

Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

- 1. Wiedereröffnung Fitness-Studio und Bau 90**
- 2. Sportangebot ab 20.07.2020**
- 2. Zugangsdaten Online-Training**
- 3. Online-Übungsstunde der Woche**

Ein Kommentar vom Vorstand:

"Liebe Mitglieder

Ich möchte mich erst einmal entschuldigen, dass es so lange dauert, bis endlich das Studio Active und der Sport in Gebäude 90 wieder eröffnen kann.

Wir sind in den Gesprächen mit Siemens aber einen großen Schritt weiter gekommen. Ein Punkt muss noch geklärt werden und ich hoffe, dass wir in Bälde die Freigabe bekommen Studio Active und das Angebot in Gebäude 90 wieder zu starten.

Allerdings wird es wegen den Hygieneregeln Änderungen gegenüber der Zeit vor Corona geben.

Über die Details werden wir sie dann informieren.

Vielen Dank für ihre Geduld.

Das Online-Angebot bleibt auch über die Ferien und darüber hinaus erhalten. Wegen des Urlaubs der Trainer kann es allerdings zu Änderungen kommen.

Schöne Sommertage und Ferien

Wünscht Ihnen der SAM Vorstand"

## **1. Wiedereröffnung Fitness-Studio und Bau 90**

Siemens hat uns diese Woche mitgeteilt, dass wir das Studio Active und die Räumlichkeiten in Bau 90 voraussichtlich spätestens ab 03.08.2020 wieder nutzen können. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

Die Nutzung ist nur unter Einhaltung von Auflagen erlaubt und es ergeben sich daraus Änderungen im Vergleich zu einer Zeit vor Corona. Öffnungszeiten, Verhalten im Studio, Abläufe und Anzahl der Teilnehmer sind davon betroffen. Duschen wird in der ersten Phase untersagt bleiben. Idealerweise stellen sich alle darauf ein, dass in der ersten Phase der Öffnung eine Voranmeldung nötig ist und die Umkleiden nur zum Wegsperrn der Sachen und dem Schuhwechsel nutzbar sind.

Der genaue Ablauf und die Verhaltensregeln werden zeitnah in einer gesonderten Email und auf der Internetseite folgen.

Unser Kursangebot online wird zunächst weiterhin bestehen bleiben. Dies betrifft die Präventionskurse aus dem Kursprogramm und die Online-Stunden aus dem Basissport für alle Vereinsmitglieder.

Wie bereits in den letzten Newslettern erläutert, dürfen wir keine Erstattungen von Beiträgen vornehmen.

Für alle derzeit bestehenden Studio-Active-Mitglieder werden wir jedoch den Folgebeitrag für das Geschäftsjahr 2020/2021 von 240 € auf 200 € als "Treuebonus" reduzieren. Des Weiteren erhält jedes Mitglied einen Gutschein für eine kostenlose Inbody-Messung inkl. Auswertung und Trainingsempfehlungen, den Sie bis 31.12.2020 im Studio Active einlösen können.

Dies gilt auch für alle Neuzugänge bis zum 30.09.2020 und Mitglieder, die bereits ihren Austritt mitgeteilt haben, diesen aber aufgrund der neuen Informationen zurückziehen wollen.

Wir hoffen, dass wir so eine gute Lösung für alle Seiten gefunden haben und freuen uns über jeden, der sich entschieden hat uns weiterhin treu zu bleiben. Vielen Dank!

## **2. Sportangebot ab 20.07.2020**

Ab kommender Woche finden folgende Sportstunden im [Sportzentrum Neubiberg](#), Online, [Outdoor am Gefilde](#), im Fechtzentrum in der [Rupert-Mayer-Str.](#) und in der Grundschule an der [Kafkastr.](#) statt.

Die Übersicht finden Sie zusätzlich im Anhang als pdf.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Senioren Gymnastik</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Outdoor Gefilde)	<b>Body meets Mind Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	<b>GesundFit Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	<b>Senioren Sport</b> 09.00 Uhr - 10.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Rehasport Wirbelsäule Online *</b> 8.30 Uhr - 9.30 Uhr * nur mit gültiger Rehaverordnung (Zoom)
<b>Rücken/Bauchfit</b> 11.15 Uhr - 12.15 Uhr (Outdoor Gefilde)	<b>Senioren Sport</b> 12.30 Uhr - 13.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Rehasport Wirbelsäule *</b> 17.00 Uhr - 18.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Senioren Gymnastik Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	<b>Senioren Sport</b> 09.00 Uhr - 10.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)
<b>Zumba Online</b> 12.00 Uhr - 13.00 Uhr (Zoom)	<b>Senioren Sport</b> 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Tai Chi</b> 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde)	<b>Senioren Sport</b> 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Senioren Gymnastik</b> 9.45 Uhr - 11.15 Uhr (Outdoor Gefilde)
<b>BodyPower</b> 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Functional Training Online</b> 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Zoom)	<b>Basketball</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Gesund &amp; Fit</b> 15.30 Uhr - 16.30 Uhr (Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)	<b>Power Workout Online</b> 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (Zoom)
<b>Rückentraining Online</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Zoom)	<b>Skigymnastik</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Fit after Work Online</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Zoom)	<b>Bewegungsgeschichte f. Kinder</b> 16.00 Uhr - 16.30 Uhr (Zoom)	<b>Stretching/Entspannung Online</b> 17.00 Uhr - 17.45 Uhr (Zoom)
<b>Nordic Walking</b> 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (Aufgang U-Bahnhof Npl-Süd)	<b>Taekwondo</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Grundschule Kafkastr.)	<b>Badminton</b> 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Eltern-Kind-Turnen (ab 4 Jahren)</b> 16.30 Uhr - 17.00 Uhr (Zoom)	<b>Tai Chi</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Outdoor Gefilde)
<b>Rehasport Herzgruppe *</b> 18.15 Uhr - 19.45 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Tanzen</b> 19.20 - 20.20 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Fußball</b> 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	<b>Rückentraining</b> 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	<b>Tai Chi - Schwertform</b> 18.45 Uhr - 19.45 Uhr (Outdoor Gefilde)
<b>Fußball</b> 18.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	<b>Volleyball</b> 20.00 Uhr - 21.00 Uhr (Grundschule Kafkastr.)	<b>Body Power basic</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	<b>Rückentraining Online</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Zoom)	<b>Indoor (Halle)</b>
		<b>Stretch &amp; Relax</b> 19.30 Uhr - 20.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	<b>Taekwondo</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde)	<b>Online</b>
				<b>Outdoor</b>
				* nur mit gültiger Rehaverordnung

Die Sporthallen in der Rennertstr. und am Inzeller Weg sind leider momentan nicht nutzbar. Für Tischtennis sind wir auf der Suche nach einer alternativen Halle.

Bitte beachten Sie weiterhin die Abstands- und Hygieneregungen vor Ort und bringen zu jeder Sportstunde ein Formular für die Teilnehmerdokumentation mit.

Vielen Dank!

Eine Übersicht über die aktuell stattfindenden Sportstunden und die Formulare für die Teilnehmerdokumentation finden Sie auch unter [www.sam-mch.de](http://www.sam-mch.de) auf der Startseite.

## 2. Zugangsdaten Online-Training

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 20.07. – 24.07.

Übungsstunden online - Extra Plan

20.07.2020 - 24.07.2020

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!

### 3. Online-Übungsstunde der Woche

Unsere "Online-Übungsstunde der Woche" ist "Fit after Work mit Naomi" und kann jederzeit unter folgendem Link abgerufen werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=dNCLi7t16qI>

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

Ein guten Wochenstart wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team