



Liebe Vereinsmitglieder,

unser aktueller Newsletter informiert Sie über folgende Themen:

- 1. Informationen zur aktuellen Lage**
- 2. Telefonzeiten Geschäftsstelle ab 02.11.2020**
- 3. Online-Sportangebot ab 02.11.2020**
- 4. Home Office Trainingsplan und Personal Training Angebot**
- 5. Online-Übungsstunde der Woche**

1. Informationen zur aktuellen Lage

Liebe Mitglieder,

zuerst möchten wir, der Vorstand von SAM, uns bei Ihnen sehr herzlich bedanken, dass Sie uns weiterhin die Treue halten, auch wenn Sie zurzeit nur eingeschränkt ihrem Sport bei uns nachgehen können. Leider werden wir aufgrund der Entscheidung der Regierung die nächsten 4 Wochen ab Montag, den 2. November wieder komplett schließen müssen. Bitte nutzen Sie in dieser Zeit alternativ unser Onlineangebot, auch wenn es nicht mit einem Präsenztraining zu vergleichen ist. Wir bedauern diese Entscheidung der Regierung sehr und hoffen, dass in 4 Wochen sich die Situation wieder entspannt hat.

Anbei ist das aktuelle Programm beigelegt. Über Feedback und Anregungen würden wir uns sehr freuen.

Nach der Entscheidung der Regierung, dass Veranstaltungen nur mit max. 10 Personen aus 2 Haushalten erlaubt sind, müssen wir auch die Mitgliederversammlung auf einen späteren Zeitpunkt verschieben. Sobald die Situation stabil und planbar ist, werden wir einen neuen Termin festlegen und Sie einladen.

Wir haben uns im Vorstand entschieden, keine Online Mitgliederversammlung durchzuführen. Zu viele Mitglieder (über 10%) haben kein Internet und wären von einer Online Mitgliederversammlung ausgeschlossen. Deshalb hoffen wir, Sie alle zu Beginn des nächsten Jahres persönlich auf der Mitgliederversammlung wieder zu treffen.

Bleiben Sie gesund.

Mit freundlichen Grüßen

Der Vorstand von
Siemens Active München e.V.

2. Telefonzeiten Geschäftsstelle

Ab 02.11.2020 sind wir zu folgenden Zeiten für Sie telefonisch in der Geschäftsstelle (089 - 41 61 237 70) erreichbar:

Montags von 13 - 15 Uhr

Donnerstags von 13 - 15 Uhr

Per E-Mail können Sie uns natürlich weiterhin jederzeit unter info@sam-mch.de kontaktieren

3. Online-Sportangebot ab 02.11.2020

Ab kommender Woche bieten wir ausschließlich Online-Übungsstunden via Zoom (<https://zoom.us/join>) und mit folgenden Änderungen an:

- Freitags statt Donnerstags: Senioren Gymnastik mit Claudia
- Dienstags statt Freitags: Power Workout mit Sabine

Zudem bieten wir zunächst im November folgende zusätzliche Online-Sportstunden an:

- Montags 10.30 - 11.30 Uhr : sanfte Bewegungsstunde mit der Ärztin Stefanie Zellinger-Köhl
=> auch für Senioren und Menschen mit cardiologischen Einschränkungen geeignet
- Dienstags 18 - 20 Uhr : Cardio Power Workout und BodyPower mit Sabine
=> abwechslungsreiche Ganzkörpertrainings mit Kraft- und Ausdauer-elementen
- Donnerstags 11.30 - 12.30 Uhr: Rücken/Bauchfit mit Livia
=> perfekt um die Körperstabilität zu trainieren und Rückenschmerzen vorzubeugen
- Donnerstags 19 - 20 Uhr: Ganzkörpertraining mit Magnus
=> trainiere sämtliche Muskelpartien bei diesem ganzheitlichen Training
- Freitags 17 - 18 Uhr: Fit für den Alltag mit Renata
=> vielseitige Übungen mit Yoga- und Pilates-Elementen

Online-Plan ab 02.11.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Bewegungsstunde 10.30 Uhr - 11.30 Uhr Stefanie (Zoom)	Body meets Mind 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Naomi (Zoom)	GesundFit 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Livia (Zoom)	Rücken/Bauchfit 11.30 Uhr - 12.30 Uhr Livia (Zoom)	Rehasport Wirbelsäule * 8.30 Uhr - 9.30 Uhr <small>* nur mit gültiger Rehaverordnung (Zoom)</small>
Rückentraining 17.30 Uhr - 18.30 Uhr Jenny (Zoom)	Functional Training 16.30 Uhr - 17.30 Uhr Marcus (Zoom)	Fit after Work 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Naomi (Zoom)	Rückentraining 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Magnus (Zoom)	Senioren Gymnastik 11.30 Uhr - 12.30 Uhr Claudia (Zoom)
	Cardio Power Workout 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Sabine (Zoom)		Ganzkörpertraining 19.00 Uhr - 20.00 Uhr Magnus (Zoom)	Fit für den Alltag 17.00 Uhr - 18.00 Uhr Renata (Zoom)
	Body Power 19.00 Uhr - 20.00 Uhr Sabine (Zoom)			

Zugangsdaten Online Angebot via Zoom (<https://zoom.us/join>) ab 02.11.2020

Übungsstunden online - Extra Plan
ab 02.11.2020

Tag	Uhrzeit	Übungsstunde	Zugang Meeting ID	Zugang Passwort
Montag	10.30 Uhr	Bewegungsstunde		
Montag	17.30 Uhr	Rückentraining		
Dienstag	10.00 Uhr	Body meets Mind		
Dienstag	16.30 Uhr	Functional Training		

Dienstag	18.00 Uhr	Cardio Power Workout		
Dienstag	19.00 Uhr	Body Power	949 0428 9609	BPower
Mittwoch	10.00 Uhr	GesundFit		
Mittwoch	18.00 Uhr	Fit after Work		
Donnerstag	11.30 Uhr	Rücken/Bauchfit		
Donnerstag	18.00 Uhr	Rückentraining		
Donnerstag	19.00 Uhr	Ganzkörpertraining	927 5900 9806	Gkoerper
Freitag	08.30 Uhr	Rehasport Wirbelsäule *		
Freitag	11.30 Uhr	Senioren Gymnastik		
Freitag	17.00 Uhr	Fit für den Alltag		

* geschlossene Gruppe, nur mit gültiger Rehaverordnung!

4. Home Office Trainingsplan und Personal Training Angebot

Neben unserem Online-Angebot finden Sie im Anhang einen allgemeinen Home Office Trainingsplan, den Sie gut von zu Hause aus und ohne Hilfsmittel machen können. Wie immer gilt: Können oder möchten Sie eine der Übungen nicht machen, lassen Sie diese einfach aus.

Aufgrund der beschlossenen Einschränkungen im Sportbetrieb sind 1:1 Personal Trainings outdoor oder zu Hause weiterhin möglich.

Folglich möchten wir Ihnen für diese Zeit ein Personal Training zu einem reduzierten Preis von 49 € / Stunde anbieten. Für Anfragen, kostenlose Erstberatungen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte per E-Mail an pt@sam-mch.de

Weitere Infos zu unserem Personal Training Angebot finden Sie unter <https://sam-mch.de/sportabteilungen/personal-training/>

5. Online-Übungsstunde der Woche

Unsere Online-Übungsstunde der Woche ist ein Power Workout (+Stretching) mit Sabine und kann jederzeit unter folgendem Link abgerufen werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=Bcn9clgohmw>

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

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

das gesamte Siemens Active Team