

A man and a woman are shown in a boxing gym, both in a ready stance. The man is in the foreground, wearing a black t-shirt with 'BODYCOMBAT' and 'CHALLENGE' printed on it. The woman is behind him, also in a black 'BODYCOMBAT' top. They are in a modern, brightly lit space with curved architectural elements.

fitness friends

**WINTER** 2018/19

# KURSPLAN

Gültig ab Oktober 2018



*DEINE PERSÖNLICHEN ZIELE  
DEIN INDIVIDUELLES TRAINING  
DEIN WEG ZUM ERFOLG*

-  **KRÄFTIGUNG**
-  **CHOREOGRAPHIE**
-  **AUSDAUER**
-  **BODY & MIND**
-  **AQUA**
-  **FUNCTIONAL TRAINING**
-  **REHA/PRÄVENTION**

# MONTAG

WANN?	WAS?	WER?	WO?
06:45–07:35	Functional Express	EMF	Studio 5
06:45–07:45	BODYPUMP™	MF	Studio 1
07:50–08:20	GRIT™ CARDIO	MF	Studio 1
09:00–09:55	Fatburner	EMF	Studio 2
09:00–10:00	Aqua Reha*	EMF	Pool
10:00–10:25	Flexi-Bar®	EMF	Studio 2
10:00–10:55	Wirbelsäule	EMF	Studio 1
10:00–11:00	Aqua Reha*	EMF	Pool
10:30–10:55	Faszientraining	EMF	Studio 2
11:00–12:00	Rehasport*	EMF	Studio 2
11:10–12:00	Aqua Power	MF	Pool
11:30–12:30	Yogalates	EMF	Studio 1

13:00–14:00	Rehasport*	EMF	Studio 2
17:00–17:55	Fatburner	EMF	Studio 2
17:00–18:00	BODYPUMP™	MF	Studio 1

18:00–18:50	Functional Express	EMF	Studio 5
18:00–18:50	Aqua Power	MF	Pool
18:00–18:55	Zumba®	EMF	Studio 2
18:00–18:55	Wirbelsäule	EMF	Studio 6
18:00–18:55	Indoor Cycling	EMF	Cycling
18:15–18:45	GRIT™ STRENGTH	MF	Studio 1
19:00–19:50	Functional Express	EMF	Studio 5
19:00–19:55	Pilates	EMF	Studio 2
19:00–19:55	Indoor Cycling	MF	Cycling
19:00–20:00	BODYATTACK™	EMF	Studio 1
20:00–20:55	Kraul Tempo	MF	Pool
20:10–21:10	BODYPUMP™	MF	Studio 1

WANN?	WAS?	WER?	WO?
06:45–07:40	Wake Up Workout	EMF	Studio 1
09:00–09:55	Indoor Cycling	EMF	Cycling
10:00–11:00	Rehasport*	EMF	Studio 2
10:05–11:05	BODYPUMP™	MF	Studio 1
11:00–11:55	Pilates	EMF	Studio 2
12:00–12:45	Aqua Gym	EMF	Pool

13:00–14:00	Aqua Reha*	EMF	Pool
14:00–15:00	Rehasport*	EMF	Studio 2
16:00–16:55	Pilates	EM	Studio 2
17:00–17:45	Aqua Kick	EMF	Pool
17:00–17:55	Wirbelsäule	EMF	Studio 2
17:30–17:55	Sixpack-Training	EMF	Studio 1
17:30–18:25	Bauch, Beine, Po	EMF	Studio 6
17:50–18:40	Aqua Power	MF	Pool

18:00–18:50	Functional Express	EMF	Studio 5
18:00–18:55	Indoor Cycling	EMF	Cycling
18:00–19:00	BODYPUMP™	MF	Studio 1
18:30–19:25	SH'BAM™	EMF	Studio 2
19:00–20:00	Rehasport*	EMF	Studio 6
19:00–19:55	Schwimmen	MF	Pool
19:05–20:00	Total Body Workout	EMF	Studio 1
NEU 19:30–20:00	LM BARRE™	EMF	Studio 2
20:00–20:55	Schwimmen	EM	Pool
20:05–21:05	BODYBALANCE™	EMF	Studio 2
20:05–21:35	K1 & Thaiboxen	EMF	Studio 1

