



Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

- 1. Herbstangebot Fitness–Studio**
- 2. Sportangebot von 07.09. – 11.09.**
- 3. Zugangsdaten Online–Training**
- 4. Online–Übungsstunde der Woche**

1. Herbstangebot Fitness–Studio

Profitieren Sie von unserem Herbstangebot ! Ab Oktober bis Dezember 2020 bieten wir die Monatskarte für das Studio Active vergünstigt für 25 € an.

Tageskarten sind weiterhin für 10 € erhältlich.

Bitte melden Sie sich vor Ihrem Besuch telefonisch oder per E-Mail im Studio an.

Tel.: 089 416123774 | E-Mail: studio@sam-mch.de

Die Öffnungszeiten sind weiterhin

Montag bis Freitag

08:00 - 15:00 Uhr und 16:00 - 21:00 Uhr.

2. Sportangebot von 07.09. - 11.09.2020


Ab 07.09. wieder im Programm:

- Bodypower montags von 14.30 - 15.30 Uhr in der Rupert-Mayer-Strasse

- Reha Wirbelsäule mittwochs von 17.00 - 18.00 Uhr in der Rupert-Mayer-Strasse

Am 08.09. und 09.09. fallen BodymeetsMind online und Gesundfit online leider krankheits- bzw. urlaubsbedingt aus.

07.09. - 11.09.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--|--|--|
| Zumba Online 12.00 Uhr - 13.00 Uhr Natalia (Zoom) | 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 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) |
| BodyPower 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.) | Senioren Sport 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.) | Tai Chi 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde) | Senioren Gymnastik Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Sabine (Zoom) | Senioren Sport 09.00 Uhr - 10.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.) |
| Rückentraining Online 17.30 Uhr - 18.30 Uhr Magnus (Zoom) | Rücken Fit 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.) | Basketball 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg) | Senioren Sport 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.) | Senioren Gymnastik / Yoga 9.00 Uhr - 10.30 Uhr Christiane (Outdoor Gefilde) |
| Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (vor Bau 90) | Functional Training Online 16.30 Uhr - 17.30 Uhr Marcus (Zoom) | Fit after Work Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Naomi (Zoom) | Gesund & Fit 15.30 Uhr - 16.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.) | Tai Chi 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Outdoor Gefilde) |
| Rehasport Herzgruppe * 18.15 Uhr - 19.45 Uhr (Sportzentrum Neubiberg) | Skigymnastik 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Marcus (Sportzentrum Neubiberg) | Badminton 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg) | Rückentraining 16.30 Uhr - 17.30 Uhr Magnus (Bau 90 Ü1) | Tai Chi - Schwerförm 18.45 Uhr - 19.45 Uhr (Outdoor Gefilde) |
| Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor) | Body Power intensiv 18.15 Uhr - 19.00 Uhr Sabine (Bau 90 Ü1) | Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor) | Rückentraining Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Magnus (Zoom) | |
|  | Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Outdoor) | Body Power basic 18.30 Uhr - 19.30 Uhr Anna (Bau 90 Ü1) | Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Ü1 / Outdoor) | |
| | Bodega Moves 19.20 Uhr - 20.05 Uhr Sabine (Bau 90 Ü1) | Stretch & Relax 19.30 Uhr - 20.00 Uhr Anna (Bau 90 Ü1) | | |
| | | | | Indoor (Halle) Online (Zoom) Outdoor (draussen) * nur mit gültiger Rehaverordnung |

Bitte beachten Sie weiterhin die Abstands- und Hygieneregungen 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 07.09. - 11.09.

Übungsstunden online - Extra Plan

07.09. - 11.09.

Tag Uhrzeit Übungsstunde

Montag 12.00 Uhr Zumba (60min)

Montag 17.30 Uhr Rückentraining (60min)

Dienstag 16.30 Uhr Functional Training (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 3" und kann jederzeit unter folgendem Link abgerufen werden: <https://www.youtube.com/watch?v=E9-IFQAHzZM>

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

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team