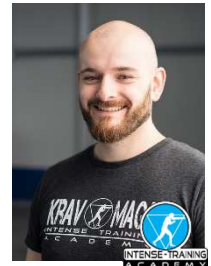


Schön, dass Du uns besuchen willst!

Ich liebe Selbstverteidigungs-Training, Kampfkunst, Kampfsport und Movement und habe es 2007 zu meiner Aufgabe gemacht, andere Menschen ebenfalls dazu zu inspirieren. Dafür gibt es Intense-Training und ich lade Dich ein, mitzumachen und mit uns kämpfen zu lernen - im Wortsinn und im übertragenen Sinn.

André



Warum die Menschen bei uns trainieren:

- Weil es Spass macht
- Weil es sicherer macht
- Weil es Körper und Geist herausfordert
- Weil es fit macht
- Weil es Selbstvertrauen schenkt
- Weil es Körperbewusstsein lehrt
- Weil es Körperbeherrschung bringt
- Weil es die Mobilität verbessert
- Weil es Fallschule lehrt (hat dem einen oder anderen z.B. auf dem Fahrrad schon die Gräten gerettet)
- Weil es geil ist
- Weil es Spaß am Lernen lehrt
- Weil es immer weiter was zu lernen gibt
- Weil es ein Weg zur Achtsamkeit sein kann
- Weil man den Kopf frei kriegt
- Weil man sich und seine Persönlichkeit in Bewegungen ausdrücken kann
- Weil es wie Schach mit dem Körper ist
- Weil so viele Prinzipien des Kämpfens auf das Leben übertragen kann
- Weil es stärker macht
- Weil es lehren kann, seine Gelenke besser zu behandeln, schützen, pflegen
- Weil es das Körpergefühl verbessert
- Weil es die Koordination verbessert
- Weil es (wie jeder Sport) das Gedächtnis und allg. die Gehirnleistung verbessert
- Weil es (wie jeder Sport) das Immunsystem stärkt
- Weil es helfen kann, Gefahren besser abzuschätzen
- Weil es selbstbewusster macht
- Weil man ‚Flow‘ erleben kann

Was wird Dein Grund?

Wir hoffen, dass es Dir bei uns gefällt.

Wenn Du Fragen hast oder einen Vorschlag, wie wir unser Trainingscenter weiter verbessern können, schreib ihn uns unter team@intense-training.de oder WhatsApp 0177 720 1983.




Trainingsplan nach Zeiten geordnet:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				1600-1700 Krav Maga Kids (A)
1815-1930 Krav Maga nur für Frauen	1800-1900 Krav Maga KICK & BOX	1745-1900 Krav Maga 50+	1815-1915 Krav Maga GRAPPLING	1710-1810 Krav Maga Kids (B)
1945-2100 Krav Maga	1900-2000 Krav Maga GRAPPLING	1900-2015 Krav Maga	1915-2015 Krav Maga KICK & BOX	1820-1920 Krav Maga Teens
	2000-2045 INSTRUCTORS ONLY	2015-2100 Warrior-Fitness	2015-2045 Sparring only	1930-2030 Fitness-Boxen

Trainingsplan nach Sparten geordnet:

Krav Maga Basics	Fitness	Nur Frauen	Kids+Teens
Mo 19:45	Mi 20:15	Mo 18:15	Fr 16:00
Di 18:00+19:00	Fr 19:30		Fr 17:10
Mi 19:00			Fr 18:20
Do 18:15+19:15+20:15			

Zur Unterstützung unserer Mitglieder zeigt unser  **YouTube** Channel Tutorials und wissenswertes für Anfänger. Jede Woche kommt ein neues Video dazu. Abonniere den Kanal und schau Ihn Dir an unter:

Krav Maga Lübeck & Lüneburg



Unsere  **facebook** Seite findest Du unter:

<https://www.facebook.com/selbstverteidigung.luebeck> oder
<https://facebook.com/selbstverteidigung.lueneburg>

Teilnahme

Du kannst an allen Trainingseinheiten und Sparten teilnehmen. Du kannst so oft in der Woche kommen, wie Du möchtest. Viele Mitglieder haben mal eine oder zwei Wochen, in denen sie gar nicht kommen können, dann wieder eine Phase wo sie häufiger dabei sein können. Das ist kein Problem, die Trainingsstruktur ist darauf eingestellt.

