

Liebe Mitglieder, Freunde und Interessenten von Siemens Active München,
unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

Aktuelle Lage und Spendenaufruf
Online-Kurse und Übungen für Zuhause
Reparaturen und Renovierungen
Ergebnisse der Fitness-Studio-Umfrage



Aktuelle Lage und Spendenaufruf

Von den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie ist - wie Sie sicher bemerkt haben - leider unser komplettes Sportangebot betroffen. In der aktuellen Situation ist es für uns als Sportverein schwierig, Prognosen für die Wiederaufnahme des regulären Sportbetriebs abzugeben. Aus diesem Grund bitten wir um Verständnis, wenn diesbezüglich im Moment noch keine konkreten Aussagen (auch zu individuellen Anfragen) gemacht werden können. Sobald eine Aufhebung oder Lockerung der Auflagen für Sportvereine in Sicht ist, werden wir Sie natürlich umgehend informieren.

Wenn Sie in dieser turbulenten Zeit den Verein, seine Mitarbeiter und vor allem seine freiberuflichen Trainer und Übungsleiter unterstützen möchten, können Sie gerne einen beliebigen Betrag spenden. Da wir ein gemeinnütziger Verein sind, dürfen wir Spenden annehmen und können Spendenquittungen ausstellen. Falls Sie uns unterstützen möchten, überweisen Sie bitte auf das Vereinskonto:

Empfänger: Siemens Active München e.V.
IBAN: DE68701500000017100918
BIC: SSKMDEMMXXX
Verwendungszweck: Spende 2020

Besten DANK im Namen des Vereins und aller unser freiberuflich sportlich Tätigen!

Online-Kurse und Übungen für Zuhause

Um die Zeit sportlich zu überbrücken, in der die Sportstätten jetzt geschlossen sind, möchten wir Ihnen zunächst einige **Übungen für Zuhause** mitgeben. Dafür haben wir einen allgemeinen Trainingsplan angehängt, in dem Sie verschiedene Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden finden. Die Zahl der Sätze und Wiederholungen sind eine Angabe, wie häufig die Übungen "mindestens" durchgeführt werden sollten. Ist eine Übung zu schwierig, fahren Sie einfach mit der nächsten fort. Sinnvoll ist es aber, aus jedem Abschnitt zumindest einige Übungen zu machen.

Des Weiteren ist es uns gelungen, den Sport in Ihr Wohnzimmer zu bringen:
Ab Montag, 30.03.2020, werden alle Präventionskurse aus dem Kursprogramm bis auf Weiteres als **Online-Kurse** fortgeführt. Alle Kurs-Teilnehmer werden wir in Kürze über die jeweiligen Online-Zugangsdaten informieren.

Ebenfalls arbeiten wir für diese besondere Zeit an einem Online-Basisprogramm für alle Vereinsmitglieder. Zunächst findet jeden Montag um 12 Uhr Online-Zumba statt. Die Zugangsdaten hierfür wurden per Newsletter an alle Vereinsmitglieder versendet.

Reparaturen und Renovierungen

Trotz Pausierung des regulären Sportbetriebs sind wir nicht untätig und nutzen die Zeit, um die Sportgeräte zu warten und zu reinigen, Reparaturen und Renovierungen durchzuführen (u.a. Neuanstrich der Umkleiden in Bau 90), uns in hausinternen Schulungen weiterzubilden und neue Trainingskonzepte zu erarbeiten. Hierfür verwenden wir auch die Ergebnisse der kürzlich durchgeführten Fitness-Studio-Umfrage.



Ergebnisse der Fitness-Studio-Umfrage

Im Anhang finden Sie ein pdf-Dokument mit der Auswertung unserer Fitness-Studio-Umfrage. Vielen Dank an alle Teilnehmer der Befragung für das insgesamt positive Feedback und die Verbesserungsvorschläge. Wir bemühen uns, alle Vorschläge zu berücksichtigen und diese (sofern realisierbar) zeitnah umzusetzen.

Wir wünschen allen Vereinsmitgliedern, Mitarbeitern und freiberuflichen Trainern weiterhin alles Gute, bleiben Sie gesund und fit!

Mit sportlichem Gruß

Ihr Team von Siemens Active München e.V.