

Sehr geehrte Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

- 1. Verlängerung der Kündigungsfrist bis 30.09.2020**
- 2. Sportangebot von 31.08. – 04.09.**
- 3. Zugangsdaten Online-Training**


1. Verlängerung der Kündigungsfrist bis 30.09.2020

Wir sind weiterhin mit der Siemens AG in Gesprächen um die anhaltenden Einschränkungen lockern zu dürfen. Deswegen verlängern wir die Kündigungsfrist bis 30.09.2020. Bleiben Sie uns treu! Wir hoffen auf baldige Lockerungen seitens Siemens um Ihnen allen möglichst bald wieder uneingeschränkten Zugang zu unserem Sportangebot ermöglichen zu können.

2. Sportangebot von 31.08 – 04.09.2020

Ab kommender Woche ist unsere "Sommerpause" vorbei und es finden wieder einige Senioren-Sport-Stunden sowohl Outdoor als auch in der Rupert-Mayer-Str. statt (siehe Plan).

31.08. - 04.09.

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>Livia (Zoom)</i>	GesundFit Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Tim (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>	Tai Chi 17.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Outdoor Gefilde)</i>	Senioren Gymnastik Online 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Sabine (Zoom)</i>	Senioren Sport 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</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>	Basketball 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	Senioren Sport 14.30 Uhr - 15.30 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	Senioren Gymnastik / Yoga 9.00 Uhr - 10.30 Uhr <i>Christiane (Outdoor Gefilde)</i>
Rückentraining Online 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Jenny (Zoom)</i>	Rücken Fit 16.00 Uhr - 17.00 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</i>	Fit after Work Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Naomi (Zoom)</i>	Gesund & Fit 15.30 Uhr - 16.30 Uhr <i>(Fechtzentrum Rupert-Mayer-Str.)</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>	Functional Training Online 16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Marcus (Zoom)</i>	Badminton 18.00 Uhr - 18.55 Uhr 19.05 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg)</i>	Rückentraining 16.30 Uhr - 17.30 Uhr <i>Magnus (Sportzentrum Neubiberg)</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>	Skigymnastik 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Marcus (Sportzentrum Neubiberg)</i>	Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg Outdoor)</i>	Rückentraining Online 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Magnus (Zoom)</i>	
Fußball 18.30 Uhr - 20.00 Uhr <i>(Sportzentrum Neubiberg Outdoor)</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>	Taekwondo 18.30 Uhr - 19.30 Uhr <i>(Bau 90 Ü1 / 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>		Indoor (Halle)
	Bodega Moves 19.20 Uhr - 20.05 Uhr <i>Sabine (Bau 90 Ü1)</i>			Online
				Outdoor
				<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.

3. Zugangsdaten Online-Training

Kommenden Freitag (04.09.) fällt das Power Workout und Stretching/Entspannung leider aus.

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) vom 31.08. – 04.09.

Übungsstunden online - Extra Plan

31.08. - 04.09.

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 *

* geschlossene Gruppe, nur mit gültiger Rehaberordnung!

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

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team