



Liebe Vereinsmitglieder,

laut Pressekonferenz der bayerischen Staatsregierung vom 26.05.2020 dürfen Fitness-Studios ab 08.06.2020 wieder öffnen. Ebenfalls können auch kontaktloser Indoor- und Outdoorsport mit bis zu 20 Personen und unter Einhaltung einiger Hygieneregeln wieder stattfinden.

Wir prüfen derzeit ob es eine sinnvolle Möglichkeit gibt, diese Auflagen mit unseren Gegebenheiten umzusetzen. In Absprache mit Siemens und weiteren Fachleuten für Hygiene werden wir ein Konzept erstellen, so dass Ihr wieder trainieren kommen könnt und wir trotzdem mit einem hohen Maß an Umsicht und Vorsicht zumindest für eine gewisse Sicherheit sorgen können.

Diese wohlüberlegte Umsetzung bedarf Zeit und daher bitten wir Euch noch um etwas Geduld. Sobald wir einen verbindlichen Starttermin für Basissport und das Studio haben, werden wir Euch umgehend informieren. Wir freuen uns schon, Euch bald wieder begrüßen zu können.

Unser Online-Angebot findet kommende Woche wieder "wie gewohnt" statt und bleibt auch nach dem 08.06.2020 bestehen. Wegen des Feiertags fällt lediglich am Montag das Rückentraining um 17.30 Uhr aus.

Übungsstunden online - Extra Plan

01.06.2020 - 05.06.2020

Tag	Uhrzeit	Übungsstunde
Montag	12.00 Uhr	Zumba
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!

Aktuelle und weitere Informationen findet Ihr auch auf unserer Internetseite <https://www.sam-mch.de>

Ein schönes Wochenende wünscht Euch

Euer Siemens Active Team