


Gymnastikprogramm 12.09.2023 - 26.07.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	16:30 - 17:15 <b>PILATES &amp; STRETCH</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 18:00 <b>ZIRKEL-TRAINING &amp; VOLLEYBALL</b> (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 17:30 <b>FUNCTIONAL WORKOUT</b> <b>outdoor!</b> Treff Lion-Feuchtwanger-Gymn.
17:00 - 18:00 <b>RÜCKENFIT</b> Online-Training via ZOOM	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 via ZOOM	18:00 - 19:15 (mit Zuzahlung) <b>JIVAMUKTI-YOGA</b> <b>neuer Kurs ab 23.05.24</b>
	17:30 - 18:45 (mit Zuzahlung) <b>JIVAMUKTI-YOGA</b> <b>neuer Kurs ab 21.05.24</b>	18:45 - 20:00 (mit Zuzahlung) <b>BOOT-CAMP im Park</b> <b>neuer Kurs ab 08.05.24</b>	
<b>Beachtet auch unsere 3 neuen Laufkurse für Einsteiger &amp; Fortgeschrittene ab 15.04.24! Jetzt anmelden via Homepage!</b>			
<b>Online - Gymnastik</b> Die Online-Stunden finden via Zoom statt. Link auf Anfrage nur für BMW SG Fitness-Mitglieder erhältlich.			<b>SAMSTAG</b>
<b>Kursbeschreibung:</b> <b>Bodystyling/ Power-Workout / Functional Workout / Kraft-Zirkel</b> Ganzkörpertraining ohne oder mit Zusatzgerät (wie z. Bsp. Kleinhanteln, Gummibänder, Step, etc.). Effektiv für eine wohlgeformte Figur.			12:00 - 13:00 (mit Zuzahlung) <b>SCHWIMM-TECHNIK</b> <b>neu ab April 2024</b>
<b>Fatburner</b> HerzKreislauftraining im Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittkombinationen. Hohe Kalorienverbrennung!			Unsere Sporthalle: <b>Lion-Feuchtwanger-Gymnasium</b> Freiligrathstraße 71 - 80807 München
<b>Rückenfit</b> Mobilisierende, stabilisierende Übungen verbunden mit effektiven Flexibilitätsübungen für Rücken, Bauch & Rumpf.			Anfragen für Probestunden: <b>Kristin Eichler</b> 0172-6070245 / BSK-SG <a href="mailto:kristin.eichler@partner.bmw.de">kristin.eichler@partner.bmw.de</a>
<b>Pilates &amp; Stretch</b> Ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Fokus ist auf Bauch, Rücken & Rumpf!			Mehr unter <a href="http://www.bmw-sportgemeinschaft.de">www.bmw-sportgemeinschaft.de</a>
			Link zur Anmeldung für Zuzahlungskurse <a href="https://buchung.vereinverwalten.de/1001039">https://buchung.vereinverwalten.de/1001039</a>