



## ÖFFNUNGSZEITEN

Täglich geöffnet – auch an Feiertagen

	FITNESS	SAUNA & SCHWIMMEN	RESTAURANT
Mo – Fr	6:30 – 23 Uhr	bis 23:45 Uhr	bis 1 Uhr
Sa, So	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)

FÜR UNSERE EARLY BIRDS  
MO – FR AB 6:30 UHR

**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 entnimm 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.

## 10ER KURSKARTEN

Die KAIFU-LODGE ist grundsätzlich ein Mitgliederclub. 10er Kurskarten können nur kursgebunden für jeweils Tanz- oder Yoga- oder Pilateskurse für € 189,- erworben werden. Information und Verkauf an der Rezeption. Die Karte ist nur für den angegebenen Kurs gültig und nicht übertragbar. Gültigkeit: 1 Jahr ab Ausstellungsdatum. Karte bitte ungefragt an der Rezeption vorlegen.

Alle Preise schließen die Benutzung der Spa- und Poolanlagen sowie des Freibades Kaiser-Friedrich-Ufer mit ein. Diese Leistungen sind freiwillig erbrachte Nebenleistungen auf die kein Rechtsanspruch besteht. Öffnungszeiten des Frei- und Hallenbades siehe Aushang/Bäderland. Bitte beachte die Hausordnung.

KURSPLAN

**KAIFU  
LODGE**

MONTAG		TRAINER	STUDIO
715	Good Morning Spinning™ (Strength) 60'	Rob	④
800	Kundalini Yoga 60'	Kim	②
815	Compl. Body Workout 60'	Heidi	①
900	Kinderbetreuung bis 1300		KB
915	Bauch, Beine, Po 45'	Heidi	①
930	Power Yoga 90'	Mathias G.	②
930	Mother & Child II (Yogalates) 60'	Janina	⑥
1000	Compl. Body Workout 60'	Marc	③
1045	Mother/Father & Child III (Workout) 60'	Janina	⑥
1100	Compl. Body Workout 60'	Justyna	①
1100	Yoga für werdende Mütter 60'	Jana	③
1115	Rückengymnastik 75'	Anna	②
1230	Yogalates 60'	Anna	②

1530	Kinderbetreuung bis 1830		KB
1530	Seeräuber I (Aufpreis) 45' **	Frank	🌊
1615	Seeräuber II (Aufpreis) 45' **	Frank	🌊
1630	Athletic Flow 60'	Nina	③
1645	Pilates 60'	Hans	②
1645	Bauch, Beine, Po 45'	Nathalie	①
1715	Athletic Workout 60'	Philippe	⑤
1730	Kickbox Workout 60'	Richi	①
1730	Compl. Body Workout 60'	Nina	③
1730	Disco Spinning™ (Intervall) 60'	Lisa	④
1730	Zumba® 60'	Natalia	⑥
1745	Intensive Yoga 75'	Hans	②
1800	Bauch Power 30'	Shari	⑦
1815	IRON CROSS® 60'	Philippe	⑤
1830	deepWORK® 60'	Lisa	①
1830	Compl. Body Workout 60'	Shari	③
1830	Fusion 45' (Spinning + Workout)	Mathias S./Tim	④
1830	Step Advanced 60'	Yvonne	⑥

1900	Dance 60'	Peter	⑦
1915	Athletic Workout 60'	Marcel	⑤
1930	Compl. Body Workout 45'	Eileen	①
1930	Bauch, Beine, Po 45'	Petra O.	②
1930	Bauch, Beine, Po 45'	Yvonne	③
1930	Spinning™ (Intervall) 60'	Mathias S.	④
1930	Rückengymnastik 45'	Margit	⑥
1930	Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	🌊

2015	Compl. Body Workout 60'	Marcel	①
2015	Rückengymnastik 45'	Petra O.	②
2015	Power Yoga 75'	Jessi	③
2015	Bauch, Beine, Po 45'	Margit	⑥
2015	Hatha Yoga Sivananda Style 75'	Raja	⑦
2030	Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	🌊
2100	Stretch & Relax 45'	Petra O.	②

DIENSTAG		TRAINER	STUDIO
700	Athletic Workout 60'	Justyna	⑤
715	Good Morning Yoga 75'	Oliver	①
800	Kundalini Yoga 60'	Kim	②
800	Compl. Body Workout 60'	Franziska	③
900	Kinderbetreuung bis 1300		KB
900	Bauch, Beine, Po 45'	Franziska	③
930	Mother & Child II (Stability) 60'	Janina	⑥
945	NIA 75'	Ann	①
1000	Rückengymnastik 45'	Kathrin B.	②
1045	Rückbildungsgym./M&C I 60'	Janina	⑥
1100	Power Yoga 75'	Mathias	②
1100	Spinning™ (low) 60'	Kathrin B.	④
1215	Pilates 60'	Mathias	②

