













































































START	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
ab 09:00	<b>Mutti Fit</b> 09:00 - 10:00 		<b>Mutti Fit</b> 09:00 - 10:00 			<b>Kinder Kampfsport II</b> 09:00 - 10:00
ab 10:00	<b>Fitness Boxen</b> 10:00 - 11:00 	<b>Fitness Boxen</b> 10:00 - 11:00 	<b>Fitness Boxen</b> 10:00 - 11:00 	<b>Fitness Boxen</b> 10:00 - 11:00 	<b>Fitness Boxen</b> 10:00 - 11:00 	<b>Fitness Boxen</b> 10:00 - 11:00 
ab 11:00	<b>Cross X</b> 11:00 - 12:00 		<b>Cross X</b> 11:00 - 12:00 		<b>Cross X</b> 11:00 - 12:00 	<b>Kinder Kampfsport II</b> 10:00 - 11:30  <b>HYROX</b> 10:00 - 11:30 
ab 16:00	<b>Kinder Kampfsport I</b> 16:00 - 16:45 <b>Fitness Boxen</b> 16:00 - 17:00  <b>Cross X</b> 16:45 - 17:45 	<b>Kinder Kampfsport I</b> 16:00 - 16:45 <b>Fitness Boxen</b> 16:00 - 17:00  <b>Cross X</b> 16:45 - 17:45 	<b>Kinder Kampfsport I</b> 16:00 - 16:45 <b>Fitness Boxen</b> 16:00 - 17:00  <b>Cross X</b> 16:45 - 17:45 	<b>Kinder Kampfsport II</b> 16:00 - 16:70  <b>Fitness Boxen</b> 16:00 - 17:00  <b>Cross X</b> 16:45 - 17:45 	<b>Kinder Kampfsport I</b> 16:00 - 16:45 <b>Fitness Boxen</b> 16:00 - 17:00 	<b>Boxen</b> 11:00 - 12:30  <b>Kinder Kampfsport I</b> 11:00 - 12:15 <b>HYROX</b> 11:30 - 13:00 
ab 17:00	<b>50 &amp; Fit</b> 17:00 - 18:00  <b>Kinder Kampfsport II</b> 17:00 - 18:00	<b>Kinder Kampfsport II</b> 16:00 - 17:00  <b>Kinder Kampfsport II</b> 17:00 - 18:00 <b>Calisthenics</b> 17:00 - 18:00 	<b>50 &amp; Fit</b> 17:00 - 18:00  <b>Kinder Kampfsport II</b> 17:00 - 18:00	<b>50 &amp; Fit</b> 17:00 - 18:00  <b>Kinder Kampfsport II</b> 17:00 - 18:00 <b>Calisthenics</b> 17:00 - 18:00 	<b>50 &amp; Fit</b> 17:00 - 18:00  <b>Kinder Kampfsport II</b> 17:00 - 18:00 <b>HYROX</b> 17:00 - 18:30 	<b>SONNTAG</b> <b>Calisthenics</b> 14:00 - 15:30  <b>Yoga</b> 17:00 - 18:00 
ab 18:00	<b>Cross X</b> 18:00 - 19:00  <b>Fitness Boxen</b> 18:00 - 19:00  <b>MMA</b> 18:00 - 19:30  <b>Yoga</b> 18:00 - 19:00  <b>Bodystyling</b> 18:15 - 19:15 	<b>Boxen</b> 18:00 - 19:30  <b>Fitness Boxen</b> 18:00 - 19:00  <b>MMA</b> 18:00 - 19:30  <b>HYROX</b> 18:00 - 19:30  <b>Mobility</b> 18:15 - 19:15 	<b>Cross X</b> 18:00 - 19:00  <b>Fitness Boxen</b> 18:00 - 19:00  <b>MMA</b> 18:00 - 19:30  <b>Rückenfit</b> 18:00 - 19:00  <b>Bodystyling</b> 18:15 - 19:15 	<b>Cross X</b> 18:00 - 19:00  <b>Fitness Boxen</b> 18:00 - 19:00  <b>MMA</b> 18:00 - 19:30  <b>Boxen</b> 18:00 - 19:30  <b>Mobility</b> 18:15 - 19:15  <b>OLY</b> 18:30 - 19:45 	<b>Boxen</b> 18:00 - 19:30  <b>HYROX</b> 18:30 - 20:00 	
ab 19:00	<b>Fitness Boxen</b> 19:00 - 20:00  <b>Rückenfit</b> 19:15 - 20:15  <b>Boxen</b> 19:15 - 20:45  <b>Cross X</b> 19:15 - 20:15 	<b>Fitness Boxen</b> 19:00 - 20:00  <b>HYROX</b> 19:30 - 21:00 	<b>Fitness Boxen</b> 19:00 - 20:00  <b>Yoga</b> 19:15 - 20:15  <b>Cross X</b> 19:15 - 20:15  <b>Boxen</b> 19:15 - 20:45 	<b>Fitness Boxen</b> 19:00 - 20:00  <b>Cross X</b> 19:15 - 20:15 	<p><b>KONTAKT</b> Tel: 06131-3074412 Mail: info@fitundfight-mainz.de Web: www.fitundfight-mainz.de</p> <p>Open Gym - Freies Training jederzeit während der Öffnungszeiten</p> <p><b>ÖFFNUNGSZEITEN</b> Mo - Do: 08:00 - 22:00 Fr: 08:00 - 20:00 Sa: 09:00 - 18:00 So: 12:00 - 18:00</p> <p><b>LEGENDE</b>  Health  Beginner  Intermediate  Advanced</p> <p>Eine kurze Information zu den einzelnen Kursen befindet sich auf der Rückseite. Stand: 23.01.2025</p>	
ab 20:00	<b>Cross X</b> 20:00 - 21:00 		<b>Fitness Boxen</b> 20:00 - 21:00 			

Health Kurse sind geKURSPLAN 2025

Beginner Kurse richten sich hauptsächlich an Beginner.

Intermediate Kurse sind für Teilnehmer mit sportspezifischer Vorerfahrung.

Advanced Kurse sind für ausschließlich fortgeschrittene Athleten.

## **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 4 bis 7/8 Jahren. Wir fördern bereits im frühesten Alter den Spaß an Bewegung und entwickeln gleichzeitig ein Gefühl für eigene Kräfte. Technischelemente 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. Hier haben sich bestimmte Techniken als besonders effektiv erwiesen, weshalb das Training 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.

## **Mutti Fit**

Unser Mutti Fit Kurs bietet euch nach dem Rückbildungskurs die Möglichkeit durch gezielte Ganzkörper-Kräftigungsübungen, Beckenbodenaktivierung und Dehnung (wieder) fit zu werden. Eure Kleinen dürft ihr natürlich mitbringen.

## **OLY**

Abkürzung für Olympisches Gewichtheben. Ist eine schwerathletische Sportart, bei der eine Langhantel durch Umsetzen, Reißen oder Stoßen zur Hochstrecke gebracht wird, das heißt mit ausgestreckten Armen über den Kopf gestemmt wird. Neben der Technik sind beim Gewichtheben insbesondere Kraft, Koordination und Beweglichkeit für den Erfolg maßgeblich.

## **HYROX**

Indoor-Fitnesswettkampf, der aus einer Kombination von Leichtathletik und gerätebasierten Übungen besteht.

## **Calisthenics**

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.