



ÖFFNUNGSZEITEN

	FITNESS	SAUNA & SCHWIMMEN	RESTAURANT
Mi – Fr	6:30 – 23 Uhr	bis 23:45 Uhr	bis 1 Uhr
Sa	8 – 22 Uhr	bis 22:45 Uhr	bis 24 Uhr

an Feiertagen eventuell abweichend: siehe www.kaifu-lodge.de/info

**KAIFU
LODGE**

Bundesstraße 107 · 20144 Hamburg
040 401281 · www.kaifu-lodge.de · [f/kaifulodge](https://www.facebook.com/kaifulodge) · [@/kaifulodge](https://www.instagram.com/kaifulodge)

FITNESSKURSE

- 275 Fitness- & Wellspiritkurse pro Woche, 52 unterschiedliche Kursinhalte, freie Kurswahl: das führende Programm Europas!
- Mehr als 60 Wellspiritkurse pro Woche, wie zum Beispiel Yoga, Pilates, NIA, Tai Chi, Meditation etc.
- Über 100 Trainer/innen, alle Trainer/innen besitzen eine Ausbildung und nehmen zur Qualitätssicherung regelmäßig an Fortbildungen teil
- Angebot regelmäßiger Workshops & Conventions
- Norddeutschlands Ausbildungszentrum für Fitness- und Aerobic-trainer (SAFS & BETA/School of Professionals, Storm Team)
- Kostenlose Beratung für Einsteiger, Kurseempfehlungen: Step & Workout Basics, Rückengymnastik, BBP, Yoga Basics, Pilates

Anmeldung für News und Kursplanänderungen unter www.kaifu-lodge.de

FAMILY & KIDS

Auch auf die Bedürfnisse von Familien mit Kindern gehen wir ein. Neben täglicher, kostenloser Kinderbetreuung bieten wir regelmäßige Workshops für Kinder an. Bitte entnimmt unserem Familyprogramm und unserer Homepage alle weiteren Informationen.

Kinder von Mitgliedern können, mit Einverständniserklärung ihrer Eltern, ab dem 16. Lebensjahr Mitglied werden, Externe ab dem 18. Lebensjahr.

GERÄTE- & ATHLETIKBEREICH

- Modernste Cardiogeräte, Muskelaufbau- und Freihantelbereich, Stretchingzone
- Kostenlose, individuelle Trainingsplanerstellung und Beratung für zielgerichtetes Training
- Sportmedizinische Betreuung · Trainingsoptimierung · Ernährungsberatung nach Absprache · bitte stimme einen Termin mit der Rezeption ab
- Power Plate: Supereffektives Kraftausdauertraining durch Vibrationsgeräte
- Athletikbereich: 500 m² für freies- und schwerathletisches Training, Hammer Strength Power Racks, Pure Strength Linie sowie umfangreiche, professionelle Equipment-Auswahl für freies Training

GROSSE SAUNAWELT, SPA- & POOLANLAGEN

- Indoor & Outdoorpool (ganzjährig beheizt)
- 4 finnische Saunen, Dampfsauna, Biosauna
- Kälteraum, Kneippzonen
- Großer Ruheraum, Kaminzimmer, großer Patio
- Aqua Fitness

WELLNESS, MASSAGEN & BEAUTY

Zeit zum Wohlfühlen, Zeit für Entspannung: mit wohltuenden Massagen, traditionellen und ayurvedischen Anwendungen, Akupressur oder dem medizinischen Kosmetikangebot unseres Partners bellapelle.

PRÄVENTION & THERAPIE

Für den Erhalt Deiner Gesundheit kannst Du bei uns aus einer Vielzahl an präventiven und therapeutischen Angeboten wählen: Testing, Sporttherapeutische Beratung, Osteopathie, Physiotherapie, Yoga Therapie, Stressprävention u.a.

RESTAURANT · BAR · SOMMERTERRASSE

- Frühstück, attraktive Tagesgerichte und Salate
- Events und Live-Acts

PREISLISTE

Clubkarte Mitgliedschaft	Monatsbeitrag Mitgliedschaft	Monatsbeitrag Stud./Azubis	Monatsbeitrag über 60 Jahre	Monatsbeitrag unter 26 Jahre	Aufnahme einmalig
18 Monate	84,-	69,-	69,-	-	75,-
12 Monate	89,-	74,-	74,-	59,-	75,-
6 Monate	94,-	80,-	80,-	-	75,-
3 Monate	99,-	84,-	84,-	-	75,-

ERMÄSSIGUNG

Unter 26 Jahre: € 59,- pro Monat/bei 12 Monaten Laufzeit.

