



Liebe Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

1. Aktuelle Lage und Freigaben ab dem 11.05.2020
2. Neues Zusatzangebot: Personal Training
3. Neuer Trainingsplan für Zuhause und neues Online-Video
4. Online-Übungsstunden 11. - 15.05.
5. Kommentar von Magnus Hell (1. Vorstand)

## 1. Aktuelle Lage und Freigaben ab dem 11.05.2020

Laut Pressekonferenz der Bayerischen Staatsregierung vom 07.05.2020 wurden einige Lockerungen beschlossen, so dass ab 11.05.2020 kontaktloser Einzelsport im Freien für Gruppen bis zu 5 Personen mit ausreichend Abstand wieder erlaubt ist (z.B. Tennis, Golfen, Segeln, Badminton, Tischtennis, etc.).

Sporthallen, Fitnessstudios und Vereinsgebäude bleiben weiterhin geschlossen.

Weitere Informationen zu den allgemeinen Lockerungen im Bereich Sport finden Sie unter <https://bayernsport-blsv.de/coronavirus/>

Siemens Active München e.V. hat somit folgende Freigaben beschlossen:

### **Tennis**

Ab nächster Woche werden die Tennisplätze wieder für den Spielbetrieb freigegeben. Im Anhang finden Sie die „Hygiene- und Verhaltensregeln des Bayrischen Tennis Verbandes“. Diese sind von Spielern und Platzbetreibern einzuhalten. Wir als Verein möchten sicherstellen, dass ein risikofreies Spiel möglich ist und bitten Sie uns sofort zu informieren, wenn Schwierigkeiten oder sogar Verstöße gegen die Auflagen auftreten. Wir werden dann sofort reagieren und Lösungen finden.

Wer Lust hat sich der Sparte Tennis anzuschließen, findet den Beitrittsantrag auf unserer Internetseite. Ansprechpartner Hannes Starz (Spartenleiter) freut sich von Ihnen zu hören und endlich die Tennissaison zu eröffnen.

<https://sam-mch.de/sportabteilungen/ballsport/tennis>

## Segeln

Ebenfalls kann ab nächster Woche wieder unsere Abteilung Segeln starten. Auch hier finden Sie die Hygienevorgaben vom Bayerischen Segelverband im Anhang. Bitte halten Sie sich an diese Regeln. Aufgrund dieser Vorgaben und der schwierigen Umsetzung des Abstandes auf unseren Segelbooten, werden wir zunächst nur Familien und Personen eines Haushalts zulassen.

Wer Lust hat auch unserer Gruppe Segeln beizutreten, braucht nachweislich einen Segelschein und kann sich dann bei uns anmelden. Für Rückfragen steht Ihnen Franz-Josef Denig (Spartenleiter) gerne zur Verfügung.

<https://sam-mch.de/sportabteilungen/segeln>

## Golfen

Die Golfplätze sind wieder geöffnet und Sie können unter Einhaltung der Hygieneregeln der einzelnen Plätze wieder trainieren und spielen. Bitte denken Sie daran, dass teilweise die Startzeiten sehr gefragt sind und informieren Sie sich bei Ihrem Golfclub rechtzeitig über freie Plätze. Wir wünschen allen ein gutes und frohes Spiel!

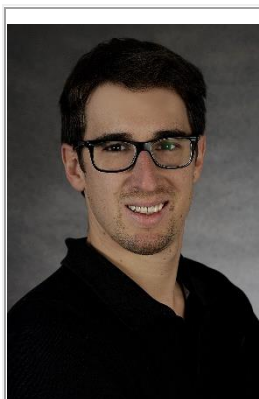
Sie haben die Platzreife und wollen die Zeit wieder nutzen um Golf zu spielen? Melden Sie sich bei uns an und nutzen Sie unsere vergünstigten Angebote unserer Partnerclubs!

<https://sam-mch.de/sportabteilungen/golf>

## Badminton und Tischtennis

Zunächst müssen unsere Abteilungen Badminton und Tischtennis aufgrund der Hallenschließung noch pausieren. Wir werden Sie informieren, sobald wir auch dort wieder starten können.

## 2. Neues Zusatzangebot: Personal Training



Marcus Wolf  
Diplom-Sportwissenschaftler (univ.)

- Personal-Trainer und professionelles Functional-Training seit 2012
- ehemaliger Leistungsschwimmer (bayerischer Jugendmeister)
- langjähriger Schwimmtrainer (z.B. TSV Hohenbrunn-Riemerling, SC Wasserfreunde München)
- C-Trainerschein Schwimmsport (BSV)

Marcus Wolf bietet Ihnen ein individuelles, persönliches und effektives Training. Personal-Training kann überall stattfinden und unterschiedliche Zielsetzungen haben. Nach einem kostenlosen Beratungsgespräch und einer ausführlichen Anamnese erstellt er mit Ihnen zusammen das optimale Trainingsprogramm.

