

Online-Plan 03. - 08.05.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vormittag / Mittag	Bewegungsstunde ● 10.30 Uhr - 11.30 Uhr <i>Defne (Zoom)</i>	Athletic Moves ● 10.30 Uhr - 11.30 Uhr <i>Livia (Zoom)</i>	Body meets Mind ● 08.45 Uhr - 09.45 Uhr <i>Naomi (Zoom)</i>	Rücken/Bauchfit ● 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Livia (Zoom)</i>	Rehasport Wirbelsäule * ● 8.45 Uhr - 9.45 Uhr <i>* nur mit gültiger Rehaberordnung (Zoom)</i>	 Siemens active www.sam-mch.de
	Zumba ● 12.00 Uhr - 13.00 Uhr <i>Natalia (Zoom)</i>		GesundFit ● 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Rita (Zoom)</i>		Senioren Gymnastik ● 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Rita (Zoom)</i>	
					Körperbewusstsein ● 11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Defne (Zoom)</i>	
Nachmittag / Abend	Rückentraining ● 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Jenny (Zoom)</i>	Functional Training ● 16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Marcus (Zoom)</i>	Fit after Work ● 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Naomi (Zoom)</i>	Rückentraining ● 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Magnus (Teams/Zoom)</i>	Fit für den Alltag ● 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Renata (Zoom)</i>	Power Yoga ● 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Vera (Zoom)</i>
	Rückentraining ● 18.40 Uhr - 19.40 Uhr <i>Jenny (Zoom)</i>	Cardio Power Workout ● 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>		Ganzkörpertraining ● 19.05 Uhr - 20.05 Uhr <i>Magnus (Teams/Zoom)</i>		
		Body Power ● 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>				

Belastungsintensität
 hoch ●
 mittel ●
 niedrig ●

Training mit Kleingerät

Unser komplettes SAM Online Workout@home Angebot
 für insgesamt nur 45 € bis 30.09.2021

(inklusive Aufnahmegebühr und Grundbeitrag. Die Mitgliedschaft endet automatisch)

smile.amazon.de

Einkaufen und
 Siemens Active München e.V.
 unterstützen!