1530	Kinderbetreuung bis 1830		KB
1600	Compl. Body Workout 60'	Adam	③
1700	Hot Iron® I 60'	Mathias S.	③
1700	Rückengymnastik 60'	Adam	⑥
1715	Tae Bo 60'	Richi	①
1715	Yoga für werdende Mütter 60'	Bettina	⑦
1730	Spinning™ (Endurance) 60'	Soraja	④
1745	Power Yoga 75'	Mathias G.	②
1745	Athletic Workout 60'	Danny	⑤
1800	Compl. Body Workout 45'	Heike	③
1800	Pilates 60'	Adam	⑥
1800	Piraten (Aufpreis) 60' **	Frank	🌊
1815	Box Workout 60'	Richi	①
1830	Yoga für werdende Mütter 60'	Bettina	⑦
1830	Outdoor Fusion 75'	Mello	REZI
1845	Compl. Body Workout 45'	Stephan	③
1900	Pilates 60'	Danny	⑤
1900	Spinning™ (Intervall) 60'	Katharina	④
1900	Mobility 60'	Marcel	⑤
1900	Meditation 30'	Mathias G.	⑥
1900	Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	🌊
1915	Rücken Power 60'	Eileen	①
1930	Compl. Body Workout 60'	Marco	③
1930	Bauch, Beine, Po 45'	Stephan	⑥
1930	I♥Dance 75'	Jamel	⑦
2000	Yin Yoga 75'	Karo	②
2000	Fusion (Spinning + Workout) 45'	Katharina	④
2000	Athletic Workout 60'	Danny	⑤
2000	Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	🌊
2015	BodyPUMP™ 60'	Regina	①
2015	Compl. Body Workout 45'	Eileen	⑥
2030	Bauch Power 30'	Marco	③
2100	Tae Bo 60'	Marco	③
2100	Schwimmen	Tir-Team	🌊
2115	Poledance 75'	Kathi	①

2015	Compl. Body Workout 60'	Marcel	①
2015	Rückengymnastik 45'	Petra O.	②
2015	Power Yoga 75'	Jessi	③
2015	Bauch, Beine, Po 45'	Margit	⑥
2015	Hatha Yoga Sivananda Style 75'	Raja	⑦
2030	Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	🌊
2100	Stretch & Relax 45'	Petra O.	②

MITTWOCH		TRAINER	STUDIO
700	Good Morning Yoga 75'	Kathrin	②
700	Zirkeltraining 60'	Charly	⑤
800	Compl. Body Workout 60'	Ferija	③
900	Kinderbetreuung bis 1300		KB
900	Bauch, Beine, Po 45'	Ferija	③
930	Mother/Father & Child III (Workout) 60'	Janina	⑦
1000	Yoga für werdende Mütter 60'	Bettina	⑦
1030	Compl. Body Workout 60'	Hülya	③
1045	Mother/Father & Child II (Yogalates) 60'	Janina	⑦
1045	Walking 60'	Anna	REZI
1115	Flow Yoga 75'	Rania	②
1115	Rückbildungsyoga/M&C I 60'	Bettina	⑥
1200	Funktionelle Gymnastik 60'	Anna	①
1300	Aktive Entspannung 45'	Anna	②

1530	Kinderbetreuung (3 – 6 J.) bis 1830		KB
1545	Compl. Body Workout 45'	Janina	③
1600	Kinderballet I (4 – 5 J.) 60'	Yasmin C.	⑦
1630	Yogalates 60'	Janina	③
1630	Bauch, Beine, Po 45'	Güldane	⑥
1700	Kinderballet II (6 – 7 J.) 60'	Yasmin C.	⑦
1715	Compl. Body Workout 45'	Eva	①
1715	Rückengymnastik 45'	Güldane	②
1730	deepWORK® 60'	Nadja	③
1730	Yoga für den Rücken 60'	Thomas	⑥
1800	Step (Mittelstufe) 45'	Eva	①
1800	NIA 60'	Ann	②
1800	Power Toning 45'	Coco	⑤
1800	Bauch Power 30'	Güldane	⑦
1800	Aqua Power 45'	Jan	🌊
1815	Spinning™ (Strength) 60'	Mathias	④
1830	HOT IRON® 2 60'	Nadja	③
1830	Therapeutischer Yoga(weg) 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'	Marc	③
1930	Spinning™ (Intervall) 60'	Sabrina	④
1930	Männeryoga 60'	Thomas	⑥
1930	Dance 60'	Nicole	⑦
1945	Pilates 60'	Uta	①
2000	Split Workout (Unterkörper) 30'	Eva	⑤
2015	Power Yoga 75'	Karo	②
2030	Compl. Body Workout 45'	Nicole	③
2030	Split Workout (Oberkörper) 30'	Eva	⑤
2130	Kundalini Yoga 60'	Kim	①

