

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

				15:15 - 16:15		
		17:00 - 18:00		WiR Faszien by Martin		
		Step by Susi		17:00 - 18:30		
18:00 - 19:00		18:00 – 19:00		Yoga by Katharina		
Yoga by Katharina	18:30 – 19:30	Bodystyling by Susi		18:30 - 19:00		
19:15 - 20:15	Pilates by Jutta	19:00 - 20:30	19:00 - 20:00	Power Stretch by Fabian		
Freestyle Fun by Daniela		Kickboxen&MMA by Fabian	Freestyle Fun by Daniela	19:00 - 20:30		
				Kickboxen&MMA by Fabian		

Kurse für Kinder ab 7 Jahren						
	17:30 - 18:30				14:00 - 16:00	
	Kickboxen by Fabian				Kickboxen by Fabian	

Indoor Cycling						
18:00 - 19:00	18:00 - 19:00					
Cycling by Uwe	Cycling by Mario		18:30 - 19:30			
			Cycling by Susi/Julia			

An Feiertagen finden keine Kurse statt !

gültig ab 01.06.2017

Mega Sports Kursbeschreibung

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.

STEP&TONE: Ein Herz-Kreislauftraining, das Spass macht und gleichzeitig Po- und Beinmuskulatur strafft, trifft auf tolle Kräftigungsübungen.

WIR FASZIEN Ein Kurs um gezielt die Faszien(Bindegewebe) zu trainieren und zu lockern.Zusätzlich kräftigen wir die Rückenmuskulatur und halten unsere Wirbelsäule beweglich.(nicht empfohlen bei: Osteoporose, Bandscheibenschäden, Gelenkersatz, Tumorerkrankungen, Schwangerschaft und rheumatischen Erkrankungen)

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

FATBURNER: Eine Kombination aus Herz-Kreislauftraining 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.

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)

POWER STRETCH: Statisches und dynamisches Dehnen zur Vorbeugung von Verletzungen im Sport und im Alltag.

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.

Kursprogramm und Fitness 4 Wochen zum Monatsende kündbar!!! **Kurstunde einzeln buchbar**

nur 29,90 €/Monat

nur 6,50 € für Nichtmitglieder

Tageskarte

nur 10,00 €

www.megasports-regensburg.de

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