



Kursplan 2017



Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
					Yoga mit Doro 08:00 - 09:00					
Cross X mit Alex 11:00 - 12:00	50 & Fit mit Alex 11:00 - 12:00		Cross X mit Alex 11:00 - 12:00		50 & Fit mit Alex 11:00 - 12:00		Cross X mit Alex 11:00 - 12:00		Cross X mit Alex 11:00 - 12:00	
									Freies Kampfsport Training ab 13:00	
							50 & Fit mit Axel 15:15 - 16:15			Öffnungszeiten: Mo - Fr 11:00 bis 22:00 Uhr Sa & So 11:00 bis 18:00 Uhr
50 & Fit mit Max 17:00 - 18:00	Freies MMA Training 16:15 - 17:45	Cross X(E) mit Alex 16:15 - 17:15	50 & Fit mit Patrick 17:00 - 18:00	MMA (K) Mit Silvo 16:30 - 17:30	Freies MMA Training 16:15 - 17:45	Rückenfit mit Alex 17:00 - 18:00	MMA (K) mit Silvo 16:30 - 17:30	Bodystyling mit Axel 16:30 - 17:30	Bodystyling mit Alex 16:00 - 17:00	
Cross X mit Alex 18:15 - 19:15 MMA mit Gregor 18:00 - 20:00	Bodystyling mit Patrick 18:00 - 19:00 MMA (E) mit Vincent 18:30 - 20:30		Cross X mit Patrick 18:15 - 19:15 MMA (E) mit Max 18:00 - 19:30		Bodystyling mit Axel 18:00 - 19:00 Cross X mit Alex 18:15 - 19:15		Cross X mit Alex 18:15 - 19:15 MMA mit Vincent 18:00 - 20:00		Kontakt: 06131 - 6341915 info@fitundfight-mainz.de www.fitundfight-mainz.de	
Cross X (F) mit Alex 20:00 - 21:00	Rückenfit mit Alex 19:30 - 20:30		MMA (F) mit Gregor 19:30 - 21:00		Strong X Axel 19:30 - 21:00		Cross X (F) mit Alex 20:00 - 21:00			
	Strong X mit Patrick 19:30 - 21:00	Cross X(E) mit Axel 20:30 - 21:30	Bodystyling mit Silvo 20:00 - 21:00	Cross X(F) mit Alex 20:00 - 21:00	Freies MMA Training 19:00 - 21:00	Cross X (E) mit Alex 20:30 - 21:30				

Yoga
mit Felix
18:00 - 19:30

Alle Kurse, die mit einem (E) gekennzeichnet sind, richten sich hauptsächlich an Einsteiger.

Alle Kurse, die mit einem (F) gekennzeichnet sind, richten sich hauptsächlich an Fortgeschrittene.

Alle nicht speziell mit einem (E) oder (F) markierten Kurse sind sowohl für Einsteiger, als auch Fortgeschrittene geeignet.

Alle mit einem (K) gekennzeichneten Kurse sind für Kinder.

- **50 & Fit**

Bei diesem Kurs, steht in erster Linie eine gesundheitsorientierte Kräftigung des Muskelgewebes und damit eine präventive Behandlung von Bewegungsstörungen im Vordergrund. Koordinative Einheiten und kurze Ausdaueranteile sowie abwechslungsreiches Training unter Einbezug diverser Kleingeräte runden das Angebot dieses Kurses ab.

- **Bodystyling**

Ein Mix von Ausdauer- und Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Formt die Figur und strafft das Gewebe. Abwechslungsreich durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte. Außerdem fließen viele Elemente eines klassischen Bauch, Beine und Po Trainings in diesen Kurs ein.

- **Cross X**

Ein Fitnesskurs, der auf dem Grundgerüst eines ausgewogenen, athletischen military Fitnessprogramms mit vielen Eigengewichtübungen beruht. Cross X kombiniert diverse Komponenten des Fitnesssports, wie Gewichtheben, Sprinten, Hantel Training, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kraft, Balance und Koordination miteinander.

- **MMA**

kurz für Mixed Martial Arts, ist ursprünglich ein Kampfsportturnierformat in dem Kämpfer unterschiedlichster Stilrichtungen gegeneinander antreten. Hier haben sich bestimmte Techniken als besonders effektiv erwiesen, weshalb das Techniktraining Elemente des Boxens, Kickboxens, Ringens, Muay Thai und Brazilian Jiu Jitsu enthält. Zudem wird ein funktionales Kraft- und Ausdauertraining, kombiniert mit Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit, betrieben.

- **Laufen**

Dieser Kurs richtet sich maßgeblich an alle, die einmal richtig laufen lernen wollen und das vom ersten Schritt an.

Ziel des Kurses ist das Erlernen der richtigen Bewegungs- und Atemtechnik sowie die Optimierung des individuellen Laufstils.

- **Strong X**

Durch schnell ausgeführte Maximalkraftübungen werden Beweglichkeit und Koordinationsvermögen gefördert, Kraftzuwachs und Testosteronproduktion erhöht und das ein oder andere Muskelwachstum ausgelöst. Neben rudimentären Trainingsgeräten wie Baumstämmen, Reifen und Vorschlagshämmern werden dazu auch Hanteln und Kettlebells, sowie alles was schwer und unhandlich genug ist für Hebe- und Trageübungen eingesetzt. Zu Kursbeginn und -ende werden kalisthenische Übungen zur Verletzungsprävention ausgeführt. **Wichtig:** Die Teilnahme muss vom Trainer genehmigt sein.

- **Yoga**

Wir bieten Hatha Yoga an, dies ist eine Yogaform, die sowohl kraftvolle, lebendige Elemente wie auch sanfte, entspannende Bewegungsformen enthält. Die Stunde beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atem- und Meditationsübungen sowie Phasen der Tiefenentspannung.