Über 60 Jahre: € 69,- pro Monat/bei 18 Monaten Laufzeit.

*Wir wünschen Dir
frohe Weihnachten
und einen guten Rutsch!*



**SONDER
KURSPLAN**

*Weihnachten & Silvester
2017*

Merry
**KAIFU
LODGE**

24.12.2017

HEILIGABEND			
900	Yin Yoga „Roll it out“ 90'	Uta	②
930	Compl. Body Workout 60'	Marcel	①
1000	X-Mas Dance NIA 60'	Ann	③
1030	Tae Bo 60'	Sandra & Richi	①
1030	deepWORK® 60'	Coco	⑤
1100	Bauch, Beine, Po 45'	Hülya	③
1130	Spinning™ Schlittenfahrt 75'	Susi	④
1200	Prana Vinyasa Flow 90'	Kathrin P.	②
1200	HOT IRON® 2 60'	Matthias	③

KAIFU-LODGE	8:00 – 14:00 UHR
BAR*	10:00 – 13:30 UHR
KAIFU-LODGE SAUNA	8:00 – 13:00 UHR
KAIFU-BAD POOLS & SAUNA	GESCHLOSSEN

25.12.2017

1. WEIHNACHTSTAG			
1000	Power Yoga 75'	Kathrin P.	②
1000	Workout meets Intervall 60'	Hülya	③
1100	Bauch, Beine, Po X-Mas Beats 45'	Hülya	③
1130	Athletic Weihnachtsworkout 60'	Frank W.	⑤
1230	Pilates 60'	Heidi	③
1330	Compl. Body Workout 60'	Heidi	③
1400	Spinning Santa's Ride 60'	Matthias	④
1500	Intensive Yoga 75'	Jana	②
1500	HOT IRON® 2 60'	Matthias	③
1600	Compl. Body Workout 45'	Eva	①
1700	Box X-Mas Special 60'	Shahram	①

KAIFU-LODGE	8:00 – 20:00 UHR
BAR*	11:00 – 19:30 UHR
KAIFU-LODGE SAUNA	8:00 – 19:00 UHR
KAIFU-BAD POOLS & SAUNA	GESCHLOSSEN

26.12.2017

2. WEIHNACHTSTAG			
1000	Twisty X-Mas Yoga 75'	Karo	②
1030	Compl. Body Workout 60'	Heidi	③
1130	Rückengymnastik 60'	Heidi	③
1200	Spinning (Intervall) 60'	Matthias	④
1300	Bauch, Beine, Po 45'	Susi	③
1400	Yoga heart flow 75'	Gabi	②
1400	deepWORK® 60'	Susi	③
1600	Tae Bo 60'	Richi & Sandra	①
1600	Bauch, Beine, Po 45'	Süley	③
1700	Intensive Yoga 75'	Martin K.	②
1700	Zumba® 60'	Süley	③
1730	Meditatives Klang Konzert 90'	Jens & Alix	①

KAIFU-LODGE	8:00 – 22:00 UHR
BAR*	11:00 – 21:30 UHR
KAIFU-LODGE SAUNA	8:00 – 21:00 UHR
KAIFU-BAD POOLS & SAUNA	10:00 – 21:00 UHR

27.12.2017

MITTWOCH			
700	Good Morning Yoga 75'	Kathrin	②
800	Compl. Body Workout 60'	Ferija	③
900	Kinderbetreuung bis 1300	Angela	KB
900	Bauch, Beine, Po 45'	Ferija	③
1000	Yoga für werdende Mütter 60'	Bettina	②
1000	Mother/Father & Child III (Workout) 60'	Janina	⑥
1030	Compl. Body Workout 60'	Susi	③
1115	Flow Yoga 75'	Rania	②
1115	Rückbildungsyoga/M&CI 60'	Bettina	⑥
1545	Compl. Body Workout 45'	Janina	③
1600	Natural Moves 75'	Hans	②
1630	Yogalates 60'	Janina	③
1630	Bauch, Beine, Po 45'	Guldane	⑥
1715	Compl. Body Workout 45'	Eva	①
1715	Rückengymnastik 45'	Guldane	②
1730	deepWORK® 60'	Philippe	③
1730	Yoga für den Rücken 60'	Thomas	⑥
1800	Step 45'	Eva	①
1800	NIA 60'	Ann	②
1800	Power Toning 45'	Coco	⑤
1800	Bauch Power 30'	Guldane	⑦
1800	Aqua Power 45'	Jan	🌊
1815	Spinning™ (Intervall) 60'	Ruth	④
1830	HOT IRON® 2 60'	Philippe	③
1830	Therapeutisches Yoga 60'	Thomas	⑥
1830	Yoga Basics 60'	Uta	⑦
1845	Compl. Body Workout 60'	Coco	①
1900	Power Yoga 75'	Franziska	②
1900	Athletic Workout 60'	Justyna	⑤
1900	Aqua Kick Box 45'	Jan	🌊
1930	Zumba® 60'	Tba	③
1930	Spinning™ (Strength) 60'	Matthias	④
1930	Männeryoga 60'	Thomas	⑥
1945	Pilates 60'	Uta	①
2000	Split Workout (Unterkörper) 30'	Eva	⑤
2015	Power Yoga 75'	Karo	②
2030	Split Workout (Oberkörper) 30'	Eva	⑤
2130	Kundalini Yoga 60'	Kim	①

