



# Kursplan 2018



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
		Mobility mit Alex 08:00 - 09:00				Yoga mit Doro 08:00 - 09:00					
Cross X mit Alex 11:00 - 12:00		Cross X mit Alex 11:00 - 12:00		Cross X mit Alex 11:00 - 12:00		Cross X 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 13:00 - 16:00	
								50 & Fit mit David 15:15 - 16:15		Bodystyling mit Alex 16:00 - 17:00	
Kinder Kampfsport mit David 16:30 - 17:30	50 & Fit mit Alex 17:00 - 18:00	Cross X(E) mit David 16:30 - 17:30		50 & Fit mit Alex 17:00 - 18:00	Kinder Kampfsport mit David 16:30 - 17:30	Cross X (E) mit David 16:30 - 17:30	Rückenfit mit Alex 17:00 - 18:00	Kinder Kampfsport mit David 16:30 - 17:30	Bodystyling mit Eren 16:30 - 17:30	Yoga mit Bernhard 17:00 - 18:00	
Cross X mit Alex 18:15 - 19:15	Bodystyling mit David 18:00 - 19:00	Cross X mit Alex 18:15 - 19:15	Bodystyling mit Laura 18:00 - 19:00	Cross X mit Alex 18:15 - 19:15	Bodystyling mit Silvo 18:00 - 19:00	Bodystyling mit Eren 18:00 - 19:00	Cross X mit Alex 18:15 - 19:15	Cross X mit Alex 18:15 - 19:15		<b>Kontakt:</b> 06131 - 6341915  <a href="mailto:info@fitundfight-mainz.de">info@fitundfight-mainz.de</a> <a href="http://www.fitundfight-mainz.de">www.fitundfight-mainz.de</a>	
MMA (E) Bodenkampf mit Max 18:00 - 20:00		MMA (E) Stand Up mit Ruslan 18:00 - 20:00		MMA (E) Bodenkampf mit Levent 18:00 - 20:00		MMA (E) Stand Up mit Levent 18:00 - 20:00		MMA mit Eren 18:00 - 20:00			
Cross X (F) mit Alex 20:00 - 21:00	Cross X (E) mit David 20:30 - 21:30	Strong X mit Alex 19:30 - 21:00	Rückenfit mit Laura 19:30 - 20:30	Bodystyling mit Silvo 20:00 - 21:00	Cross X(F) mit Alex 20:00 - 21:00	Strong X mit Alex 19:30 - 21:00		Cross X (F) mit Alex 20:00 - 21:00			
MMA - Bodenkampf mit Max 20:00 - 21:00		MMA Stand Up mit Ruslan 20:00-21:00	Cross X (E) mit Laura 20:30 - 21:30	MMA Bodenkampf mit Levent 20:00 - 21:00		MMA Stand Up mit Levent 20:00 - 21:00	Cross X (E) mit Emil 20:30 - 21:30				

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 Kurse, die mit einem (T) gekennzeichnet sind, richten sich sowohl an Einsteiger als auch Fortgeschrittene.

Hier liegt ein besonderes Augenmerk auf der Technik der entsprechenden Bewegungsabläufe.

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.

- **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 kalistenische 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.