

DEINE KURSE IM ÜBERBLICK!

Kräftigung

Choreographie

Ausdauer

Body & Mind

Aqua

Functional Training

Reha / Prävention

AQUA GYM

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Stärkung von Muskulatur, Arme, Schultern, Rumpf und Beine. Sie werden mit Einsatz von Zusatzgeräten gekräftigt und sanft in Form gebracht.

AQUA JOGGING

Das Element Wasser eignet sich hervorragend für ein schonendes und effektives Training. Beim Aqua Jogging werden sowohl Geh- als auch Laufbewegungen mit Bodenkontakt ausgeführt. Es wird die Ausdauer trainiert, Fett verbrannt und das Gewebe gestrafft.

AQUA POWER

Während des Kurses wird der Körper mittels einfacher nachvollziehbarer Basisbewegungen der Arme und Beine im Wasser bewegt.

BAUCH, BEINE, PO

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung der Problemzonen.

BECKENBODEN

Gymnastische Übungen zeigen, wie der Beckenboden zu stärken ist und somit Beschwerden vorgebeugt oder gelindert werden können.

BEST AGE

Einfache Kräftigungs- und Balanceübungen sowie Übungen zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung stehen in diesem Gruppenkurs speziell für Best Ager im Vordergrund.

BODY ATTACK™

Body Attack™ ist ein einfaches, hochintensives Gruppenfitnessprogramm zu hinreißender Musik. Es wurde entwickelt, um alle Fitnesslevel zu bedienen. Da die Bewegungen einfach sind, musst du keine außergewöhnlich gute Koordination besitzen. Du kannst jederzeit einsteigen und trainieren.

BODY BALANCE

Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik fördern deine Beweglichkeit und Kraft. Körper und Seele werden in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht. Vereint Stundenbilder wie Yoga, Rücken Fit und Pilates zu wunderschöner Musik.

BODY COMBAT™

Body Combat™ ist eine Fitnesssportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Tae Bo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird.

BODY PUMP™

Body Pump™ ist ein Ganzkörpertraining. Alle großen Muskelgruppen werden in den Übungen stimuliert. Die Langhantel spielt die zentrale Rolle bei den Übungen. Dabei gibt es Übungen, die im Liegen und im Stehen ausgeführt werden.

DANCE AEROBIC

Dance-Aerobic verbindet klassische Elemente Aerobic mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing. Dabei fließen die verschiedensten Tanzelemente mit ein.

DEEPWORK™

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

FATBURNER / FATBURNER STEP

Überflüssige Pfunde haben hier aufgrund einer Kombination aus Herz-Kreislauftraining, Koordination und Muskelfestigung keine Chance. Diese Grundelemente werden mithilfe von einfachen Schrittkombinationen aus dem Bereich Aerobic trainiert.

FLEXI TONE®

Im Vordergrund steht hier das Fühlen der Körpermitte und der Schwingungen des Trainingsgerätes Flexi-Bar. Die Tiefenmuskulatur in unserem Körper wird gekräftigt und es werden zahlreiche Fähigkeiten verbessert.

FUNCTIONAL XPRESS

Hierbei handelt es sich um ein intensives Kraftausdauertraining. Im Gegensatz zum normalen Gerätetraining werden hier nicht isoliert einzelne Muskeln trainiert, sondern immer große Muskelketten in komplexen Bewegungen.

GELENKE- & RÜCKENYOGA

Diese extrem gelenkschonende Yogapraxis aus dem Bereich des Hatha Yoga ist eine Kombination aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung.

GRIT™ PLYO

Grit™ Plyo ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT). Explosive Sprünge und funktionale Bewegungen machen diese herausfordernde Einheit zum idealen Begleittraining für andere Sportarten und dich zu einem besseren Athleten!

