



Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

das Management am Siemens-Standort München-Perlach hat diese Woche entschieden, dass vorerst keinerlei Sportangebote (Indoor und Outdoor) am Standort durchgeführt werden dürfen mit der Begründung, dass die Gesundheit der Mitarbeiter an höchster Stelle steht. Sobald weitere Lockerungen am Standort in Sicht sind und die Siemens-Mitarbeiter aus dem Homeoffice "zurückkehren" dürfen, können auch wir wieder mit einer Öffnung rechnen.

Aus diesem Grund müssen das Studio Active und jeglicher Indoor- und Outdoorsport am Standort (also auch in Bau 90 und Bau 29) leider weiterhin auf unbestimmte Zeit pausieren.

Wir gehen davon aus, dass demnächst wieder Outdoor- und Indoorsport im Sportzentrum Neubiberg stattfinden kann.

Von der Stadt München kam bisher leider keine Aussage, wann die Schulturnhallen für den Vereinssport wieder freigegeben werden, da diese momentan für schulische Belange wie Prüfungen und Unterricht benötigt werden.

In den kommenden Tagen und Wochen werden wir uns um das Thema Rückerstattung von Beiträgen kümmern.

Da sich der Verein ausschließlich aus Ihren Mitgliedsbeiträgen finanziert, hoffen wir auf Ihre Solidaritätsbekundung indem Sie uns treu bleiben und auf eine Anfrage für eine Erstattung Ihrer Beiträge verzichten.

Vielen Dank!

Wir geben alles, um in den nächsten Wochen ein ansprechendes Sportangebot außerhalb des Siemens-Standorts und online anzubieten.

---

Kommende Woche haben wir folgendes Outdoor-Sportangebot geplant:

Bitte bringen Sie zum Outdoor-Sport eine eigene Matte/ein großes Handtuch, eine eigene Trinkflasche und das ausgefüllte Anmeldeformular im Anhang mit.

Beachten Sie zudem bitte die Hygieneregeln für Outdoorsport im Anhang.

#### Outdoor Angebot - Extra Plan

15.06.2020 - 19.06.2020

Tag	Uhrzeit	Übungsstunde
Montag	10.00 Uhr	Senioren Sport (60min)
Montag	11.15 Uhr	Rücken-/Bauchfit (60min)
Montag	18.00 Uhr	Nordic Walking
Dienstag	18.00 Uhr	Skigymnastik
Freitag	09.45 Uhr	Senioren Sport (60min)

Die Outdoor-Stunden finden nur bei Unwetter oder Starkregen nicht statt. Sollten sich Änderungen des Standorts ergeben, informieren wir Sie umgehend.

---

Unser Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) bleibt weiterhin bestehen:

Übungsstunden online - Extra Plan

15.06.2020 - 19.06.2020

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!

Weitere Informationen finden Sie auf [www.sam-mch.de](http://www.sam-mch.de).

Viel Spaß bei den Online-Übungsstunden und beim Outdoor-Sport wünscht

das gesamte Siemens Active Team