

Siemens Active München e. V.

Otto-Hahn-Ring 6
81739 München

E-Mail: info@sam-mch.de

Website: www.sam-mch.de

Facebook: www.facebook.com/siemensactivemuenchen



Ganzjähriges Sportangebot

Du bist noch nicht Mitglied - möchtest uns aber gerne kennenlernen?

Bei allen Angeboten kannst Du gerne zum Reinschnuppern vorbeikommen!

Legende:

Stand: 11 / 2022

Übungsstunden	Online	Hybrid	Rehasport	Spisport	Sparte
---------------	--------	--------	-----------	----------	--------

Montags

Stunde	Tag	Uhrzeit	Standort/Halle	Raum	Trainer	Kontakt	Bemerkung
Senioren Gymnastik	Mo	09:00 - 10:00	Mch P (Bau 29)	K1 / K2	Livia	info@sam-mch.de	Basissport
Bewegungstunde	Mo	10:30 - 11:30	ONLINE	Zoom	Defne	info@sam-mch.de	Basissport
Rücken Fit	Mo	16:30 - 17:30	Mch P (Bau 29)	K1	Livia	info@sam-mch.de	Basissport
Yoga	Mo	16:45 - 19:00	Mch P (Bau 29)	K2	Florian	info@sam-mch.de	Sparte
Rhythm&Power	Mo	17:45 - 18:45	Mch P (Bau 29)	K1	Tobias	info@sam-mch.de	Basissport
Zumba	Mo	17:00 - 18:00	ONLINE	Zoom	Natalia	info@sam-mch.de	Basissport
Badminton	Mo	18:00 - 20:00	Sportzentrum Nbb	Halle Mitte + rechts	Christian	info@sam-mch.de	Basissport
Nordic Walking	Mo	18:00 - 19:30	Mch P (Bau 29)	vor Bau 29	Renate	info@sam-mch.de	Basissport
Fußball	Mo	18:30 - 20:00	Sportzentrum Nbb	Außenbereich	Volodymyr	info@sam-mch.de	Basissport

Dienstags

Stunde	Tag	Uhrzeit	Standort/Halle	Raum	Trainer	Kontakt	Bemerkung
Senioren Sport	Di	11:30 - 12:30	Rupert-Mayer-Str.	Fechtzentrum	Elke	info@sam-mch.de	Basissport
Senioren Sport	Di	12:30 - 13:30	Rupert-Mayer-Str.	Fechtzentrum	Elke	info@sam-mch.de	Basissport
Senioren Sport	Di	15:00 - 16:00	Rupert-Mayer-Str.	Fechtzentrum	Renata	info@sam-mch.de	Basissport
Rücken Fit	Di	16:00 - 17:00	Rupert-Mayer-Str.	Fechtzentrum	Renata	info@sam-mch.de	Basissport
Rehasport - Herz	Di	16:45 - 18:15	Mch P (Bau 29)	K1 / K2	Annette	info@sam-mch.de	Rehasport
Skigymnastik	Di	17:30 - 19:00	Sportzentrum Nbb	Turnhalle	Marcus W.	info@sam-mch.de	Basissport
Cardio Power Workout	Di	18:00 - 19:00	ONLINE	Zoom	Sabine	info@sam-mch.de	Basissport
Taekwon-Do	Di	18:00 - 19:30	Grundschule Rennertstr.	Turnhalle	Geli	info@sam-mch.de	Basissport
Tanzkreis I	Di	19:00 - 20:00	Mch P (Bau 29)	K1	Irene	info@sam-mch.de	Sparte
Pilates	Di	19:00 - 20:00	ONLINE	Zoom	Sabine	info@sam-mch.de	Basissport
Fußball	Di	19:00 - 20:30	Sportzentrum Nbb	Halle	Marcus P.	info@sam-mch.de	Basissport
Volleyball	Di	19:30 - 21:30	Grundschule Rennertstr.	Turnhalle	Christine	info@sam-mch.de	Basissport

