

integral fitness

Magazin · Nummer 2



WAS DU BEWEGST,
BEWEGT AUCH DICH.

Was wollen Sie 2020 bewegen?

Philosophie

#1
**MENSCH SEIN
DURCH BEWEGUNG**

#2
**DIE STÄRKSTE FASSUNG
SEINER SELBST FÖRDERN**

#3
**GEMEINSAM MIT DEM TRAINER
AUF S GANZE GEHEN**

#4
**INNEHALTEN:
AKTIV ENTSPANNEN
UND PASSIV
CHARISMA TANKEN**

#5
**ZIELE SETZEN,
VORWÄRTSKOMMEN,
SICH WOHLFÜHLEN**



*Der Name ist Programm:
integrales Training*

Körperliches Training hat unmittelbare Auswirkungen auf den Geist; umgekehrt wirken sich mentale Zustände auf den Körper aus. Bei integral fitness kennen und nutzen wir diese Zusammenhänge systematisch – unser Training ist immer auf Ganzheitlichkeit ausgelegt.

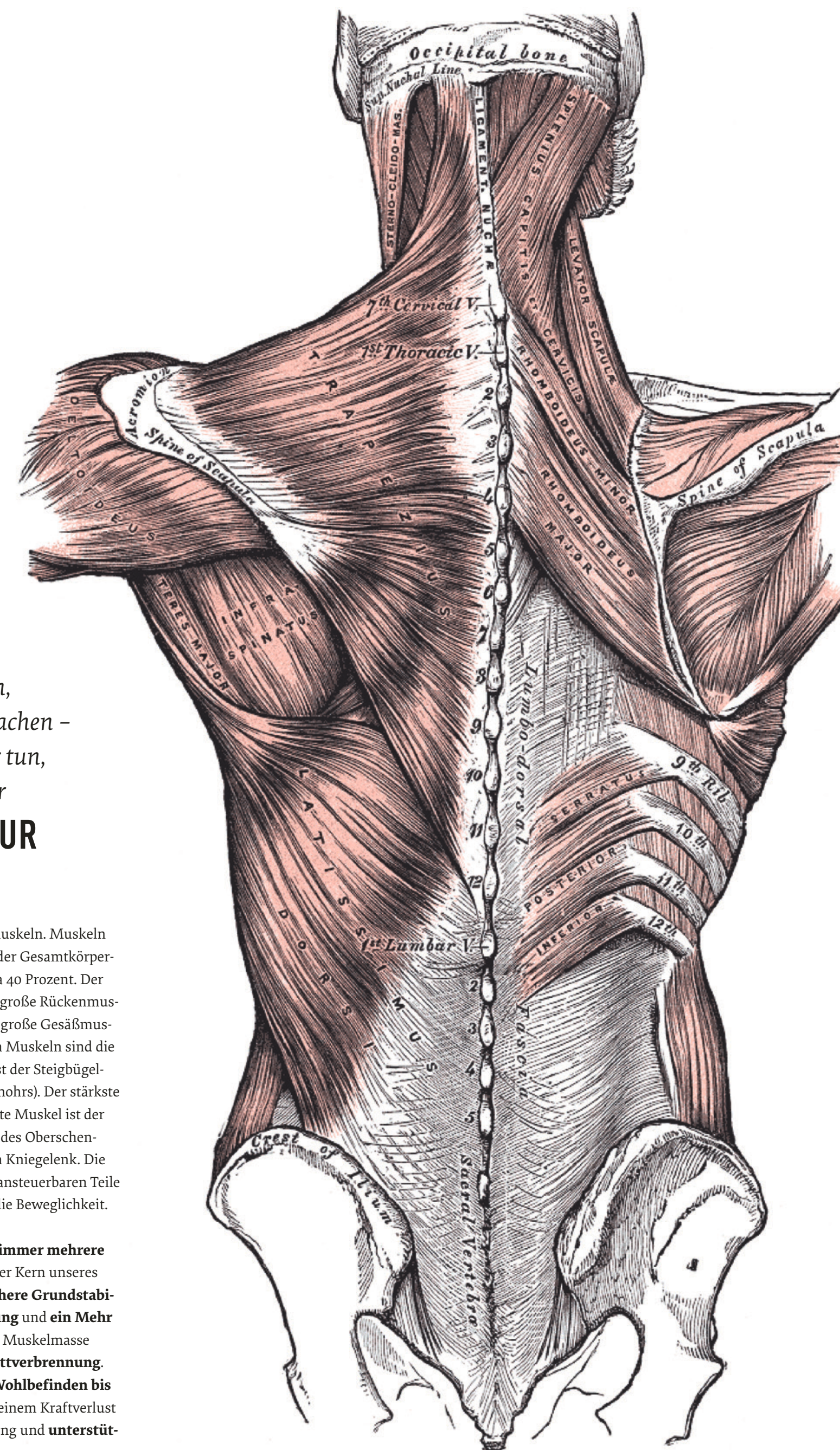
EIN BEWEGTES LEBEN

*Gehen, laufen,
springen, greifen, lachen –
für alles, was wir tun,
brauchen wir*
MUSKULATUR

Jeder Mensch hat rund 400 Skelettmuskeln. Muskeln machen bei Frauen circa 32 Prozent der Gesamtkörpermasse aus, bei Männern sind es circa 40 Prozent. Der flächenmäßig größte Muskel ist der große Rückenmuskel, der nach Volumen größte ist der große Gesäßmuskel (Gluteus maximus). Die aktivsten Muskeln sind die Augenmuskeln, der kleinste Muskel ist der Steigbügelmuskel (einer der Muskeln des Innenohrs). Der stärkste Muskel ist der Kaumuskel, der längste Muskel ist der Schneidermuskel an der Vorderseite des Oberschenkels – er beugt sowohl Hüft- als auch Kniegelenk. Die Skelettmuskeln sind die willkürlich ansteuerbaren Teile der Muskulatur und gewährleisten die Beweglichkeit.

