

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<b>16:45 - 17:45</b> <b>RÜCKENFIT</b> (TSV Milbertshofen)	<b>16:45 - 17:45</b> <b>POWER FITNESSGYMN.</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	<b>16:45 - 18:00</b> <b>FITNESSGYMN. &amp; STRETCH</b> (TSV Milbertshofen) - NEU mit Gudrun	<b>16:30 - 17:30</b> <b>RÜCKENFIT</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.) Neu mit Sabine
<b>17:00 - 17:45</b> <b>FATBURNER</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	<b>17:45 - 18:45</b> <b>PILATES &amp; STRETCH</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	<b>16:30 - 17:30</b> <b>ZIRKEL-TRAINING</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	<b>17:30 - 18:30</b> <b>FUNCTIONAL WORKOUT</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.) Neu mit Sabine
<b>17:45 - 18:30</b> <b>BODYSTYLING</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	<b>17:30 - 18:30</b> <b>VOLLEYBALL</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	<b>17:30 - 19:00</b> <b>POWER-WORKOUT</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	

**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](mailto:kristin.eichler@partner.bmw.de)

