



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	11:45 - 13:00 FIT IN DER RENTE 65+ im TSV mit Gudrun	17:15 - 18:00 WIRBELSÄULE im BMW NaBo mit Caty	18:30 - 19:15 TOTAL BODY WORKOUT im LFG mit Trainerin Sabine
17:00 - 18:00 RÜCKENFIT Online via ZOOM mit Cornelia		18:00 - 19:00 PILATES & STRETCH/RELAX im BMW NaBo mit Caty	19:15 - 20:00 PILATES/FASZIEN/STRETCH im LFG mit Trainerin Sabine
17:30-18:45 MENTAL BALANCING buchbar in der App - neuer Kurs ab Okt. 2024	18:30 - 20:00 FATBURNER & BODYSTYLE im LFG mit Bessy	18:00 - 19:00 POWER-STRETCHING Online via ZOOM mit Gudrun	18:30 - 20:00 POWER-WORKOUT im LFG mit Trainerin Bessy
		17:00-18:00 + 18:00-19:00 KICKBOXEN für FRAUEN buchbar in der App - neue Kurse ab Okt. 2024	17:50 - 19:05 (mit Zuzahlung) JIVAMUKTI-YOGA neuer Kurs ab Jan 2025 (aktuell ausgebucht!)
Sporthallen 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)		18:45 - 20:00 (mit Zuzahlung) BOOT CAMP buchbar in der App - neuer Kurs ab Aug. 2024	SAMSTAG 12:00 - 13:00 (mit Zuzahlung) SCHWIMM-TECHNIK neuer Kurs ab Jan 2025 (aktuell ausgebucht!)
Online - Gymnastik 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).
Kursbeschreibung: Bodystyling/ Power-Workout / Total-Body-Workout Ganzkörpertraining ohne oder mit Zusatzgerät (wie z. Bsp. Kleinhanteln, Gummibänder, Step, etc.). Effektiv für eine wohlgeformte Figur.			Anfragen für Probestunden: Kristin Eichler 0172-6070245 / BSK-SG kristin.eichler@partner.bmw.de Mehr unter www.bmw-sportgemeinschaft.de
Fatburner Herzkreislauftraining im Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittkombinationen. Hohe Kalorienverbrennung!			
Rückenfit / Wirbelsäule 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!			Link zur Anmeldung für Zuzahlungskurse https://buchung.vereinverwalten.de/1001039