28.12.2017

DONNERSTAG			
745	Power Yoga 75'	Kathrin P.	②
800	Compl. Body Workout 60'	Philippe	③
900	Kinderbetreuung bis 1300	Angela	KB
900	deepWORK® 60'	Philippe	③
930	Compl. Body Workout 60'	Susi	①
930	Pilates 60'	Margret	②
1030	Compl. Body Workout 60'	Margret	③
1130	Rückengymnastik 60'	Margret	②

GESCHENKIDEE

SPORTLICHE BESCHERUNG

Unsere Gutscheine sind für euch an unserer Rezeption erhältlich.

1715	Bauch Beine Po 45'	Anno-Lena	①
1730	About Yoga 15'	Gabi	②
1745	Flow Yoga 75'	Gabi	②
1745	Pilates 60'	Franziska	⑥
1800	Box Workout 60'	Michele	①
1800	Compl. Body Workout 45'	Heike	③
1800	Athletic Workout 60'	Justyna	⑤
1800	Yoga für werdende Mütter 60'	Jana	⑦
1800	Piraten (Aufpreis) 60' **	Frank	🌊
1815	Spinning™ (Intervall) 60'	Tim	④
1845	Yoga Basics 60'	Franziska	③
1900	Super Sweat 45'	Heike	①
1900	Rückengymnastik 45'	Petra O.	②
1900	Dance 60'	Laura	⑥
1900	Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	🌊
1915	Mobility 60'	Michele	⑤
1915	Bauch Power 30'	Sandra	⑦
1930	Spinning™ (XL) 90'	Philipp	④
1945	Stretch & Relax 45'	Petra O.	②
1945	Compl. Body Workout 45'	Sandra	③
2000	Intensive Yoga 75'	Jana	①
2000	Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	🌊
2030	Yin Yoga 75'	Uta	②
2030	Tae Bo 60'	Sandra	③
2100	Schwimmen	Tir-Team	🌊
2115	Poledance 75'	Estella	①

29.12.2017

FREITAG			
715	Good Morning Yoga 75'	Jana	②
715	Fusion 45' (max. 20 Teilnehmer)	Lisa/Ferija	④
800	Compl. Body Workout 60'	Lisa/Ferija	①
900	Kinderbetreuung bis 1300	Angela	KB
900	NIA 60'	Ann	①
900	Yogalates 60'	Kathrin P.	②
930	Mother/Father & Child III (Workout) 60'	Janina	⑥
1000	Power Yoga 75'	Kathrin P.	②
1000	Compl. Body Workout 60'	Susi	③
1015	Spinning™ (low) 60'	Matthias	④
1100	Bauch, Beine, Po 45'	Susi	③
1130	Rückengymnastik 60'	Matthias	②
1500	Compl. Body Workout 45'	Heidi	③
1545	Pilates 60'	Heidi	②
1630	Power Toning (Langhantel) 60'	Marcel	③
1730	BodyPUMP™ 60'	Regina	①
1730	Rückengymnastik 60'	Manuela	②
1730	deepWORK® 60'	Marcel	③
1730	Spinning™ (Intervall low) 60'	Susi	④
1730	Bauch, Beine, Po 45'	Steff	⑥
1800	Athletic Workout 60'	Seyit	⑤
1800	Aqua Power 45'	Jan	🌊

DEIN ONLINE FITNESS-CLUB FÜR UNTERWEGS

KAIFU to go

MEHR INFOS UNTER:
www.kaifu-lodge.de/kaifutogo

1830	Kickbox Workout 75'	Marco	①
1830	Compl. Body Workout 60'	Steff	③
1830	Spinning™ (Intervall high) 60'	Susi	④
1830	Step 60'	Manuela	⑦
1900	Intensive Yoga 90'	Martin	②
1900	Aqua Kick Box 45'	Jan	🌊
1930	Zumba® 60'	Fabian	③
1945	Compl. Body Workout 45'	Marco	①
1945	Feldenkrais 60'	Kathryn	⑥

