



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	<b>11:45 - 13:00</b> <b>FIT IN DER RENTE 65+</b> im TSV mit Gudrun	<b>17:15 - 18:00</b> <b>WIRBELSÄULE</b> im BMW NaBo mit Caty	<b>17:30 - 18:30</b> <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> im LFG mit Trainerin Sabine
<b>17:00 - 18:00</b> <b>RÜCKENFIT</b> Online via ZOOM mit Cornelia		<b>18:00 - 19:00</b> <b>PILATES &amp; STRETCH/RELAX</b> im BMW NaBo mit Caty	<b>17:30 - 19:00</b> <b>POWER-WORKOUT</b> im LFG mit Trainerin Bessy
<b>17:30-18:45 (mit Zuzahlung)</b> <b>MENTAL BALANCE</b> buchbar in der App - 2 Restplätze!	<b>17:30 - 19:00</b> <b>FATBURNER &amp; BODYSTYLE</b> im LFG mit Bessy	<b>18:00 - 19:00</b> <b>POWER-STRETCHING</b> Online via ZOOM mit Gudrun	<b>18:30 - 19:30</b> <b>PILATES/FASZIEN/STRETCH</b> im LFG mit Trainerin Sabine
		<b>18:15-19:15 (mit Zuzahlung)</b> <b>KICKBOXEN für FRAUEN</b> neuer Kurs ab Jan 2025 (aktuell ausgebucht!)	<b>17:50-19:05 (mit Zuzahlung)</b> <b>JIVAMUKTI-YOGA</b> neuer Kurs ab Jan 2025 (aktuell ausgebucht!)
<b>Sporthallen</b> TSV = TSV Milbertshofen (Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München) LFG = Lion-Feuchtwanger-Gymnasium (Freiligrathstraße 71, 80807 München) BMW NaBo = BMW Nachbarschaftsforum (Riesenfeldstraße 5, 80809 München)		<b>18:30-19:45 (mit Zuzahlung)</b> <b>SKIFIT-KURS</b> buchbar in der App ab sofort!	<b>SAMSTAG</b> <b>12:00-13:00 (mit Zuzahlung)</b> <b>SCHWIMM-TECHNIK</b> neuer Kurs ab Jan 2025 (aktuell ausgebucht!)
<b>Online - Gymnastik</b> Die Online-Stunden finden via Zoom statt. Link auf Anfrage nur für BMW SG Fitness-Mitglieder erhältlich.			Alle Online- und Offlinestunden (blaue und rote Kacheln) sind Bestandteil der BMW SG Mitgliedschaft (55€/Jahr).
<b>Kursbeschreibung:</b> <b>Bodystyling/ Power-Workout / Total-Body-Workout</b> Ganzkörpertraining ohne oder mit Zusatzgerät (wie z. Bsp. Kleinhanteln, Gummibänder, Step, etc.). Effektiv für eine wohlgeformte Figur.			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> Mehr unter <a href="http://www.bmw-sportgemeinschaft.de">www.bmw-sportgemeinschaft.de</a>
<b>Fatburner</b> Herzkreislauftraining im Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittkombinationen. Hohe Kalorienverbrennung!			
<b>Rückenfit / Wirbelsäule</b> Mobilisierende, stabilisierende Übungen verbunden mit effektiven Flexibilitätsübungen für Rücken, Bauch & Rumpf.			
<b>Pilates &amp; Stretch</b> Ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Fokus ist auf Bauch, Rücken & Rumpf!			Link zur Anmeldung für Zuzahlungskurse <a href="https://buchung.vereinverwalten.de/1001039">https://buchung.vereinverwalten.de/1001039</a>