



## 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](http://www.kaifu-lodge.de/info)

**KAIFU  
LODGE**

Bundesstraße 107 · 20144 Hamburg  
040 401281 · [www.kaifu-lodge.de](http://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](http://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 m<sup>2</sup> 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

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Yin Yoga, Compl. Body Workout, X-Mas Dance NIA, Tae Bo, deepWORK, Bauch, Beine, Po, Spinning, Prana Vinyasa Flow, HOT IRON.

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

31.12.2017

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Compl. Body Workout, Yin und Yang Yoga, Happy New Year NIA, Athletic Workout, Spinning, Double Step, deepWORK, Compl. Body Workout, Tae Bo, Bewegter Rücken, HOT IRON, Yoga for your soul, Zumba.

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

25.12.2017

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Power Yoga, Workout meets Intervall, Bauch, Beine, Po, Athletic Weihnachtsworkout, Pilates, Compl. Body Workout, Spinning, Intensive Yoga, HOT IRON, Compl. Body Workout, Box X-Mas Special.

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

01.01.2018

NEUJAHR announcement: DIES IST DER EINZIGE TAG IM JAHR, AN DEM DIE KAIFU-LODGE GESCHLOSSEN IST. AB 2. JANUAR 2018 LAUFEN ALLE KURSE WIEDER NACH PLAN.

26.12.2017

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Twisty X-Mas Yoga, Compl. Body Workout, Rückengymnastik, Spinning, Bauch, Beine, Po, Yoga heart flow, deepWORK, Tae Bo, Bauch, Beine, Po, Intensive Yoga, Zumba, Meditatives Klang Konzert.

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

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Good Morning Yoga, Compl. Body Workout, Kinderbetreuung, Bauch, Beine, Po, Yoga für werdende Mütter, Mother/Father & Child III, Compl. Body Workout, Flow Yoga, Rückbildungsyoga/M&CI, Compl. Body Workout, Natural Moves, Yogalates, Bauch, Beine, Po.

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Compl. Body Workout, Rückengymnastik, deepWORK, Yoga für den Rücken, Step, NIA, Power Toning, Bauch Power, Aqua Power, Spinning, HOT IRON, Therapeutisches Yoga, Yoga Basics, Compl. Body Workout.

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Athletic Workout, Aqua Kick Box, Zumba, Spinning, Männeryoga, Pilates.

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Power Yoga, Athletic Workout, Aqua Kick Box, Zumba, Spinning, Männeryoga, Pilates, Split Workout, Power Yoga, Split Workout, Kundalini Yoga.

28.12.2017

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Power Yoga, Compl. Body Workout, Kinderbetreuung, deepWORK, Compl. Body Workout, Pilates, Compl. Body Workout, Rückengymnastik.

GESCHENKIDEE SPORTLICHE BESCHERUNG. Unsere Gutscheine sind für euch an unserer Rezeption erhältlich.

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Bauch Beine Po, About Yoga, Flow Yoga, Pilates, Box Workout, Compl. Body Workout, Athletic Workout, Yoga für werdende Mütter, Piraten, Spinning, Yoga Basics, Super Sweat, Rückengymnastik, Dance, Schwimmkurs, Mobility, Bauch Power, Spinning, Stretch & Relax, Compl. Body Workout, Intensive Yoga, Schwimmkurs, Yin Yoga, Tae Bo, Schwimmen, Poedance.

29.12.2017

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Good Morning Yoga, Fusion, Compl. Body Workout, Kinderbetreuung, NIA, Yogalates, Mother/Father & Child III, Power Yoga, Compl. Body Workout, Spinning, Bauch, Beine, Po, Rückengymnastik.

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Compl. Body Workout, Pilates, Power Toning, BodyPUMP, Rückengymnastik, Air Yoga, deepWORK, Air Yoga Basic, Bauch, Beine, Po, Pilates, Intensive Yoga, Zumba.

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Athletic Workout, Aqua Power.

DEIN ONLINE FITNESS-CLUB FÜR UNTERWEGS KAIFU to go MEHR INFOS UNTER: www.kaifu-lodge.de/kaifutogo

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Kickbox Workout, Compl. Body Workout, Spinning, Step, Intensive Yoga, Aqua Kick Box, Zumba, Compl. Body Workout, Feldenkrais.

30.12.2017

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Good Morning Yoga, Compl. Body Workout, Compl. Body Workout, Flow Yoga, Tae Bo Intro, Spinning, Bauch, Beine, Po, Tae Bo, Ballett Workout, BodyPUMP, Pilates.

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like Air Yoga, deepWORK, Rückengymnastik, Air Yoga Basic, Bauch, Beine, Po, Pilates, Compl. Body Workout, Intensive Yoga, Zumba.

Table with 4 columns: Time, Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like NIA Celebrate your Spirit, Gong Meditation.

BESONDERE VORTEILE Täglich geöffnet – auch an Feiertagen Ganzjährig beheizter Außenpool – Indoorpools, im Sommer: weitere Outdoorpools

Table with 4 columns: Activity Name, Trainer, Studio. Includes classes like 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.



OFFICIAL PARTNER: asics

KAIFU-LODGE Bundesstraße 107 20144 Hamburg Telefon 040 401281

U-Bahn Schlump (U2/U3) oder Christuskirche (U2) Bus Linie 4 (Kaiser-Friedrich-Ufer)