

Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

1. **GesundFit online, Rückentraining und Eltern-Kind-Turnen**
2. **Zugangsdaten Online-Training**

1. GesundFit online, Rückentraining und Eltern-Kind-Turnen


GesundFit online findet ab morgen (16.09.2020) wieder wie gewohnt von 10.00 - 11.00 Uhr statt.

Auch für Senioren besuchbar findet am Donnerstag, den 17.09.2020 das **Rückentraining** im Sportzentrum Neubiberg von 16.30 - 17.30 Uhr statt.

Hinweis: Ebenfalls für Senioren geeignet ist die Skigymnastik dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr im Sportzentrum Neubiberg.

Für das **Eltern-Kind-Turnen** haben wir leider keine Vertretung gefunden => entfällt leider diese Woche.

Aktualisierter Plan (auch im Anhang als pdf):

14.09. - 18.09.				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zumba Online 12.00 Uhr - 13.00 Uhr <i>Natalia (Zoom)</i>	Body meets Mind Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Naomi (Zoom)</i>	GesundFit Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Defne (Zoom)</i>	Senioren Sport 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	Senioren Gymnastik 9.00 Uhr - 10.30 Uhr <i>Sabine (Outdoor Gefilde)</i>
BodyPower 14.30 Uhr - 15.30 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	Senioren Sport 12.30 Uhr - 13.30 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	Rehasport Wirbelsäule * 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	Senioren Gymnastik Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>	Power Workout Online 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>
Rückentraining Online 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Jenny (Zoom)</i>	Senioren Sport 15.00 Uhr - 16.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	Tai Chi 17.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>	Senioren Sport 14.30 Uhr - 15.30 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	Stretching/Entspannung Online 17.00 Uhr - 17.45 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>
Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr <i>(vor Bau 90)</i>	Rücken Fit 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	Basketball 18.00 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	Gesund & Fit 15.30 Uhr - 16.30 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	Tai Chi 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>
Rehasport Herzgruppe * 18.15 Uhr - 19.45 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	Functional Training Online 16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Marcus (Zoom)</i>	Fit after Work Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Naomi (Zoom)</i>	Rückentraining 16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Sabine (Sportzentrum Neubiberg)</i>	Tai Chi - Schwertform 18.45 Uhr - 19.45 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>
Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg Outdoor)</i>	Skigymnastik 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Marcus (Sportzentrum Neubiberg)</i>	Badminton 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	Rückentraining Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Jenny (Zoom)</i>	
	Body Power intensiv 18.15 Uhr - 19.00 Uhr <i>Sabine (Bau 90 Ü1)</i>	Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg Outdoor)</i>	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Bau 90 Ü1 / Outdoor)</i>	
	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Bau 90 Outdoor)</i>	Body Power basic 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>Anna (Bau 90 Ü1)</i>		
	Fußball 19.00 - 20.30 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	Stretch & Relax 19.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>Anna (Bau 90 Ü1)</i>		
	Bodega Moves 19.20 Uhr - 20.05 Uhr <i>Sabine (Bau 90 Ü1)</i>			
	Tanzen 19.20 - 20.20 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>			
				* nur mit gültiger Rehaverordnung

Bitte beachten Sie weiterhin die Abstands- und Hygieneregeln vor Ort und bringen zu jeder Sportstunde ein Formular für die Teilnehmersdokumentation mit.
Vielen Dank!

Aktuelle Informationen zu den Sportstunden und die Formulare für die Teilnehmersdokumentation 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	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	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

Eine schöne Woche wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active München Team