

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------|----------------|-------------------|---------------|-------------------------|-----------------|---------------------|
| 9:30 – 10:30 | | 9:30 - 10:30 | 09:30 - 10:30 | 9:30 – 10:30 | | 9:30 - 10:30 |
| deepWORK® by Susi | 10:30 - 11:30 | Fatburner by Susi | BBP by Marie | BBP & Rücken by Bettina | 10:00 – 11:30 | Rückenfit |
| | Yoga by Helmut | | | | Yoga by Susanne | 11:00 - 12:30 |
| | | | | | | Skyboxing by Fabian |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------------|--|-------------------|
| | | 17:00 - 18:00 | 17:00 - 18:00 | | | |
| | | Step by Susi | Zumba Fitness-Power by Michaela | 17:00 - 18:30 | | |
| 17:30 - 19:00 | | 18:00 – 19:00 | 18:00 - 19:00 | Yoga by Susanne | | 18:00 - 19:00 |
| Yoga by Katharina | 18:30 – 19:30 | Bodystyling by Susi | Mega Iron by Marie | | | Zumba by Michaela |
| 19:15 - 20:15 | Pilates by Jutta | 19:00 - 20:30 | 19:15 - 20:00 | | | |
| Freestyle Fun by Daniela | | Kickboxen&MMA by Fabian | Freestyle Fun by Daniela | | | |
| | 19:45 - 20:45 | | | | | |
| | Zumba by Michaela | | | | | |

| Kurse für Kinder ab 7 Jahren | | | | | | |
|------------------------------|---------------------|--|--|----------------------------------|--|--|
| | 16:30 - 17:30 | | | 18:30 - 19:30 | | |
| | Zumba by Mihaela | | | Kickboxen Kids & Teens by Fabian | | |
| | 17:30 - 18:30 | | | 19:30 - 20:30 | | |
| | Kickboxen by Fabian | | | Kickboxen Teens by Fabian | | |

| Indoor Cycling | | | | | | |
|-----------------------|------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------|--|--|
| | | | | 17:00 - 18:00 | | |
| 18:00 - 19:00 | 18:00 - 19:00 | | | Cycling by Mario / Peggy | | |
| Cycling by Mario/Hans | Cycling by Mario | 18:30 - 20:00 | | | | |
| | | Cycling by Hans | 19:00 - 20:00 | | | |
| | | | Cycling by Susi/Petra | | | |
| | | | | | | |

KICKE

An Feiertagen finden keine Kurse statt !

gültig ab 01.03.2018

PILATES: Ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Haltung sorgen.

BODYSTYLING: Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Optimal zur Gewebestraffung.

STEP: Ein Herz-Kreislauftraining, das Spass macht und gleichzeitig Po- und Beinmuskulatur strafft.

BBP + RÜCKEN: Kräftigung gezielt für Bauch, Beine und Po und zusätzlich oberen und unteren Rücken.

INDOOR CYCLING: Trainiere deine Kondition und Koordination beim "Fahrradfahren" in der Gruppe zum Beat der Musik. Für jeden geeignet!
Neueinsteiger bitte 10 Minuten vor Beginn der Stunde anwesend sein, damit du mit dem Trainer dein Rad genau einstellen kannst.

MEGA-IRON: Effektives Kraft-Ausdauertraining mit der Langhantel. Durch verschiedene Gewichte kann die Belastungsintensität individuell gewählt werden.

ZUMBA: Zumba ist ein dynamisches, begeisterndes und sehr effizientes Fitnesstraining, das die optionale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet.

RÜCKENFIT: Ein Training für den Halteapparat, sorgt für eine starke Körpermitte, eine gute Haltung und eine gesunde Wirbelsäule.

FATBURNER: Eine Kombination aus Herzkreislauftraining und Muskelfestigung. In diesem Kurs wird die Ausdauer mit Hilfe einfacher Schrittkombination aus der (Step-)Aerobic und dem Kräftigungstraining in Intervallen trainiert.

YOGA: Entspannung, mehr Energie, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration, Stärkung der Muskeln, besseres Körperbewusstsein.

KICKBOXEN&MMA: Kampfsport, stärkt Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Selbstbewusstsein. (Mixed Martial Arts)
Der Ironman unterm Kampfsport, hier kommen alle Kampfkünste zusammen und das Regelwerk beschränkt sich auf ein Minimum.

SKYBOXING: Mischung aus Kickboxen und Cardio, nach dem Erfolgskonzept des 8fachen Weltmeisters Klaus Nonnemacher, Top Ganzkörperworkout für Jung und Alt.

ZUMBA KIDS: Programm speziell für Kinder ab 7 Jahren, mit dem Ziel, Musik, Tanz und Geselligkeit zu einem Lern- und Spaßkurs für Kinder zu verbinden.
Die Kinder werden ermutigt, sich durch Bewegung, Spiel und Tanz auszudrücken, während sie ihre körperliche und geistige Gesundheit verbessern.

deepWORK®: deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme.
- ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! (Barfuß trainieren wird empfohlen)

FLEXY MOVE: Verbesserung der Beweglichkeit durch Mobilitätstraining, Faszienrollen und Kräftigung der Muskeln.

FREESTYLE FUN: In diesem Zirkel werden Kraft, Balance, Stabilität, Flexibilität und Ausdauer, zum Großteil mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.
Mehrere Muskelgruppen werden durch dieses funktionale Training angesprochen.

POWER ZUMBA: Das Zumba-Programm integriert einige der Grundprinzipien des Aerobic-, Intervall- und Widerstandstrainings zur Maximierung des Kalorienausstoßes, des kardiovaskulären Nutzens und der Ganzkörper-Tonisierung. Die cardiobasierenden Tanzbewegungen sind leicht zu befolgende Schritte, die eine Körperformung des Gesäßes, der Beine, Arme, des Rumpfes und der Bauchmuskeln beinhalten.

BBP: BBP ist ein effektives und einfaches Workout mit dem Ziel, Straffung und Kräftigung für Bauch, Beine und Po. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

BOXEN KIDS & TEENS: Für Kinder von 6-16 Jahren. Kampfsport, stärkt Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Selbstbewusstsein.

KICKBOXEN TEENS: Für Kinder von 11-16 Jahren. Kampfsport, stärkt Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Selbstbewusstsein.

Kursprogramm und Fitness 4 Wochen zum Monat Kursstunde einzeln buchbar

nur 29,90 €/Monat

nur 6,50 € für Nichtmitglieder

Tageskarte

nur 10,00 €

www.megasports-regensburg.de

....was braucht man mehr!!!!