Mittwochs

Stunde	Tag	Uhrzeit	Standort/Halle	Raum	Trainer	Kontakt	Bemerkung
Senioren Sport	Mi	09:00 - 10:00	KNS am Moosfeld		Gabi	info@sam-mch.de	*findet nicht in den bayerischen Schulferien statt/Basissport
Rehasport - Wirbelsäule	Mi	09:45 - 10:45	Mch P (Bau 29)	K1	Rita	info@sam-mch.de	Rehasport
Rehasport - Wirbelsäule	Mi	11:00 - 12:00	Mch P (Bau 29)	K1	Rita	info@sam-mch.de	Rehasport
Rehasport - Wirbelsäule	Mi	17:00 - 18:00	Rupert-Mayer-Str.	Fechtzentrum	Petra	info@sam-mch.de	Rehasport
Rehasport - Mamma Ca	Mi	17:00 - 18:00	Outdoor Ostpark		Bärbel	info@sam-mch.de	Rehasport
Zumba	Mi	17:30 - 18:30	Mch P (Bau 29)	K1	Natalia	info@sam-mch.de	Basissport
Basketball	Mi	18:00 - 19:30	Sportzentrum Nbb	Halle links	Nils	info@sam-mch.de	Basissport
Badminton	Mi	18:00 - 20:00	Sportzentrum Nbb	Halle Mitte + rechts	Reinhard	info@sam-mch.de	Basissport
Fußball	Mi	18:30 - 20:00	Sportzentrum Nbb	Außenbereich	Dietmar	info@sam-mch.de	Basissport
Tischtennis	Mi	18:30 - 21:30	Inzeller Weg		Gregor	info@sam-mch.de	Basissport
Tanzkreis II	Mi	19:30 - 21:30	Mch P (Bau 29)	K1	Irene	info@sam-mch.de	Sparte

Donnerstags

Stunde	Tag	Uhrzeit	Standort/Halle	Raum	Trainer	Kontakt	Bemerkung
Tai Chi Senioren	Do	08:45 - 09:45	Mch P (Bau 29)	K1	Doris	info@sam-mch.de	Sparte
Senioren Sport	Do	14:30 - 15:30	Rupert-Mayer-Str.	Fechtzentrum	Inka	info@sam-mch.de	Basissport
Gesund & Fit	Do	15:30 - 16:30	Rupert-Mayer-Str.	Fechtzentrum	Inkna	info@sam-mch.de	Basissport
Rückentraining	Do	16:15 - 17:15	Mch P (Bau 29)	K1	Magnus	info@sam-mch.de	Basissport
Eltern Kind Turnen	Do	16:00 - 17:00	Sportzentrum Nbb		Naomi	info@sam-mch.de	Basissport (2 - 4 Jahre)
Eltern Kind Turnen	Do	17:00 - 18:00	Sportzentrum Nbb		Naomi	info@sam-mch.de	Basissport (4 - 6 Jahre)
Rückentraining	Do	17:30 - 18:30	Mch P (Bau 29) / ONLINE	K1 / Zoom	Magnus	info@sam-mch.de	Basissport
Judo	Do	18:30 - 20:00	Mch P (Bau 29)	K1	Michael	info@sam-mch.de	Basissport
Volleyball	Do	19:30 - 21:30	Wilhelm-Röntgen Schule		Anke	info@sam-mch.de	Basissport

Freitags

Stunde	Tag	Uhrzeit	Standort/Halle	Raum	Trainer	Kontakt	Bemerkung
Rehasport - Wirbelsäule	Fr	08:45 - 09:45	ONLINE	Zoom	Rita	info@sam-mch.de	Rehasport
Senioren Gymnastik	Fr	09:30 - 10:30	Rupert-Mayer-Str.		Andrea	info@sam-mch.de	Basissport
Senioren Gymnastik	Fr	09:45 - 10:45	Mch P (Bau 29)	K1 / K2	Rita	info@sam-mch.de	Basissport
Senioren Gymnastik	Fr	11:00 - 12:00	Mch P (Bau 29)	K1	Rita	info@sam-mch.de	Rehasport
Körperbewusstsein	Fr	11:15 - 12:15	ONLINE	Zoom	Defne	info@sam-mch.de	Basissport
Kraft und Stabilität	Fr	13:30 - 14:30	Mch P (Bau 29)	K1	Naomi	info@sam-mch.de	Basissport
Stretch und Relax	Fr	14:45 - 15:45	Mch P (Bau 29)	K1	Naomi	info@sam-mch.de	Basissport
Taekwon-Do	Fr	16:00 - 17:30	Mch P (Bau 29)	K1	Peter	info@sam-mch.de	Basissport
Tai Chi	Fr	17:30 - 20:00	Mch P (Bau 29)	K1	Markus H.	info@sam-mch.de	Sparte

Sonntags

Stunde	Tag	Uhrzeit	Standort/Halle	Raum	Trainer	Kontakt	Bemerkung
Power Yoga	So	18:00 - 19:00	ONLINE	Zoom	Vera	info@sam-mch.de	Basissport

Studio Active

In unserem Studio Active trainierst Du an erstklassigen Fitnessgeräten unterstützt und beraten von Sportlehrern, Sportwissenschaftlern oder Gymnastiklehrern.

Nutze die Möglichkeit, vor, während oder direkt nach der Arbeit etwas für Deine Fitness und Gesundheit zu tun.

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 7:00 - 20:30

Sa: 11:00 - 16:00

Mehr Informationen unter
www.sam-mch.de

oder kontaktiere uns
Tel.: 089 4161237-74
studio@sam-mch.de

