

Liebe Sportler/innen,

wir möchten euch erneut über den aktuellen Stand und über die weitere Planung informieren.

Aufgrund der verlängerten Ausgangsbeschränkungen und der Auflagen für Sportvereine und Fitnessstudios muss das reguläre Sportprogramm leider weiterhin zunächst bis 10.05.2020 pausieren.

Um euch trotzdem zum Sporttreiben und Bewegen zu motivieren, findet ihr auf unserer Website <https://www.sam-mch.de> auf der Startseite weitere Feldenkrais - Audiodateien zum Anhören und Herunterladen.

Natürlich bieten wir euch auch nächste Woche wieder ein Live-Programm via Zoom (<https://zoom.us/join>) an. Anbei die aktuelle Liste:

Übungsstunden online - Extra Plan

04.05.2020 - 08.05.2020

Tag	Uhrzeit	Übungsstunde
Montag	12.00 Uhr	Zumba (60min)
Montag	17.30 Uhr	Rückentraining (60min)
Dienstag	10.00 Uhr	Body meets Mind
Dienstag	16.30 Uhr	Functional Training (60min)
Mittwoch	10.00 Uhr	GesundFit (60min)
Mittwoch	18.00 Uhr	Fit after Work (60min)
Donnerstag	10.00 Uhr	Senioren Gymnastik (60min)
Donnerstag	16.00 Uhr	Bewegungsgeschichte für Kinder
Donnerstag	16.30 Uhr	Eltern - Kind Sport (ab 4 Jahre)
Donnerstag	18.00 Uhr	Rückentraining (60min)
Freitag	08.30 Uhr	Rehasport Wirbelsäule *
Freitag	16.00 Uhr	Power Workout (60min)
Freitag	17.00 Uhr	Stretching/Entspannung (45min)

* geschlossene Gruppe, nur mit gültiger Rehaverordnung!

Aktuelle und weitere Informationen findet ihr auf unserer Internetseite <https://www.sam-mch.de>

Wir wünschen euch allen ein schönes, verlängertes Wochenende, bleibt gesund!

Euer Siemens Active München Team