

KURSPLAN 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Mobility 10:00 - 11:00 H	Fitness Boxen 10:00 - 11:00 B I	Fitness Boxen 10:00 - 11:00 B I	Fitness Boxen 10:00 - 11:00 B I	Fitness Boxen 10:00 - 11:00 B I	Fitness Boxen 10:00 - 11:00 B I	
Cross X 11:00 - 12:00 B I	Rückenfitness 11:00 - 12:00 H	Cross X 11:00 - 12:00 B I		Cross X 11:00 - 12:00 B I	Fitness Boxen 11:00 - 12:00 B I	
					Cross X 11:00 - 12:00 B I	
Kinder Kampfsport I 16:00 - 16:45	Fitness Boxen 16:00 - 17:00 B I	Kinder Kampfsport I 16:00 - 16:45	Fitness Boxen 16:00 - 17:00 B I	Kinder Kampfsport I 16:00 - 16:45		
50 & Fit 17:00 - 18:00 B I	Rückenfitness 17:00 - 18:00 H	50 & Fit 17:00 - 18:00 B I	Mobility 17:00 - 18:00 H	Fitness Boxen 16:00 - 17:00 B I		
Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00		Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00		50 & Fit 17:00 - 18:00 B I		
Cross X 18:00 - 19:00 B I		Bodystyling 17:30 - 18:30 B I	Cross X 18:00 - 19:00 B I	Kinder Kampfsport II 17:00 - 18:00		
Fitness Boxen 18:00 - 19:00 B I	Cross X 18:00 - 19:00 I	Cross X 18:00 - 19:00 I	Fitness Boxen 18:00 - 19:00 B I	Cross X 18:00 - 19:00 B I		
MMA 18:00 - 19:30 B	Cross X 18:00 - 19:00 B	MMA 18:00 - 19:30 B	MMA 18:00 - 19:30 B			
Rückenfitness 18:00 - 19:00 H	MMA 18:00 - 19:30 B	Fitness Boxen 18:00 - 19:00 B I	Fitness Boxen 19:00 - 20:00 B I			
Boxen 19:00 - 20:00 I	Fitness Boxen 18:00 - 19:00 B I	Yoga 18:00 - 19:00 H	Cross X 19:30 - 20:30 B			Yoga 17:00 - 18:00 H
Cross X 19:30 - 20:30 B	Boxen 19:00 - 20:00 I	Fitness Boxen 19:00 - 20:00 B I	MMA 19:30 - 21:00 I	KONTAKT		
MMA 19:30 - 21:00 I	Pilates 19:15 - 20:15 H	Rückenfitness 19:15 - 20:15 H		Tel: 06131-3074412 Mail: info@fitundfight-mainz.de Web: www.fitundfight-mainz.de		
Cross X 20:00 - 21:00 I	MMA 19:30 - 21:00 I	Cross X 19:30 - 20:30 B		Eine kurze Information zu den einzelnen Kursen befindet sich auf der Rückseite.		
Fitness Boxen 20:15 - 21:15 B I	Fitness Boxen 20:15 - 21:15 B I	MMA 19:30 - 21:00 I		Open Gym - Freies Training jederzeit während der		
						Stand: 28.11.2022

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Fr: 08:00 - 22:00
Sa: 10:00 - 18:00
So: 14:00 - 18:00

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, ① Trainingsfläche, ② 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.