

Liebe Sportler/innen,

heute möchten wir euch wieder über den aktuellen Stand und über die weitere Planung informieren.

Wir haben für euch begonnen, dem Bau 90 eine kleine Verschönerungskur zu verpassen.

Diesmal standen die Sitzbänke der Umkleiden auf dem Programm. Durch das Schleifen und Streichen der Bänke durch unsere Trainer sehen diese wieder aus wie neu (siehe Anhang).

In einem Online-Meeting konnten sich Trainer und Spartenleiter austauschen und gemeinsam überlegen, wie wir für alle ein optimales Bewegungsangebot in dieser Zeit schaffen können.

Die bereits angekündigten Feldenkrais - Audiodateien findet ihr auf unserer Startseite im Internet unter dem folgenden Link:

<https://www.sam-mch.de>



Natürlich bieten wir euch auch nächste Woche wieder ein Live-Programm via Zoom (<https://zoom.us/join>) an. Bekannte Stunden bleiben und konnten ergänzt werden. Anbei die aktuelle Liste.

Übungsstunden online - Extra Plan

27.04.2020 - 01.05.2020

Tag	Uhrzeit	Übungsstunde
Montag	12.00 Uhr	Zumba (60min)
Montag	17.30 Uhr	Rückentraining (60min)
Dienstag	10.00Uhr	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	16.00Uhr	Bewegungsgeschichte für Kinder
Donnerstag	16.30Uhr	Eltern - Kind Sport (ab 4 Jahre)
Donnerstag	18.00 Uhr	Rückentraining (60min)
Freitag	16.00 Uhr	Power Workout (60min)
Freitag	17.00 Uhr	Stretching/Entspannung (45min)

Aufgrund einiger Rückmeldungen und Bedenken prüfen wir derzeit Alternativen zu "Zoom", die für unsere Zwecke die gleiche Qualität bieten können. Sobald wir eine vergleichbare Möglichkeit gefunden haben, werden wir euch wieder informieren.

Mit mindestens einem Video pro Woche auf YouTube möchten wir euch schon jetzt eine weitere Trainingsmöglichkeit bieten.

Aktuelle und weitere Informationen findet ihr auf unserer Internetseite.

Bleibt gesund und bis hoffentlich bald wieder hier bei uns in in den Sportstätten!

Euer Siemens active München Team