# DIENSTAG

E = Einsteiger; M = Mittelstufe; F = Fortgeschrittene

\* Anmeldung erforderlich, Änderungen vorbehalten

# MITTWOCH

WANN?	WAS?	WER?	WO?
06:45–07:35	Functional Express	EMF	Studio 5
09:00–09:55	Best Age	EM	Studio 2
10:00–10:55	Indoor Cycling	EMF	Cycling
10:05–11:05	Hatha Yoga	EMF	Studio 2
10:10–11:00	Aqua Power	MF	Pool
11:00–11:50	Functional Express	EMF	Studio 5
11:10–12:10	BODYBALANCE™	EMF	Studio 2

13:00–14:00	Rehasport*	EMF	Studio 1
14:00–15:00	Aqua Reha*	EMF	Pool
15:00–16:00	Aqua Reha*	EMF	Pool
17:00–17:55	Total Body Workout	EMF	Studio 2
17:00–18:00	BODYBALANCE™	EMF	Studio 1
17:30–18:20	Functional Express	EMF	Studio 5

18:00–18:30	GRIT™ CARDIO	MF	Studio 2
18:05–19:05	LMI STEP™	EMF	Studio 1 <b>NEU</b>
18:30–19:20	Aqua Intervall	MF	Pool
18:35–19:30	Bauch, Beine, Po	EMF	Studio 2
18:45–20:05	Indoor Cycling	MF	Cycling
19:00–20:00	Rehasport*	EMF	Studio 6
19:10–20:10	BODYPUMP™	MF	Studio 1
20:15–20:45	CXWORX™	EMF	Studio 1 <b>NEU</b>

WANN?	WAS?	WER?	WO?
06:45–08:05	Indoor Cycling	EMF	Cycling
07:00–07:30	GRIT™ PLYO	MF	Studio 1
09:00–09:55	Wirbelsäule	EMF	Studio 1
10:00–10:55	Fatburner	EMF	Studio 1
10:00–11:00	Tai Chi	EMF	Studio 2
11:00–11:50	Aqua Power	MF	Pool
12:00–12:45	Aqua Kick	EMF	Pool

15:00–16:00	Rehasport*	EMF	Studio 1
16:00–16:55	Total Body Workout	EMF	Studio 1
16:00–17:00	Aqua Reha*	EMF	Pool
17:00–17:25	Flexi-Bar®	EMF	Studio 2
17:00–18:00	BODYPUMP™	MF	Studio 1
17:30–17:55	Faszientraining	EMF	Studio 2

18:00–18:50	Aqua Power	MF	Pool
18:00–18:55	Pilates	EMF	Studio 2
18:05–19:00	Bauch, Beine, Po	EMF	Studio 1
18:15–19:10	Indoor Cycling	MF	Cycling
18:30–19:30	Rehasport*	EMF	Studio 6
19:00–19:50	Functional Express	EMF	Studio 5
19:00–19:55	Fatburner	EMF	Studio 2
19:00–19:55	Schwimmen	EM	Pool
19:05–19:30	Sixpack-Training	EMF	Studio 1
19:35–20:35	BODYPUMP™	MF	Studio 1
20:00–20:55	Zumba®	EMF	Studio 2
20:00–20:55	Schwimmen	MF	Pool

# DONNERSTAG

E = Einsteiger; M = Mittelstufe; F = Fortgeschrittene

\* Anmeldung erforderlich, Änderungen vorbehalten

# FREITAG

WANN?	WAS?	WER?	WO?
06:45–07:45	BODYPUMP™	MF	Studio 1
07:50–08:20	GRIT™ STRENGTH	MF	Studio 1
08:30–09:25	Indoor Cycling	EMF	Cycling
09:00–10:20	Hatha Yoga	EMF	Studio 2
09:30–10:30	BODYPUMP™	MF	Studio 1
10:35–11:30	Total Body Workout	EMF	Studio 1
10:45–11:35	Aqua Power	MF	Pool
11:00–12:00	Rehasport*	EMF	Studio 2
11:40–12:05	Aqua Jogging	EMF	Pool
12:10–13:10	Aqua Reha*	EMF	Pool

