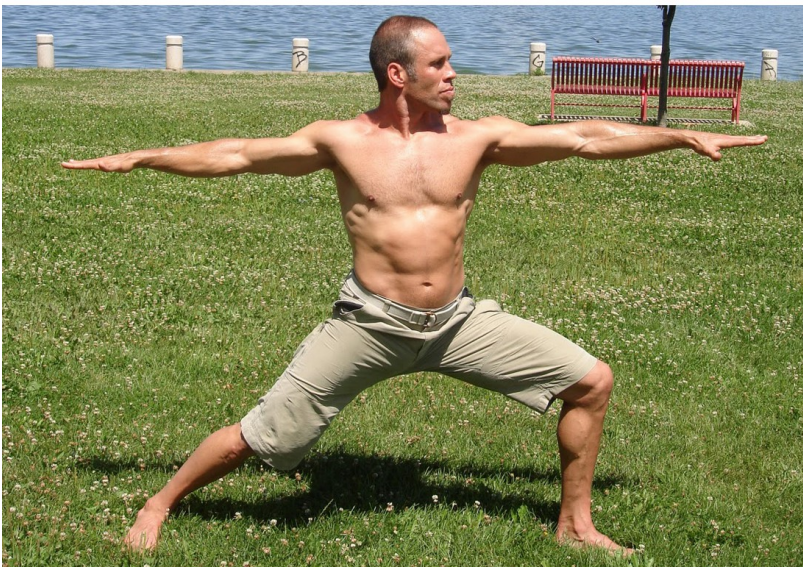




**MONKEY BAR**  
**GYMNASIUM**

**Jon Hinds zum ersten Mal in Deutschland**  
**Workshop am 08. & 09. September 2018**



# Jon Hinds zum ersten Mal in Deutschland

## Die Hinds Methode - Optimierte Bewegungsmuster & eine starke Haltung

Vielleicht kennen sie das auch, es gibt Menschen, die scheinen einfach ein „Talent“ für Sport zu haben. Sie besitzen Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und brauchen neue Bewegungen nur anschauen, um sie zu verstehen.

Auf der anderen Seite gibt es ambitionierte Menschen, die täglich Sport treiben und trotzdem nur mittelmäßige Resultate erzielen. Darüber hinaus sind sie oft verletzt und brauchen sehr lange, um neue Bewegungsmuster zu erlernen.

Die Gründe warum der eine Mensch sportlicher als der andere ist, sind vielschichtig und teilweise auch genetisch bedingt, eine große Rolle jedoch, spielt die eigene Bewegungsfähigkeit und Haltung.

Ein Mensch mit natürlichen Bewegungsmustern, kann sich mit weniger Aufwand, schneller und kraftvoller bewegen und ist oft auch weniger verletzungsanfällig.

Während sich die meisten Trainingsmethoden und Coaches eher auf reines Kraft und Ausdauertraining fokussieren, verändert die Hinds Methode die Art und Weise wie ein Mensch seinen Körper innerlich organisiert und verbessert dadurch seine Bewegungsqualität.

### Die Hinds Methode lehrt:

- Den gesunden und vollen Bewegungsumfang eines Menschen
- Wie man einen unvollständigen Bewegungsumfang und daraus entstehende Kompensationen erkennt.
- Übungen um den Körper neu zu „programmieren“ und den gesunden Bewegungsradius wieder her zu stellen.
- Manuelle Techniken um das Bindegewebe und die Faszien zu „entknoten“
- Techniken um „vergessene“ Muskeln wieder bewusst anzusteuern
- Anatomische Grundlagen, der gelehrt Übungen
- Körperliches Training unter Einhaltung der gelehrt Bewegungsprinzipien. Sie lernen ihre neuen Bewegungsmuster auch im „Stress“ eines Trainings zu erhalten.

### Für wen ist das Seminar geeignet?

- Für Athleten welche ihr volles mentales und körperliches Leistungspotential ausschöpfen wollen
- Für alle Menschen die aktiv Verletzungsprävention betreiben wollen

- Für Sportler die nach Möglichkeiten der Rehabilitation suchen
- Für alle die ihre eigene Leistungs- und Bewegungsfähigkeit weiter verbessern und Fine-Tuning betreiben möchten.
- Für Coaches die diese Möglichkeiten für Ihre Kunden und Klienten einsetzen wollen.

### Welche Vorteile bringt das Seminar?

Physische und mentale Ausgeglichenheit. Sie fühlen sich leichter und entspannter.

Sie kommen leichter in die „Zone“ sind im Gleichgewicht und können Ihre Leistung abrufen

Sie lernen eine Methode mit der sie nicht nur an sich selber arbeiten, sondern auch anderen Menschen helfen können. Genau dieser Gedanke ist Jon Hinds auch sehr wichtig und das reflektiert auch sein Monkeybar Gym Logo.

