

MEGA Kursplan 2023

An Feiertagen finden keine Kurse statt!



Tennis - Badminton - Squash - Fitness
Kurse - Sauna - Klettern
Pizzeria

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		BBP	Yoga vinyasa flow by Mihaela	Rückenfit
		17:00 - 18:00				
		Step & Style by Susi				
	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	17:45 - 18:45	18:00 - 19:00		
	Zumba -Fitness by Mihaela	Bodystyling by Susi	Power Workout by Petra	Zumba - Power by Mihaela		
19:00 - 20:00	19:00 - 20:00			19:00 - 20:00		
Rückenfit by Petra	CIRCL Mobility by Mihaela			CIRCL Mobility by Mihaela		
Indoor Cycling						
	10:15 - 11:15 (ab 17.10.23)					
	Cycling by Petra					17:00 - 18:00 (ab 22.10.23)
18:00 - 19:00						Cycling by Heiko
Cycling by Uwe		18:30 - 19:30 (ab 11.10.23)	19:00 - 20:00			
		Cycling by Hans	Cycling by Petra			

gültig ab Montag, 02.10.2023

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

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

Tageskarte
nur **10,00 €**

www.megasports-regensburg.de

....Ostbayerns größte Sportanlage!

MEGA Sports Kursbeschreibung



Tennis - Badminton - Squash - Fitness
Kurse - Sauna - Klettern
Pizzeria

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 du mit dem Trainer dein Rad genau einstellen kannst.
POWER WORKOUT:	Ganzkörpertraining mit Focus 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
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
ZUMBA - Power:	Das Zumba-Programm integriert einige der Grundprinzipien des Aerobic-, Intervall- und Widerstandstrainings zur Maximierung der Fettverbrennung, des kardiovaskulären Nutzens und der Ganzkörper-Tonisierung. Die cardiobasierenden Tanzbewegungen sind leicht zu befolgende Schritte, die eine Formung des Gesäßes, der Beine und Arme, des Rumpfes und der Bauchmuskeln beinhalten
CIRCL Mobility	Entfalten Sie das Potenzial des Körpers! CIRCL Mobility hilft Ihnen, Stress abzubauen, Ihre Bewegungsfreiheit wieder herzustellen und Ihre Fähigkeit zu erneuern, sich besser und länger zu bewegen RELEASE: Reduzieren Sie Steifheit und Spannung, um sich optimal zu fühlen RESTORE: Beschleunigen Sie die Genesung und verbessern Sie gleichzeitig das Gleichgewicht und die Konzentration RENEW: Stimulieren Sie das Nervensystem Ihres Körpers, um die Muskelaktivierung und -zirkulation zu verbessern.