HATHA YOGA

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei dem das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch statische, körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling wird mit speziellen Indoorbikes, einem bestimmten Streckenprofil und der Gruppendynamik zu einem besonderen Erlebnis. Hier begleiten dich Trainer und Musik in unterschiedlichen Stilrichtungen auf deinem Weg über Berg und Tal.

K1 / THAIBOXEN

Kickboxen ist ein effektives Trainingsprogramm, bei dem Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination verbessert werden. Dadurch werden besondere Eigenschaften wie z. B. Reaktionsvermögen, Fußarbeit, Körpermechanik sowie Bewegungswahrnehmung gefördert.

PILATES

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

POWER PLATE XPRESS

Bei dem Power Plate XPress Workout handelt es sich um ein spannendes und neuartiges Trainingskonzept, bei dem ein hocheffektives und zeitsparendes Ganzkörpertraining in 10 Minuten absolviert werden kann.

POWER YOGA

Power Yoga besteht aus einer Reihe von harmonisch ineinanderfließenden Yogaübungen, wobei das Hauptaugenmerk auf der Synchronisation von Bewegung und bewusster Atmung liegt.

REHASPORT / AQUA REHA

Teilnahme nur mit ärztl. Verordnung. Für Personen mit Beeinträchtigungen des Bewegungs- und Stützapparats resultierend aus Alltagsbelastungen, nach Operationen oder fortführend nach einer Rehakur.

SALSA DANCE

Lass Dich von den Rhythmen der Karibik anstecken und erlebe Salsa-Feeling pur! Egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Tanzverrückte. Hier erlernst Du die wichtigsten Salsa-Schritte und -Figuren, frischst Deine Kenntnisse auf oder erweiterst Dein Salsa-Wissen. Tanz' Dich einfach fit!

SCHWIMMEN

In diesem Kurs werden deine Schwimmtechnik sowie deine schwimmspezifische Ausdauer, Koordination und Kraftausdauer trainiert und vertieft. Geeignet ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

SH'BAM™

Mit einfachen Tanzschritten, zu mitreißender Chart- und Dance-Musik und modernisierten Latin-Beats ist SH'BAM™ die perfekte Methode, um in Form zu kommen.

STEP AEROBIC

Step Aerobic ist ein dynamisches Fitness- und Herz-Kreislauf-Training in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Schritte werden auf und über eine Stufe ausgeführt, damit wird besonders die Bein- und Pomuskulatur trainiert.

TAI CHI

Bei dieser traditionellen chinesischen Kampfkunst fügen sich aneinandergereihte Ganzkörperbewegungen zu einem Bewegungsmuster zusammen. Verspannungen und Blockaden werden gelöst und der Stressabbau führt zu mentaler Entspannung.

TOTAL BODY WORKOUT

55 Minuten körperstraffendes Workout. Es kann zusätzlich Equipment wie Tubes, Hanteln, Bälle etc. verwendet werden. Du wirst in dieser Stunde traditionelles Training im Kraftausdauerbereich zur Aktivierung deiner Bauch-, Rücken-, Gesäß-, Oberschenkel-, Schulter-, Arm-, Brustmuskulatur finden.

WIRBELSÄULE

Mit richtig guten Rückenübungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen.

YOGALATES

eine Mischung aus Yoga und Pilates. Das bewusste Atmen aus dem Yoga und die konzentrierte Fokussierung auf die Mitte aus dem Pilates.

ZUMBA®

Zumba® ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik - Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem! Es werden gezielt Bereiche wie Bauch, Beine, Po und Arme trainiert.

DAS FITNESS & FRIENDS KURSANGEBOT

Wir bieten für jeden Geschmack die idealen Kurse an. Um immer aktuell zu bleiben und auf neue Kurstrends eingehen zu können, entwickeln wir für Euch in regelmäßigen Abständen einen neuen Kursplan. Unser Farbsystem gibt einen schnellen Überblick der verschiedenen Kursbereiche und zeigt Dir an, wo der Kurs stattfindet. Wir teilen die Kurse in drei Kategorien ein:

E_ Einsteiger, M_ Mittelstufe, F_ Fortgeschrittene.

