

STREET-FIT

FUNCTIONAL FITNESS TRAINING IN REGENSBURG



NEU: Jetzt auch am
Continental Standort Regensburg

Continental 
The Future in Motion

Training nach neuesten
sportwissenschaftlichen Erkenntnissen!

KOSTENLOSES PROBETRAINING

VON DER KRANKENKASSE BEZUSCHUSST!

DAS TRAINING DER ZUKUNFT!

TRY IT, FEEL IT, LOVE IT



**WERDE TEIL DER
FITNESS-REVOLUTION**

WAS IST STREET-FIT?

STREET-FIT Regensburg ist der Vorreiter in Sachen Functional Fitness Training in Regensburg und bietet neben seinem Hauptstandort in Königswiesen seine Kurse nun auch im **Continental Gesundheitszentrum** in Regensburg exklusiv für deren Mitarbeiter an!


Ganz nach Ihrem Motto **TRY IT, FEEL IT, LOVE IT** freuen sich die Coaches von STREET-FIT ihnen die Faszination des Functional Trainings näher zu bringen...

Beim STREET-FIT Training werden die Komponenten Kraft, Kraftausdauer, Koordination, Stabilität und Flexibilität in Form eines Zirkeltrainings trainiert.

Unter gewissen Voraussetzungen werden die Kurse von Ihrer Krankenkasse bezuschusst!

„MAN KANN ES NICHT BESCHREIBEN, MAN MUSS ES ERLEBEN !!!“

WARUM STREET-FIT

- 
- Anleitung durch Physiotherapeuten und speziell ausgebildete Trainer
 - Jeder trainiert auf seinem sportlichen Level
 - Keine Vertragsbindung
 - einfaches 10er Kartensystem
 - Extrem abwechslungsreiches Training
 - Durch die kleinen Gruppen sehr gutes Coaching und Kontrolle möglich
 - Familiäre Atmosphäre
 - Spass an Bewegung

**VON DEINER KRANKEN-
KASSE BEZUSCHUSST!**



ANGEBOTE

- TRAINING IN KLEINEN GRUPPEN
- PREISE FÜR 10ER KARTEN:
REGULÄR: € 99,- / ERMÄßIGT: € 89,-
- TRAINING FÜR ÜBERGEWICHTIGE
- PERSONAL TRAINING
- FIRMEN-FITNESS
- MANNSCHAFTSTRaining
- PRÄVENTIONSKURSE
- INDOOR & OUTDOOR TRAINING
- FORTBILDUNGEN

**VON ÄRZTEN
EMPFOHLEN**



KURSPLAN

STREET-FIT @ CONTINENTAL REGENSBURG

MONTAG

18.00 Uhr (ab 15. Februar 2016)
XL Kurs - extra für Übergewichtige
(geschlossener Präventionskurs)

19.15 Uhr
STREET-FIT Functional Training

DIENSTAG

18.00 Uhr
STREET-FIT Functional Training

Kurse am Standort Continental sind nur für Continental-Mitarbeiter buchbar.
Vorherige Anmeldung erforderlich.

MITTWOCH

06.15 Uhr
STREET-FIT Functional Training

FREITAG

10.00 Uhr
STREET-FIT Functional Training

STREET-FIT @ KÖNIGSWIESEN REGENSBURG

MONTAG

17.30 Uhr
STREET-FIT Functional Training

19.00 Uhr
STREET-FIT Functional Training

20.15 Uhr
STREET-FIT HURRICANE MIX

DIENSTAG

17.30 Uhr
STREET-FIT Functional Training

19.00 Uhr
STREET-FIT Functional Training

MITTWOCH

17.30 Uhr
XL Kurs - extra für Übergewichtige
(geschlossener Präventionskurs)

19.00 Uhr
STREET-FIT Functional Training

DONNERSTAG

17.30 Uhr
STREET-FIT Functional Training

18.45 Uhr
STREET-FIT HURRICANE

20.00 Uhr
STREET-FIT Functional Training

FREITAG

10.00 Uhr
STREET-FIT Functional Training

18.00 Uhr
STREET-FIT Functional Training

19.15 Uhr
STREET-FIT 2.0

SAMSTAG

10.00 Uhr
STREET-FIT Functional Training

SONNTAG

18.00 Uhr
STREET-FIT Functional Training



SPRUNGKRAFT



BEWEGLICHKEIT



SCHNELLIGKEIT



AGILITÄT



RUMPF TRAINING



AUSDAUER



KRAFT



KOORDINATION





**KEINE
VERTRAGSBINDUNG**

DAS SAGEN STREET-FIT TEILNEHMER

- “ Früher habe ich kaum Sport gemacht – jetzt trainiere ich zweimal / Woche. ”**
- “ Sehr familiäre und professionelle Atmosphäre. ”**
- “ Gut ausgebildete Trainer, die Spaß an Sport/ Bewegung vermitteln. ”**
- “ Endlich macht Sport wieder Spaß. ”**
- “ In 2,5 Monaten habe ich 8 kg abgenommen. ”**
- “ Hart aber super effektiv. ”**
- “ Ich hatte immer Probleme mit dem Rücken – seit ich STREET-FIT mache geht’s mir deutlich besser. ”**
- “ Sehr effektives Training – und das in nur einer Stunde. ”**

TRY IT. FEEL IT. LOVE IT

**STREET-FIT
@ Continental Gesundheitszentrum**

Gebäude 47/2
Siemensstraße 12
93055 Regensburg
Tel: 0941 - 999 393
E-Mail: fit@STREET-FIT.de

STREET-FIT Regensburg

Functional Fitness Training

Dr. Gessler Strasse 16-18
93051 Regensburg

Tel: 0941 - 999 393
E-Mail: training@STREET-FIT.de

► [wwwSTREET-FIT.de](http://www.STREET-FIT.de)