

KURSPLAN

MIT UNS STARTEST DU DURCH UND ERREICHST DEIN ZIEL



INTEGRA SPORT- & GESUNDHEITZENTRUM
FITNESS | KURSE | MOTIVATION



Stand: April 2022



INTEGRA Integrations- & Gesundheits-Zentrum

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do 8.00 - 22.00 Uhr
Fr 8.00 - 21.00 Uhr
Sa 10.00 - 16.00 Uhr
So 10.00 - 18.00 Uhr
Feiertag 10.00 - 14.00 Uhr



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
Reha* 8:30 - 9:15	B.B.P. 9:00 - 10:00	Pilates meets Yoga 10:00 - 11:00		Tabata 8:30 - 9:00	Body Style 10:00 - 11:00
Rücken Fit 9:30 - 10:30				Body Style 9:00 - 10:00	Zumba® 11:00 - 12:00
Hatha Yoga 16:30 - 18:00	Reha* 17:00 - 17:45				
Body Style 18:00 - 19:00	Rücken Fit 18:00 - 19:00	B.B.P. 18:00 - 19:00	Reha* 17:00 - 17:45	Step 16:30 - 17:15	
Langhantel WorX 19:00 - 20:00	Zumba® 19:00 - 20:00	Langhantel WorX 19:00 - 20:00	Body Style 18:00 - 19:00	B.B.P. 17:15 - 18:00	
Indoor Cycling 20:00 - 21:00	H.I.I.T. 20:00 - 20:30	Indoor Cycling 20:00 - 21:00	Rücken Fit 19:00 - 20:00	Zumba® 18:00 - 19:00	
<i>* Teilnahme nur mit Rezept</i>					
<i>Änderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie für spezielle Sonderkurse und kurzfristige Änderungen die aktuellen Aushänge im Studio!</i>					
					SAMSTAG
Kung Fu 6-11 Jahre 16:30 - 17:30		Kung Fu 6-11 Jahre 17:30 - 18:30			Muay Thai 10:30 - 12:00
	RMA Outdoor 18:00 - 19:30	Krav Maga 18:00 - 20:00		RMA Systema 17:30 - 19:30	
Muay Thai 18:45 - 20:15	Selbstverteidigung 19:30 - 21:00	Muay Thai 18:45 - 20:15	Selbstverteidigung 19:30 - 21:00	Krav Maga 18:00 - 20:00	

WAS IST WAS?

NÄHERE INFORMATIONEN ZUM KURSANGEBOT



INTEGRA
SPORT • FITNESS • GESUNDHEIT

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.

HATHA YOGA

Sanftes Yoga für einen energievollen Wochenstart. In diesem Kurs erlernst Du schrittweise verschiedene Körperübungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken. Dadurch erfährst Du Deinen Körper auf neue Weise, kannst spielerisch deine Grenzen ausprobieren und gleichzeitig lernen, auf Deiner Matte zu Dir selbst zu finden. Yoga kann jeder üben, egal mit welcher körperlichen Konstitution oder in welchem Alter.

INDOOR CYCLING

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.

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 tiefliegende Muskelpartien gezielt aktiviert, entspannt, gedehnt, 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.

REHA-SPORT

Dieser Kurs wird vom Arzt verordnet (Rezept erforderlich). Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, durch Sport und Gymnastik die Bewegungsfähigkeit wieder herzustellen. Ziel ist es, die Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern und den Verlauf zur Gesundung positiv zu beeinflussen. Die Qualität in den REHA Sport Kursen wird durch qualifizierte Übungsleiter/innen sichergestellt.

RÜCKEN FIT

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

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 & H.I.I.T.

Das 30-minütige High-Intensity-Intervalltraining für alle, die es eilig haben. Das Tabata Training basiert auf der strikten 4-Minuten Regel: 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. H.I.I.T. ist flexibler. Die Belastung ist etwas geringer, als beim Tabata, die einzelnen Intervalle dafür ein wenig länger.

ZUMBA®

Vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und verschiedensten Tanzstilen. Dabei garantieren mitreißende, leidenschaftliche Latino-Rhythmen den Spaß an Zumba. Die Verbindung schneller mit langsamen Rhythmen und Bewegungsabläufen führt zu einem dynamischen und effektiven Fitnessstraining, das für jeden ohne Einschränkungen geeignet ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im tänzerischen Bereich nötig.

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.

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 Kampfsporterfahrung nötig!