

## Übersicht Basistarif

Übungsgruppen & Sportarten, die im Basistarif enthalten sind:

- Badminton
- Basketball
- Bauchfit
- Bodega moves
- Body Power Basic
- Body Power Intensiv
- Body Power Iron
- Body Power 50+
- Bodystyling
- Box & Power
- Eltern-Kind-Turnen
- Fahrrad-Ergometer
- Fit After Work
- Funktionelles Zirkeltraining
- Fußball
- Judo
- Lauffreff
- Nordic Walking
- Power Yoga
- Rhythm & Power
- Rückenfit
- Rückentraining
- Senioren Gymnastik
- Ski Gymnastik
- Stretch & Relax
- Taekwon-Do
- Tischtennis
- Volleyball
- Zumba

Preise Basistarif inkl. Vereinsmitgliedschaft

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erwachsene</b></li> </ul>	110 € / Jahr bei Buchung ab 01.04. - 30.09. im ersten Jahr: 55,00 €
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schüler und Jugendliche bis einschließlich 18</b></li> <li>• <b>Studenten bis einschließlich 25</b></li> <li>• <b>Auszubildende</b></li> </ul>	19 € / Monat (inkl. Fitnessstudio) monatlich kündbar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr (Stichtag 01.10.)</b></li> </ul>	30 € / Jahr
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kinder bis zum vollendeten 14. Lebensjahr (Stichtag 01.10.)</b></li> </ul>	13 € / Jahr
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2. Kind bis zum vollendeten 14. Lebensjahr (Stichtag 01.10.)</b></li> </ul>	Kostenlos

# Übersicht über unser durchgehendes Sportangebot

## Abteilungen im Basistarif (über 20 Übungsgruppen)

### Extra Anmeldung notwendig

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Senioren Gymnastik</b> 9.30 Uhr - 11.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Senioren Gymnastik</b> 09.30 Uhr - 11.00 Uhr 11.00 Uhr - 12.30 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Senioren Gymnastik</b> 9.15 Uhr - 10.45 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Tai Chi</b> 9.00 Uhr - 10.00 Uhr (Bau 90, Ü2)	<b>RehaKurs - Wirbelsäule</b> 8.45 Uhr - 9.45 Uhr (Bau 90, Ü2)
<b>Rückenfit</b> 11.30 Uhr - 12.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Bodystyling</b> 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (Bau 29, KR 1)	<b>RehaKurs - Wirbelsäule</b> 09.45 Uhr - 10.45 Uhr 10.50 Uhr - 11.50 Uhr (Bau 90, Ü2, Ü1)	<b>Senioren Gymnastik</b> 9.30 Uhr - 11.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Senioren Gymnastik</b> 9.45 Uhr - 11.15 Uhr (Bau 90, Ü1)
<b>Bauchfit</b> 12.00 Uhr - 12.30 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>RehaKurs - Herz</b> 16.30 Uhr - 18.15 Uhr (Bau 90, Ü4)	<b>RehaKurs - Mamma Ca</b> 16.00 Uhr - 17.15 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Eltern-Kind Turnen</b> 16.00 Uhr - 17.00 Uhr 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Taekwon-Do</b> 16.00 Uhr - 17.30 Uhr (Bau 90, Ü1)
<b>Zumba</b> 12.00 Uhr - 12.45 Uhr (Bau 90, Ü2)	<b>Funktionelles Zirkeltraining</b> 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Bau 29, KR 1)	<b>RehaKurs - Wirbelsäule</b> 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Rupert-Mayer-Str.)	<b>Rückentraining</b> 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Tai Chi</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Bau 90, Ü1)
<b>Bodypower 50+</b> 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Rupert-Mayer-Str.)	<b>Ski - Gymnastik</b> 17.30 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Fit after Work</b> 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Bau 90, Ü2)	<b>RehaKurs - Herz</b> 16.45 Uhr - 18.30 Uhr (Bau 90, Ü4, Ü2)	<b>Tai Chi - Schwertform</b> 18.30 Uhr - 19.15 Uhr (Bau 90, Ü1)
<b>RehaKurs - Wirbelsäule</b> 15.30 Uhr - 16.30 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Body Power iron</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Bau 29, KR 1)	<b>Stretch &amp; Relax</b> 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Lauftreff</b> 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (vor Bau 90)	<b>Tai Chi</b> 19.15 Uhr - 20.00 Uhr (Bau 90, Ü1)
<b>Rückentraining</b> 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Taekwon-Do</b> 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (Wilhelm-Röntgen-Realschule)	<b>Tischtennis</b> 17.30 Uhr - 22.30 Uhr (Inzeller Weg 4)	<b>Rückentraining</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Tanzkreis</b> 20.00 Uhr - 22.00 Uhr (Bau 90, Ü1)
<b>Yoga</b> 16.45 Uhr - 19.00 Uhr (Bau 90, Ü4)	<b>Body Power intensiv</b> 18.30 Uhr - 19.15 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Tai Chi</b> 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90, Ü4)	<b>Power Yoga</b> 17.45 Uhr - 19.15 Uhr (Bau 90, Ü2)	
<b>Rhythm and Power</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Fußball</b> 19.00 Uhr - 20.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Badminton</b> 18.00 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Fahrrad-Ergometer</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90, Ü4)	
<b>Zumba</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Bau 29, KR 1)	<b>Bodega Moves</b> 19.15 Uhr - 20.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Body Power basic</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>Box &amp; Power</b> 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	
<b>Badminton</b> 18.00 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Volleyball</b> 19.30 Uhr - 21.30 Uhr (Grundschule Gänselieselstr.)	<b>Basketball</b> 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Volleyball</b> 19.30 Uhr - 21.30 Uhr (Wilhelm-Röntgen-Realschule)	
<b>Nordic Walking</b> 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (vor Bau 90)	<b>Tanztreff</b> 20.00 Uhr - 22.00 Uhr (Bau 90, Ü1)	<b>RehaKurs - Wirbelsäule</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr 19.00 Uhr - 20.00 Uhr (Bau 90, Ü2)	<b>Judo</b> 19.30 Uhr - 21.00 Uhr (Bau 90, Ü2)	
<b>Taekwon-Do</b> 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Bau 90, Ü1)		<b>Fußball</b> 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)		
<b>Fußball</b> 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)		<b>Rückentraining</b> 19.00 Uhr - 20.00 Uhr (Bau 29, KR 1)		
		<b>Tanztreff</b> 20.00 Uhr - 22.00 Uhr (Bau 90, Ü1)		

Sie sind noch kein Mitglied?  
Testen Sie unsere Abteilungen  
für nur 5€ Schnuppergebühr!

## Sportangebot

Siemens Active München e.V.

Otto-Hahn-Ring 6  
81739 München

info@sam-mch.de  
www.sam-mch.de  
Studio Tel. 089 416 123 774  
Büro Tel. 089 416 123 770



### Legende:

Abteilungen im Basistarif  
Extra Anmeldung notwendig

Stand: Mai 2020