



# Kursplan 2021

feelfit  
das Gesundheitsloft

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
		MMA (6) (B&D) 10:00 – 11:30		Aktiv 50+ (H) (1)		Fitness Boxen (B&D) (6) 10:00 - 11:00		Aktiv 50+ (H) (1) 09:00 - 10:00		Yoga (R&H) 09:30 – 10:30 (5)		
FGT (R&B) (2) 10:00 - 11:00		Mom & Dad (R&B) (1) 09:45 – 10:45		Buggyfit (R) Volkspark 10:30 – 11:30	Rückenfit (H) (2) 10:00 – 11:00	Wirbelsäulengymnastik (H) (2) 10:00 – 11:00		Buggyfit (R) GH Wald 10:00 – 11:00	FGT (R&B) (2) 10:00 - 11:00	FGT (R&B) (02) 09:30 - 10:30		
Cross X (B&D) (1) 10:30 - 11:30				Cross X (B&D) (1) 10:30 - 11:30				Zumba (2) (R&B) 11:00 - 12:00		Cross X (B&D) (1) 10:30 - 11:30	Zumba (2) (R&B) 11:00-12:00	Zumba (2) (R&B) 11:00-12:00
		Aktiv 50+ (H) (1) 15:00 - 16:00	Fitness (6) Boxen (B&D) 16:00 - 17:00	Kinder Kampfsport I (6) 15:30 - 16:15				Fitness (6) Boxen (B&D) 16:00 - 17:00	Aktiv 50+ (H) (1) 14:00 - 15:00			
Mom & Dad (R&B) (1) 16:00 – 17:00	Kinder Kampfsport II (6) 16:00 - 17:00	Rückenfit (H) (1) 18:00 – 19:00	Bodystyling (R&B) (02) 17:45 - 18:45	Kinder Kampfsport II (6) 16:15 - 17:15	40 und Fit (R&B) (1) 16:00 – 17:00	Fitness Boxen (B&D) (6) 16:00 - 17:00	Bodystyling (R&B) (02) 17:00 - 18:00	Kinder Kampfsport II (6) 17:00 - 18:00				
Yoga (R&B) (5) 18:00 – 19:00	Zumba Strong (2) (B&D) 18:00 - 19:00	Pilates (H&R) (5) 18:00 - 19:00	MMA (B) (6) 18:00 - 19:30	Rückenfit (H) (1) 18:00 – 19:00	Zumba (R&B) (2) 18:00 - 19:00	MMA (B) (6) 18:00 - 19:30	Zumba (R&B) (2) 18:00 - 19:00	40 und Fit (R&B) (1) 17:00 – 18:00				Yoga (R&H) (6) 17:00 - 18:00
Cross X (I) (1) 18:00 - 19:00	MMA (B) (6) 18:00 - 19:30	Cross X (I) (1) 18:00 - 19:00	Cross X (B) (1) 18:00 – 19:00	Cross X (B&D) (1) 19:15 - 20:15	Jumping (B&D) (02) 18:00 - 19:00	Cross X (I) (1) 18:00 - 19:00	Cross X (B) (1) 18:00 – 19:00	Cross X (B&D) (1) 19:15 - 20:15		<p><b>Kontakt:</b> 06131 - 6299505</p> <p><a href="mailto:info@fitundfight-mainz.de">info@fitundfight-mainz.de</a> <a href="http://www.fitundfight-mainz.de">www.fitundfight-mainz.de</a></p> <p>Eine kurze Information zu den einzelnen Kursen befindet sich auf der Rückseite.</p>		<p><b>Öffnungszeiten:</b></p> <p>Mo bis Fr 09:00 bis 21:00 Uhr Sa 09:00 bis 14:00 So 14:00 bis 18:00</p>
Fitness Boxen (B&D) (02) 18:30 - 19:30	Zumba (R&B) (2) 19:00 - 20:00	Zumba (R&B) (2) 18:00 - 19:00	Faszien Release (H) (5) 19:00 - 20:00	Pilates (H&R) (5) 19:00 - 20:00	Fitness Boxen (B&D) (6) 18:30 - 19:30	Yoga (R&H) (5) 18:30 - 19:30	Zumba (2) (R&B) 19:00 - 20:00	Zumba (R&B) (02) 18:00 - 19:00				
Fitness Boxen (B&D) (02) 19:30 - 20:30	FGT (R&B) (1) 19:15 – 20:15	Jumping (B&D) (02) 19:00 - 20:00	Zumba (R&B) (2) 19:00 - 20:00	Fitness Boxen (B&D) (6) 19:30 - 20:30	FGT (R&B) (4) 19:15 – 20:15	Jumping (B&D) (02) 19:00 - 20:00		Rückenfit (H) (2) 19:15 – 20:15				
Cross X (B) (1) 20:15 - 21:15	MMA (I) (6) 19:30 - 21:00	Strong X (I&A) (1) 20:30 - 22:00	MMA (I) (6) 19:30 - 21:00	Zumba (R&B) (2) 19:00 - 20:00	Power Yoga (I&A) (1) 19:30 – 21:00	MMA (I) (6) 19:30 - 21:00	Strong X (I&A) (1) 20:30 - 22:00					<p><b>Aktueller Stand:</b> 15.11.2021</p>

**Health Kurse** sind gesundheitsorientierte Kurse mit niedriger Intensität.

**Restart Kurse** eignen sich vor allem für Sportler, die eine lange Trainingspause und/oder Verletzungen/Einschränkungen hinter sich haben aber nun wieder mit dem Training starten wollen.

