

Sommerpause 2022
 Übungsveranstaltungen von SAM
Bau 90 Mch P

Sparte	Wochen- tag	letzte Übungsstunde	erste Übungsstunde
Senioren und Ausdauer	Mo	25.07.	12.09.
Body Power - basic	Mi	27.07.	14.09.
Herzgruppe	Di	26.07.	06.09.
Mamma-Ca-Gruppe	Mi	27.07.	17.08.
Nordic Walking	Mo	Durchgehend im Augst vorm Bau 90	
Rückentraining	Mo	18.07.2022	05.09.
	Mi	27.07.	14.09.
	Do	28.07.	22.09.
Rhythm & Power	Mo	01.08.	12.09.
Senioren	Mo - Fr	29.07.	02.09.
Stretch & Relax	Mi	27.07.	14.09.
Taekwon-Do	Mo/ Di/ Fr	29.07.	02.09.
	Mi	durchgehend im August 18:00-19:30 Uhr	
Tai Chi	Do	28.07.	25.08.
	Fr	28.07.	06.09.
Yoga	Mo	18.07.	05.09.
Tanzen	Di	26.07.	06.09.
Wirbelsäulengymnastik (Reha)	Mi	27.07.	07.09.
	Fr	29.07.	01.09.
Budokai Ju-Jutsu, Karate, Judo	Di	30.07.	03.09.
	Do	durchgehend	
Studio Active betreutes Training:	Mo - Sa	durchgehend im August	

Sportzentrum Neubiberg

Sparte	Wochen-Tag	letzte Übungsstunde	Erste Übungsstunde
Badminton	Mo	25.07.	05.09.
	Mi	durchgehend im August	
Basketball	Mi	durchgehend im August	
Eltern-Kind-Turnen	Do	28.07.	15.09.
Fußball (Außenbereich)	Mo - So	durchgehend im August	
Ski-/ Fitnessgymnastik	Di	Durchgehend im August	

Schulturnhallen

		letzter Termin	erster Termin
Klabundstraße	Volleyball (Do)	28.07.	15.09.
Rennertstraße	Taekwon-Do (Di)	26.07.	13.09..
	Volleyball (Di)	26.07.	20.09.
Inzeller Weg	Tischtennis (Mi)	27.07.	14.09.

Online Stunden

		letzter Termin	erster Termin
Power Yoga	Basissport (So)	31.07.	04.09.
Bewegungsstunde	Basissport (Mo)	25.07.	22.08.
Zumba	Basissport (MO)	25.7.	12.09.
Cardio Power Pilates	Basissport (Di) Basissport (Di)	Durchgehend im August pausiert nur am 30.08.	
Rückenfit/Bauchfit	Basissport (Do)	21.07.	01.09.
Körperbewusststein	Basissport(Fr)	29.07.	26.08.
Reha WS	Rehasport (Fr)	28.07.	02.09.

Sommerpause 2022

Übungsveranstaltungen von SAM

Rupert Mayer Str.

Sparte	Wochen- tag	letzte Übungsstunde	erste Übungsstunde
Gesund & Fit	Do	28.07.	15.09.
Rücken-Fit	Di	26.07.	06.09.
Senioren	Mo - Fr	29.07.	01.09.
Senioren	Di	02.08.	13.09.
Senioren	Do	28.07.	15.09.
Senioern	Fr	Durchgehend im August	
Wirbelsäulengym. Reha	Mi	27.07.	14.09.

Sommerpause 2022
 Übungsveranstaltungen von SAM
Bau 90 Mch P

Sparte	Wochen- tag	letzte Übungsstunde	erste Übungsstunde
Senioren und Ausdauer	Mo	25.07.	12.09.
Body Power - basic	Mi	27.07.	14.09.
Herzgruppe	Di	26.07.	06.09.
Mamma-Ca-Gruppe	Mi	27.07.	17.08.
Nordic Walking	Mo	Durchgehend im Augst vorm Bau 90	
Rückentraining	Mo	18.07.2022	05.09.
	Mi	27.07.	14.09.
	Do	28.07.	22.09.
Rhythm & Power	Mo	01.08.	12.09.
Senioren	Mo - Fr	29.07.	02.09.
Stretch & Relax	Mi	27.07.	14.09.
Taekwon-Do	Mo/ Di/ Fr	29.07.	02.09.
	Mi	durchgehend im August 18:00-19:30 Uhr	
Tai Chi	Do	28.07.	25.08.
	Fr	28.07.	06.09.
Yoga	Mo	18.07.	05.09.
Tanzen	Di	26.07.	06.09.
Wirbelsäulengymnastik (Reha)	Mi	27.07.	07.09.
	Fr	29.07.	01.09.
Budokai Ju-Jutsu, Karate, Judo	Di	30.07.	03.09.
	Do	durchgehend	
Studio Active betreutes Training:	Mo - Sa	durchgehend im August	

Sportzentrum Neubiberg

Sparte	Wochen-Tag	letzte Übungsstunde	Erste Übungsstunde
Badminton	Mo	25.07.	05.09.
	Mi	durchgehend im August	
Basketball	Mi	durchgehend im August	
Eltern-Kind-Turnen	Do	28.07.	15.09.
Fußball (Außenbereich)	Mo - So	durchgehend im August	
Ski-/ Fitnessgymnastik	Di	Durchgehend im August	

Schulturnhallen

		letzter Termin	erster Termin
Klabundstraße	Volleyball (Do)	28.07.	15.09.
Rennertstraße	Taekwon-Do (Di)	26.07.	13.09..
	Volleyball (Di)	26.07.	20.09.
Inzeller Weg	Tischtennis (Mi)	27.07.	14.09.

Online Stunden

		letzter Termin	erster Termin
Power Yoga	Basissport (So)	31.07.	04.09.
Bewegungsstunde	Basissport (Mo)	25.07.	22.08.
Zumba	Basissport (MO)	25.7.	12.09.
Cardio Power Pilates	Basissport (Di) Basissport (Di)	Durchgehend im August pausiert nur am 30.08.	
Rückenfit/Bauchfit	Basissport (Do)	21.07.	01.09.
Körperbewusststein	Basissport(Fr)	29.07.	26.08.
Reha WS	Rehasport (Fr)	28.07.	02.09.

Sommerpause 2022

Übungsveranstaltungen von SAM

Rupert Mayer Str.

Sparte	Wochen- tag	letzte Übungsstunde	erste Übungsstunde
Gesund & Fit	Do	28.07.	15.09.
Rücken-Fit	Di	26.07.	06.09.
Senioren	Mo - Fr	29.07.	01.09.
Senioren	Di	02.08.	13.09.
Senioren	Do	28.07.	15.09.
Senioern	Fr	Durchgehend im August	
Wirbelsäulengym. Reha	Mi	27.07.	14.09.