

Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

1. Sportangebot von 10.08.2020 - 14.08.2020
2. Zugangsdaten Online-Training
3. Online-Übungsstunde der Woche

1. Sportangebot von 10.08.2020 - 14.08.2020

Kommende Woche fallen Skigymnastik (Dienstag), Zumba online (Montag) und einige Stunden in der Rupert-Mayer-Str. ferienbedingt aus.

10.08-14.08.

| 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 <i>Naomi</i> (Zoom) | GesundFit Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Tim</i> (Zoom) | Senioren Gymnastik Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Sabine</i> (Zoom) | Rehasport Wirbelsäule Online * 8.30 Uhr - 9.30 Uhr <i>* nur mit gültiger Rehaverordnung (Zoom)</i> |
| Rücken/Bauchfit 11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Livia</i> (Outdoor Gefilde) | Functional Training Online 16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Livia</i> (Zoom) | Rehasport Wirbelsäule * 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Fechtzentrum R.-M.-Str.) | Rückentraining Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Magnus</i> (Zoom) | Senioren Sport 09.00 Uhr - 10.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.) |
| Rückentraining Online 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Zoom) | Body Power intensiv 18.15 Uhr - 19.00 Uhr <i>Sabine</i> (Bau 90 Ü1) | Tai Chi 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde) | Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Ü1 / Outdoor) | Senioren Gymnastik 9.00 Uhr - 10.30 Uhr <i>Sabine</i> (Outdoor Gefilde) |
| Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (vor Bau 90) | Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Outdoor) | Basketball 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg) | | Power Workout Online 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>Sabine</i> (Zoom) |
| Rehasport Herzgruppe * 18.15 Uhr - 19.45 Uhr (Sportzentrum Neubiberg) | Bodega Moves 19.20 Uhr - 20.05 Uhr <i>Sabine</i> (Bau 90 Ü1) | Fit after Work Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Naomi</i> (Zoom) | | Stretching/Entspannung Online 17.00 Uhr - 17.45 Uhr <i>Sabine</i> (Zoom) |
| Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor) | Tanzen 19.20 - 20.20 Uhr (Sportzentrum Neubiberg) | Badminton 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg) | | Tai Chi 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Outdoor Gefilde) |
|  | | Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor) | | Tai Chi - Schwertform 18.45 Uhr - 19.45 Uhr (Outdoor Gefilde) |
| | | Body Power basic 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>Anna</i> (Bau 90 Ü1) | | Indoor (Halle) |
| | | Stretch & Relax 19.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>Anna</i> (Bau 90 Ü1) | | Online |
| | | | | Outdoor |
| | | | | * nur mit gültiger Rehaverordnung |

Bitte beachten Sie weiterhin die Abstands- und Hygieneregeln vor Ort und bringen zu jeder Sportstunde ein Formular für die Teilnehmerdokumentation mit.

Vielen Dank!

Eine Übersicht über die aktuell stattfindenden Sportstunden und die Formulare für die Teilnehmerdokumentation finden Sie unter www.sam-mch.de auf der Startseite.

2. Zugangsdaten Online-Training

Am 10.08. und 17.08. fällt Zumba urlaubsbedingt aus.

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 10.08. - 14.08.

Übungsstunden online - Extra Plan

10.08. - 14.08.

| Tag | Uhrzeit | Übungsstunde |
|------------|-----------|--------------------------------|
| 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 "Fit after Work mit Franziska - Teil 2" und kann jederzeit unter folgendem Link abgerufen werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=XQ9g0Z9EYQ>

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

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team