Bei integral fitness trainieren Sie immer mehrere Muskelpartien zugleich – das ist der Kern unseres Trainings. Dadurch entsteht eine **höhere Grundstabilität**, eine **verbesserte Körperhaltung** und ein **Mehr an Kraft und Beweglichkeit**. Mehr Muskelmasse führt aber auch zu einer **höheren Fettverbrennung**. Nicht zuletzt tragen Muskeln zum **Wohlbefinden bis ins hohe Alter** bei, denn sie wirken einem Kraftverlust entgegen, sorgen für eine gute Haltung und **unterstützen das Immunsystem**.

Entdecken Sie die Freude an der Bewegung neu!



REISSEN 10.000 SCHRITTE EINEN BÜROTAG RAUS?

10.000 Schritte am Tag – das Konzept ist bekannt und viele verlassen sich beim Zählen auf einen Fitnesstracker. Er ist immer dabei. Beim Yoga. Beim Schwimmen. Beim Laufen. Beim Spaziergang. Er dient der Vermessung des Körpers.

KENNEN SIE IHREN KÖRPER?

Die Neu-Entdeckung des eigenen Körpergefühls steht bei integral fitness im Mittelpunkt. Achtsames Training mit Konzentration auf den eigenen Atem und den Herzschlag sind dabei wichtige Elemente – auch, um zu sich zu kommen.

WAS IST MIT DER EIGENEN KÖRPERINTELLIGENZ?

Die permanente Beobachtung der Körperfunktionen ist zwar ein nettes, spielerisches Element, kann aber auch dazu führen, dass das eigene Körpergefühl in den Hintergrund tritt und langfristig die Intelligenz des eigenen Körpers mehr und mehr verloren geht.

KLEINE PAUSE GEFÄLLIG?

Neben einem Kraft- und Ausdauer-Training sind Flexibilität und Entspannung weitere Pfeiler fürs Wohlbefinden. Als Ausgleich zum Büroalltag, als Vorbeugung oder Maßnahme gegen Nackenverspannungen und Rückenschmerzen sind einfache Dehnungsübungen oder Yoga wunderbar, um das eigene Körpergefühl neu zu entdecken.

DIE MASSEINHEIT FÜR BEWEGUNG? FREUDE!

WIE WÄRE ES MIT EINEM VIELSEITIGEN TRAININGSGERÄT?

Ästhetisch, vielseitig, raumsparend, spielerisch, sinnvoll ... die Sprossenwand hat viele gute Eigenschaften und kann auch Zuhause eine Einladung sein, in Bewegung zu kommen.





