



Liebe Vereinsmitglieder,

wir möchten uns noch einmal für Eure großzügige Spendenbereitschaft und Solidaritätsbekundung bedanken.

Da einige Fitness-Studios in Deutschland bereits wieder öffnen durften, rechnen wir ebenfalls mit einer baldigen Öffnung unseres Studio Active. Um optimal vorbereitet zu sein sobald wir die Erlaubnis der Regierung bekommen und um die dann vorgegebenen Auflagen bestmöglich zu erfüllen, arbeiten wir derzeit an einem entsprechenden Konzept für die Wiedereröffnung. Wir sind vorbereitet und freuen uns auf Euch...

Des Weiteren haben wir zwei neue "Online-Übungsstunden der Woche" für Euch erstellt. Die Links hierfür wurden per E-Mail an alle Vereinsmitglieder versendet.

Natürlich bieten wir Euch auch nächste Woche wieder ein Live-Programm via Zoom (<https://zoom.us/join>) an.

Aufgrund des Feiertags findet das Rückentraining am Donnerstag um 18 Uhr diese Woche leider nicht statt. Alle anderen Online-Übungsstunden finden wie gewohnt statt:

Übungsstunden online - Extra Plan

18.05.2020 - 22.05.2020

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)
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!

Aktuelle und weitere Informationen findet Ihr auf unserer Internetseite <https://www.sam-mch.de>

Weiterhin ein schönes Wochenende und einen erholsamen Feiertag kommende Woche wünscht Euch

Euer Siemens Active München Team