### Wer ist Jon Hinds?

Jon Hinds ist eine der schillerndsten Persönlichkeiten der amerikanischen Fitness-Szene. Er ist Begründer des legendären Monkey Bar Gyms in Madison und Erfinder von über 20 Trainingsgeräten, für das Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Darüber hinaus war er Strength Coach für die NFL-Athleten Tony Gonzalez und Howie Long und die NBA Spieler Jimmy Butler und Wesley Matthews. Auch BJJ Kämpfer wie Kron Gracie wurden von ihm trainiert.

Außerdem ist er ein offizieller Tony Robbins Life Mastery Fitness Adviser und seit 10 Jahren bei den Life Mastery Seminaren dabei.

Des weiteren ist er weltweit einer der wenigen Eischens Yoga Instruktoren.

Auch Schauspieler wie Woody Harrelson und Steve Guttenberg gehören zu seinen Klienten.

Seine eigenen athletischen Erfolge können sich auch sehen lassen, denn er war ein erfolgreicher Wettkämpfer im Brazilian Jiu Jitsu und wurde Weltmeister und Pan-Amerikanischer Meister in dieser anspruchsvollen Kampfkunst.

## Weitere Informationen auf einen Blick

### **Wann:**

Am Samstag, dem 08. September 2018

Thema: Füße und Fußgelenke und wie sie die menschlichen Bewegungen beeinflussen

Einheit 1: 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Pause: 12.30 Uhr – 13.30 Uhr

Einheit 2: 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Am Sonntag, dem 09. September 2018

Thema: Hüfte, Beine und unterer Rücken

Einheit 1: 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Pause: 12.30 Uhr – 13.30 Uhr

Einheit 2: 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

### **Wo:**

In der Nähe von 63179 Obertshausen, der genaue Ort richtet sich nach der Teilnehmerzahl und wird allen Teilnehmern rechtzeitig bekannt gegeben.

### **Lehrgangsführer:**

Jon Hinds, Gründer des Monkey Bar Gyms (USA)

### **Kosten:**

Frühbuche Preis für beide Tage (Zahlung bis zum 01. August 2018)	499 Euro
Regulärer Preis für beide Tage (Zahlung nach dem 01. August 2018)	599 Euro
Frühbuche Preis für einen Tag (Zahlung bis zum 01. August 2018)	299 Euro
Regulärer Preis für einen Tag (Zahlung nach dem 01. August 2018)	349 Euro

### **Mitbringen:**

Sportbekleidung, Yoga Matte und Blöcke (wenn möglich)

### **Weitere Information:**

Auf unserer Website unter [www.Fighter-Fitness.com](http://www.Fighter-Fitness.com), per Mail an: [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com) oder telefonisch unter 0162 / 1601088

Informationen über Jon Hinds in englischer Sprache gibt es hier:  
<https://www.monkeybargym.com>



# Anmeldung zum Seminar mit Jon Hinds

Am 08. und 09. September 2018

- |   |             |
|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung für zwei Tage (Zahlung bis zum 01.08. 2018) | 499,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung für zwei Tage (Zahlung nach dem 01.08.2018)   | 599,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Frühbucher-Anmeldung für einen Tag (Zahlung bis zum 01.08. 2018) | 299,00 Euro |
| <input type="checkbox"/> Reguläre Anmeldung für einen Tag (Zahlung nach dem 01.08.2018)   | 349,00 Euro |
- Tag 1: Samstag, der 08.09. 2018       Tag 2: Sonntag, Sonntag, der 09. 09. 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem obengenannten Seminar an. Ich überweise die Teilnahmegebühr auf das Konto der Kampfkunst-Schule Friedrich. Die Kontodaten lauten:

Kontoinhaber: Björn Friedrich  
IBAN: DE67506521240003116787  
SWIFT-BIC.: HELADEF1SLS  
Sparkasse Langen-Seligenstadt

Die Anmeldung ist verbindlich, bei Nichterscheinen, ist keine Rückerstattung möglich. Die Kampfkunstschule-Friedrich und der Lehrgangleiter Jon Hinds übernehmen keine Haftung für eventuelle entstehende körperliche und materielle Schäden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin. Fahrlässigkeit und Vorsatz sind davon ausgenommen.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Postleitzahl: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ort / Datum

Unterschrift

**Bitte schicken Sie die Anmeldung, komplett ausgefüllt und unterschrieben an die:**

**Kampfkunstschule-Friedrich  
Steinheimer Str. 40  
63179 Obertshausen**

**oder als Fax an:**

**06104 / 7997215**

**Sollten Sie weitere Fragen haben, können Sie Björn Friedrich gerne eine E-Mail an [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com) schicken.**

**Veranstalter:**

Kampfkunstschule Friedrich  
Inhaber: Björn Friedrich

Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus  
63179 Obertshausen

Telefon: 0162 / 160 10 88  
Fax: 06104 / 79 97 215

E-Mail: [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com)  
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>

Steuernummer 4481901469  
Finanzamt Offenbach / Land

Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214