Diese Einteilung ermöglicht es Dir noch besser, die für Dich passende Leistungsstufe auszuwählen. Denn ganz gleich, ob Du einen Kurs zum ersten Mal besuchst oder Deine bisherigen Erfahrungen vertiefen möchtest: Bei fitness & friends finden Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihren persönlichen Weg zu mehr Vitalität.

Zu allen Fragen helfen Dir unsere Trainer und Servicemitarbeiter gern weiter. Viel Spaß bei Deinen Lieblingskursen!

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: 06:30 - 23:00 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertag: 09:00 - 21:00 Uhr

KINDERBETREUUNGSZEITEN

Mo. 9:00-13:00 Uhr & 16:00-20:00 Uhr

Di. 9:00-13:00 Uhr & 16:00-20:00 Uhr

Mi. 9:00-13:00 Uhr & 16:00-20:00 Uhr

Do. 9:00-13:00 Uhr & 16:00-20:00 Uhr

Fr. 9:00-13:00 Uhr & 16:30-19:30 Uhr

Sa. 9:00-13:00 Uhr & 15:00-18:00 Uhr

So. 9:00-15:00 Uhr Feiertage siehe Aushang

Betreuung von Kindern im Alter von 6 Monaten bis 10 Jahren.

SO FINDEST DU UNS

mit dem Bus:

Buslinie 171, 271 oder 36, Haltestelle Helbingtwiete oder Am Stadtrand

mit der S-Bahn:

S1, Haltestelle Friedrichsberg, weiter mit der Buslinie 271

mit der U-Bahn:

