



# Kursplan 2022



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
										Freies Training 10:00 – 12:00			
Mobility (H) 10:00 – 11:00		Fitness Boxen (B&I) 10:00 - 11:00		Fitness Boxen (B&I) 10:00 - 11:00		Fitness Boxen (B&I) 10:00 - 11:00		Fitness Boxen (B&I) 10:00 - 11:00		Fitness Boxen (B&I) 10:00 - 11:00			
Cross X (B&I) 11:00 – 12:00				Cross X (B&I) 11:00 – 12:00				Cross X (B&I) 11:00 – 12:00		Cross X (B&I) 11:00 - 12:00		Freies Training 14:00 – 18:00	
										Freies Training 12:00 – 18:00			
Kinder Kampfsport I 16:00 - 16:45		Fitness Boxen (B&I) 16:00 - 17:00		Kinder Kampfsport I 16:00 - 16:45		Fitness Boxen (B&I) 16:00 - 17:00		Kinder Kampfsport I 16:00 - 16:45		Fitness Boxen (B&I) 16:00 - 17:00			
50 und Fit (B&I) 17:00 – 18:00	Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00	Rückenfitness (H) 17:00 – 18:00		50 und Fit (B&I) 17:00 – 18:00	Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00	Mobility (H) 17:00 – 18:00		50 und Fit (B&I) 17:00 – 18:00	Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00			Yoga (H) 17:00 – 18:00	
Cross X (B&I) 18:00 - 19:00	Fitness Boxen (B&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	Bodystyling (B&I) 17:30 – 18:30	Cross X (B&I) 18:00 - 19:00	Fitness Boxen (B&I) 18:00 - 19:00	Cross X (B&I) 18:00 - 19:00		Kontakt: 06131 - 3074412  <a href="mailto:info@fitundfight-mainz.de">info@fitundfight-mainz.de</a> <a href="http://www.fitundfight-mainz.de">www.fitundfight-mainz.de</a>		Öffnungszeiten: Mo bis Fr 08:00 bis 22:00 Uhr Sa 10:00 bis 18:00 So 14:00 bis 18:00	
MMA (B) 18:00 - 19:30	Boxen (I) 19:00 - 20:00	MMA (B) 18:00 - 19:30	Fitness Boxen (B&I) 18:00 - 19:00	MMA (B) 18:00 - 19:30	Fitness Boxen (B&I) 18:00 - 19:00	MMA (B) 18:00 - 19:30							
MMA (I) 19:30 - 21:00	Fitness Boxen (B&I) 20:15 - 21:15	Pilates (H) 19:15 - 20:15	Boxen (I) 19:00 - 20:00	Rückenfitness (H) 19:15 – 20:15	Fitness Boxen (B&I) 19:00 - 20:00	Cross X (B) 19:30 - 20:30	Fitness Boxen (B&I) 19:00 - 20:00			Eine kurze Information zu den einzelnen Kursen befindet sich auf der Rückseite.		Aktueller Stand: 05.09.2022	
Cross X (B&I) 20:00 - 21:00	Cross X (B) 19:30 - 20:30	MMA (I) 19:30 - 21:00	Fitness Boxen (B&I) 20:15 - 21:15	MMA (I) 19:30 - 21:00	Cross X (B) 19:30 - 20:30	MMA (I) 19:30 - 21:00							

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

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

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

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

①, ② Kursraum, ㊦ Trainingsfläche, ㊧ Kampfsportfläche (O) Outdoor Bereich 1-2

- **50 und Fit**  
Funktionelles Ganzkörpertraining kombiniert Elemente aus Bodystyling, Cross X und Fitnessboxen.
- **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.
- **Cross X**  
Auf dem Grundgerüst eines ausgewogenen, athletischen military Fitnessprogramms mit vielen Eigengewichtübungen kombiniert Cross X diverse Komponenten des Fitnesports, wie Gewichtheben, Sprinten, Hantel Training, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kraft, Balance und Koordination miteinander. Das Herz-Kreislaufsystem wird nachhaltig verbessert.
- **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.
- **Kinder Kurse**
- **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.
- **Mobility**  
Bei diesem Training werden durch dynamische und statische Übungen Muskeln, aber auch Gelenke, Bänder und Sehnen mobilisiert. Es verfolgt einen umfassenderen, ganzheitlichen Ansatz und wirkt sowohl Schmerzen im Allgemeinen, Gelenkschmerzen, Fehlhaltungen als auch Bewegungseinschränkungen entgegen.
- **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.