



# Kursplan 2019



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 Henning 11:00 - 12:00		Cross X mit Alex 11:00 - 12:00		Freies Krafttraining mit Alex 15:00 - 17:00	
										Freies Kampfsport Training 13:00 - 16:00	Yoga mit Bernhard 17:00 - 18:00
Kinder Kampfsport1 mit Marco 16:00 - 17:00	Rückenfit (E) mit Alex 16:00 - 17:00	Fitness Boxen mit Davood 15:00 - 16:00		Kinder Kampfsport1 mit Marco 16:00 - 17:00	Rückenfit (E) mit Alex 16:00 - 17:00	Fitness Boxen mit Davood 15:00 - 16:00		Fitness Boxen mit Marco 15:00 - 16:00	Kinder Kampfsport1 mit Marco 16:00 - 17:00	Öffnungszeiten: Mo, Mi & Fr 11:00 bis 22:00 Uhr Di & Do 08:00 bis 22:00 Uhr Sa & So 11:00 bis 18:00 Uhr	
Kinder Kampfsport2 mit Marco 17:00 - 18:00	50 & Fit (E) mit Henning 17:00 - 18:00	Cross X(E) mit Marco 16:30 - 17:30		Kinder Kampfsport2 mit Marco 17:00 - 18:00	50 & Fit (E) mit Henning 17:00 - 18:00	Cross X (E) mit Henning 16:30 - 17:30		Kinder Kampfsport 2 mit Marco 17:00 - 18:00	50 & Fit (E) mit Henning 17:00 - 18:00		
Cross X mit Alex 18:15 - 19:15	Bodystyling mit Henning 18:00 - 19:00	Cross X mit Alex 18:15 - 19:15	Bodystyling mit Marco 18:00 - 19:00	Cross X mit Alex 18:15 - 19:15	Bodystyling mit Henning 18:00 - 19:00	Cross X mit Alex 18:15 - 19:15	Bodystyling mit Henning 18:00 - 19:00	Cross X mit Alex 18:15 - 19:15	Bodystyling mit Henning 18:00 - 19:00	<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 - 19:30		MMA (E) Stand Up mit Davood 18:00 - 19:30		MMA (E) Bodenkampf mit Max 18:00 - 19:30		MMA (E) Stand Up mit Eren 18:00 - 19:30		MMA mit Marco 19:00 - 21:00			
Cross X (F) mit Alex 19:30 - 20:30	Fitness Boxen mit Marco 19:00 - 20:00	Strong X (F) mit Alex 19:30 - 21:00		Fitness Boxen mit Davood 19:00 - 20:00	Cross X(F) mit Alex 19:30 - 20:30	Strong X (F) mit Henning 19:30 - 21:00		Cross X (F) mit Alex 19:30 - 20:30			
MMA Bodenkampf mit Max 19:30 - 21:00	Cross X (E) mit Marco 20:30 - 21:30	MMA Stand Up mit Davood 19:30-21:00	Cross X (E) mit Marco 20:30 - 21:30	MMA Bodenkampf mit Max 19:30 - 21:00	Bodystyling mit Henning 20:00 - 21:00	MMA Stand Up mit Eren 19:30 - 21:00	Cross X (E) Alex 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.

- **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.

- **Fitness Boxen**

Ist ein enorm effektiver Sportkurs, der Kraft, Ausdauer, Koordination & Kondition miteinander verbindet. Sowohl Basistechniken des Kampfsports als auch diverse Fittesselemente fließen hier zusammen. Ideal um die Fettverbrennung anzukurbeln und mit Spaß in den Sport einzusteigen.

- **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.

- **Kinderkampfsport 1**

Für unsere Kleinsten, im Alter von 5 bis 7/8 Jahren. Wir fördern bereits im frühesten Alter bei Kindern den Spaß an der Bewegung und entwickeln gleichzeitig ein Gefühl für Ihre eigenen Kräfte. Technikelemente diverser Kampfsportarten werden spielerisch vermittelt und erlernt. Kampfsport hilft Kindern zugleich selbstbewusst sowie diszipliniert aufzutreten und sich dadurch nicht in eine Opferrolle drängen zu lassen.

- **Kinderkampfsport 2**

Für alle Kids von 8 bis 12/13 Jahren geeignet. Hier werden die im ersten Kurs erlernten Techniken verfeinert und ausgebaut. Der spielerische Anteil wird im Vergleich zum KK1 geringer, der kampfsportliche Anteil hingegen steigt.

- **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 Vorschlaghämmern 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.