



Kursplan 2020



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Cross X (I) 11:00 - 12:00		Cross X (B&D) 11:00 - 12:00		Cross X (I) 11:00 - 12:00		Cross X (B&D) 11:00 - 12:00		Cross X (I) 11:00 - 12:00		Cross X (B&D) 11:00 - 12:00	
Mobility (H) 15:30 - 16:30		Fitness Boxen (B&D) 15:00 - 16:00				Fitness Boxen (B&D) 15:00 - 16:00		Fitness Boxen (B&D) 15:00 - 16:00			
Fit Kids 16:30 - 17:30	50 & Fit (B) 16:30 - 17:30	Rückenfit (H) 17:00 - 17:50		Fit Kids 16:30 - 17:30	Mobility (H) 16:30 - 17:30	Rückenfit (H) 17:00 - 17:50		Fit Kids 16:30 - 17:30	50 & Fit (B) 16:30 - 17:30	Yoga (H) mit Bernhard 17:00 - 18:00	
Cross X (I) 18:00 - 19:00		Cross X (I) 18:00 - 19:00	Cross X (B) 18:00 - 19:00	Cross X (I) 18:00 - 19:00		Cross X (I) 18:00 - 19:00	Cross X (B) 18:00 - 19:00	Cross X (I) 18:00 - 19:00		Kontakt: 06131 - 6341915 info@fitundfight-mainz.de www.fitundfight-mainz.de Öffnungszeiten: Mo bis Fr 09:00 bis 22:00 Uhr Sa & So 10:00 bis 18:00 Uhr Eine kurze Information zu den einzelnen Kursen befindet sich auf der Rückseite. Aktueller Stand: 13.10.2020	
Fitness Boxen (B&D) 18:00 - 19:00		Fitness Boxen (B&D) 18:00 - 19:00		Fitness Boxen (B&D) 18:00 - 19:00		Fitness Boxen (B&D) 18:00 - 19:00		Fitness Boxen (B&D) 18:00 - 19:00			
Fitness Boxen (B&D) 19:30 - 20:30	Bodystyling (B&D) 19:30 - 20:30	Fitness Boxen (B&D) 19:30 - 20:30	Bodystyling (B&D) 19:30 - 20:30	Fitness Boxen (B&D) 19:30 - 20:30		Fitness Boxen (B&D) 19:30 - 20:30	Bodystyling (B&D) 19:30 - 20:30				
Cross X (B) 20:30 - 21:30				Cross X (B) 20:30 - 21:30		OLY (I) 19:30 - 20:30					

Beginner Kurse richten sich hauptsächlich an Beginner.

Intermediate Kurse sind für Teilnehmer mit sportspezifischer Vorerfahrung.

Advanced Kurse sind für ausschließlich fortgeschrittene Athleten.

Health Kurse sind gesundheitsorientiert.

Kinder Kampfsport 1 ist für Kinder von 5 bis 7/8 Jahren geeignet.

Kinder Kampfsport 2 für Kinder von 8 bis 13 Jahren.

- **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 Fitnessselemente fließen hier zusammen. Ideal um die Fettverbrennung anzukurbeln und mit Spaß in den Sport einzusteigen.
- **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.
- **MMA**
Kürzel 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.
- **Oly** ist die Abkürzung für Olympisches Gewichtheben, eine schwerathletische Sportart bei der eine Langhantel durch Reißen oder Stoßen zur Hochstrecke gebracht wird, das heißt mit ausgestreckten Armen über den Kopf gestemmt wird. Neben der Technik sind beim Gewichtheben insbesondere Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit für den Erfolg maßgeblich.
- **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.