U1, Haltestelle Straßburger Straße, weiter mit der Buslinie 171, 271 oder 36



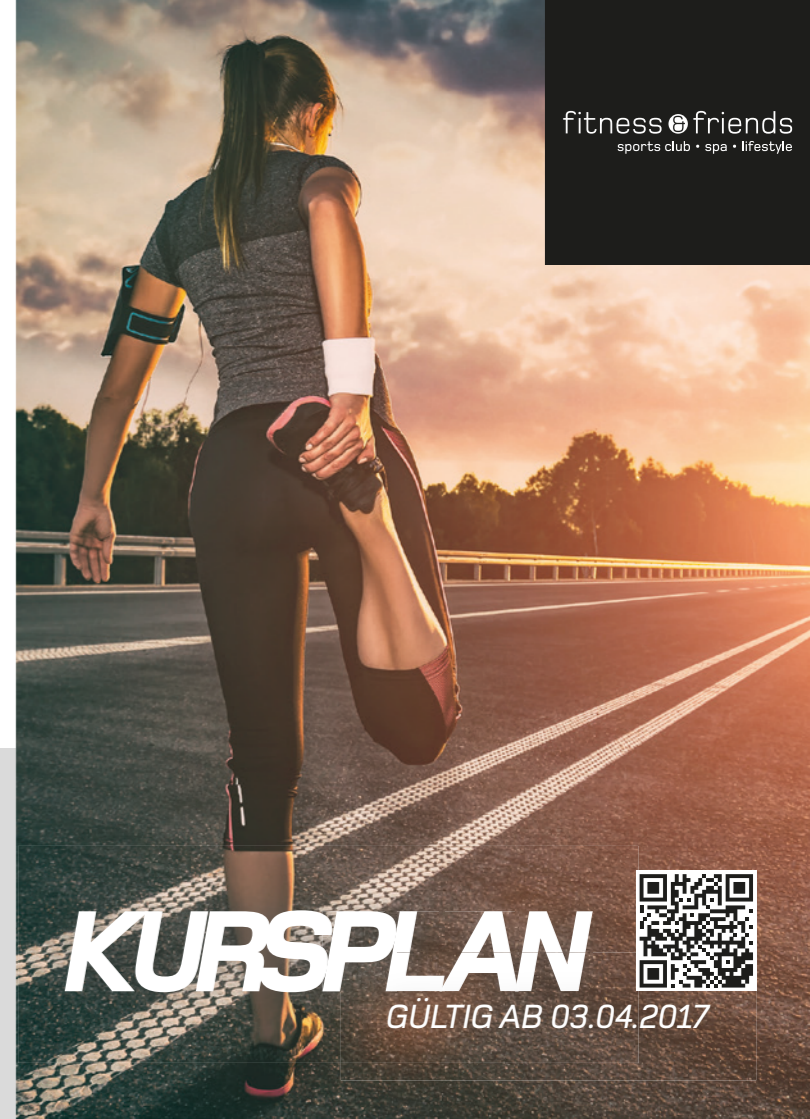
FRIEDRICH-EBERT-DAMM 128

22047 HAMBURG-WANDSBEK

T 040 / 52 01 66 00

WWW.FITNESSANDFRIENDS.DE

fitness & friends
sports club • spa • lifestyle



MONTAG

3 07:00 - 07:55 - EMF Indoor Cycling	5 07:00 - 07:45 - MF Functional XPress
1 08:10 - 08:35 - EMF Sixpack Training	5 10:00 - 10:45 - MF Functional XPress
2 09:00 - 09:55 - EMF Total Body Workout	4 10:00 - 11:00 - EMF Aqua Reha*
1 10:00 - 10:55 - EMF Wirbelsäule	2 11:00 - 12:00 - EMF Rehasport*
2 10:00 - 10:55 - EMF Flexi® Tone	4 11:10 - 12:00 - MF Aqua Power
1 11:00 - 12:30 - EMF Yogalates	2 13:00 - 14:00 - EMF Rehasport*

1 17:00 - 18:00 - MF Body Pump™	7 18:00 - 18:30 - EMF Power Plate XPress
2 17:00 - 17:55 - EMF Fatburner	5 18:00 - 18:45 - MF Functional XPress
2 18:00 - 18:55 - EMF Zumba®	4 18:05 - 18:55 - MF Aqua Power
1 18:10 - 18:35 - EMF Sixpack Training	3 18:15 - 19:10 - EM Indoor Cycling
1 18:40 - 19:40 - EMF Body Combat™	8 18:30 - 20:00 - EMF Laufen
2 19:00 - 19:55 - EMF Wirbelsäule	4 19:00 - 19:45 - EMF Aqua Gym
1 19:50 - 20:50 - MF Body Pump™	5 19:00 - 19:45 - MF Functional XPress
2 20:00 - 20:55 - EMF Pilates	3 19:15 - 20:10 - MF Indoor Cycling
	4 20:00 - 20:55 - MF Kraul Tempo

DIENSTAG

1 07:00 - 07:55 - EMF Wake up Workout	3 08:45 - 09:40 - EMF Indoor Cycling
2 08:30 - 10:00 - EMF Gelenke- & Rückenyooga	2 10:00 - 11:00 - EMF Rehasport*
1 09:00 - 09:55 - EMF Fatburner	5 11:30 - 12:15 - MF Functional XPress
1 10:05 - 11:05 - MF Body Pump™	4 12:20 - 13:10 - MF Aqua Power
2 11:15 - 12:10 - EMF Pilates	2 13:00 - 14:00 - EMF Rehasport*
	2 14:00 - 15:00 - EMF Rehasport*

