

Sehr geehrter Herr Wolf,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

1. Sportangebot ab 13.07.2020
2. Zugangsdaten Online-Training

1. Sportangebot ab 13.07.2020

Ab kommender Woche finden folgende Sportstunden im [Sportzentrum Neubiberg](#), Online, [Outdoor am Gefilde](#), im Fechtzentrum in der [Rupert-Mayer-Str.](#) und in der Grundschule an der [Kafkastr.](#) statt. Die Übersicht finden Sie zusätzlich im Anhang als pdf.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Senioren Gymnastik 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Outdoor Gefilde)	Body meets Mind Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	GesundFit Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	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)
Rücken/Bauchfit 11.15 Uhr - 12.15 Uhr (Outdoor Gefilde)	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 Gymnastik Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	Senioren Sport 08.45 Uhr - 09.45 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)
Zumba Online 12.00 Uhr - 13.00 Uhr (Zoom)	Senioren Sport 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Tai Chi 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde)	Senioren Sport 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Senioren Gymnastik 9.45 Uhr - 11.15 Uhr (Outdoor Gefilde)
BodyPower 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Functional Training Online 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Zoom)	Basketball 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Gesund & Fit 15.30 Uhr - 16.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Power Workout Online 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (Zoom)
Rückentraining Online 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Zoom)	Skigymnastik 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Fit after Work Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Zoom)	Bewegungsgeschichte f. Kinder 16.00 Uhr - 16.30 Uhr (Zoom)	Stretching/Entspannung Online 17.00 Uhr - 17.45 Uhr (Zoom)
Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (Aufgang U-Bahnhof Npl-Süd)	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Grundschule Kafkastr.)	Badminton 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Eltern-Kind-Turnen (ab 4 Jahren) 16.30 Uhr - 17.00 Uhr (Zoom)	Tai Chi 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Outdoor Gefilde)
Rehasport Herzgruppe * 18.15 Uhr - 19.45 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Tanzen 19.20 - 20.20 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	Rückentraining 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Tai Chi - Schwertform 18.45 Uhr - 19.45 Uhr (Outdoor Gefilde)
Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	Volleyball 20.00 Uhr - 21.00 Uhr (Grundschule Kafkastr.)	Body Power basic 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	Rückentraining Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Zoom)	Indoor (Halle)
		Stretch & Relax 19.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde)	Online
				Outdoor
				* nur mit gültiger Rehaverordnung

Die Sporthallen in der Rennertstr. und am Inzeller Weg sind leider momentan nicht nutzbar. Für Tischtennis sind wir auf der Suche nach einer alternativen Halle.

Bitte beachten Sie weiterhin die Abstands- und Hygieneregeln 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 auch unter www.sam-mch.de auf der Startseite.

2. Zugangsdaten Online-Training

Wir weisen nochmals darauf hin, dass sich die Meeting IDs aufgrund einer internen Umstellung geändert haben (siehe Tabelle) ! Die Passwörter sind gleich geblieben.

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 13.07. - 17.07.

Übungsstunden online - Extra Plan

13.07.2020 - 17.07.2020

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 Rehaberordnung!

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

Ein guten Wochenstart wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team