

Online-Plan 12. - 17.04.2021

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

Belastungsintensität
 niedrig ●
 mittel ●
 hoch ●

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!