

KURSPLAN

MIT UNS STARTEST DU DURCH UND ERREICHST DEIN ZIEL



INTEGRA SPORT- & GESUNDHEITZENTRUM
FITNESS | KURSE | MOTIVATION



Stand: Januar 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG	
Rücken Fit 9:30 - 10:30	Body Style 9:00 - 9:45	Pilates meets Yoga 9:30 - 10:30		Body Style 9:00 - 9:45	Step & Tone 10:00 - 11:00	
	Bodyweight 9:45 - 10:30	Zumba Basic® 10:30 - 11:30		Core & Stretch 9:45 - 10:30	Zumba® 11:00 - 12:00	
Hatha Yoga 17:00 - 18:00	Sturzprophylaxe ü70 10:30 - 11:30	Indoor Cycling 17:00 - 18:00		Zumba Basic® 10:30 - 11:30		
Body Style 18:00 - 19:00	Rücken Fit 18:00 - 19:00	B.B.P. 18:00 - 19:00		Body Style 18:00 - 19:00		Easy Step 16:30 - 17:15
Langhantel Worx 19:00 - 20:00	Tabata 19:00 - 19:30	Pilates meets Yoga 19:00 - 20:00		Rücken Fit 19:00 - 20:00		B.B.P. 17:15 - 18:00
Indoor Cycling 20:00 - 21:00	Zumba® 19:30 - 20:30	Langhantel Worx 20:00 - 21:00		Cycling Special 20:00 - 21:00		Zumba® 18:00 - 19:00

INTEGRA Integrations- & Gesundheits-Zentrum

Ludwig-Erhard-Strasse 5
30982 Pattensen
Tel.: 05101/ 6776
info@integra-pattensen.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 8.00 - 22.00 Uhr
Sa u. So 10.00 - 18.00 Uhr

KURSE in der Halle:

					SAMSTAG
Kung Fu 6-11 Jahre 16:30 - 17:30	Kung Fu 12-18 Jahre 18:00 - 19:00	Kung Fu 6-11 Jahre 17:30 - 18:30			Muay Thai 10:30 - 12:30
	RMA Outdoor 18:00 - 20:00	Krav Maga 18:30 - 20:30		RMA Systema 17:30 - 19:30	
Muay Thai 18:30 - 20:30	Selbstverteidigung 19:30 - 21:00	Muay Thai 19:00 - 21:00	Selbstverteidigung 19:30 - 21:00	Krav Maga 18:00 - 20:00	

Änderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie für spezielle Sonderkurse und kurzfristige Änderungen die aktuellen Aushänge im Studio!

WAS IST WAS?

NÄHERE INFORMATIONEN ZUM KURSANGEBOT



B.B.P.

Problemzonen adé - Straffer Bauch, schöne Beine und knackiger Po - B.B.P. ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte. Das effektive und fordernde Training beinhaltet spezielle Übungen zur Fettverbrennung, Körperformung, Straffung und Dehnung der Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

BODY STYLE

Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Kraft-Ausdauer ist der „Allrounder“ unter den Workouts. Sowohl die Fettverbrennung als auch die Ausdauer der Muskeln wird gefördert. Gekräftigt und gestrafft werden alle großen Muskelgruppen wie Beine, Po, Bauch, Brust, Rücken und Arme. Das Rundum-Programm zu motivierender Musik mit oder ohne Zusatzgeräte ist für Alle, die Lust auf Bewegung und Power haben.

BODYWEIGHT

Fit ohne Gerät – Effektives, natürliches und unkompliziertes Workout mit dem eigenen Körpergewicht. Fitnessübungen werden je nach Art der Anwendung rein mit Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer ausgeübt und ermöglichen somit ein optimales Ganzkörpertraining mit dem Eigengewicht. Die vielfältigen Variationenmöglichkeiten machen das Krafttraining ohne Geräte zu einem flexiblen und effektiven Training für Anfänger und Fortgeschrittene. *Dauer: 45 min*

CORE & STRETCH

Stärke Deine Körpermitte und bring mehr Stabilität in deinen Körper! Mit gezielten Übungen werden speziell die Muskeln im Rumpf-, Rücken-, Bauch- und Beckenbereich mobilisiert, gekräftigt und anschließend intensiv gedehnt. Das Power-Workout spricht vor allem die tief liegenden Muskeln an und der Körper gewinnt an Kraft, Beweglichkeit und Haltung. *Dauer: 45 min*

HATHA YOGA

Hatha Yoga ist die Basis aller Yogastile und beinhaltet Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und verschiedene Entspannungstechniken. Ein sehr guter Einstieg für alle, die etwas für das eigene Wohlbefinden tun möchten. Sanftes Hatha Yoga kräftigt und dehnt den Körper, sorgt für Energie und Balance zwischen Körper und Geist und verbessert die Körperwahrnehmung.

