

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	17:00 - 18:00 MOBILITY TRAINING (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 18:00 ZIRKELTRAINING & VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 17:30 RÜCKENFIT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)
17:00 - 18:00 RÜCKENFIT ONLINE-TRAINING (läuft bis Juli)	18:00 - 19:30 VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 19:00 POWER-WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 18:30 FUNCTIONAL WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)
17:15 - 18:45 FATBURNER & BODYSTYLE (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	18:30 - 20:00 OFK-SPORT (TSV Milbertshofen) (Teilnahme auf Anfrage)	18:00 - 19:00 POWER STRETCHING ONLINE-TRAINING (läuft bis Juli)	
ONLINE - LINKS (wir arbeiten mit der Video-Plattform ZOOM, einfach am PC auf den Link klicken): Rückenfit mit Cornelia am Montag Meeting-ID: Kenncode: Link auf Anfrage Power Stretch mit Gudrun am Mittw. Meeting-ID: Kenncode: Link auf Anfrage			Turnhalle: Lion-Feuchtwanger-Gymn. Freiligrathstraße 71 - 80807 München xxxx Corona-Update xxxx Es gibt derzeit keine Beschränkungen. Masken können Sie bei Bedarf tragen. Orga - Kontakt: Kristin Eichler 0172-6070245 / Hauspost: BSK-SG kristin.eichler@partner.bmw.de
Kursbeschreibung: Bodystyling/ Power-Workout Ganzkörpertraining ohne oder mit Zusatzgerät (wie z. Bsp. Kleinhanteln, Gummibänder, Step, etc.). Effektiv für eine wohlgeformte Figur. Fatburner Herzkreislauftraining im Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittkombinationen. Hohe Kalorienverbrennung! Mobility Training Verbesserung der Beweglichkeit. Vorbeugung von Verletzungen. Mehr Geschmeidigkeit. Der Geheimtipp für alle Sportler! Rückenfit Mobilisierende, stabilisierende Übungen verbunden mit effektiven Flexibilitätsübungen für Rücken, Bauch & Rumpf. Zirkeltraining Schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauern, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Functional Workout Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung, zum Kraftaufbau und zur Leistungssteigerung in anderen Sportarten.			
Weitere Kurse (Yoga, Laufsport, Boot Camp, Schwimmen, etc.) zu finden unter: www.bmw-sportgemeinschaft.de			