

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
17:00 - 18:00 RÜCKENFIT ONLINE-TRAINING	17:00 - 18:00 POWER WORKOUT (outdoor, Treff am TSV Milb.hofen)	17:00 - 18:00 FITNESSGYMN. ONLINE-TRAINING	17:00 - 18:00 CARDIO INTERVALL (outdoor, Treff Belgradstr. 195)
17:15 - 18:45 FATBURNER & BODYSTYLE (Lion-Feuchtw.-Gymn.) ab 21.06.21	18:00 - 19:00 TAI CHI & PILATES (outdoor, Treff am TSV Milb.hofen)	17:30 - 19:00 POWER-WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.) ab 23.06.21	18:00 - 19:00 BODY WORKOUT (outdoor, Treff Belgradstr. 195)
18:30 - 19:30 PILATES ONLINE-TRAINING	18:00 - 19:30 VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.) ab 15.06.21		19:15 - 20:15 FASZIEN-TRAINING ONLINE-TRAINING
<p>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.</p>			<p>Turnhallen: Lion-Feuchtwanger-Gymn. Freiligrathstraße 71 - 80807 München TSV Milbertshofen Hans-Denzinger-Str. 2 - 80807 München</p>
<p>ONLINE - LINKS (wir arbeiten mit der Video-Plattform ZOOM, einfach am PC auf den Link klicken): Rückenfit mit Gudrun am Montag Wenn du BMW SG Fitnessmitglied bist, bekommst du den Link auf Anfrage bei Kristin Eichler Pilates mit Anita am Montag Wenn du BMW SG Fitnessmitglied bist, bekommst du den Link auf Anfrage bei Kristin Eichler Fitnessgymnastik mit Gudrun am Mitt. Wenn du BMW SG Fitnessmitglied bist, bekommst du den Link auf Anfrage bei Kristin Eichler Faszientraining mit Viktor am Donn. Wenn du BMW SG Fitnessmitglied bist, bekommst du den Link auf Anfrage bei Kristin Eichler</p>			<p>Wir halten uns selbstverständlich an die aktuellen Corona-Abstandsregeln und Hygiene-Maßnahmen. Wir wünschen Ihnen einen guten Start! Orga - Kontakt: Kristin Eichler 0172-6070245 / Hauspost: BSG-SG kristin.eichler@partner.bmw.de</p>
<p>Weitere extra Kurse wie Laufen, Yoga, etc. entnehmen Sie unserer Homepage: www.bmw-sportgemeinschaft.de</p>			