2 16:00 - 16:55 - EMF Pilates	4 17:00 - 17:45 - EMF Aqua Gym
2 17:00 - 17:55 - EMF Wirbelsäule	5 17:00 - 17:45 - MF Functional XPress
1 17:30 - 17:55 - EMF Sixpack Training	4 17:50 - 18:40 - MF Aqua Power
2 18:00 - 18:55 - MF Step Aerobic	5 18:00 - 18:45 - MF Functional XPress
1 18:05 - 19:05 - MF Body Pump™	3 18:00 - 18:55 - EM Indoor Cycling
2 19:00 - 19:55 - EMF Sh 'Bam™	4 19:00 - 19:55 - MF Schwimmen
1 19:15 - 20:10 - EMF Total Body Workout	3 19:00 - 19:55 - MF Indoor Cycling
2 20:00 - 20:55 - EMF Bauch, Beine, Po	6 19:00 - 20:00 - EMF Rehasport*
1 20:15 - 21:45 - EMF K1/Thaiboxen	4 20:00 - 20:55 - EM Schwimmen

MITTWOCH

1 07:00 - 08:00 - MF Body Pump™	3 10:00 - 10:55 - EMF Indoor Cycling
1 08:10 - 08:35 - EMF Sixpack Training	4 10:10 - 11:00 - MF Aqua Power
1 09:00 - 09:55 - EM Best Age	5 11:00 - 11:45 - MF Functional XPress
7 10:00 - 10:30 - EMF Power Plate XPress	1 13:00 - 14:00 - EMF Rehasport*
1 10:05 - 11:05 - EMF Hatha Yoga	1 14:00 - 15:00 - EMF Rehasport*
1 11:10 - 12:10 - EMF Body Balance™	

1 15:45 - 16:55 - EMF Tai Chi	4 15:00 - 16:00 - EMF Aqua Reha*
2 17:00 - 17:25 - EMF Sixpack Training	2 15:55 - 16:55 Kinder Kung Fu*
1 17:00 - 17:55 - EMF Bauch, Beine, Po	5 17:30 - 18:15 - MF Functional XPress
2 17:30 - 18:25 - EMF Pilates	3 18:00 - 19:20 - MF Indoor Cycling
1 18:05 - 19:05 - MF Body Pump™	5 18:30 - 19:00 - EM Functional Intro
2 18:30 - 19:25 - EMF Fatburner	6 19:00 - 20:00 - EMF Rehasport*
1 19:10 - 20:10 - EMF Body Attack™	
2 19:30 - 19:55 - EMF Sixpack Training	
2 20:00 - 21:20 - EMF Hatha Yoga	

DONNERSTAG

1 07:00 - 07:30 - MF Grit™ Plyo	3 06:45 - 08:05 - EMF Indoor Cycling
2 09:00 - 09:55 - EMF Wirbelsäule	5 09:30 - 10:15 - MF Functional XPress
1 09:00 - 09:55 - EMF Total Body Workout	4 10:30 - 11:20 - MF Aqua Power
1 10:00 - 10:25 - EMF Sixpack Training	4 11:30 - 12:15 - EMF Aqua Gym
2 10:00 - 10:55 - EM Faszien Training	5 13:00 - 13:45 - MF Functional XPress
2 11:00 - 12:00 - EMF Beckenboden	1 15:00 - 16:00 - EMF Rehasport*

1 16:00 - 16:55 - EMF Total Body Workout	4 16:00 - 17:00 - EMF Aqua Reha*
2 17:00 - 17:55 - EMF deepWORK™	4 17:10 - 17:55 - EMF Aqua Gym
1 17:05 - 18:05 - MF Body Pump™	4 18:00 - 18:50 - MF Aqua Power
2 18:00 - 18:55 - EMF Wirbelsäule	3 18:15 - 19:35 - MF Indoor Cycling
1 18:15 - 19:10 - EMF Bauch, Beine, Po	6 18:30 - 19:30 - EMF Rehasport*
7 19:00 - 19:30 - EMF Power Plate XPress	4 19:00 - 19:55 - EM Schwimmen
2 19:00 - 19:55 - EM Dance Aerobic	5 20:00 - 20:45 - MF Functional XPress
1 19:15 - 20:10 - EMF Fatburner	4 20:00 - 20:55 - MF Schwimmen
2 20:00 - 20:55 - EMF Zumba®	
1 20:15 - 21:15 - MF Body Pump™	

