


Gymnastikprogramm (ab 15.09.2022)

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|--|---|---|
| | 16:30 - 17:15 PILATES & STRETCH (Lion-Feuchtw.-Gymn.) | 16:30 - 18:00 ZIRKELTRAINING & VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.) | 16:30 - 17:30 FUNCTIONAL WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.) |
| 17:00 - 18:00 RÜCKENFIT ONLINE-TRAINING (ab 05.09.) | 17:15 - 18:15 KRAFT-ZIRKEL (Lion-Feuchtw.-Gymn.) | 17:30 - 19:00 POWER-WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.) | 17:30 - 18:30 RÜCKENFIT & STRETCH (Lion-Feuchtw.-Gymn.) |
| 18:00 - 19:30 FATBURNER & BODYSTYLE (Lion-Feuchtw.-Gymn.) | 18:00 - 20:00 VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.) | 18:00 - 19:00 POWER STRETCHING ONLINE-TRAINING (ab 07.09.) |  |
| 17:30 - 18:30 Jivamukti BASIC mit Joy ab 12.09. | | 18:15 - 19:30 BOOT CAMP mit Nadine ab 07.09. - 26.10. im Park o. LFG | |
| 19:00 - 20:30 Jivamukti Yoga mit Joy ab 12.09. | | 19:00 - 20:30 Yin & Yang Yoga mit Joy ab 14.09. | SAMSTAG |
| ONLINE - LINKS (wir arbeiten mit der Video-Plattform ZOOM, einfach am PC auf den Link klicken): | | | 12:00 - 13:00 SCHWIMM-TECHNIK ab 17.09. Lindwurmstr. 90 |
| Rückenfit mit Cornelia am Montag Meeting-ID: Kenncode: | | | Turnhalle: |
| Die Links zu den Onlinekursen erhalten Sie als BMW SG Mitglied | | | Lion-Feuchtwanger-Gymn. |
| Power Stretch mit Gudrun am Mittw. Meeting-ID: Kenncode: | | | Freiligrathstraße 71 - 80807 München |
| Die Links zu den Onlinekursen erhalten Sie als BMW SG Mitglied | | | Zuzahlungskurse: Anmeldung über https://www.eversports.de/widget/w/31re9e?ist=course |
| Kursbeschreibung: | | | Orga - Kontakt: |
| Bodystyling/ Power-Workout / Functional Workout | | | Kristin Eichler |
| Ganzkörpertraining ohne oder mit Zusatzgerät (wie z. Bsp. Kleinhanteln, Gummibänder, Step, etc.). Effektiv für eine wohlgeformte Figur. | | | 0172-6070245 / Hauspost: BSK-SG |
| Fatburner | | | kristin.eichler@partner.bmw.de |
| HerzKreislauftraining im Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittkombinationen. Hohe Kalorienverbrennung! | | | Mehr Infos aus den anderen Abteilungen finden Sie unter www.bmw-sportgemeinschaft.de |
| Rückenfit | | | |
| Mobilisierende, stabilisierende Übungen verbunden mit effektiven Flexibilitätsübungen für Rücken, Bauch & Rumpf. | | | |
| Zirkeltraining | | | |
| Schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. | | | |