



Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

- 1. Informationen zur aktuellen Lage**
- 2. Duschen auch in Bau 90 wieder möglich**
- 3. Sportangebot von 28.09. - 02.10.**
- 4. Zugangsdaten Online-Training**
- 5. Online-Übungsstunde der Woche**

1. Informationen zur aktuellen Lage

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Seniorinnen und Senioren,

die pandemie-bedingten Einschränkungen sind immer noch allgegenwärtig und aktuell sieht es leider nicht so aus als würde sich die Lage in absehbarer Zeit entscheidend bessern. Auch Siemens hält an der Regelung fest, dass Senioren über 65 Jahren den Standort nicht betreten dürfen. Mit Hinweis auf die hohe Infektionsrate hat der Standortleiter leider keine Ausnahme für Sporttreibende Senioren gemacht.

Wir versuchen weiterhin, Übungsstunden auch ausserhalb des Siemens-Standorts vor allem auch für Senioren anzubieten und werden Sie weiterhin Woche für Woche informieren.

Als Senior/in (über 65) können Sie momentan jederzeit an folgenden Stunden teilnehmen:

- Ab kommender Woche montags beim Rückentraining mit Magnus im Sportzentrum Neubiberg
- montags und freitags bei der Seniorengymnastik outdoor im Gefilde mit Livia und Sabine
- dienstags bei der Skigymnastik mit Marcus im Sportzentrum Neubiberg
- an sämtlichen Übungsstunden in der Rupert-Mayer-Str.
- Tanzen, Basketball, Volleyball, Nordic Walking
- an allen Online-Übungsstunden

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eigene Matten und die ausgefüllten Formulare zur Teilnehmersdokumentation mit.

Für Übungsstunden in Neubiberg:

https://sam-mch.de/fileadmin/user_upload/NBB_Dokumentationsbogen.pdf

Für alle anderen Übungsstunden:

https://sam-mch.de/fileadmin/user_upload/SAM_Dokumentationsbogen.pdf

Falls Sie die Vereinsmitgliedschaft in den letzten Wochen und Monaten gekündigt haben, da Sie an den gewohnten Übungsstunden oder im Fitness-Studio als Senior/in nicht teilnehmen konnten, würden wir uns freuen, wenn Sie bei Siemens Active München wieder beitreten, sobald die Einschränkungen seitens Siemens aufgehoben wurden.

Eine erneute Aufnahmegebühr wird dann selbstverständlich nicht fällig und auch für Sie gilt dann der vergünstigte Studio-Beitrag von 200 statt 240 € bzw. bei Beitritt

ab 01.01. - 31.03.: 150 €

ab 01.04. - 30.06.: 100 €

ab 01.07. - 30.09.: 50 €

im ersten Jahr.

2. Duschen auch in Bau 90 wieder möglich

Duschen in Bau 29 (max. 1 Person) und Bau 90 (max. 2 Personen an den markierten Duschen) ist wieder möglich. Wir bitten Sie darum, nach dem Duschen das Wasser mit dem "Schieber" in den Abfluss zu schieben und weiterhin auf ausreichend Abstand zu achten. Hintergrund ist, dass auch über stehende Gewässer Sars CoV2 Viren übertragen werden können. Bitte unterstützen Sie uns, die geltenden Hygieneregeln einzuhalten. Vielen Dank !

3. Sportangebot von 28.09. - 02.10.

Ab kommender Woche gibt es folgende Änderungen im Stundenplan:

- montags statt dienstags: Taekwondo von 18.30 - 19.30 Uhr in Bau 90 / Ü1
- montags statt donnerstags: Rückentraining mit Magnus von 18.00 - 19.00 Uhr im Sportzentrum Neubiberg
- dienstags: Tanzen von 18.00 - 19.00 Uhr in der [Grundschule Rennertstr.](#)
- dienstags: Volleyball in der [Grundschule Rennertstr.](#) von 19.30 - 21.30 Uhr
- freitags: Reha-Wirbelsäule online von 8.30 - 9.30 Uhr findet wieder statt

28.09. - 02.10.

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>	Rehasport Wirbelsäule Online * 8.30 Uhr - 9.30 Uhr <i>* nur mit gültiger Rehaverordnung (Zoom)</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 Gymnastik 9.00 Uhr - 10.30 Uhr <i>Sabine (Outdoor Gefilde)</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>	Senioren Sport 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</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>	Power Workout Online 16.00 Uhr - 17.00 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>Naomi (Sportzentrum Neubiberg)</i>	Stretching/Entspannung Online 17.00 Uhr - 17.45 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>
Rückentraining Online 18.00 - 19.00 Uhr <i>Magnus (Sportzentrum Neubiberg)</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 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>
Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr <i>(vor Bau 90)</i>	Tanzen 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>(Grundschule Rennertstr.)</i>	Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg Outdoor)</i>	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Bau 90 Ü1)</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>	Body Power basic 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>Anna (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 Outdoor)</i>	Stretch & Relax 19.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>Anna (Bau 90 Ü1)</i>		
Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Bau 90 Ü1)</i>	Fußball 19.00 - 20.30 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>			
	Bodega Moves 19.20 Uhr - 20.05 Uhr <i>Sabine (Bau 90 Ü1)</i>			
	Volleyball 19.30 - 21.30 Uhr <i>(Grundschule Rennertstr.)</i>			
				Indoor (Halle) Online (Zoom) Outdoor (draussen) <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 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.

4. Zugangsdaten Online-Training

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 28.09. - 02.10.

Übungsstunden online - Extra Plan

28.09. - 02.10.

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!

5. Online-Übungsstunde der Woche

Unsere "Online-Übungsstunde der Woche" ist "Senioren Gymnastik mit Sabine - Teil 2" und kann jederzeit unter folgendem Link abgerufen werden: <https://www.youtube.com/watch?v=ZU4-z1mTEWY>

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

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team