

Liebe Sporttreibende des Vereins,

zunächst möchten wir uns herzlich bedanken für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung jeglicher Art.

Uns haben in den letzten Tagen einige Rückmeldungen erreicht, die uns sehr gefreut haben. Ihre Bereitschaft den Verein mit Ihren Spenden zu unterstützen, ist für uns ein großes Lob. Es sind bereits die ersten Spenden eingegangen. Der Verein setzt alles daran seine Trainer/innen zu unterstützen, damit wir zusammen nach der Krise wieder Sport treiben können.

Wir werden Sie natürlich auch weiterhin informieren, was in der Zeit der Ausgangsbeschränkung vom gesamten Team geleistet wurde und welche Maßnahmen beschlossen wurden um dieses Krise zu meistern. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir erst die aktuelle Lage abwarten müssen um eine faire Lösung für alle Beteiligten zu finden.

Auch für Sie als Sporttreibende des Vereins möchten wir Ihnen ein Angebot machen, dass Sie sich trotz der Situation in der Gemeinschaft fit halten können.

Sicher haben Sie mitbekommen, dass einige Kurse (Präventionskurse) bereits seit letzter Woche in einem "Online-Training" durchgeführt werden.

Uns ist es gelungen, ein kleines Angebot von Übungsstunden für Vereinsmitglieder ebenfalls ab nächste Woche online anbieten zu können.

Sie benötigen etwas Platz, Sportkleidung und ein Gerät (Handy,PC,Tablet,...) mit dem Sie übers Internet an der Stunde teilnehmen können.

Dazu müssen Sie am Besten die Anwendung "Zoom" (kostenlos) auf ihrem Gerät installieren. Es ist keine Registrierung nötig. Hier der Link, die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der untenstehenden Tabelle.

<https://www.zoom.us/>

Mit den Zugangsdaten, können Sie einfach dem "Meeting" beitreten und mitmachen. Sollten Sie für eine bessere Rückmeldung die Kamera und den Ton von Ihnen freigeben, beachten Sie, dass keine Dinge zu hören oder zu sehen sind, die sie nicht mit anderen teilen wollen. Dieser Plan gilt zunächst solange es die Ausgangsbeschränkung bzw. das Betriebsverbot der Regierung bestehen bleibt. (Feiertage ausgenommen)

Übungsstunden online - Extra Plan

| Tag | Uhrzeit | Übungsstunde |
|----------|-----------|---------------------|
| Montag | 12.00 Uhr | Zumba |
| Montag | 17.30 Uhr | Rückentraining |
| Dienstag | 16.30 Uhr | Functional Training |
| Mittwoch | 9.45 Uhr | GesundFit |
| Mittwoch | 18.00 Uhr | Fit after Work |

Donnerstag 10.00 Uhr Senioren Gymnastik

Donnerstag 17.30 Uhr Power Workout

Freitag Feiertag

Auch nächste Woche werden wir euch wieder mit aktuellen Informationen versorgen. Schaut gerne mal auf unserer Internetseite oder bei facebook vorbei.

Wir wünschen allen viel Spaß beim Training und bleiben Sie gesund.

Die Vereinsleitung und das Team von Siemens Active München