



Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

- 1. Infos vom 1. Vorstand**
- 2. Sportangebot von 17.08.2020 - 21.08.2020**
- 3. Zugangsdaten Online-Training**
- 4. Online-Übungsstunde der Woche**

## **1. Infos vom 1. Vorstand**

Liebe Mitglieder,

die ersten Wochen mit wieder eröffnetem Studio Active und Kursprogramm sind vergangen.

Wie auch bei unserem Basissportangebot, in den Hallen der Stadt München und der Gemeinde Neubiberg ist die Teilnahme verständlicherweise vorsichtig und verhalten.

Wir sind weiterhin in intensiven Gesprächen mit Siemens um auch unseren Senioren die Teilnahme am Studio Active und Gebäude 90 zu ermöglichen.

Der Hintergrund ist, dass es eine Entscheidung von Siemens gibt, an allen Standorten in Deutschland nur Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern den Zugang zu erlauben.

Siemens ist sehr vorsichtig im Umgang mit der Corona Pandemie um Ansteckungen zu vermeiden.

Deswegen sind auch die allermeisten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Home Office und der Standort wirkt sehr verweist.

Wir sind auch wegen der Möglichkeit Duschen zu nutzen in Gespräch mit Siemens. Hintergrund ist, dass es strenge Vorgaben seitens der bayrischen Hygieneverordnung bei der Nutzung von Mehrplatzduschen, wie sie in Gebäude 29 und 90 vorhanden sind, gibt.

Über die Umsetzung der Vorgaben sind wir auch aktiv.

Wir hoffen Ihnen bald Rückmeldung über das Ergebnis unserer Gespräche mitgeben zu können.

Wir werden ab September das Präsenzangebot im Basissport langsam erweitern auch unter Berücksichtigung des Risikos der Ansteckung und der Teilnahme ihrerseits.

Das Onlineangebot bleibt weiterhin erhalten. Von jeder Stunde gibt es jetzt auch ein Video, das jederzeit angeschaut werden kann.

Ich wünsche uns weiterhin einen schönen Sommer und Ihnen einen schönen Urlaub.

Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns treu.

Mit freundlichen Grüßen

ihr

Magnus Hell


1.Vorstand Siemens Active München e.V.

## **2. Sportangebot von 17.08.2020 - 21.08.2020**

Ab dieser Woche neu:

Senioren Sport und Rücken Fit dienstags von 15-17 Uhr in der Rupert-Mayer-Str.

17.08.-21.08.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Senioren Gymnastik</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Livia (Outdoor Gefilde)</i>	<b>Body meets Mind Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Jenny (Zoom)</i>	<b>GesundFit Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Tim (Zoom)</i>	<b>Senioren Gymnastik Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>	<b>Rehasport Wirbelsäule Online *</b> 8.30 Uhr - 9.30 Uhr <i>* nur mit gültiger Rehaverordnung (Zoom)</i>
<b>Rücken/Bauchfit</b> 11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Livia (Outdoor Gefilde)</i>	<b>Senioren Sport</b> 15.00 Uhr - 16.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	<b>Tai Chi</b> 17.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>	<b>Rückentraining Online</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Magnus (Zoom)</i>	<b>Senioren Sport</b> 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>
<b>Rückentraining Online</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>(Zoom)</i>	<b>Rücken Fit</b> 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	<b>Basketball</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	<b>Taekwondo</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Bau 90 Ü1 / Outdoor)</i>	<b>Senioren Gymnastik</b> 9.00 Uhr - 10.30 Uhr <i>Sabine (Outdoor Gefilde)</i>
<b>Nordic Walking</b> 18.00 Uhr - 19.30 Uhr <i>(vor Bau 90)</i>	<b>Functional Training Online</b> 16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Marcus (Zoom)</i>	<b>Fit after Work Online</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Naomi (Zoom)</i>		<b>Power Workout Online</b> 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>
<b>Rehasport Herzgruppe *</b> 18.15 Uhr - 19.45 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	<b>Skigymnastik</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Marcus (Sportzentrum Neubiberg)</i>	<b>Badminton</b> 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>		<b>Stretching/Entspannung Online</b> 17.00 Uhr - 17.45 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>
<b>Fußball</b> 18.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg Outdoor)</i>	<b>Body Power intensiv</b> 18.15 Uhr - 19.00 Uhr <i>Sabine (Bau 90 Ü1)</i>	<b>Fußball</b> 18.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg Outdoor)</i>		<b>Tai Chi</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>
	<b>Taekwondo</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Bau 90 Outdoor)</i>	<b>Body Power basic</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>Anna (Bau 90 Ü1)</i>		<b>Tai Chi - Schwertform</b> 18.45 Uhr - 19.45 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>
	<b>Bodega Moves</b> 19.20 Uhr - 20.05 Uhr <i>Sabine (Bau 90 Ü1)</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> 19.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>Anna (Bau 90 Ü1)</i>		
				<b>Indoor (Halle)</b> <b>Online</b> <b>Outdoor</b>  <i>* nur mit gültiger Rehaverordnung</i>

Wir werden vsl. ab 10.09. im Sportzentrum Neubiberg wieder Eltern-Kind-Turnen anbieten.  
Weitere Infos folgen in den nächsten Newslettern.

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 unter [www.sam-mch.de](http://www.sam-mch.de) auf der Startseite.

### 3. Zugangsdaten Online-Training

Am 17.08. fällt Zumba urlaubsbedingt aus. Ab 24.08. findet es wieder statt.

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 17.08. - 21.08.

Übungsstunden online - Extra Plan

17.08. - 21.08.

Tag            Uhrzeit    Übungsstunde

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 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!

#### 4. Online-Übungsstunde der Woche

Unsere "Online-Übungsstunde der Woche" ist "Senioren Gymnastik mit Sabine" und kann jederzeit unter folgendem Link abgerufen werden: <https://www.youtube.com/watch?v=GBnw5TnbocU>

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

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team