



Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

1. **Wiedereröffnung Fitness-Studio ab 29.07.2020**
2. **Sportangebot ab 27.07.2020**
3. **Zugangsdaten Online-Training**

1. **Wiedereröffnung Fitness-Studio ab 29.07.2020**

Zusammen mit Siemens konnten wir eine Öffnung des Fitness-Studios noch vor dem 03.08.2020 erreichen.

Ab dem 29.07.2020 darf wieder im Fitness-Studio trainiert werden!

Zunächst sind am gesamten Standort keine Senioren (ab 65 Jahre) zugelassen und somit haben diese auch leider keine Möglichkeit am Sportbetrieb am Siemens-Standort teilzunehmen. Sobald wir als Verein zeigen konnten, dass Sport in Coronazeiten ohne Risiko funktionieren kann, werden weitere Lockerungen mit Siemens besprochen.

Die Öffnungszeiten des Studio Active sind bis auf Weiteres

Montag - Freitag von 08 - 15 und von 16 - 21 Uhr.

Unser Hygienekonzept sieht dabei folgendes vor:

Im Fitness-Studio dürfen max. 8 Personen gleichzeitig im Fitnessraum und 4 Personen gleichzeitig im Aufwämbereich (aktuell in Kursraum 1) trainieren.

Aus diesem Grund ist eine Voranmeldung nötig.

Diese können Sie erstmalig am kommenden Montag und Dienstag telefonisch zu folgenden Zeiten unter 089 - 41 61 237 71 vornehmen:

Montag, 27.07. von 9-11 Uhr und von 13-15 Uhr

Dienstag, 28.07. von 9-12 Uhr und von 13-15 Uhr

Ab Mittwoch, den 29.07. ist auch eine Anmeldung wie gewohnt persönlich oder telefonisch im Studio Active (Tel.Nr. 089 - 41 61 237 74) möglich.

Unter <https://siemensactive.synology.me/studioauslastung.html> können Sie jederzeit nachsehen, ob und wieviele Plätze zu einem bestimmten Termin frei sind.

Vorerst ist eine Anmeldung für jeweils 2 Termine im Voraus möglich.

Eine Trainingseinheit ist dabei auf 60 min. begrenzt und kann jeweils zur vollen und halben Stunde beginnen.

Falls Sie einen reservierten Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um eine zeitige Absage.

Termine für Inbody-Messungen können ab dem 10.08.2020 ausgemacht werden.

Einweisungen sind zunächst nur für Neukunden möglich.

Unser aktuelles Hygienekonzept für das Fitness-Studio, Bau 90 und Bau 29 finden Sie im Anhang und unter: <https://sam-mch.de/hygienekonzept>

Bitte lesen Sie dieses aufmerksam durch und beachten Sie die Aushänge und Markierungen vor Ort. Vielen Dank!

Natürlich stehen Ihnen unsere Trainer jederzeit für Fragen zur Verfügung.

2. Sportangebot ab 27.07.2020

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

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 auf der Startseite.

3. Zugangsdaten Online-Training

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 27.07. - 31.07.

Übungsstunden online - Extra Plan

27.07.2020 - 31.07.2020

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!

Weitere Infos finden Sie unter www.sam-mch.de

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team