Es gibt jede Menge Yogabücher, Yoga-Apps, Yogaplattformen mit Yogavideos für die selbständige Praxis. Dieses vielfältige Angebot hat jede Menge Vorteile, aber es gibt auch Einiges, was dagegen spricht.

OMMMMMMMMM

WIE SINNVOLL SIND APPS UND VIDEOS FÜR DIE EIGENSTÄNDIGE YOGA-PRAXIS ZU HAUSE?

PIDGEON — DIE TAUBE

So geht's



Vom Vierfüßlerstand ausgehend das rechte Bein beugen, anwinkeln und das rechte Knie zur Hand bewegen und den rechten Fuß vor das linke Knie schieben. Das linke Bein ausstrecken und mit dem Oberkörper so weit wie möglich nach unten kommen. Das Gewicht entweder auf die Unterarme verlagern oder den Oberkörper auf dem Boden ablegen.

Zu Beginn etwa eine Minute halten, dabei gut atmen, und wenn Sie lachen müssen, einfach loslachen! Dann die andere Seite. Die Taube dehnt die tief-liegende Muskulatur in der Leistengegend und um die Hüfte.



Nadine Weiland unterrichtet zweimal wöchentlich bei integral fitness Yoga. Ihre Stunden stehen allen offen - Einsteigern und Fortgeschrittenen.



KENNENLERNEN

Bevor Sie sich für eine Mitgliedschaft bei uns entscheiden, **lernen wir uns unverbindlich** bei einem persönlichen Termin **kennen**.

Unser Team freut sich darauf, Sie für das integrale Konzept zu begeistern. Bei uns dürfen Sie sich von Anfang an aufgehoben fühlen.



ANAMNESE

In einer gründlichen **physiotherapeutischen Untersuchung** stellen wir etwaige Fehlhaltungen, Dysfunktionen oder Einschränkungen am Bewegungsapparat fest. Diese Untersuchung wird Ihnen wichtige Erkenntnisse vermitteln.



ERSTES TRAINING UND MITGLIEDSCHAFT

In einer **ersten Trainingseinheit** besprechen wir die Ergebnisse der Anamnese und machen uns ein **Bild über Ihre Fitness**. Im Anschluss stellen wir gemeinsam mit Ihnen ein passendes **Programm** aus unseren Angebotsmodulen zusammen. Nach Vertragsabschluss beginnt das reguläre Training.



TRAINING

Sobald Sie die grundlegenden Techniken beherrschen, **trainieren** Sie im Rahmen des Studiotrainings an vorher gebuchten Terminen **selbständig**. Es ist immer ein **qualifizierter Trainer anwesend**, der Ihre Übungsausführung beobachtet und Hilfestellung gibt. Haben Sie sich für **Individualtraining** entschieden, ist Ihr **persönlicher Trainer** ausschließlich für Sie da.

IN VIER SCHRITTEN ZU MEHR BEWEGUNG

DIE BESTE ZEIT FÜR BEWEGUNG

Wann und wie trainieren Sie am liebsten? Folgen Sie lieber einer Routine oder sind Sie spontan? Gehen Sie immer ausgeschlafen am Wochenende oder auch mal unter der Woche zum Training? Lieber morgens oder abends? Jeder hat seine Vorlieben – aber überlegen Sie doch mal, ob Sie was verändern könnten. Wie wäre es mit Dienstagabend statt Montagabend? Neue Trainer und neue Trainingspartner können auch ein neuer Kick sein!



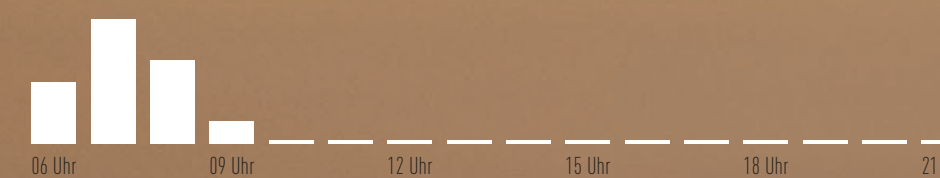
Welcher

TYP

sind Sie?



