

MEGA Kursplan 2025

An Feiertagen finden keine Kurse statt!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:00 - 10:00	9:00 - 10:00		9:00 - 10:00	9:30 - 11:00	9:30 - 10:30
	Bodyforming by Petra	Fatburner by Susi bis 16.4.25		BBP	Yoga vinyasa flow by Mihaela	Rückenfit
17:30 - 18:30	18:00 - 19:15	18:00 - 19:00	17:30 - 18:30	18:00 - 19:15		
Rücken & Stretch by Petra ab 7.4.25	Zumba - Fitness by Mihaela	Strong Nation by Aleksandra ab 2.4.25	Power Workout by Petra ab 3.4.	Zumba - Fitness by Mihaela		
18:30 - 19:30			18.30 - 19.30			
Step & Style by Petra ab 7.4.25			Rückenfit by Petra ab 10.4.25			
Indoor Cycling						
	10:15 - 11:15					
	Cycling by Petra					
18:00 - 19:00		18:30 - 19:30				
Cycling by Sebastian/Jonas		Cycling by Hans/Jonas	19:00 - 20:00			
			Cycling by Petra bis 3.4.25			

gültig ab 02.04.2025

Kursprogramm und Fitness
nur **29,90 €** bzw. **35,90 €** im Monat

Kurstunde einzeln buchbar
nur **7,00 €** für Nichtmitglieder

Tageskarte
nur **10,00 €**

Kursplan
online:



www.megasports-regensburg.de

....Ostbayerns größte Sportanlage!

MEGA Sports Kursbeschreibung

BBP:	Effektives Workout zur Straffung und Kräftigung für Bauch, Beine und Po.
BODYFORMING:	Gezieltes Bauchtraining, kombiniert mit Rückenübungen, um ein ausgeglichenes Training zu absolvieren. Abwechselnde Stunden entweder mit Tubes, Hanteln, BlackRoll® oder auch nur mit eigenem Körpergewicht.
BODYSTYLING:	Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, optimal zur Gewebestraffung.
FATBURNER:	Eine Kombination aus Herz-/Kreislauftraining und Muskelfestigung: In diesem Kurs wird die Ausdauer mit Hilfe einfacher Schrittkombinationen aus der (Step-)Aerobic und dem Kräftigungstraining, in Intervallen trainiert.
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 ihr mit dem Trainer euer Rad genau einstellen könnt.
POWER WORKOUT:	Ganzkörpertraining mit Fokus auf Kraftausdauer und Balance.
RÜCKENFIT:	Ein Training für den Halteapparat: Sorgt für eine starke Körpermitte, eine gute Haltung und eine gesunde Wirbelsäule.
STEP&STYLE:	Ein Herz-/Kreislauftraining und knackiges Ganzkörper-Workout.
STRETCHING:	Das Wort "Stretching" bedeutet „dehnen" oder „strecken". Stretching-Übungen erhalten die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern, was die Voraussetzung für einen gesunden Bewegungsapparat ist. Stretching-Übungen verbessern die Beweglichkeit und können Schmerzen in Muskeln und Gelenken lindern.
YOGA VINYASA FLOW:	Dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden. Die Urform des Vinyasa Yoga ist das Ashtanga Yoga, bei dem Aufwärmen durch verschiedene Sonnengrüße erfolgt. Auch Atemübungen und Meditation gehören dazu. In einer Vinyasa-Klasse wirst du schwitzen, dich dehnen, Kraft aufbauen und die eine oder andere verrückte Körperhaltung einnehmen.
ZUMBA - Fitness:	Ein dynamisches und sehr effizientes Intervall-Fitnesstraining, welches die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Bietet viel Spaß beim Tanzen im südamerikanischen Rhythmus zu Modern Dance und Hip Hop.
STRONG Nation:	"Trainiere zu dem Beat! STRONG Nation vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. Da sitzt einfach alles perfekt: Jeder Squat, Lunge, jeder Burpee - sie alle werden durch die Musik angetrieben. So schaffst du auch die letzte Wiederholung und vielleicht sogar noch fünf weitere."
Rücken & Stretch	Verspannungen, Steifheit, Rückenschmerzen? Rückenfit und Stretching optimal vereint!