unsere Kraft. *Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.*
- ❖ **Yoga – Open your hip:** Unsere Hüftknochen und das Becken sind die größten Knochen im ganzen Körper. Sie geben uns Stabilität und bilden unser **Fundament**. Aber genau dort „setzt“ sich auch vieles fest – sei es durch zu viel Sitzen, **Fehlstellung**, falsche Bewegungsabläufe, körperliche oder auch seelische Belastung. So spüren wir häufig Widerstände in den Hüftgelenken, fühlen uns steif und unbeweglich bis hin zu **Verspannungen**, die in die Rücken- und Oberschenkelmuskulatur - ja sogar in die Kiefergelenke ausstrahlen können. In diesem Special widmen wir unsere ganze Aufmerksamkeit der **Aktivierung und Lockerung der Hüft- und Beckenmuskulatur** einschließlich des Psoas - dem Muskel der Seele. Atemzentrierte hüftöffnende Positionen im Stehen, Sitzen und Liegen, unterstützen die Zirkulation, verringern die Widerstände und **mobilisieren den ganzen Beckenbereich**. Das Ergebnis ist eine spürbar tiefe Gelöstheit in Hüfte und Becken, die auch Spannungen im unteren Rücken verschwinden lässt. *Vorerfahrungen werden nicht erwartet.*
- ❖ **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!**