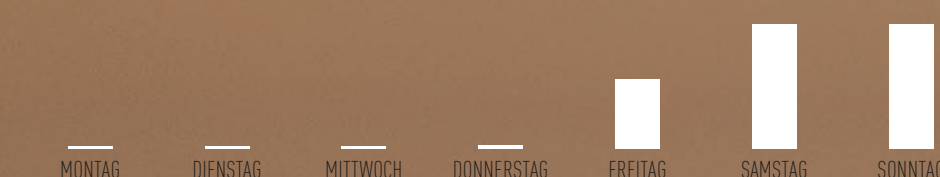
#HAPPYWOCHENSTARTER



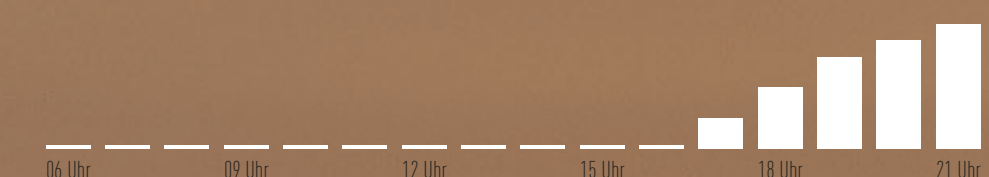
#DERFRÜHEVOGEL



#EGALWANN-IMMERGUT



#WOCHENENDLIEBHABER



#NACHTEULE

SEBIH YENIGÜN
integral fitness Coach
und Gründer



PATRICIA KRONAUER
Trainerin

Hallo Patricia, du bist ja nun auch schon einige Zeit Teil unseres professionellen Teams.

Ich möchte dir gerne ein paar Fragen stellen, du antwortest und die Leser lernen dich ein bisschen kennen. Unsere Mitglieder schätzen dich ja bereits.

Oh, danke, das freut mich zu hören! Ich bin sehr gespannt auf die Fragen und werde sie gern beantworten.

Wie bist du auf die Idee gekommen, Trainerin zu werden?

Sport hat in meinem Leben schon immer eine wichtige Rolle gespielt. Es begann mit Leichtathletik, Handball und Tennis. Dann entdeckte ich die Leidenschaft für das Fitnesstraining.

Und dann hast du den nächsten Schritt gewagt. Wie ging es weiter?

Nach dem Erwerb diverser Lizenzen rund um Athletiktraining, Ernährung, Sportreha und präventives Rückentraining habe ich meine Ausbildung mit der Zertifizierung als Personal Functional Training Coach abgerundet.

