



Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

- 1. Fitness-Studio ab 7 Uhr geöffnet, Duschen wieder möglich**
- 2. Sportangebot von 21.09. - 25.09.**
- 3. Zugangsdaten Online-Training**

1. Fitness-Studio ab 7 Uhr geöffnet, Duschen wieder möglich

Ab kommendem Montag (21.09.) ist das Fitness-Studio wieder ab 7 Uhr geöffnet.

Auch Duschen ist wieder möglich. Es darf allerdings nur eine Person im Duschbereich sein und der Boden muss nach dem Duschen mit dem "Abzieher" gereinigt werden.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Leider dürfen laut Siemens weiterhin keine Senioren ab 65 Jahren den Standort (inkl. Bau 90 und Bau 29) betreten. Für alle Senioren bieten wir weiterhin Sportstunden im Sportzentrum Neubiberg, der Rupert-Mayer-Str., Outdoor und Online an.

2. Sportangebot von 21.09. - 25.09.2020


Ab kommender Woche finden folgende Übungsstunden wieder statt (siehe auch Stundenplan unten bzw. im Anhang):

- Montags: Senioren Sport und Rücken/Bauchfit mit Livia draußen "im Gefilde" von 10.00 - 11.00 Uhr und von 11.15 - 12.15 Uhr
- Dienstags: Volleyball in der Grundschule Gänselieselstr. von 19.30 - 21.30 Uhr
- Mittwochs: Basketball im Sportzentrum Neubiberg von 18.00 - 19.30 Uhr
- Mittwochs: GesundFit online von 10.00 - 11.00 Uhr
- Donnerstags: Eltern-Kind-Turnen im Sportzentrum Neubiberg von 16.00 Uhr - 16.50 und von 17.10 - 18.00 Uhr
- Freitags: Senioren Sport in der Rupert-Mayer-Str. von 09.00 - 10.00 Uhr

Das Rückentraining donnerstags im Sportzentrum Neubiberg findet nächste Woche leider nicht statt. Wir sind für diese Übungsstunde auf der Suche nach einem neuen Raum\Ort, da die Hallen wieder für das Eltern-Kind-Turnen benötigt werden.

Für die Rehasport-Wirbelsäulen-Stunde freitags online sind wir noch auf der Suche nach einer Vertretung.

21.09. - 25.09.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Senioren Gymnastik 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Livia (Outdoor Gefilde)</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>
Rücken/Bauchfit 11.15 Uhr - 12.15 Uhr <i>Livia (Outdoor Gefilde)</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>	Senioren Sport 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>
Zumba Online 12.00 Uhr - 13.00 Uhr <i>Natalia (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>	Power Workout Online 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>
BodyPower 14.30 Uhr - 15.30 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</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>	Stretching/Entspannung Online 17.00 Uhr - 17.45 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>
Rückentraining Online 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Jenny (Zoom)</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>	Eltern-Kind-Turnen 16.00 Uhr - 16.50 Uhr 17.10 Uhr - 18.00 Uhr <i>Sabine (Sportzentrum Neubiberg)</i>	Tai Chi 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>
Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr <i>(vor Bau 90)</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>Magnus (Zoom)</i>	Tai Chi - Schwertform 18.45 Uhr - 19.45 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>
Rehasport Herzgruppe * 18.15 Uhr - 19.45 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</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>	
Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg 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>		Indoor (Halle)
	Fußball 19.00 - 20.30 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	Stretch & Relax 19.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>Anna (Bau 90 Ü1)</i>		Online (Zoom)
	Bodega Moves 19.20 Uhr - 20.05 Uhr <i>Sabine (Bau 90 Ü1)</i>			Outdoor (draussen)
	Tanzen 19.20 - 20.20 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>			
	Volleyball 19.30 - 21.30 Uhr <i>(Grundschule Gänselieselstr.)</i>			

Bitte beachten Sie weiterhin die Abstands- und Hygieneregeln 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 unter www.sam-mch.de auf der Startseite.

3. Zugangsdaten Online-Training

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 21.09. - 25.09.

Übungsstunden online - Extra Plan

21.09. - 25.09.

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

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team