

# STREET - FIT

## FUNCTIONAL FITNESS TRAINING IN REGENSBURG



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 krankenkasse bezuschusst!**

## **ANGEBOTE**

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

**VON ÄRZTEN  
EMPFOHLEN**

**TRY IT. FEEL IT. LOVE IT!**



## 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

#### MITTWOCH

06.15 Uhr  
STREET-FIT Functional Training

#### FREITAG

10.00 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.

### 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

#### DONNERSTAG

17.30 Uhr  
STREET-FIT Functional Training  
18.45 Uhr  
STREET-FIT HURRICANE  
20.00 Uhr  
STREET-FIT Functional Training

#### DIENSTAG

17.30 Uhr  
STREET-FIT Functional Training  
19.00 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

#### MITTWOCH

17.30 Uhr  
XL Kurs - extra für Übergewichtige  
(geschlossener Präventionskurs)  
19.00 Uhr  
STREET-FIT Functional Training

#### 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