



Liebe SAM-Mitglieder,

der Freistaat Bayern hat die Regeln für Corona gelockert und ab 8. Juni Sport unter strengen Auflagen wieder erlaubt. Eine Empfehlung lautet, Sport vor allem im Freien zu treiben, um die Gefahr einer Ansteckung zu vermeiden.

Deshalb starten wir ab Montag mit einem Outdoor Programm vor Gebäude 90.

Teilnehmen dürfen nur gesunde Mitglieder. Bitte bleiben Sie im Falle einer Erkrankung zu Hause. Auch stehen keine Umkleiden und Duschen zur Verfügung. Diese müssen laut Hygieneverordnung geschlossen bleiben.

Bitte beachten Sie auch alle weiteren Hygieneregeln wie die Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5m zueinander und nehmen in jedem Fall ein großes Handtuch zu den Stunden mit.

Zudem müssen wir Ihre Anwesenheit dokumentieren und benötigen von Ihnen eine aktuelle Telefonnummer oder E-Mail-Adresse.

Die Outdoor-Stunden finden nur bei Unwetter oder Starkregen nicht statt. Auf unserer Website www.sam-mch.de finden Sie aktuelle Informationen, auch falls die Wetterverhältnisse unklar sind.

Unser Indoor Sport Angebot bereiten wir vor.

Allerdings gibt es noch keine verlässlichen Aussagen, ab wann Sport in den Sporthallen der Stadt München und der Gemeinde Neubiberg wieder angeboten werden kann.

Für Sport im Studio Active und Gebäude 90 haben wir Hygienekonzepte ausgearbeitet und Siemens präsentiert. Die entsprechenden Gremien bei Siemens diskutieren nun wie die Öffnung von Studio Active und Gebäude 90 in das Hochfahren des Standorts integriert werden kann.

Wir halten Sie auf dem Laufenden, wie die Diskussionen mit Siemens verlaufen.

Unser Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) bleibt weiterhin bestehen. Nächste Woche werden wir wieder neue Videos für das Training zu Hause anbieten (Yoga und Pilates).

Anbei der Online- und Outdoor-Plan für die kommende Woche:

Übungsstunden online - Extra Plan

08.06.2020 - 12.06.2020

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)

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!

Outdoor Angebot Bau 90 - Extra Plan

08.06.2020 - 12.06.2020

Tag	Uhrzeit	Übungsstunde
Montag	18.00 Uhr	Rücken-/Bauchfit (60min)
Montag	18.00 Uhr	Nordic Walking (60min)
Dienstag	17.00 Uhr	Bodypower intensiv (60min)
Dienstag	18.15 Uhr	Funktionelles Zirkeltraining (60min)
Mittwoch	17.00 Uhr	Bodypower Basic (60min)
Mittwoch	18.15 Uhr	Stretching (45min)
Freitag	10.00 Uhr	Senioren Gymnastik (60min)

Weiterhin viel Spaß bei den Online-Übungsstunden und nun auch beim Outdoor-Sport wünscht
das gesamte Siemens Active Team