

Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

1. Sportangebot von 05.10. - 09.10.
2. Zugangsdaten Online-Training
3. Online-Übungsstunde der Woche

1. Sportangebot von 05.10. - 09.10.

Ab kommender Woche gibt es folgende Änderungen im Stundenplan:

- mittwochs: Body Power basic und Stretch & Relax ab sofort jeweils 1 Stunde früher
- freitags: Senioren Gymnastik outdoor ab sofort 1 Stunde später

05.10. - 09.10.

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 Naomi (Zoom)	GesundFit Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Defne</i> (Zoom)	Senioren Sport 09.00 Uhr - 10.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Rehasport Wirbelsäule Online * 8.30 Uhr - 9.30 Uhr * nur mit gültiger Rehaverordnung (Zoom)
Rücken/Bauchfit 11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Livia</i> (Outdoor Gefilde)	Senioren Sport 12.30 Uhr - 13.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Rehasport Wirbelsäule * 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Senioren Gymnastik Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Sabine</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)	Senioren Sport 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Tai Chi 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde)	Senioren Sport 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Senioren Gymnastik 10.00 Uhr - 11.30 Uhr <i>Sabine</i> (Outdoor Gefilde)
BodyPower 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Rücken Fit 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Body Power basic 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Anna</i> (Bau 90 Ü1)	Gesund & Fit 15.30 Uhr - 16.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Power Workout Online 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>Sabine</i> (Zoom)
Rückentraining Online 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Jenny</i> (Zoom)	Functional Training Online 16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Marcus</i> (Zoom)	Basketball 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Eltern-Kind-Turnen 16.00 Uhr - 16.50 Uhr 17.10 Uhr - 18.00 Uhr <i>Naomi</i> (Sportzentrum Neubiberg)	Stretching/Entspannung Online 17.00 Uhr - 17.45 Uhr <i>Sabine</i> (Zoom)
Rückentraining 18.00 - 19.00 Uhr <i>Magnus</i> (Sportzentrum Neubiberg)	Skigymnastik 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Marcus</i> (Sportzentrum Neubiberg)	Fit after Work Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Naomi</i> (Zoom)	Rückentraining Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Magnus</i> (Zoom)	Tai Chi 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Outdoor Gefilde)
Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (vor Bau 90)	Tanzen 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Grundschule Rennertstr.)	Badminton 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Ü1)	Tai Chi - Schwertform 18.45 Uhr - 19.45 Uhr (Outdoor Gefilde)
Rehasport Herzgruppe * 18.15 Uhr - 19.45 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Body Power intensiv 18.15 Uhr - 19.00 Uhr <i>Sabine</i> (Bau 90 Ü1)	Stretch & Relax 18.30 Uhr - 19.00 Uhr <i>Anna</i> (Bau 90 Ü1)		Indoor (Halle)
Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	Fußball 19.00 - 20.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)		Online (Zoom)
Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Ü1)	Bodega Moves 19.20 Uhr - 20.05 Uhr <i>Sabine</i> (Bau 90 Ü1)			Outdoor (draussen)
	Volleyball 19.30 - 21.30 Uhr (Grundschule Rennertstr.)			* 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.

2. Zugangsdaten Online-Training

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 05.10. - 09.10.

Übungsstunden online - Extra Plan

05.10. - 09.10.

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!

3. Online-Übungsstunde der Woche

Unsere "Online-Übungsstunde der Woche" ist ein "Rückentraining mit Magnus - Teil 2" und kann jederzeit unter folgendem Link abgerufen werden: <https://www.youtube.com/watch?v=gPwaG-NPPxs>

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

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team