

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
16:45 - 17:45 RÜCKENFIT (TSV Milbertshofen)	16:45 - 17:45 POWER FITNESSGYMN. (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 18:00 AUSGLEICHSGYMN. (TSV Milbertshofen)	16:30 - 17:30 RÜCKENFIT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)
17:00 - 17:45 FATBURNER (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:45 - 18:45 PILATES & STRETCH (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 17:30 ZIRKEL-TRAINING (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 18:30 FUNCTIONAL WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)
17:45 - 18:30 BODYSTYLING (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 18:30 VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 19:00 POWER-WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	18:30 - 19:30 SPECIAL: SKI-FIT* (Lion-Feuchtw.-Gymn.) ab Nov.-Febr.

Kursbeschreibung:

Ausgleichsgymnastik

Ein Herz-/ Kreislauftraining verbunden mit einem moderaten Kraft- und Flexibilitätstraining.

Bodystyling/ Power-Workout

Ganzkörpertraining ohne oder mit Zusatzgerät (wie z. Bsp. Kleinhantel, Gummibänder, Step, etc.).

Fatburner

HerzKreislauftraining im Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittkombinationen. Hohe Kalorienverbrennung!

Fitnessgymnastik

Dynamisches Ausdauertraining; ca. 20 Minuten werden intervallartig Kraft und Ausdauer trainiert.

Functional Workout

Gesamt-Performance für Ihren Körper mit dem Ziel Koordination, Geschwindigkeit, Schnell- u. Maximalkraft sowie Flexibilität zu optimieren.

Pilates & Stretch

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Rückenfit

Mobilisierende, stabilisierende Übungen verbunden mit effektiven Flexibilitätsübungen für Rücken, Bauch & Rumpf.

Zirkel-Training

Hocheffektives Stationstraining für alle Hauptmuskelgruppen. Hier sind Sie kein Alleinkämpfer!

Turnhallen:

Lion-Feuchtwanger-Gymn.

Freiligrathstraße 71 - 80807 München

TSV Milbertshofen

Hans-Denzinger-Str. 2 - 80807 München

Orga - Kontakt:

Kristin Eichler

0172-6070245 / Hauspost: BSG-SG

kristin.eichler@partner.bmw.de



* Special: SKI-FIT: Warm-up Training für Wintersportler (Kurs für BMW SG-Mitgl. kostenfrei, Externe 50 Euro, 15 Wochen, Start ab 08.11.18 - Anmeldung erforderlich!)

