

Sonntagsworkshops

von Januar bis März 2020

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

Termin	Workshop-Titel	Trainer/in
Januar		
05.01.2020	Bauchtanz: „Shake it Baby“	Eva
12.01.2020	Yoga – Twist your Body	Dagmar
19.01.2020	Step für absolute Beginner & Bodytoning	Tanja
26.01.2020	Pilates meets Feldenkrais	Anja St.
Februar		
02.02.2020	Meditation für Einsteiger	Dirk
09.02.2020	Soul Shine Yoga	Ute B.
16.02.2020	Neuro-Intervall-Zirkeltraining	Kevin
23.02.2020	Step Intro	Bianca
März		
01.03.2020	Bauchtanz: „Oriental Diva“	Eva
08.03.2020	Pilates	Liane
15.03.2020	Special zum Wohlfühlkurs	Monika
22.03.2020	Konditionstraining	Bianca
29.03.2020	Yoga für Einsteiger	Magdalena

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

- ❖ **Bauchtanz:** („Orientalischer Tanz“) Anders als der Name vermuten lässt, sind neben dem **Bauch, auch Arme, Beine, Hände, Füße & Kopf** für den Tanz bedeutsam. Typisch sind sowohl weiche, schlangenhafte als auch härtere, rhythmische Bewegungen.
 - ❖ *„Shake it Baby“: Der Focus liegt hier intensiv auf den legendären Shimmy, einer kontrollierten Vibrationsbewegungen der Hüfte oder Schultern. Grundlegende Techniken, die Basis-Shimmies und das Verbinden und Variieren sind Thema dieses Workshops. Stellt euch auf ein Shimmy Special ein, das euch ins Schwitzen bringt!*
 - ❖ *„Oriental Diva“: Hier geht es um das Handwerkszeug orientalischer Diven: ausdrucksstarke Arm- & Handbewegungen, fließende Kreise & Wellenbewegungen und eine elegante & prägnante Körperhaltung. Ein Special, das den ganzen Körper trainiert!*
- ❖ **Konditionstraining:** DER Klassiker schlechthin. Im Workshop werden muskelkräftigende und konditionsfördernde Übungen mit Musik zu einer Einheit verbunden. Spezielle Bewegungsformen kräftigen zudem das Bindegewebe und die „Problemzonen“ (Bauch, Beine, Po) und trainieren darüber hinaus auch die Grundlagenausdauer. Stretching und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
- ❖ **Meditation für Einsteiger:** Wir möchten die Gelegenheit bieten, euch dem Thema Meditation ungezwungen zu nähern & die positiven Effekte für euer Leben, die Bewältigung von Stress & euer Wohlbefinden zu erleben. Bringt bitte eine **Decke/ Yogamatte**, 1-2 kleine **Kissen** und ein **unparfümiertes Teelicht** mit Halterung/Glas mit. Ihr seid jederzeit auch herzlich willkommen in unserer kostenfreien, wöchentlichen Meditation, immer montags von 20-21 Uhr.
- ❖ **Neuro-Intervall-Zirkeltraining:** Kraft- und Ausdauertraining werden stark davon beeinflusst, wie unser Gehirn die Situation einschätzt. In diesem Workshop wird Kevin das **Intervall-Zirkeltraining** mit Übungen aus der **angewandten Neurologie** kombinieren, die dazu beitragen, dass ihr im Training besser werdet und mehr Leistung erbringen könnt. Spannend ist der Prozess, welche Übungen das „Leistungstuning“ für Dein Gehirn sind. Probiere es einfach aus!
- ❖ **Pilates:** Die Stunde steht im Zeichen des "Powerhouse" und wird Euch Muskelkater an Stellen beschere, von denen ihr noch nicht einmal wusstet, dass es dort überhaupt Muskeln gibt. Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.
- ❖ **Pilates meets Feldenkrais:** In dem Workshop bieten wir Dir eine Kombination zweier „klassischer“ Bewegungsmethoden: Pilates und Feldenkrais. In der Feldenkrais-Arbeit geht es um das **Erkennen von Bewegungsgewohnheiten** und die (Weiter-) Entwicklung dieser Bewegungsmuster. Die Integration von Feldenkrais-Übungen in das Pilatestraining - ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Fokus auf die Stärkung der Körpermitte - hast Du die Möglichkeit, Deinen **Körper auf neue Art zu fühlen** und seine individuellen Bewegungsabläufe zu erforschen.
- ❖ **Step für absolute Beginner + Bodytoning:** Auch, wenn Du noch nie Step-Aerobic ausprobiert hast, bist Du in diesem Workshop genau richtig. Dieses **einfache Herz-Kreislauftraining** mit dem Trainingsgerät „Step“ sorgt für abwechslungsreiche Bewegung, die Spaß macht und auch die Koordination schult. In dieser Stunde werden leichte Grundschritte geübt. Der Kurs wird mit Kräftigungsübungen abgerundet, die alle Muskeln stärken und straffen.
- ❖ **Step-Intro:** Im Workshop werden einfache Grundschritte von Step-Aerobic miteinander kombiniert und zu einer **einfachen Choreografie** aufgebaut. Das Trainingsgerät „Step“ macht den Kurs erst zum „Step“ und trainiert Kraft, Ausdauer und Koordination des ganzen Körpers mit
- ❖ **Wohlfühlkurs:** Schon vor Beginn des Wohlfühlkurses mit Monika im März 2020 könnt ihr im Workshop erfahren, was euch im Kurs erwartet. Lasst euch von der **entspannenden und wohltuenden Kombination** verschiedener Elemente aus Tai Chi, Qigong, Yoga und Entspannung überzeugen, mit denen ihr euer Wohlbefinden verbessert.
- ❖ **Yoga – Soul shine Yoga:** Soul Shine yoga - free your Soul & let it Shine. Betrachte und **erforsche dein Inneres anhand von Meditation, Pranayama Techniken und lösenden Asanas**. Lerne dich aus einem anderen Blickwinkel neu kennen - folge der unbewussten Intelligenz deines Körpers als Ausdruck deines wahren Selbst - befreie es - lass es strahlen. Viel Spaß mit diesem außergewöhnlichen Yogaworkshop!
- ❖ **Yoga – Twist your Body:** In diesem Workshop erwarten euch Asanas (also Yoga Positionen), die sich überwiegend auf die **Rotation des Körpers** beziehen. Die gesundheitlichen Effekte der „Twists“ reichen von der Förderung der Durchblutung, der Massage der Bauchorgane bis hin zu Lösung von Blockaden. Der Workshop ist für **jedes Niveau** geeignet!
- ❖ **Yoga für Einsteiger:** In diesem Workshop habt ihr Zeit zu erleben, was Yoga überhaupt ist und ob es euch guttut. Wir werden **einzelne Positionen und einfache Abläufe** kennenlernen. Es sind *keine* Vorerfahrungen erforderlich! Wer Lust auf mehr Yoga bekommt, kann sich für einen der Yogakurse für absolute Beginner ab April anmelden.

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!