

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
17:00 - 18:00 RÜCKENFIT ONLINE-TRAINING (ab 30.08.21)	16:45 - 17:45 PILATES (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 18:00 ZIRKELTRAINING & VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 17:30 RÜCKENFIT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)
17:15 - 18:45 FATBURNER & BODYSTYLE (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:45 - 18:45 INTERVALL-WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 19:00 POWER-WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 18:30 FUNCTIONAL WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)
	18:00 - 19:30 VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	19:00 - 20:00 POWER STRETCHING ONLINE-TRAINING (ab 01.09.21)	19:15 - 20:15 Faszientraining ONLINE-TRAINING (ab 07.10.21)

Kursbeschreibung:

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.

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.

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

Rückenfit mit Cornelia am Montag Meeting-ID: 846 8127 8500 Kenncode: 247631

Die ZOOM-Links erhalten Sie als Mitglied der Gymnastikabteilung.

Power Stretch mit Gudrun am Mittw. Meeting-ID: 879 8533 9597 Kenncode: 687928

Die ZOOM-Links erhalten Sie als Mitglied der Gymnastikabteilung.

Faszientraining mit Viktor am Donn. Meeting-ID: 868 7586 5595 Kenncode: 705738

Die ZOOM-Links erhalten Sie als Mitglied der Gymnastikabteilung.

Weitere extra Kurse wie Laufen, Yoga, etc. entnehmen Sie unserer Homepage: www.bmw-sportgemeinschaft.de

Turnhallen:

Lion-Feuchtwanger-Gymn.

Freiligrathstraße 71 - 80807 München

TSV Milbertshofen

Hans-Denzinger-Str. 2 - 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

