

# Siemens Active München e. V.

Otto-Hahn-Ring 6  
81739 München

Email: [info@sam-mch.de](mailto:info@sam-mch.de)

Website: [www.sam-mch.de](http://www.sam-mch.de)

Facebook: [www.facebook.com/siemensactivemuenchen](https://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: 09/2022

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	<a href="mailto:info@sam-mch.de">info@sam-mch.de</a>	Basissport
Bewegungstunde	Mo	10:30 - 11:30	ONLINE	Zoom	Defne	<a href="mailto:info@sam-mch.de">info@sam-mch.de</a>	Basissport
Rücken Fit	Mo	16:30 - 17:30	Mch P (Bau 29)	K1	Naomi	<a href="mailto:info@sam-mch.de">info@sam-mch.de</a>	Basissport
Yoga	Mo	16:45 - 19:00	Mch P (Bau 29)	K2	Florian	<a href="mailto:info@sam-mch.de">info@sam-mch.de</a>	Sparte
Rhythm&Power	Mo	17:45 - 18:45	Mch P (Bau 29)	K1	Tobias	<a href="mailto:info@sam-mch.de">info@sam-mch.de</a>	Basissport
Zumba	Mo	17:00 - 18:00	ONLINE	Zoom	Natalia	<a href="mailto:info@sam-mch.de">info@sam-mch.de</a>	Basissport
Badminton	Mo	18:00 - 20:00	Sportzentrum Nbb	Halle Mitte + rechts	Christian	<a href="mailto:info@sam-mch.de">info@sam-mch.de</a>	Basissport
Nordic Walking	Mo	18:00 - 19:30	Mch P (Bau 29)	vor Bau 29	Renate	<a href="mailto:info@sam-mch.de">info@sam-mch.de</a>	Basissport
Fußball	Mo	18:30 - 20:00	Sportzentrum Nbb	Außenbereich	Volodymyr	<a href="mailto:info@sam-mch.de">info@sam-mch.de</a>	Basissport

### Dienstags

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

### Mittwochs

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

## Donnerstags

Stunde	Tag	Uhrzeit	Standort/Halle	Raum	Trainer	Kontakt	Bemerkung
Body meets Mind	Do	07:45 - 08:45	ONLINE	Zoom	Naomi	info@sam-mch.de	Basissport
Tai Chi Senioren	Do	08:45 - 09:45	Mch P (Bau 29)	K1	Doris	info@sam-mch.de	Sparte
Rückenfit. Baufit	Do	09:00 - 10:00	ONLINE	Zoom	Livia	info@sam-mch.de	Basissport
Senioren Sport	Do	14:30 - 15:30	Rupert-Mayer-Str.		Ilka	info@sam-mch.de	Basissport
Gesund & Fit	Do	15:30 - 16:30	Rupert-Mayer-Str.		Ilka	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
Fit after Work	Do	18:45 - 19:45	ONLINE	Zoom	Naomi	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
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](http://www.sam-mch.de)

oder kontaktiere uns  
Tel.: 089 4161237-74  
[studio@sam-mch.de](mailto:studio@sam-mch.de)

