

Gymnastikprogramm (ab 12.09.2023)

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 11.09.23!	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	18:30 - 19:45 JIVAMUKTI YOGA Neuer Kurs ab 14.09.2023 (12 Wo.)
		18:45 - 20:00 BOOT CAMP im PARK Neuer Kurs ab 06.09.2023 (8 Wo.)	
			SAMSTAG
			12:00 - 13:00 SCHWIMM-TECHNIK Nuer Kurs ab 16.09.23 (13 Wo.)
ONLINE - LINKS (wir arbeiten mit der Video-Plattform ZOOM, einfach am PC auf den Link klicken):			Turnhalle: Lion-Feuchtwanger-Gymn. Freiligrathstraße 71 - 80807 München
Rückenfit mit Cornelia am Montag Den Zoom-Link erhalten Sie nur als BMW SG Fitnessmitglied.	Meeting-ID:	Kenncode:	
Power Stretch mit Gudrun am Mittw. Den Zoom-Link erhalten Sie nur als BMW SG Fitnessmitglied.	Meeting-ID:	Kenncode:	Zuzahlungskurse: Anmeldung über https://www.eversports.de/widget/w/31re9e?!ist=course
Kursbeschreibung: Bodystyling/ Power-Workout / Functional Workout / Kraft-Zirkel Ganzkörpertraining ohne oder mit Zusatzgerät (wie z. Bsp. Kleinhanteln, Gummibänder, Step, etc.). Effektiv für eine wohlgeformte Figur.			Orga - Kontakt: Kristin Eichler 0172-6070245 / Hauspost: BSK-SG kristin.eichler@partner.bmw.de Mehr Infos aus den anderen Abteilungen finden Sie unter www.bmw-sportgemeinschaft.de
Fatburner Herzkreislauftraining im Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittkombinationen. Hohe Kalorienverbrennung!			
Rückenfit Mobilisierende, stabilisierende Übungen verbunden mit effektiven Flexibilitätsübungen für Rücken, Bauch & Rumpf.			
Pilates & Stretch Ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Fokus ist auf Bauch, Rücken & Rumpf!			