**Beginner Kurse** richten sich hauptsächlich an Beginner.

**Intermediate Kurse** sind für Teilnehmer mit sportspezifischer Vorerfahrung.

**Advanced Kurse** sind für ausschließlich fortgeschrittene Athleten.

Rehasport Kurse können nur mit einer Rehasportverordnung besucht werden

①, ②, ③, ④, ⑤ Kursraum, ① Trainingsfläche, (01) Outdoor Bereich 1-5

- **40 und Fit**  
Funktionelles Ganzkörpertraining kombiniert Elemente aus Bodystyling, Cross X und Fitnessboxen.
- **Aktiv 50+**  
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, stabilisiert das kardiovaskuläre System. Abwechslungsreich durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte. Außerdem fließen viele Elemente eines klassischen Bauch, Beine und Po Trainings in diesen Kurs ein.
- **Bootcamp**  
Stations- und Zirkeltraining. Basierend auf den Prinzipien des funktionellen- und des Intervalltrainings gehen wir an unsere körperlichen Grenzen.
- **Cross X**  
Auf dem Grundgerüst eines ausgewogenen, athletischen military Fitnessprogramms mit vielen Eigengewichtübungen kombiniert Cross X diverse Komponenten des Fitnesssports, wie Gewichtheben, Sprinten, Hantel Training, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kraft, Balance und Koordination miteinander. Das Herz-Kreislaufsystem wird nachhaltig verbessert.
- **Faszien Release**  
Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie beeinflussen die Haltung und Körperwahrnehmung, umhüllen jeden Muskel, jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Organ. In unserem Kurs Faszien „Workouts & Release“ widmen wir uns diesem wichtigen Bestandteil des Körpers. Zuerst mit speziellen Kräftigungsübungen und danach mit der Faszienrolle.
- **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.
- **Funktionelles Ganzkörper Training**  
Nicht nur Gewichtsverlust, sondern auch Muskelstraffung deines Körpers durch eine Mischung aus Kraft und Ausdauertraining um ihn in die für dich perfekte Form zu bringen. Gruppentraining verleiht dem Kurs eine motivierende Grundstimmung, lässt dich deinen Körper spüren und weckt ihn so weit auf, dass du mit Energie den Kurs verlässt und fit für deinen Alltag bist.
- **Jumping**  
Grundlage des Jumpings ist eine Kombination aus schnellen und langsamen Jumps, Variationen traditioneller Aerobicsschritte, dynamische Sprints sowie Kraftsport-Elemente zu kraftvoller, fetziger Musik. Die Komplexität der Übungen garantiert eine Stärkung des gesamten Körpers.
- **Kinder Kurse**  
Siehe Kinder Kurs Plan
- **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.
- **Mom & Dad**  
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.
- **Strong X** Klassisches Krafttraining mit Fokus auf die Optimierung der Technik und Kraftsteigerung. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Grundübungen mit der Langhantel. Von Anfänger bis Elite-Lifter kann hier jeder etwas für sein Training lernen und durch die individuelle Betreuung wird dein Fortschritt dokumentiert, um Woche für Woche Fortschritte machen zu können. Im Zentrum steht auch das gemeinschaftliche Training mit Teamgedanken um sich gegenseitig zu helfen und gemeinsam persönliche Bestleistung aufzustellen.
- **Pilates**  
Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung, Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Körperhaltung und Bewegungskoordination, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.
- **Rückenfitness**  
Ist ein Bewegungskonzept, welches zur Prävention von Rückenschmerzen dient. Ziel ist es, zum einen rückengerechtes Verhalten zu vermitteln um Beschwerdefreiheit zu erreichen und zum anderen durch unterschiedliche Übungen Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken sowie Konzepte zur Entspannung zu liefern.
- **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.
- **Zumba®** nimmt das „Work“ aus dem „Workout“. Durch die gemischte hohe und niedrige Intensität gibt es ein Intervall-Training, dass deine Kalorien verbrennt und dein Workout in eine Party verwandelt. Eine Zumba® Fitness Stunde ist ein komplettes Bodyworkout. Es kombiniert Ausdauer, Muskeltraining, Balance, Flexibilität und Koordination. Du verlässt die Stunde gut gelaunt und mit neuer Energie um deinen Alltag zu meistern und mit der Vorfreude auf die nächste Stunde.