



Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

- 1. Hinweise zum Fitness-Studio-Betrieb**
- 2. Sportangebot ab 03.08.2020 und in den Sommerferien**
- 3. Zugangsdaten Online-Training**
- 4. Online-Übungsstunde der Woche**

1. Hinweise zum Fitness-Studio-Betrieb

Seit Mittwoch, 29.07.2020, ist das Studio Active wieder eingeschränkt geöffnet.

Bitte melden Sie sich vor Ihrem Besuch telefonisch im Studio Active (Tel.Nr. 089 - 41 61 237 74) oder per E-Mail (studio@sam-mch.de) an.

Öffnungszeiten: Montag - Freitag von 08 - 21 Uhr.

Unter <https://siemensactive.synology.me/studioauslastung.html> können Sie jederzeit nachsehen, ob und wieviele Plätze zu einem bestimmten Termin frei sind.

Die Umkleiden sind geöffnet (max. 2 Personen gleichzeitig), die Duschen sind leider noch gesperrt. Bitte nehmen Sie zu jedem Besuch ein eigenes Getränk, ein großes Handtuch und einen Mund-Nasenschutz mit.

Leider sind am gesamten Siemens-Standort weiterhin keine Senioren (ab 65 Jahren) zugelassen. Uns haben deswegen einige Anfragen erreicht. Wir arbeiten selbstverständlich daran, Siemens zu überzeugen, diese Einschränkung (zumindest für Siemens Active und den Sportbetrieb) baldmöglichst aufzuheben.

2. Sportangebot ab 03.08.2020 und in den Sommerferien

Ab kommender Woche finden aufgrund der Sommerferien einige Stunden nicht statt (siehe Plan). In den Sommerferien werden wir wie gewohnt Woche für Woche einen aktuellen Plan versenden.

Ab 03.08. finden wieder Kurse aus dem Kursprogramm (<https://sam-mch.de/kursprogramm/anmeldung>) und dem Basissport in Bau 90 statt.

03.08. - 07.08.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Senioren Gymnastik 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Livia</i> (Outdoor Gefilde)	Body meets Mind Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Naomi</i> (Zoom)	GesundFit Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Tim</i> (Zoom)	Senioren Gymnastik Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Sabine</i> (Zoom)	Rehasport Wirbelsäule Online * 8.30 Uhr - 9.30 Uhr <i>* nur mit gültiger Rehaverordnung (Zoom)</i>
Rücken/Bauchfit 11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Livia</i> (Outdoor Gefilde)	Functional Training Online 16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Marcus</i> (Zoom)	Rehasport Wirbelsäule * 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Rückentraining Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Jenny</i> (Zoom)	Senioren Sport 09.00 Uhr - 10.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)
Zumba Online 12.00 Uhr - 13.00 Uhr <i>Natalia</i> (Zoom)	Skigymnastik 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Marcus</i> (Sportzentrum Neuburg)	Tai Chi 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde)	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Ü1 / Outdoor)	Senioren Gymnastik 9.00 Uhr - 10.30 Uhr <i>Sabine</i> (Outdoor Gefilde)
BodyPower 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Body Power intensiv 18.15 Uhr - 19.00 Uhr <i>Sabine</i> (Bau 90 Ü1)	Basketball 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neuburg)		Power Workout Online 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (Zoom)
Rückentraining Online 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Zoom)	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Outdoor)	Fit after Work Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Naomi</i> (Zoom)		Stretching/Entspannung Online 17.00 Uhr - 17.45 Uhr (Zoom)
Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (vor Bau 90)	Bodega Moves 19.20 Uhr - 20.05 Uhr <i>Sabine</i> (Bau 90 Ü1)	Badminton 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neuburg)		Tai Chi 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Outdoor Gefilde)
Rehasport Herzgruppe * 18.15 Uhr - 19.45 Uhr (Sportzentrum Neuburg)	Tanzen 19.20 - 20.20 Uhr (Sportzentrum Neuburg)	Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neuburg Outdoor)		Tai Chi - Schwertform 18.45 Uhr - 19.45 Uhr (Outdoor Gefilde)
Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neuburg Outdoor)		Body Power basic 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Ü1)		Indoor (Halle)
		Stretch & Relax 19.30 Uhr - 20.00 Uhr (Bau 90 Ü1)		Online
				Outdoor
				* nur mit gültiger Rehaverordnung

Bitte beachten Sie weiterhin die Abstands- und Hygieneregeln vor Ort und bringen zu jeder Sportstunde ein Formular für die Teilnehmersdokumentation mit.

Vielen Dank!

Eine Übersicht über die aktuell stattfindenden Sportstunden und die Formulare für die Teilnehmersdokumentation finden Sie unter www.sam-mch.de auf der Startseite.

3. Zugangsdaten Online-Training

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 03.08. - 07.08.

Übungsstunden online - Extra Plan

03.08. - 07.08.

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 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!

4. Online-Übungsstunde der Woche

Unsere "Online-Übungsstunde der Woche" ist "Fit after Work mit Naomi - Teil 2" und kann jederzeit unter folgendem Link abgerufen werden: <https://www.youtube.com/watch?v=1HwavTwDOM0>

Weitere Infos finden Sie unter www.sam-mch.de

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team