



Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

- 1. Informationen zur aktuellen Lage**
- 2. Hinweise zu den Hygieneregeln**
- 3. Sport in den Sommerferien**
- 4. Sportangebot ab 06.07.2020**

## **1. Informationen zur aktuellen Lage**

Die Gefahr der Ausbreitung des Corona Virus ist weiterhin vorhanden und deswegen dürfen wir die Räumlichkeiten und das Gelände von Bau 29 und Bau 90 leider noch nicht wieder nutzen. Wir sind weiterhin bemüht das Fitness-Studio und unsere regulären Sportstunden schnellstmöglich wieder anbieten zu können und deswegen im Gespräch mit der Firma Siemens. Wir werden Sie regelmäßig über den aktuellen Stand informieren. Spätestens Mitte/Ende Juli werden weitere Informationen folgen.

Alternativ bieten wir Basissportstunden u.a. im Sportzentrum Neubiberg an. In Zukunft dürfen auch einige Stunden in den Schulturnhallen der Stadt München wieder angeboten werden (siehe separates pdf file). Das Präsenz und Online- Angebot bieten wir auch in den Sommermonaten an. Feedback und Anregungen sind herzlich willkommen.

## **2. Hinweise zu den Hygieneregeln**

Wir möchten Sie nochmals an die allgemeinen Hygieneregeln erinnern und Sie darum bitten, diese einzuhalten. Auch bei den Outdoor-Sportstunden gilt jederzeit der Mindestabstand von 1,5m.

In der Rupert-Mayer-Str. und im Sportzentrum Neubiberg sind Umkleiden geöffnet und es ist möglich (sofern die Umkleide nicht gerade voll besetzt ist) sich dort umzuziehen.

Bitte achten Sie auch darauf, konsequent einen Mund-Nasenschutz zu tragen, wenn Sie sich innerhalb der Gebäude bewegen (außer beim Sport). Vielen Dank für Ihre Mithilfe !

## **3. Sport in den Sommerferien**

Unser aktuelles Sportangebot wird in den Sommerferien durchgehend (aber wahrscheinlich etwas reduziert) stattfinden. In den kommenden Newslettern werden wir Sie über unser Sportangebot in der Ferienzeit informieren.

## **4. Sportangebot ab 06.07.2020**

Ab kommender Woche finden folgende Sportstunden im [Sportzentrum Neubiberg](#), Online, [Outdoor am Gefilde](#), im Fechtzentrum in der [Rupert-Mayer-Str.](#) und nun auch wieder in der Grundschule [Rennertstr.](#) und der Mittelschule am [Inzeller Weg](#) statt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Senioren Gymnastik</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Outdoor Gefilde)	<b>Body meets Mind Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	<b>GesundFit Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	<b>Senioren Sport</b> 09.00 Uhr - 10.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Rehasport Wirbelsäule Online *</b> 8.30 Uhr - 9.30 Uhr * nur mit gültiger Rehaverordnung (Zoom)
<b>Rücken/Bauchfit</b> 11.15 Uhr - 12.15 Uhr (Outdoor Gefilde)	<b>Senioren Sport</b> 12.30 Uhr - 13.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Rehasport Wirbelsäule *</b> 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Senioren Gymnastik Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	<b>Senioren Sport</b> 08.45 Uhr - 09.45 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)
<b>Zumba Online</b> 12.00 Uhr - 13.00 Uhr (Zoom)	<b>Senioren Sport</b> 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Tischtennis</b> 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Mittelschule am Inzeller Weg)	<b>Senioren Sport</b> 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Senioren Gymnastik</b> 9.45 Uhr - 11.15 Uhr (Outdoor Gefilde)
<b>BodyPower</b> 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Functional Training Online</b> 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Zoom)	<b>Tai Chi</b> 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde)	<b>Gesund &amp; Fit</b> 15.30 Uhr - 16.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Power Workout Online</b> 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (Zoom)
<b>Rückentraining Online</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Zoom)	<b>Skigymnastik</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Basketball</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Bewegungsgeschichte f. Kinder</b> 16.00 Uhr - 16.30 Uhr (Zoom)	<b>Stretching/Entspannung Online</b> 17.00 Uhr - 17.45 Uhr (Zoom)
<b>Nordic Walking</b> 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (Aufgang U-Bahnhof Npl-Süd)	<b>Taekwondo</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Grundschule Rennertstr.)	<b>Fit after Work Online</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Zoom)	<b>Eltern-Kind-Turnen (ab 4 Jahren)</b> 16.30 Uhr - 17.00 Uhr (Zoom)	<b>Tai Chi</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Outdoor Gefilde)
<b>Rehasport Herzgruppe *</b> 18.15 Uhr - 19.45 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Bodega Moves</b> 19.15 - 20.15 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Badminton</b> 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Rückentraining</b> 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Tai Chi - Schwertform</b> 18.45 Uhr - 19.45 Uhr (Outdoor Gefilde)
	<b>Tanzen</b> 19.20 - 20.20 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Body Power basic</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	<b>Rückentraining Online</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Zoom)	<b>Indoor (Halle)</b>
	<b>Volleyball</b> 20.00 Uhr - 21.00 Uhr (Grundschule Rennertstr.)	<b>Stretch &amp; Relax</b> 19.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	<b>Taekwondo</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde)	<b>Online</b>
				<b>Outdoor</b>
				* nur mit gültiger Rehaverordnung

Die Übersicht finden Sie zusätzlich im Anhang als pdf.

Bitte beachten Sie die entsprechenden Hygieneregeln und Nutzungsbedingungen aus den letzten Newslettern und vor Ort und bringen zu jeder Sportstunde ein entsprechendes Formular für die Teilnehmerdokumentation mit. Vielen Dank!

Eine Übersicht über die aktuell stattfindenden Sportstunden und die Formulare für die Teilnehmerdokumentation finden Sie auch unter [www.sam-mch.de](http://www.sam-mch.de) auf der Startseite.

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team