



Liebe Sportler/innen,

wir hoffen, Ihr habt den Feiertag gut überstanden und habt wieder Lust auf Bewegung.

Nächste Woche finden wieder alle Live-Übungsstunden über Zoom statt (<https://zoom.us/join>).

#### Übungsstunden online - Extra Plan

25.05.2020 - 29.05.2020

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)
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!

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

Ein schönes Wochenende wünscht Euch

Euer Siemens Active Team