



Liebe Sportler/innen,

anbei erhaltet ihr die aktuellen Informationen zum Ablauf der nächsten Woche.

Die Lage ist derzeit unverändert und somit bleiben die Räumlichkeiten von Siemens Active München vorerst geschlossen. Es wird geprüft ab wann wir wieder unter strengen Auflagen und in eingeschränkter Form öffnen können.

Leider scheint es so, dass uns die ersten Lockerungen nicht betreffen. Sobald wir von der Regierung bzw. dann auch vom Verband Neuigkeiten haben, werden wir euch wieder Informieren.

Allerdings könnt ihr dennoch trainieren und wir helfen euch dabei!

Auch nächste Woche wird es "Online - Übungsstunden" geben. Wir konnten das Programm erweitern und werden es ausbauen bzw. verbessern. Die Anmeldedaten wurden per E-Mail versendet.

NEU: Eltern - Kinder Gymnastik mit Naomi am Donnerstag

Übungsstunden online - Extra Plan

20.04.2020 - 24.04.2020

Tag	Uhrzeit	Übungsstunde
Montag	12.00 Uhr	Zumba (60min)
Montag	17.30 Uhr	Rückentraining (60min)
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	16.00Uhr	Elterngymnastik mit Kind (bis 2.J)
Donnerstag	16.30Uhr	Kindersport und Eltern (ab 2/3.J)
Donnerstag	18.00 Uhr	Rückentraining (60min)
Freitag	16.00 Uhr	Power Workout (60min)
Freitag	17.00 Uhr	Stretching/Entspannung (45min)

Wir wünschen allen ein gesundes und schönes Wochenende. Viel Spaß beim Training.

Euer Siemens Active München Team