



Liebe Sportler/innen,

zunächst hoffen wir, dass es euch allen gut geht und ihr die Zeit mit schönen Dingen füllen könnt trotz der aktuellen Situation.

Auch diese Woche war das Siemens Active Team wieder fleißig. Die Malerarbeiten im Bau 90 wurden weitergeführt, Mängel beseitigt und die Digitalisierung weiter vorangebracht.

Unsere Online-Kurse und Online-Übungsstunden werden sehr gut angenommen. Wir haben uns daher entschlossen, euch auch nächste Woche wieder ein Online-Angebot zu bieten.

Wir nutzen für die Durchführung die Plattform "Zoom". Es handelt sich dabei um ein Unternehmen, das zuletzt in den Medien Kritik erhalten hatte, weil es Sicherheitslücken gab. Aufgrund der hohen Medienaufmerksamkeit hat das Unternehmen nachgebessert und ist derzeit die am meisten genutzte Plattform für Online-Angebote. Ähnlich wie bei facebook, instagram oder WhatsApp wird es in diesem Bereich keine absolute Sicherheit geben. Folgende Hinweise können helfen, Risiken von Datenlücken zu vermeiden:

1. Nutzen Sie Zoom auf einem privaten Gerät das sonst keine sensiblen Daten enthält (z.b. altes Gerät (Handy, Tablett, PC, ...) in Werkseinstellung).
2. Zoom muss nicht installiert werden, sondern man kann über den Internetbrowser nur an dem Meeting teilnehmen ohne sich zu registrieren. Die Datei zum Herunterladen hilft nur dabei, dass alle Einstellung beim nächsten Meeting erhalten bleiben.
3. Schalten Sie Mikrofon und Kamera aus, wenn Sie nicht wollen, dass etwas gesehen/gehört werden soll. Wer ganz sicher gehen möchte, kann die Kamera auch abkleben.
4. Wenn Sie Kamera und Mikrofon benutzen um Rückmeldung geben oder erhalten zu können, achten Sie darauf, dass nichts ungewollt zu sehen oder zu hören ist.
5. Für eine bessere Qualität empfiehlt es sich, alle anderen Anwendungen und Verbindungen, die nicht benötigt werden, zu beenden.
6. Wir haben die Einstellung der Meetings so gewählt, dass man nur mit Passwort teilnehmen kann und die Meetings nicht vollkommen öffentlich sind.
7. Der Trainer und auch ich als Vereinsmanager haben die Veranstaltung im Blick und können eingreifen, wenn ungewollte oder nicht angebrachte Inhalte geteilt werden sollten.
8. Es gelten natürlich außerdem die allgemeinen Hinweise im Umgang mit dem Internet: aktuelles Virenprogramm, gesicherte Netzwerke und im Zweifel lieber anrufen ob ein "Link" wirklich von der entsprechenden Stelle kommt.

Wir werden nächste Woche versuchen euch auch das ein oder andere Video zur Verfügung zu stellen. Sobald wir einen Weg gefunden haben, werden wir euch wieder informieren.

Übungsstunden vom 13.04.2020 - 17.04.2020:

Übungsstunden online - Extra Plan

13.04.2020 bis 17.04.2020

Tag	Uhrzeit	Übungsstunde
Montag	12.00 Uhr	Zumba (60min)
Montag	17.30 Uhr	Rückentraining (60min)

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	16.00 Uhr	Power Workout (60min)
Freitag	17.00 Uhr	Stretching/Entspannung (45min)

Die Zugangsdaten wurden per E-Mail an alle Vereinsmitglieder gesendet.

Solltet ihr diese E-Mail nicht erhalten oder aus Versehen gelöscht haben, meldet euch gerne bei uns unter info@sam-mch.de

Wir wünschen allen gesunde und frohe Ostertage!

Bis nächste Woche

Euer Siemens Active München Team