30.12.2017

SAMSTAG			
815	Good Morning Yoga 75'	Oliver	②
830	Compl. Body Workout 60'	Marcel	①
930	Compl. Body Workout 60'	Marcel	①
945	Flow Yoga 75'	Oliver	②
1030	Tae Bo Intro 60'	TB-Team*	③
1030	Spinning™ (Intervall) 60'	Katharina	④
1130	Bauch, Beine, Po 45'	Anno-Lena	①
1130	Tae Bo 60'	Marco	③
1230	Ballet Workout 90'	Christelle	①
1245	BodyPUMP™ 60'	Anno B.	③
1300	Pilates 75'	Marco N.	②
1400	Air Yoga® 90'	Uta	①
1400	deepWORK® 60'	Susi	③
1500	Rückengymnastik 45'	Manuela	⑥
1530	Air Yoga Basic 60'	Uta	①
1545	Bauch, Beine, Po 45'	Süley	③
1545	Pilates 60'	Manuela	⑥
1630	Compl. Body Workout 60'	Süley	③
1645	Intensive Yoga 90'	Martin	②
1730	Zumba® 60'	Tba	③
1800	NIA Celebrate your Spirit 60'	Ann	①
1915	Gong Meditation 75'	Jens	①

BESONDERE VORTEILE

Täglich geöffnet – auch an Feiertagen

Ganzjährig beheizter Außenpool – Indoorpools, im Sommer: weitere Outdoorpools

Fitness Specials & Workshops

Restaurant · Bar · Lounge

Große Sommerterrasse & Beach Bar

Legendäre Partys & Events

Dienstags Frauensauatag im Bäderlandbereich

INFOS

Programm gültig ab 24.12.2017. Mit 275 Kursen pro Woche bietet die KAIFU-LODGE das vielseitigste und umfangreichste Kursprogramm Europas.

Für die Durchführung von Kursen durch bestimmte Trainer/innen besteht keine Gewähr.

Kursinhalte und -zeiten können sich ändern.

UPDATES SIEHE www.kaifu-lodge.de



- Cardio Classes
- Power Workouts
- Dance/Choreografie
- Wellspirit® Kurse

Für Informationen, Beratungstermine und Probetraining wende Dich bitte an die Rezeption.

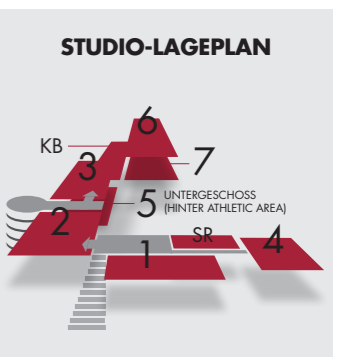
31.12.2017

SILVESTER			
900	Compl. Body Workout 60'	Justyna	①
900	Yin und Yang Yoga 75'	Oliver	②
1000	Happy New Year NIA 75'	Ann	①
1000	Athletic Workout 60'	Justyna	⑤
1100	Spinning 75'	Lisa & Ferija & Eva	④
1100	Double Step 60'	Felix	⑥
1130	deepWORK® 60'	Susi & Philippe	①
1130	Compl. Body Workout Color Explosion 60'	Anno-Lena & Shari	③
1230	Tae Bo 75'	Richi & Shari	①
1230	Bewegter Rücken 60'	Süley	③
1230	HOT IRON® 2 French Connection 60'	Philippe & Matthias	⑤
1330	Yoga for your soul 90'	Santiago	②
1400	Zumba® 90'	Süley & Hall	③

KAIFU-LODGE	8:00 – 16:30 UHR
BAR*	9:00 – 16:00 UHR
KAIFU-LODGE SAUNA	8:00 – 15:30 UHR
KAIFU-BAD POOLS & SAUNA	GESCHLOSSEN

01.01.2018

NEUJAHR			
<p>! DER GERÄTEBEREICH IST BIS 1 STUNDE VOR SCHLISSUNG GEÖFFNET!</p> <p>*DIE KÜCHE HAT AN DIESEN TAGEN GESCHLOSSEN.</p>			
<p>AB 2. JANUAR 2018 LAUFEN ALLE KURSE WIEDER NACH PLAN.</p>			



OFFICIAL PARTNER:

KAIFU-LODGE
 Bundesstraße 107
 20144 Hamburg
 Telefon 040 401281

U-Bahn
 Schlump (U2/U3) oder
 Christuskirche (U2)

Bus
 Linie 4 (Kaiser-Friedrich-Ufer)