

Gymnastikprogramm (14.09.2021 - 29.07.2022)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	16:45 - 17:45 PILATES bis 31.12.21 ausgesetzt	16:30 - 18:00 ZIRKELTRAINING & VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 17:30 RÜCKENFIT Bis auf weiteres ONLINE
17:00 - 18:00 RÜCKENFIT ONLINE-TRAINING	17:30 - 18:30 GANZKÖRPER-WORKOUT ONLINE-TRAINING (ab 30.11.21)	17:30 - 19:00 POWER-WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 18:30 FUNCTIONAL WORKOUT Bis auf weiteres ONLINE
17:15 - 18:45 FATBURNER & BODYSTYLE (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:45 - 18:45 INTERVALL-WORKOUT bis 31.12.21 ausgesetzt	18:00 - 19:00 POWER STRETCHING ONLINE-TRAINING (neue Uhrzeit!)	19:15 - 20:15 FASZIENTRAINING ONLINE-TRAINING
	18:00 - 19:30 VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.)		

ONLINE - LINKS (wir arbeiten mit der Video-Plattform ZOOM, einfach am PC auf den Link klicken):

Rückenfit mit Cornelia am Montag	Meeting-ID:	Kenncode:
GK-Workout mit Gudrun am Die.	Meeting-ID:	Kenncode:
Power Stretch mit Gudrun am Mittw.	Meeting-ID:	Kenncode:
Sportstunden mit Sabine am Do.	Meeting-ID:	Kenncode:
Faszientraining mit Viktor am Donn.	Meeting-ID:	Kenncode:

Turnhallen:
Lion-Feuchtwanger-Gymn.

Freiligrathstraße 71 - 80807 München

Wir halten uns selbstverständlich an die aktuellen Corona-Abstandsregeln und Hygiene-Maßnahmen.

Guten Start & bleiben Sie gesund!

Orga - Kontakt:

Kristin Eichler

0172-6070245 / Hauspost: BSG-SG
kristin.eichler@partner.bmw.de



Interesse an Online Yoga-Kursen ab Jan 2022? Schauen Sie gern unter
<https://www.eversports.de/widget/w/31re9e?list=course>