

Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

1. Sportangebot von 14.09. - 18.09.
2. Zugangsdaten Online-Training

1. Sportangebot von 14.09. - 18.09.2020

Ab 14.09. wieder im Programm:

- Indoor Fußball im Sportzentrum Neubiberg dienstags von 19 - 20.30 Uhr
- Body meets Mind online mit Naomi dienstags von 10 - 11 Uhr
- Tanzen dienstags von 19.20 - 20.20 Uhr

Am 18.09.2020 fällt der Senioren Sport in der Rupert-Mayer-Str. und vsl. auch Rehasport Wirbelsäule online urlaubsbedingt aus.

Das Rückentraining mit Magnus wird ab nächster Woche wieder im Sportzentrum Neubiberg stattfinden. Wir sind jedoch urlaubsbedingt noch auf der Suche nach einer Vertretung für diese Stunde und auch für das Eltern-Kind-Turnen. Infos dazu folgen Anfang nächster Woche.

14.09. - 18.09.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zumba Online 12.00 Uhr - 13.00 Uhr Natalia (Zoom)	Body meets Mind Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Naomi (Zoom)	Rehasport Wirbelsäule * 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Senioren Sport 09.00 Uhr - 10.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Senioren Gymnastik 9.00 Uhr - 10.30 Uhr Sabine (Outdoor Gefilde)
BodyPower 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Senioren Sport 12.30 Uhr - 13.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Tai Chi 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde)	Senioren Gymnastik Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Sabine (Zoom)	Power Workout Online 16.00 Uhr - 17.00 Uhr Sabine (Zoom)
Rückentraining Online 17.30 Uhr - 18.30 Uhr Jenny (Zoom)	Senioren Sport 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Basketball 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Senioren Sport 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Stretching/Entspannung Online 17.00 Uhr - 17.45 Uhr Sabine (Zoom)
Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (vor Bau 90)	Rücken Fit 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Fit after Work Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Naomi (Zoom)	Gesund & Fit 15.30 Uhr - 16.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	Tai Chi 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Outdoor Gefilde)
Rehasport Herzgruppe * 18.15 Uhr - 19.45 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Functional Training Online 16.30 Uhr - 17.30 Uhr Marcus (Zoom)	Badminton 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Rückentraining Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Jenny (Zoom)	Tai Chi - Schwertform 18.45 Uhr - 19.45 Uhr (Outdoor Gefilde)
Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	Skigymnastik 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Marcus (Sportzentrum Neubiberg)	Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Ü1 / Outdoor)	
	Body Power intensiv 18.15 Uhr - 19.00 Uhr Sabine (Bau 90 Ü1)	Body Power basic 18.30 Uhr - 19.30 Uhr Anna (Bau 90 Ü1)		
	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Bau 90 Outdoor)	Stretch & Relax 19.30 Uhr - 20.00 Uhr Anna (Bau 90 Ü1)		
	Fußball 19.00 - 20.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)			
	Bodega Moves 19.20 Uhr - 20.05 Uhr Sabine (Bau 90 Ü1)			
	Tanzen 19.20 - 20.20 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)			
				Indoor (Halle) Online (Zoom) Outdoor (draussen) * 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.

3. Zugangsdaten Online-Training

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 14.09. - 18.09.

Übungsstunden online - Extra Plan

14.09. - 18.09.

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	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)

* geschlossene Gruppe, nur mit gültiger Rehaverordnung!

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

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team