DONNERSTAG		TRAINER	STUDIO
715	Spinning™ (Endurance) 60'	Adde	④
745	Power Yoga 75'	Karo	②
800	Compl. Body Workout 60'	Philippe	③
900	Kinderbetreuung bis 1300		KB
900	deepWORK® 60'	Philippe	③
930	Compl. Body Workout 60'	Susi	①
930	Pilates 60'	Margret	②
930	Pilates nach Rückbildung 60' ***	Viola	⑥
1030	Compl. Body Workout 60'	Margret	③
1045	Rückbildungsgym./M&C I 60'	Viola	⑥
1130	Rückengymnastik 60'	Margret	②

1715	Bauch Beine Po 45'	Marc	①
1730	About Yoga 15'	Gabi	②
1745	Flow Yoga 75'	Gabi	②
1745	Pilates 60'	Mathias G.	⑥
1800	Box Workout 60'	Michele	①
1800	Compl. Body Workout 45'	Kevin	③
1800	Athletic Workout 60'	Danny	⑤
1800	Yoga für werdende Mütter 60'	Anije	⑦
1800	Piraten (Aufpreis) 60' **	Frank	🌊
1815	Spinning™ (Intervall) 60'	Tim	④
1830	Laufen (Outdoor) 75'	Sven	REZI
1845	Yoga Basics 60'	Mathias G.	③

1900	Super Sweat 45'	Kevin	①
1900	Rückengymnastik 45'	Petra O.	②
1900	Dance 60'	Danny	⑥
1900	Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	🌊
1915	Mobility 60'	Michele	⑤
1915	Bauch Power 30'	Sandra	⑦
1930	Spinning™ (XL) 75'	Philipp/Kathrin	④
1945	Stretch & Relax 45'	Petra O.	②
1945	Compl. Body Workout 45'	Sandra	③
2000	Intensive Yoga 75'	Santiago	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

FREITAG		TRAINER	STUDIO
715	Good Morning Yoga 75'	Santiago	②
715	Fusion 45' (Spinning + Workout)	Ferija/Lisa	④
800	Compl. Body Workout 60'	Ferija/Lisa	①
900	Kinderbetreuung bis 1300		KB
900	NIA 60'	Ann	①
900	Yogalates 60'	Karo	②
930	Mother/Father & Child III (Workout) 60'	Janina	⑥
1000	Power Yoga 75'	Karo	②
1000	Compl. Body Workout 60'	Susi	③
1015	Spinning™ (low) 60'	Mathias S.	④
1045	Mother & Child II (Pilates) 60'	Janina	⑥
1100	Bauch, Beine, Po 45'	Susi	③
1130	Zumba® 60'	Rico	①
1130	Rückengymnastik 60'	Mathias S.	②
1500	Compl. Body Workout 45'	Heidi	③
1545	Air Yoga® 90'	Jens B.	①
1545	Pilates 60'	Heidi	②
1630	Power Toning (Langhantel) 60'	Coco/Marcel	③
1730	BodyPUMP™ 60'	Regina	①
1730	Rückengymnastik 60'	Manuela	②
1730	deepWORK® 60'	Coco/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	🌊

1800	Box Workout 60'	Michele	①
1800	Compl. Body Workout 45'	Kevin	③
1800	Athletic Workout 60'	Danny	⑤
1800	Yoga für werdende Mütter 60'	Anije	⑦
1800	Piraten (Aufpreis) 60' **	Frank	🌊
1815	Spinning™ (Intervall) 60'	Tim	④
1830	Laufen (Outdoor) 75'	Sven	REZI
1845	Yoga Basics 60'	Mathias G.	③

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'	Marin	②
1900	Aqua Kick Box 45'	Jan	🌊
1930	Zumba® 60'	Rico	③
1930	Step Advanced 60' jeden ersten Freitag im Monat	Eva	⑦
1945	Compl. Body Workout 45'	Marco	①
1945	Feldenkreis 60'	Kathryn	⑥

SAMSTAG		TRAINER	STUDIO
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	Compl. Body Workout 60'	Marc	①
1030	Tae Bo Intro 60'	TB-Team*	③
1030	Spinning™ (Intervall) 60'	Katharina	④
1130	Bauch, Beine, Po 45'	Marc	①
1130	Tae Bo 60'	Marco	③
1145	Fusion (Spinning + Workout) 45'	Hülya	④
1230	Ballett Workout 90'	Christelle	①
1245	BodyPUMP™ 60'	Hülya	③
1300	Pilates 75'	Marco N.	②
1400	Air Yoga® 90'	Uta	①
1400	deepWORK® 60'	Kathrin P.	③
150			