FREITAG

1 07:00 - 08:00 - MF Body Pump™	4 10:45 - 11:35 - MF Aqua Power
5 08:00 - 08:45 - MF Functional XPress	2 11:00 - 12:00 - EMF Rehasport*
1 08:20 - 09:15 - EMF Bauch, Beine, Po	4 11:40 - 12:05 - EMF Aqua Jogging
2 09:00 - 10:20 - EMF Hatha Yoga	4 12:10 - 13:10 - EMF Aqua Reha*
1 09:30 - 10:30 - MF Body Pump™	5 12:15 - 12:45 - MF Functional Intro
	5 13:00 - 13:45 - MF Functional XPress

1 17:00 - 17:55 - EMF Wirbelsäule	6 14:30 - 16:00 - EM Fitness Special §20*
2 17:00 - 17:55 - EMF STRONG by Zumba™	2 15:00 - 16:00 - EMF Rehasport*
1 18:05 - 19:05 - MF Body Pump™	6 16:30 - 18:00 - EM Rücken Basic §20*
2 18:00 - 19:20 - EMF Hatha Yoga	5 18:00 - 18:45 - MF Functional XPress
1 19:15 - 19:40 - EMF Sixpack Training	4 18:00 - 18:50 - MF Aqua Power
2 19:30 - 20:25 - EMF Faszien Training	3 18:00 - 18:55 - EM Indoor Cycling
1 19:45 - 21:15 - EMF K1/Thaiboxen	6 18:30 - 20:00 - EM Fitness Special §20*
	3 19:00 - 19:55 - MF Indoor Cycling

SAMSTAG

1 09:15 - 10:25 - EMF Tai Chi	4 10:00 - 10:50 - MF Aqua Power
1 10:30 - 11:25 - EMF Fatburner	3 10:00 - 11:20 - MF Indoor Cycling
1 11:35 - 12:35 - MF Body Pump™	4 11:00 - 11:45 - EMF Aqua Gym
1 12:45 - 14:15 - EMF Yogalates	5 11:00 - 11:45 - MF Functional XPress
	5 18:30 - 19:15 - MF Functional XPress
1 16:00 - 17:00 - MF Body Pump™	
2 17:00 - 17:55 - EMF Zumba®	
1 17:10 - 18:10 - EMF Body Attack™	
2 18:00 - 18:55 - EMF Salsa Dance	

1 Studio 1	5 Functional Area
2 Studio 2	6 Studio 6
3 Cyclingraum	7 Arena
4 Pool	8 Outdoor

SONNTAG

1 09:30 - 10:25 - EMF Wirbelsäule	5 11:00 - 11:45 - MF Functional XPress
2 09:30 - 11:00 - MF Power Yoga	4 11:00 - 11:50 - MF Aqua Power
1 10:35 - 11:35 - MF Body Pump™	3 10:30 - 11:25 - MF Indoor Cycling
1 11:45 - 12:10 - EMF Sixpack Training	4 12:00 - 12:45 - EMF Aqua Gym
1 12:15 - 13:10 - EMF Total Body Workout	7 13:00 - 13:30 - EMF Power Plate XPress

1 15:30 - 15:55 - E Body Pump™ Intro	3 16:30 - 16:55 - E Indoor Cycling Intro
1 16:00 - 17:00 - MF Body Pump™	3 17:00 - 17:55 - EM Indoor Cycling
1 17:30 - 18:00 - MF Grit™ Plyo	5 18:30 - 19:15 - MF Functional XPress
1 18:15 - 19:45 - EMF K1/Thaiboxen	

1 Studio 1	5 Functional Area
2 Studio 2	6 Studio 6
3 Cyclingraum	7 Arena
4 Pool	8 Outdoor

*Anmeldung erforderlich
Änderungen möglich