13:00–13:50	Functional Express	EMF	Studio 5
15:00–16:00	Rehasport*	EMF	Studio 2
16:00–16:50	Functional Express	EMF	Studio 5
17:00–17:55	Wirbelsäule	EMF	Studio 2
17:00–17:55	Fatburner	EMF	Studio 1

18:00–18:50	Aqua Power	MF	Pool
18:00–19:00	BODYPUMP™	MF	Studio 1
18:00–19:20	Indoor Cycling	MF	Cycling
18:35–19:55	Hatha Yoga	EMF	Studio 2
19:30–21:00	K1 & Thaiboxen	EMF	Studio 1

WANN?	WAS?	WER?	WO?
09:30–10:50	Indoor Cycling	MF	Cycling
09:45–10:40	Bauch, Beine, Po	EMF	Studio 1
10:00–10:50	Aqua Power	MF	Pool
11:00–11:45	Aqua Gym	EMF	Pool
11:00–11:50	Functional Express	EMF	Studio 5
11:00–12:00	BODYPUMP™	MF	Studio 1
12:15–13:35	Pilates	MF	Studio 1

13:45–14:40	Zumba®	EMF	Studio 1
16:00–16:50	Functional Express	EMF	Studio 5
16:00–17:00	BODYATTACK™	EMF	Studio 1
17:05–17:35	CXWORX™	EMF	Studio 1
17:40–18:10	GRIT™ PLYO/STRENGTH	MF	Studio 1

NEU

WANN?	WAS?	WER?	WO?
09:30–10:30	BODYBALANCE™	EMF	Studio 1
10:00–10:55	Indoor Cycling	EMF	Cycling
10:35–11:35	BODYPUMP™	MF	Studio 1
11:00–11:50	Functional Express	EMF	Studio 5
11:00–11:50	Aqua Power	MF	Pool
11:40–12:05	Sixpack-Training	EMF	Studio 1
12:00–12:45	Aqua Kick	EMF	Pool
12:10–13:05	Fatburner	EMF	Studio 1

16:00–17:20	Indoor Cycling	MF	Cycling
17:00–17:50	Functional Express	EMF	Studio 5
17:00–18:20	Power Yoga	EMF	Studio 2

18:00–19:30	K1 & Thaiboxen	EMF	Studio 1
-------------	----------------	-----	----------

# SAMSTAG SONNTAG

E = Einsteiger; M = Mittelstufe; F = Fortgeschrittene  
 \* Anmeldung erforderlich, Änderungen vorbehalten

# DEINE KURSE IM ÜBERBLICK:

**AQUA GYM** In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Stärkung der Muskulatur von Armen, Schultern, Rumpf und Beinen. Sie werden mit Einsatz von Zusatzgeräten gekräftigt und sanft in Form gebracht.

**AQUA INTERVALL** Ein intensives Ausdauer-Training bei dem durch den Wechsel aus Be- und Entlastung gezielt das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird.

**AQUA JOGGING** Beim Aqua Jogging werden sowohl Geh- als auch Laufbewegungen mit Bodenkontakt ausgeführt. Es werden Ausdauer trainiert, Fett verbrannt und das Gewebe gestrafft.

**AQUA KICK** Dynamisches Ganzkörper-Workout, angelehnt an den Kickboxing-Sport, mit einem Schwerpunkt auf Kraft und Koordination.

**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.

**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.

**BODYATTACK™** Es ist ein einfaches, hochintensives Gruppenfitnessprogramm zu mitreißender Musik. Da die Bewegungen einfach sind, musst Du keine außergewöhnlich gute Koordination besitzen.

**BODYBALANCE™** BODYBALANCE™ ist eine Abfolge wohltuender Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Ein wichtiger Bestandteil ist kontrollierte Atmung. Die Übungen kräftigen den gesamten Körper und sind auch für Anfänger geeignet.

**BODYPUMP™** BODYPUMP™ 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.

**CXWORX™** CXWORX™ trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht – sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei deinem Lieblingssport – denn der Core hält alles zusammen.

**FASZIENTRAINING** Das Faszientraining optimiert ganze Bewegungsabläufe und bietet Menschen jeden Alters und Sportniveaus die Möglichkeit, ihre Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke durch einfache Übungen und Selbstmassagen zu verbessern.

