

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

Kenncode:

**Power Stretch mit Gudrun am Mittw.**

Meeting-ID:

Kenncode:

**Faszientraining mit Viktor am Donn.**

Meeting-ID:

Kenncode:

Weitere extra Kurse wie Laufen, Yoga, etc. entnehmen Sie unserer Homepage: [www.bmw-sportgemeinschaft.de](http://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](mailto:kristin.eichler@partner.bmw.de)

