

Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

1. Hinweise zum Fitness-Studio-Betrieb
2. Sportangebot von 24.08. - 28.08.
3. Zugangsdaten Online-Training
4. Online-Übungsstunde der Woche

## 1. Hinweise zum Fitness-Studio-Betrieb

Ab kommender Woche (24.08.) darf aufgrund der Auslastungsverhältnisse bis auf Weiteres statt 60 Minuten max. 120 Minuten am Stück trainiert werden.

Wir bitten jedoch weiterhin um Voranmeldung telefonisch (089-416123774) oder per E-Mail ([studio@sam-mch.de](mailto:studio@sam-mch.de))

Leider sind am gesamten Siemens-Standort weiterhin keine Senioren (ab 65 Jahren) zugelassen.

## 2. Sportangebot von 24.08 - 28.08.2020

Ab kommender Woche findet montags wieder Zumba Online statt.

24.08. - 28.08.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Zumba Online</b> 12.00 Uhr - 13.00 Uhr <i>Natalia (Zoom)</i>	<b>Body meets Mind Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Jenny (Zoom)</i>	<b>GesundFit Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Tim (Zoom)</i>	<b>Senioren Gymnastik Online</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>	<b>Rehasport Wirbelsäule Online *</b> 8.30 Uhr - 9.30 Uhr <i>* nur mit gültiger Rehaverordnung (Zoom)</i>
<b>Rückentraining Online</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Jenny (Zoom)</i>	<b>Senioren Sport</b> 15.00 Uhr - 16.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	<b>Tai Chi</b> 17.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>	<b>Rückentraining Online</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Magnus (Zoom)</i>	<b>Senioren Sport</b> 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>
<b>Nordic Walking</b> 18.00 Uhr - 19.30 Uhr <i>(vor Bau 90)</i>	<b>Rücken Fit</b> 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	<b>Basketball</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	<b>Taekwondo</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Bau 90 Ü1 / Outdoor)</i>	<b>Senioren Gymnastik</b> 9.00 Uhr - 10.30 Uhr <i>Sabine (Outdoor Gefilde)</i>
<b>Rehasport Herzgruppe *</b> 18.15 Uhr - 19.45 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	<b>Functional Training Online</b> 16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Marcus (Zoom)</i>	<b>Fit after Work Online</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Naomi (Zoom)</i>		<b>Power Workout Online</b> 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>
<b>Fußball</b> 18.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg Outdoor)</i>	<b>Skigymnastik</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Marcus (Sportzentrum Neubiberg)</i>	<b>Badminton</b> 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>		<b>Stretching/Entspannung Online</b> 17.00 Uhr - 17.45 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>
	<b>Body Power intensiv</b> 18.15 Uhr - 19.00 Uhr <i>Sabine (Bau 90 Ü1)</i>	<b>Fußball</b> 18.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg Outdoor)</i>		<b>Tai Chi</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>
	<b>Taekwondo</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Bau 90 Outdoor)</i>	<b>Body Power basic</b> 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>Anna (Bau 90 Ü1)</i>		<b>Tai Chi - Schwertform</b> 18.45 Uhr - 19.45 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>
	<b>Bodega Moves</b> 19.20 Uhr - 20.05 Uhr <i>Sabine (Bau 90 Ü1)</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> 19.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>Anna (Bau 90 Ü1)</i>		
				<b>Indoor (Halle)</b> <b>Online</b> <b>Outdoor</b>
				<i>* nur mit gültiger Rehaverordnung</i>

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

Vielen Dank!

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

### 3. Zugangsdaten Online-Training

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 24.08. - 28.08.

Übungsstunden online - Extra Plan

24.08. - 28.08.

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	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!

### 4. Online-Übungsstunde der Woche

Unsere "Online-Übungsstunde der Woche" ist ein Rückentraining mit Magnus und kann jederzeit unter folgendem Link abgerufen werden: <https://www.youtube.com/watch?v=bYm2kCl9Vvk>

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

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team