

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	10:30 - 11:30	Rückenfit
					Mega Tabata by Marko	11:00 - 12:30
						Skyboxing by Fabian
		17:00 - 18:00	17:00 - 18:00			
		Step by Susi	Zumba Fitness-Power by Mihaela			
18:00 – 19:00		18:00 – 19:00	18:00 - 19:00			18:00 - 19:00
Mega Tabata by Marko		Bodystyling by Susi	Mega Iron by Daniela			Zumba by Mihaela
19:15 - 20:15	18:45 - 19:45	19:00 - 20:30	19:15 - 20:15			
Freestyle Fun by Daniela	Total Workout by Mihaela	Skyboxing by Marko	Freestyle Fun by Daniela			
	19:45 - 20:45					
	Zumba by Mihaela					
Kurse für Kinder						
	16:30 - 17:30			18:30 - 19:30		
	Zumba Kids & Teens by Mihaela			Kickboxen Kids & Teens by Fabian		
	17:30 - 18:30			19:30 - 20:30		
	Kickboxen Kids by Fabian			Kickboxen Teens by Fabian		
Indoor Cycling						
				17:00 - 18:00		
18:00 - 19:00	18:00 - 19:00			Cycling by Peggy		
Cycling by Uwe	Cycling by Mario/Peggy	18:30 - 20:00				
		Cycling by Hans	19:00 - 20:00			
			Cycling by Susi/Petra			

An Feiertagen finden keine Kurse statt !

gültig ab 02.01.2019

# MEGA Mega Sports Kursbeschreibung

Sports

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

- 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.
- 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 den 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.
- 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.
- RÜCKENFIT:** Ein Training für den Halteapparat, sorgt für eine starke Körpermitte, eine gute Haltung und eine gesunde Wirbelsäule.
- KICKB. KIDS & TEENS:** Für Kinder von 6-16 Jahren. Kampfsport, stärkt Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Selbstbewusstsein.
- KICKBOXEN TEENS:** Für Kinder von 11 bis 16 Jahren. Kampfsport, stärkt Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Selbstbewusstsein.
- TOTAL WORKOUT:** Verbindet dynamisches Ausdauertraining mit Schwerpunkt auf Muskelkräftigung und Beweglichkeit. Das optimale Workout zur gezielten Straffung und Festigung der BBP-Zone.
- 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 10 Jahren, mit dem Ziel, Musik, Tanz und Geselligkeit zu einem Lern- und Spaßkurs für Kinder zu verbinden.  
Die Kinder werden ermutigt, sich durch Spiel und Tanz auszudrücken, während sie ihre körperliche und geistige Gesundheit verbessern.
- POWER ZUMBA:** 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, Arme, des Rumpfes und der Bauchmuskeln beinhalten.
- ZUMBA:** Zumba ist ein dynamisches und sehr effizientes Fitnessstraining, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.
- 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)
- MEGA TABATA:** Mega Tabata basiert auf einer von Dr. Tabata im Jahr 1996 entwickelten Art von Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination aus Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein solches Training besteht aus kurzen Trainingsintervallen, die bis an die körperlichen Grenzen gehen. Die Definition der Muskulatur wird verbessert, da diese Trainingsform stark auf die Fettverbrennung im Körper einwirkt. Eine Studie hat gezeigt, dass in nur vier Minuten Tabata-Training genauso viele Kalorien verbrannt werden, wie in einem 20-minütigen Cardio-Workout!

## Kursprogramm und Fitness 4 Wochen

zum Monatsende kündbar!!!

nur 32,90 €/Monat

Kurstunde einzeln buchbar

nur 6,50 € für Nichtmitglieder

Tageskarte

nur 10,00 €

[www.megasports-regensburg.de](http://www.megasports-regensburg.de)

...was braucht man mehr!!!!