

Gymnastikprogramm seit 12.09.2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	16:30 - 17:15 PILATES & STRETCH (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	16:30 - 18:00 ZIRKEL-TRAINING & VOLLEYBALL (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:00 - 18:00 FUNCTIONAL WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)
17:00 - 18:00 RÜCKENFIT Online-Training via ZOOM	17:15 - 18:15 KRAFT-ZIRKEL (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	17:30 - 19:00 POWER-WORKOUT (Lion-Feuchtw.-Gymn.)	18:00 - 19:00 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 via ZOOM	17:15 - 18:30 (mit Zuzahlung) BEGINNER-YOGA neu ab 06.03.24
17:30 - 19:00 (mit Zuzahlung) TANGO-KURS neuer Kurs ab 08.01.2024	17:30 - 18:45 (mit Zuzahlung) JIVAMUKTI-YOGA neuer Kurs ab 04.03.24	18:30 - 19:45 (mit Zuzahlung) SKIFIT-KURS 08.11. - 31.01.2024, neu ab März '24 Kickboxen	18:40 - 19:55 (mit Zuzahlung) JIVAMUKTI-YOGA Kursende 20.12.23, neu ab 06.03.24



Online - Gymnastik

Die Online-Stunden finden via Zoom statt. Link auf Anfrage nur für BMW SG Fitness-Mitglieder erhältlich.

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.

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!

SAMSTAG

12:00 - 13:00 (mit Zuzahlung)
SCHWIMM-TECHNIK

Kursende 16.12.2023, neu ab Jan. 2024

Unsere Sporthalle:

Lion-Feuchtwanger-Gymnasium

Freiligrathstraße 71 - 80807 München

Anfragen für Probestunden:

Kristin Eichler

0172-6070245 / BSK-SG

kristin.eichler@partner.bmw.de

Mehr unter www.bmw-sportgemeinschaft.de

Link zur Anmeldung für Zuzahlungskurse

<https://buchung.vereinverwalten.de/1001039>