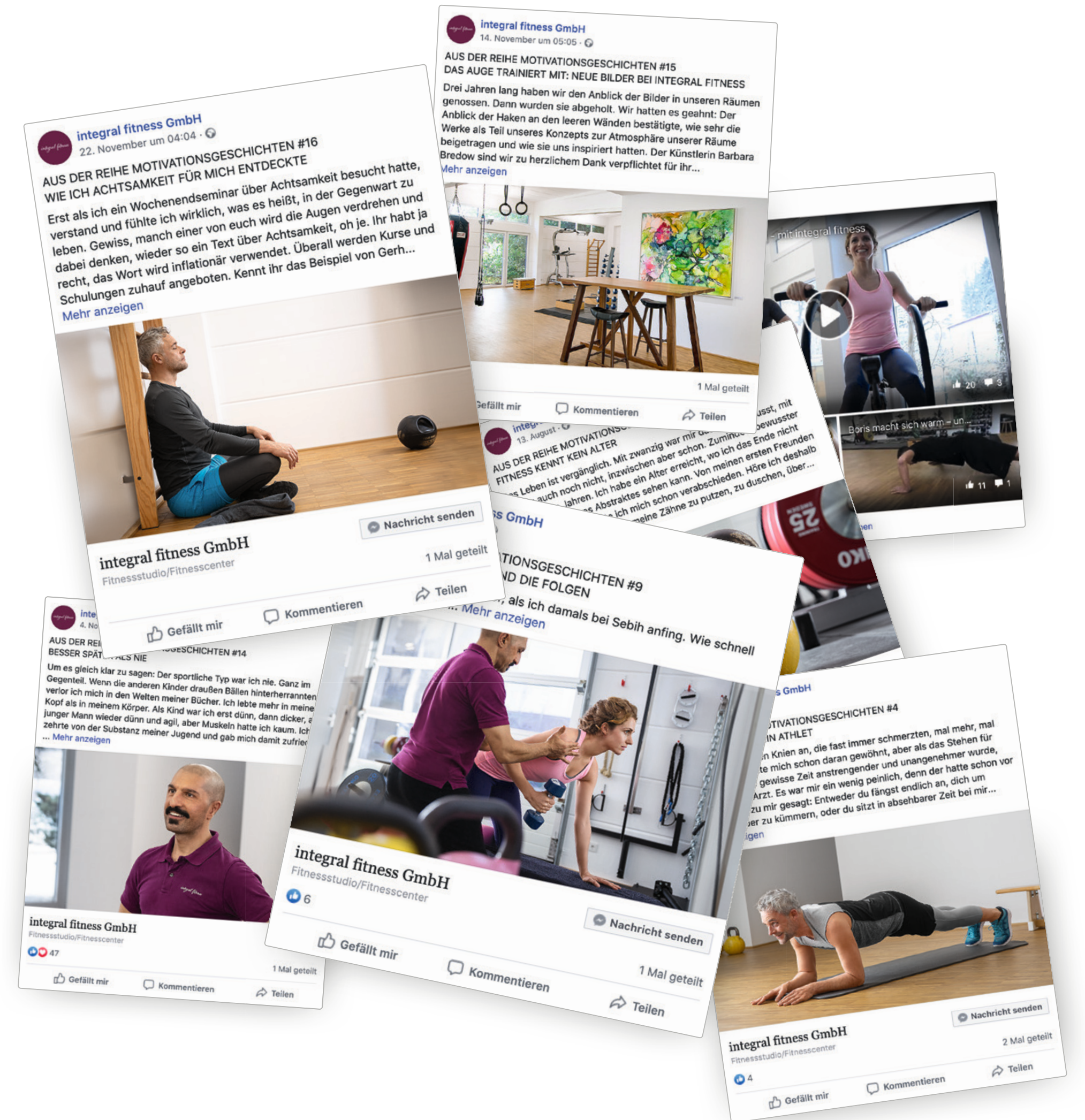
Das klingt ja umfangreich und umfassend – aus diesem Grund freuen wir uns auch, dass du bei uns bist.

Das kann ich auch nur erwidern. Seit März 2019 bin ich Personal Trainerin bei integral fitness. Das Konzept ist nicht nur auf dem Papier genau das, was ich mir schon immer unter einer individuellen Trainingsbetreuung vorgestellt habe, auch in der Praxis macht es sehr viel Spaß, unsere Kunden im Alter zwischen 8 bis 80 Jahren auf ihrem jeweiligen Leistungsniveau abzuholen.

Ja, das ist da Tolle an unserem Studio – die Menschen, die zu uns kommen, sind so unterschiedlich!

Ja, genau! Und dabei spielt es keine Rolle, ob jemand seit 60 Jahren keinen Sport mehr gemacht hat oder fit für einen Marathon werden möchte. integral fitness bietet uns als Trainer alle Möglichkeiten, aus jedem das Beste herauszuholen und Kunden wünsche gezielt umzusetzen. Bei integral fitness liegt mein Fokus auf alltagstauglichen Übungen, die ganze Muskelketten ansprechen. Mein größter Wunsch ist es, dass sich der Trainierende am Ende einer Trainingseinheit besser, beweglicher und entspannter fühlt und ein Lächeln mit nach Hause nimmt.

GESPRÄCHE BRINGEN GEDANKEN IN BEWEGUNG



Jede Woche neue Beweggründe

Auf Facebook veröffentlichen wir wöchentlich Geschichten unserer Mitglieder. Die sind mal nachdenklich, mal lustig, aber liefern jedes Mal viel Stoff zum Nachdenken und persönliche Gründe, sich in Bewegung zu setzen oder das Training wieder aufzunehmen. Schauen Sie ruhig mal rein. Vielleicht möchten Sie Ihre Geschichte auch mit anderen teilen?

SIE MÖCHTEN IN BEWEGUNG KOMMEN?

Vereinbaren Sie einen Trainingstermin unter
06151 8609425 oder info@integral-fitness.com



integral fitness

INTEGRAL-FITNESS.COM

integral fitness · Kleyerstraße 10 · 64295 Darmstadt