LANGHANTEL WORX

Das intensive Kraftausdauertraining mit der Langhantelstange dient zur Stärkung u. Definition aller Hauptmuskelgruppen. Mit der Langhantel können viele Übungen intensiver gestaltet und dadurch Maximalkraft, Stärke, Kraftausdauer und Muskelaufbau deutlich gesteigert werden.

PILATES meets YOGA

Bei dieser sanften Trainingsmethode für Körper und Geist werden einzelne tief liegende Muskelpartien ganz gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt und dadurch die Körperwahrnehmung geschult und die Haltung stabilisiert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. PILATES bringt die Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne zu belasten. YOGA bringt Körper, Geist und Atem in Einklang mit dem Ziel Verspannungen zu lösen, die innere Balance zu finden und Stress abzubauen. Dieser Kurs kombiniert beiden Methoden.

RÜCKEN FIT

Das Bewegungstraining bringt Ihren Rücken mit einem Mix aus Kräftigungsübungen sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining in Form. Lockerung und gezielte Kräftigung der für die optimale Wirbelsäulenfunktion verantwortlichen Muskelgruppen beugt u.a. Rücken- und Nackenverspannungen vor und stabilisiert die Wirbelsäule.

SPINNING

Das schweißtreibende Herz-Kreislauf-Training verbessert die Ausdauerleistung und fördert die Fettverbrennung. Auf speziellen Standrädern zu mitreißender Musik bietet der Indoorcycling-Kurs ein motivierendes Gruppentraining.

STEP & TONE / EASY STEP

Die Kombination verschiedener Schritte und Aufbautekniken zu motivierender Musik beansprucht die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System sowie die Koordination. Ob raffinierte (Dance-)Choreographien, einfache Cardio- oder schweißtreibende Power-Workouts, hier kommt jeder auf seine Kosten und verbrennt Kalorien!

TABATA

Das 30-minütige High-Intensity-Intervalltraining für alle, die es eilig haben. Pro Intervall 20 Sek. intensive Belastung im Grenzbereich gefolgt von 10 Sek. Entlastung (Pause). Je Übung werden 8 Intervalle ausgeführt d.h. 4 Minuten Training für die maximale Fettverbrennung.

ZUMBA®

Vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen Rhythmen. Dieser Kurs ist ein mit Spaß und Partylaune verbundenes Herz-Kreislauf-Training, das zudem die Koordination schult. Kalorien verbrennen und sich gleichzeitig fit tanzen! *Kursvarianten: BASIC – für Einsteiger / FITNESS – für Alle*

A.V.C. SELBSTVERTEIDIGUNG

Das „Anti Violence Concept“ ist ein äußerst effektives Selbstverteidigungskonzept, das neben den körperlichen Selbstverteidigungstechniken und der Selbstbehauptung auch die rechtlichen Grundlagen der Selbstverteidigung schult und so eine verhältnismäßige rechtmäßige Selbstverteidigung als Ziel aufweist.

KRAV MAGA

Krav Maga bedeutet Kontaktkampf und ist zweckorientierte Selbstverteidigung. Das Konzept von Krav Maga ist es, Menschen jeden Alters und jeden Geschlechts Fähigkeiten zur Selbstverteidigung zu vermitteln, wobei auf einfache Prinzipien und intuitive Bewegungsabläufe zurückgegriffen wird, die auch in Stresssituationen abrufbar und unter Druck einsetzbar sind. Geschult wird neben Beweglichkeit und Kondition ebenso das rasche Reaktionsvermögen.

KUNG FU

Kinder und Jugendliche erlernen effektive Selbstverteidigung. Das abwechslungsreiche Kampfkunst-Training vermittelt Grundmotorik und Körperbeherrschung, unterstützt aber auch die geistige und soziale Entwicklung.

MUAY THAI (e.V.)

Die Kombination aus traditioneller Kampfkunst, effektiver Selbstverteidigung und schweißtreibendem Kraft-Ausdauer-Training machen Muay Thai zum ultimativen Ausgleichssport. Gekämpft wird mit Fäusten, Ellenbogen, Knien, Schienbeinen und den Füßen, aber auch Wurf- und Hebeltechniken gehören zu den vielfältigen Kampftechniken. Für Einsteiger bis Fortgeschrittene geeignet.

RMA SYSTEMA

Diese Kampfkunst ist ein erstaunlich praktisches und vielseitiges Selbstverteidigungssystem und beruht auf der Grundlage der eigenen Körpermechanik. Die Hauptmerkmale dieses Systems sind die natürlichen Wellenbewegungen, Schutzreflexe und Abwehrreaktionen, die wir im Alltag benutzen. Ziel ist es, sich im Nahkampf effektiv verteidigen zu können. Allgemein fördert das Training die Fitness, die Flexibilität und die Koordination. Keine Kampfsportart erforderlich! *Teilnahmegebühr: 3 € erm. bzw. 5 € pro Trainingseinheit*