


Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

1. Sportangebot ab 29.06.2020
2. neue Zugangsdaten Online-Training

## 1. Sportangebot ab 29.06.2020

Ab kommender Woche finden folgende Sportstunden im [Sportzentrum Neubiberg](#), Online, [Outdoor am Gefilde](#) und im Fechtzentrum in der [Rupert-Mayer-Str.](#) statt:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zumba Online 12.00 Uhr - 13.00 Uhr (Zoom)	Body meets Mind Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	GesundFit Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	Senioren Gymnastik Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr (Zoom)	Rehasport Wirbelsäule Online* 8.30 Uhr - 9.30 Uhr * nur mit gültiger Rehaverordnung (Zoom)
BodyPower 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Rupert-Mayer-Str.)	Senioren Sport 12.30 Uhr - 13.30 Uhr (Rupert-Mayer-Str.)	Tai Chi 17.30 Uhr - 19.30 Uhr (Outdoor Gefilde)	Senioren Sport 14.30 Uhr - 15.30 Uhr (Rupert-Mayer-Str.)	Senioren Sport 08.45 Uhr - 09.45 Uhr (Rupert-Mayer-Str.)
Rückentraining Online 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Zoom)	Senioren Sport 15.00 Uhr - 16.00 Uhr (Rupert-Mayer-Str.)	Basketball 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Gesund & Fit 15.30 Uhr - 16.30 Uhr (Rupert-Mayer-Str.)	Senioren Gymnastik 9.45 Uhr - 11.15 Uhr (Outdoor Gefilde)
Nordic Walking 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (Aufgang U-Bahnhof Npl-Süd)	Functional Training Online 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Zoom)	Fit after Work Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Zoom)	Bewegungsgeschichte f. Kinder 16.00 Uhr - 16.30 Uhr (Zoom)	Power Workout Online 16.00 Uhr - 17.00 Uhr (Zoom)
Rehasport Herzgruppe * 18.15 Uhr - 19.45 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Skigymnastik 18.00 Uhr - 19.00 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	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)	Stretching/Entspannung Online 17.00 Uhr - 17.45 Uhr (Zoom)
* nur mit gültiger Rehaverordnung	Bodega Moves 19.15 - 20.15 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Body Power basic 18.30 Uhr - 19.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg Outdoor)	Rückentraining 16.30 Uhr - 17.30 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Tai Chi 17.30 Uhr - 18.30 Uhr (Outdoor Gefilde)
	Tanzen 19.20 - 20.20 Uhr (Sportzentrum Neubiberg)	Stretch & Relax 19.30 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)
				Neubiberg Halle
				Online
				Outdoor
				Rupert-Mayer-Str.

Rehasport Herzgruppe findet nicht statt am 06.07., 20.07., 03.08., 10.08. und 07.09.2020.

Bitte beachten Sie die entsprechenden Hygieneregeln und Nutzungsbedingungen aus den letzten Newslettern und bringen zu jeder Sportstunde ein entsprechendes Formular für die Teilnehmerdokumentation mit. Vielen Dank!

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

## 2. neue Zugangsdaten Online-Training

Bitte beachten Sie, dass sich die Meeting IDs aufgrund einer internen Umstellung geändert haben! Die Passwörter sind gleich geblieben.

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 29.06. - 03.07.

### Übungsstunden online - Extra Plan

29.06.2020 - 03.07.2020

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](http://www.sam-mch.de).

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team