

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 Marie	19:00 - 20:30	19:15 - 20:15			
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						
	16:00 - 16:45					
	Zumba Kids by Mihaela					
	16:30 - 17:30			18:30 - 19:30		
	Zumba Teens by Mihaela			Kickboxen Kids & Teens by Fabian		
	17:30 - 18:30			19:30 - 20:30		
	Kickboxen by Fabian			Kickboxen Teens by Fabian		
Indoor Cycling						
18:00 - 19:00	18:00 - 19:00					
Cycling by Mario/Hans	Cycling by Mario					
			19:00 - 20:00			
			Cycling by Susi/Petra			

An Feiertagen finden keine Kurse statt !

gültig ab 01.05.2018

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, begeistertes und sehr effizientes Fitnessstraining, das die optionale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformendem Muskelaufbau bietet.

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.

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)

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.

KICKB. 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 Monatsen Kursstunde einzeln buchbar

nur 32,90 €/Monat

nur 6,50 € für Nichtmitglieder

Tageskarte

nur 10,00 €

www.megasports-regensburg.de

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