

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vormittag / Mittag	Gymnastik 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Livia</i> (Outdoor Gefilde)	Body meets Mind ● 09.15 Uhr - 10.15 Uhr <i>Naomi</i> (Zoom)	GesundFit ● 09.45 Uhr - 10.45 Uhr <i>Rita</i> (Zoom)	Tai Chi 8.45 Uhr - 09.45 Uhr <i>Doris</i> (Bau 90, Ü1)	Rehasport Wirbelsäule * 8.45 Uhr - 9.45 Uhr (Zoom)	 www.sam-mch.de
	Senioren Gymnastik 09.30 Uhr - 10.30 Uhr <i>Claudia</i> (Fz Rupert-Mayer-Str.)		Rehasport - Wirbelsäule * 11.00 Uhr - 12.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	Rücken/Bauchfit ● 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Livia</i> (Zoom)	Senioren Gymnastik 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Rita</i> (Bau 90, Ü1)	
	Bewegungsstunde ● 10.30 Uhr - 11.30 Uhr <i>Defne</i> (Zoom)			Senioren Sport 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Bettina</i> (Fz Rupert-Mayer-Str.)	Körperbewusstsein ● 11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Defne</i> (Zoom)	
	Zumba ● 12.00 Uhr - 13.00 Uhr <i>Natalia</i> (Zoom)					

Nachmittag	Senioren FIT 14.30 Uhr - 15.30 Uhr <i>Isabel</i> (Fz Rupert-Mayer-Str.)	Senioren Sport 15.00 Uhr - 16.00 Uhr <i>Renata</i> (Fz Rupert-Mayer-Str.)	Rehasport - Mamma Ca * 17.00 Uhr - 18.15 Uhr (Outdoor Ostpark)	Eltern-Kind Turnen 16.00 Uhr - 17.00 Uhr 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Naomi</i> (Sportzentrum Neubiberg)	Taekwon-Do 16.15 Uhr - 17.15 Uhr (Bau 90, Ü1)
		Rücken Fit 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>Renata</i> (Fz Rupert-Mayer-Str.)	Rehasport - Wirbelsäule * 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Fz Rupert-Mayer-Str.)	Rückentraining 16.15 Uhr - 17.15 Uhr <i>Magnus</i> (Bau 90, Ü1)	Tai Chi 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Bau 90, Ü1)
		Rehasport - Herz * 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Bau 90, Ü1)	Stretch & Relax 17.00 Uhr - 17.50 Uhr <i>Anna</i> (Bau 90, Ü1)	Rückentraining ● 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Magnus</i> (Bau 90, Ü1 + Zoom)	
		Skigymnastik 17.30 Uhr - 19.00 Uhr <i>Marcus</i> (Sportzentrum Neubiberg)	Tai Chi 17:30 - 18:30 Uhr (Bau 90, outdoor)		

Abend	Badminton 18.00 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Taekwon-Do 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	Body Power basic 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Anna</i> (Bau 90, Ü1)	Ganzkörpertraining ● 19.05 Uhr - 20.05 Uhr <i>Magnus</i> (Zoom)	Fit für den Alltag ● 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Renata</i> (Zoom)	Power Yoga ● 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Vera</i> (Zoom)
	Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (vor Bau 90)	Cardio Power Workout ● 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Sabine</i> (Zoom)	Fit after Work ● 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Naomi</i> (Zoom)	Volleyball 19.30 Uhr - 22.00 Uhr (Wilhelm-Röntgen-Realschule)	Tai Chi - Schwertform 18.30 Uhr - 19.15 Uhr (Bau 90, Ü1)	
	Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Tanztreff 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (Grundschule Rennertstr.)	Badminton 18.00 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)		Tai Chi 19.15 Uhr - 20.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	
		Body Power ● 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Sabine</i> (Zoom)	Basketball 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)			
	Fußball 19.00 Uhr - 20.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)				
	Volleyball 19.30 Uhr - 21.30 Uhr (Grundschule Rennertstr.)	Rückentraining 19.15 Uhr - 20.15 Uhr <i>Heike</i> (Bau 90, Ü1)				
		Tanztreff 20.15 Uhr - 22.00 Uhr (Bau 90, Ü1)				

Legende

Präsenzsport (Basissport)
Präsenzsport (Sparte)
Präsenzsport Reha *
Online
Online mit Kleingerät
Präsenzsport und Online

* nur mit gültiger Rehaverordnung

Belastungsintensität
 hoch ●
 mittel ●
 niedrig ●

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!