


Gymnastikprogramm 12.09.2023 - 26.07.2024

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	18:00 - 19:15 (mit Zuzahlung) JIVAMUKTI-YOGA neuer Kurs ab 23.05.24
	17:30 - 18:45 (mit Zuzahlung) JIVAMUKTI-YOGA neuer Kurs ab 21.05.24	18:45 - 20:00 (mit Zuzahlung) BOOT-CAMP im Park neuer Kurs ab 08.05.24	
<p>Beachtet auch unsere 3 neuen Laufkurse für Einsteiger & Fortgeschrittene ab 15.04.24! Jetzt anmelden via Homepage!</p>			<p>SAMSTAG</p> <p>12:00 - 13:00 (mit Zuzahlung) SCHWIMM-TECHNIK neu ab April 2024</p> <p>Unsere Sporthalle: Lion-Feuchtwanger-Gymnasium Freiligrathstraße 71 - 80807 München</p> <p>Anfragen für Probestunden: Kristin Eichler 0172-6070245 / BSK-SG kristin.eichler@partner.bmw.de Mehr unter www.bmw-sportgemeinschaft.de</p> <p>Link zur Anmeldung für Zuzahlungskurse https://buchung.vereinverwalten.de/1001039</p>
<p>Online - Gymnastik Die Online-Stunden finden via Zoom statt. Link auf Anfrage nur für BMW SG Fitness-Mitglieder erhältlich.</p> <p>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.</p> <p>Fatburner HerzKreislauftraining im Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittkombinationen. Hohe Kalorienverbrennung!</p> <p>Rückenfit Mobilisierende, stabilisierende Übungen verbunden mit effektiven Flexibilitätsübungen für Rücken, Bauch & Rumpf.</p> <p>Pilates & Stretch Ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Fokus ist auf Bauch, Rücken & Rumpf!</p>			