


Gymnastikprogramm (ab 09.01.2023)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	16:30 - 17:15 <b>PILATES &amp; STRETCH</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 18:00 <b>ZIRKELTRAINING &amp; VOLLEYBALL</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 17:30 <b>FUNCTIONAL WORKOUT</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)
17:00 - 18:00 <b>RÜCKENFIT</b> ONLINE-TRAINING	17:15 - 18:15 <b>KRAFT-ZIRKEL</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 19:00 <b>POWER-WORKOUT</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 18:30 <b>RÜCKENFIT &amp; STRETCH</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)
18:00 - 19:30 <b>FATBURNER &amp; BODYSTYLE</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	18:00 - 20:00 <b>VOLLEYBALL</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	18:00 - 19:00 <b>POWER STRETCHING</b> ONLINE-TRAINING	19:15 - 20:15 <b>FASZIEN-TRAINING</b> ONLINE-TRAINING
		18:15 - 19:30 <b>SKI FIT mit Nadine</b> läuft noch bis 01.02.23	
19:00 - 20:30 <b>Jivamukti Yoga für alle mit Anke</b> Neuer Kurs ab 09.01.2023			<b>SAMSTAG</b> 12:00 - 13:00 <b>SCHWIMM-TECHNIK</b> Nuer Kurs ab 14.01.23
<b>ONLINE - LINKS</b> (wir arbeiten mit der Video-Plattform ZOOM, einfach am PC auf den Link klicken):			<b>Turnhalle:</b> <b>Lion-Feuchtwanger-Gymn.</b> Freiligrathstraße 71 - 80807 München
Rückenfit mit Cornelia am Montag Meeting-ID: Kenncode:			
<a href="#">Zugangslink erhalten Sie als Mitglied der BMW SG Gymnastikabteilung</a>			Zuzahlungskurse: Anmeldung über <a href="https://www.eversports.de/widget/w/31re9e?list=course">https://www.eversports.de/widget/w/31re9e?list=course</a>
Power Stretch mit Gudrun am Mittw. Meeting-ID: Kenncode:			
<a href="#">Zugangslink erhalten Sie als Mitglied der BMW SG Gymnastikabteilung</a>			<b>Orga - Kontakt:</b> <b>Kristin Eichler</b> 0172-6070245 / Hauspost: BSK-SG <a href="mailto:kristin.eichler@partner.bmw.de">kristin.eichler@partner.bmw.de</a>
Faszien-Training mit Viktor am Do. Meeting-ID: Kenncode:			
<a href="#">Zugangslink erhalten Sie als Mitglied der BMW SG Gymnastikabteilung</a>			Mehr Infos aus den anderen Abteilungen finden Sie unter <a href="http://www.bmw-sportgemeinschaft.de">www.bmw-sportgemeinschaft.de</a>
<b>Kursbeschreibung:</b>			
<b>Bodystyling/ Power-Workout / Functional Workout</b>			
Ganzkörpertraining ohne oder mit Zusatzgerät (wie z. Bsp. Kleinhanteln, Gummibänder, Step, etc.). Effektiv für eine wohlgeformte Figur.			
<b>Fatburner</b>			
Herzkreislauftraining im Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittkombinationen. Hohe Kalorienverbrennung!			
<b>Rückenfit</b>			
Mobilisierende, stabilisierende Übungen verbunden mit effektiven Flexibilitätsübungen für Rücken, Bauch & Rumpf.			