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

**FLEXI-BAR®** In diesem Workout wird mit den Flexibar-/Schwingstangen gearbeitet. Das Training stimuliert durch die Vibration des Stabs besonders tiefliegende Muskelbereiche, die man mit regulärem Krafttraining nicht erreicht.

**FUNCTIONAL EXPRESS** 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.

**GRIT™ CARDIO** Das 30-minütige hochintensive Intervall-Workout, mit dem Du Deine cardio-vaskuläre Fitness und Schnelligkeit verbesserst und Deinen Kalorienverbrauch ankurbelst. Es fordert Dich und ist besonders intensiv, damit Du schnell Erfolge erzielst.

**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.

**GRIT™ STRENGTH** GRIT™ STRENGTH, ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT) für spürbar mehr Kraft und schlanke Muskeln. Du trainierst mit Langhanteln, Gewichtsscheiben und dem eigenen Körpergewicht, um alle großen Muskelgruppen anzusprechen.

**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, Fuarbeit, Körpermechanik sowie Bewegungswahrnehmung gefördert.

**KRAUL TEMPO** In harten Sprint- und Intervalltrainingseinheiten verbessern wir Deine schwimmspezifische Schnelligkeit und Ausdauer.

**LM BARRE** LM BARRE™ ist eine moderne Interpretation von klassischem Ballett-Training. Ein 30-minütiges Ganzkörperworkout, das deine Muskeln zum Brennen bringt und dir dabei Anmut und Eleganz verleiht – für eine starke Körperhaltung und ein stolzes Körpergefühl.

**LMI STEP™** LMI STEP™ ist ein Step-Workout mit simplen Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen. Es formt deinen gesamten Körper, besonders aber Beine und Po. Du verbrennst bis zu 620 Kalorien und verlässt die Class wunderbar energiegeladent.

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

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

**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.

**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/WAKE UP WORKOUT** Ein traditionelles Training im Kraftausdauerbereich zur Aktivierung der Bauch-, Rücken-, Gesäß-, Oberschenkel-, Schulter- und Brustmuskulatur bestimmt das Workout. Es kann zusätzliches Equipment wie Tubes, Hanteln, Bälle etc. verwendet werden.

**SIXPACK-TRAINING** In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Der Name sagt alles, hier geht es ran an den Speck. Unter Verwendung von Kleingeräten wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert.

**YOGALATES** Es ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Das Herzstück beim Pilates, wie auch beim Yoga, ist ein bewusster, konzentrierter und präziser Umgang mit dem Körper.

**WIRBELSÄULE** Mit richtig guten Rückenübungen werden Rückenbeschwerden und Verspannungen vorgebeugt.

**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.



## **UNSER TIPP FÜR DEIN TRAINING:**

**BODYPUMP™** + **INDOOR CYCLING** eine Kombination aus Kraft und Ausdauer, für die Stärke, die noch in Dir schlummert. *Finde Deinen passenden Tag und sei dabei!*



# **ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag bis Freitag: 06:30 – 23:00 Uhr  
Samstag, Sonn- und Feiertag: 09:00 – 21:00 Uhr

# **KINDERBETREUUNGSZEITEN:**

Montag: 9:00–13:00 Uhr + 16:00–20:00 Uhr  
Dienstag: 9:00–13:00 Uhr + 16:00–20:00 Uhr  
Mittwoch: 9:00–13:00 Uhr + 16:00–20:00 Uhr  
Donnerstag: 9:00–13:00 Uhr + 16:00–20:00 Uhr  
Freitag: 9:00–13:00 Uhr + 16:00–20:00 Uhr  
Samstag: 9:00–15:00 Uhr  
Sonntag: 9:00–15:00 Uhr

An Feiertagen ist die Kinderbetreuung geschlossen.  
Betreuung von Kindern im Alter von 6 Monaten bis 10 Jahren.

# **SO FINDEST DU UNS:**

**BUS:** Buslinie 171, 271 oder 36, Haltestelle Helbingtwiete oder Am Stadtrand

**S-BAHN:** S1, Haltestelle Friedrichsberg, weiter mit der Buslinie 271

**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](http://WWW.FITNESSANDFRIENDS.DE)