

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
					11:30 - 12:30	Skyboxing by Fabian
					Flexy Move by Daniela	

		17:00 - 18:00	17:00 - 18:00			
		Step by Susi	Power Zumba 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	19:00 - 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						
	17:30 - 18:30			18:30 - 20:00		
	Kickboxen by Fabian			Kickboxen by Fabian		

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

An Feiertagen finden keine Kurse statt !

gültig ab 13.12.2017

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 Fitnessstraining, das die optionale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem 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.

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.

Kursprogramm und Fitness 4 Wochen zum Monatsende | Kursstunde einzeln buchbar

nur 29,90 €/Monat

nur 6,50 € für Nichtmitglieder

Tageskarte

nur 10,00 €

www.megasports-regensburg.de

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