Als Sportwissenschaftler kann Marcus Bewegungsmuster analysieren, Dysbalancen erkennen und

gesundheitsorientiertes Training anbieten. Ob Muskelaufbau, Ausdauersteigerung, Koordinationsverbesserung, Gewichtsreduktion oder Verbesserung der Beweglichkeit, Marcus Wolf kann Sie optimal motivieren, Ihre Ziele zu erreichen und sich wohler zu fühlen. Er ist unser Experte für individuelles Functional-, Kraft- und Schwimmtraining (z.B. Kraulschwimmen erlernen).

Buchen Sie bei Marcus ein Einzel- (1:1) oder Kleingruppentraining (max. 4 Personen). Für Siemens Active München e.V. Mitglieder kostet ein Einzeltraining 79 €/Stunde (Externe 99€) und für jede weitere Person in einer Kleingruppe kommen 10€/Stunde/Person dazu.

Im Preis inbegriffen sind folgende Leistungen:

- Beratung, Anamnese und Check-Up (inkl. professioneller Körperanalyse mit Inbody-Waage)
- Trainingsplanung und -steuerung
- Trainingsdurchführung und ganzheitliche Betreuung (z.B. Ernährungstipps)

Ab 11.05.2020 bis zunächst 30.06.2020 gilt unser Outdoor-Special:

Derzeit ist es nur erlaubt draußen zu trainieren. Somit können wir nur ein eingeschränktes Angebot machen. Es ist möglich im Park, Garten oder auf der Freifläche vor dem Bau 90 zu trainieren. Umkleiden und Räumlichkeiten dürfen leider nicht genutzt werden und Abstand ist einzuhalten.

Während der weiterhin andauernden Einschränkungen bieten wir Ihnen als Mitglieder daher das Personal Training zu vergünstigten Konditionen an:

**Für nur 49 € pro Stunde (+10 € für jede weitere Person bis max. 4 Personen)**

Bei Interesse erreichen Sie unseren Personal Trainer unter [pt@sam-mch.de](mailto:pt@sam-mch.de)

### **3. Neuer Trainingsplan für Zuhause und neues Online-Video**

Um die Zeit sportlich zu überbrücken, in der die Sportstätten noch geschlossen sind, möchten wir Ihnen einen neuen Trainingsplan für Zuhause mitgeben (siehe Anhang).

Der neue Plan ist ähnlich aufgebaut wie der vorhergehende vom 30. März. Bitte bedenken Sie

wieder, dass der Plan allgemein gehalten ist. Machen Sie die Übungen, die Sie sich alleine zutrauen. Sind manche zu schwierig, lassen Sie sie einfach aus. Sicherlich sind aber in jeder Kategorie zumindest ein paar Übungen dabei, die für jeden machbar sind. Viel Vergnügen!

Auf unserer Startseite ([www.sam-mch.de](http://www.sam-mch.de)) haben wir zudem weitere Feldenkrais-Audiodateien hochgeladen. Viel Spaß beim Zuhören und Ausprobieren!

#### **4. Online-Übungsstunden 11. - 15.05.**

Unsere Online-Übungsstunden via Zoom bieten wir weiterhin allen Vereinsmitgliedern an:

11.05.2020 - 15.05.2020

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)
Donnerstag	16.00 Uhr	Bewegungsgeschichte für Kinder
Donnerstag	16.30 Uhr	Eltern - Kind Sport (ab 4 Jahre)
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!

#### **5. Kommentar von Magnus Hell (1. Vorstand)**

„Liebe Mitglieder,

ich möchte mich auf diesem Weg sehr herzlich für das viele positive Feedback zu unserem Online Angebot bedanken.

Wir werden es auch noch weiter ausbauen und wenn Sie Ideen haben, bitte melden.  
Auch wenn wir die Präsenztrainings wieder starten dürfen, werden wir das Online Training weiter anbieten.  
Machen Sie auch andere auf unser Angebot aufmerksam, neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Wegen Zoom suchen wir Ersatz, sind aber von anderen Anbietern noch nicht überzeugt.  
Sollten sie Bedenken wegen Zoom haben, deinstallieren sie die Zoom App auf ihrem Rechner (falls die während einer früheren Teilnahme installiert wurde) und nutzen Sie die Möglichkeit nur über den Browser teilzunehmen. Die App ist das mögliche Einfallstor für die Hacker.  
Leider installieren auch andere immer Apps wenn man sie nutzen möchte.

Wie geht es weiter.

Das Online Angebot bleibt und wird ausgebaut.  
Dazu bieten wir Videos an, damit sie trainieren können wenn sie Lust und Laune haben.  
Das Angebot an Videos wird in den nächsten Wochen noch ausgebaut.

Um das Präsenztraining wieder aufnehmen zu können, warten wir auf das Konzept des bayrischen Sportministers.  
Danach starten wir die Planungen. Das Konzept ist für übernächste Woche angekündigt.

Bis dahin bleiben Sie gesund und fit

Ihr Magnus Hell

1. Vorstand Siemens Active München e.V.“

---

Wir wünschen allen Vereinsmitgliedern, Mitarbeitern und freiberuflichen Trainern weiterhin alles Gute, genießen Sie trotz allem den Frühling!

Mit sportlichem Gruß

Ihr Team von Siemens Active München e.V.