Wir **empfehlen**, dass du dir zwei oder drei feste Tage in der Woche blockst und als feste Trainingstermine nimmst. Ist unserer Erfahrung nach motivationstechnisch und organisatorisch sehr sinnvoll.

Kleidung

Welche Kleidung ist optimal zum Training? Wir schreiben keine bestimmten Farben oder sonstiges vor und zwingen Euch auch nicht zum Kauf irgendwelcher Kleidungsstücke. Alles was Ihr braucht, ist ein Shirt und eine Hose, möglichst frei von Taschen oder Reißverschlüssen.

Wir **empfehlen** lange Hosen, am besten eignen sich Hosen, die für Kampfsport vorgesehen sind (Budo-Hose, Karate-Hose usw.). Viele unserer Mitglieder tragen gerne Funktionskleidung (Rashguard oben, MMA Short und Kompressionshose/Spats/Compression Leggings unten).



Ausrüstung

Natürlich brauchst Du erst, wenn Du Dich entschieden hast ein paar Teile Trainingsausrüstung: einen Tiefschutz, Handschützer und einen Zahnschutz. – Sicherheit ist uns extrem wichtig. Du kannst alles, was Du für den Start benötigst, bei uns zu einem günstigen Preis bekommen. Wenn Du dabei sein willst, erklären wir Dir, was genau Du brauchst und welche Qualität gut und haltbar ist.

Gesundheit

Wir führen ein gelenkschonendes und sorgsames Aufwärmen durch und achten im Training auf gelenkschonende Techniken. Dein Beitrag ist, das Ego aus dem Training rauszuhalten und deine Trainingsintensität deiner Tagesform und deinem körperlichen Zustand anzupassen.

Freunde zum Probetraining mitbringen

Du kannst gerne Freunde zum Probetraining mitbringen; wir freuen uns sehr über Besucher. Bitte Sie, sich vorher einfach kurz über unseren Homepage Button anzumelden.

Jetzt ein Probetraining vereinbaren

Trainingsbeginn und Trainingsende

Zu Beginn des Trainings stellen wir uns alle inklusive Trainer in einem Kreis auf, stimmen uns auf das Training ein und beginnen mit einer Mobilisierung der wichtigsten Gelenke von oben nach unten.

Nach dem Training stellen wir uns wieder im Kreis auf für Nachbesprechung und/oder Terminankündigungen usw. Dann machen wir unsere kurze Abschlussrunde, bei dem jeder sich bei jedem für das Training bedankt.

Kindertraining

Falls Du Kinder hast oder Bekannte, die Kinder haben, sind diese in unserer Kindergruppe herzlich willkommen. Wichtig ist aber, dass diese sich für ein Probetraining über unsere Homepage **anmelden**, denn wir müssen in manchen Monaten mit Warteliste arbeiten.

Trainingsverhalten

Die entspannte und freundliche Atmosphäre kombiniert mit engagierter Trainingsmotivation zeichnet unsere Akademie aus und ist eine unserer großen Besonderheiten.

Unsere Fortgeschrittenen geben Ihr Wissen gerne weiter, denn sie profitieren selber von der Vertiefung des Verständnisses, wenn man etwas selber lehrt.

Sicherheit

Verletzungsfreiheit und Sicherheit haben bei uns große Priorität. Wir machen Übungen angepasst an den Könnensstand des Trainierenden und nutzen sinnvolle Schutzausrüstung. Jederzeit bestimmst Du selber, wie intensiv Du Dich involvierst. Niemand muss bei uns Angst vor blauen Augen haben! Sparring und ähnliche Übungen können immer in unterschiedlichen Intensitätsstufen absolviert werden!