



Liebe Sportler/innen,

wir möchten Euch kurz folgende Infos zur Software "Zoom" (die wir für unsere Online-Übungsstunden nutzen) mitteilen:

Zoom hat in letzter Zeit seine Sicherheit bedeutend verbessert.

Wenn Ihr jedoch ganz sicher gehen möchtet, installiert Ihr folgende Browsererweiterungen, die verhindern, dass Zoom die App (welche u.U. eine Gefahr darstellen kann) installiert und mit dem Browser verknüpft.

Die Erweiterung für Chrome gibt es hier: https://www.chip.de/downloads/Zoom-Redirector-fuer-Google-Chrome_182570478.html

und für Firefox hier:

https://www.chip.de/downloads/Zoom-Redirector-fuer-Firefox_182570769.html

Anschließend könnt Ihr einem Meeting per Browser beitreten ohne die App installieren und nutzen zu müssen (<https://zoom.us/join>)

Es haben sich zudem folgende Änderungen zum Newsletter vom 17.05.2020 ergeben:

Leider fallen verletzungsbedingt am Donnerstag, den 21.05.2020, die Online-Übungsstunden "Bewegungsgeschichte für Kinder" um 16 Uhr und "Eltern-Kind-Sport" um 16.30 Uhr aus.

Hier der aktualisierte Plan für diese Woche:

Übungsstunden online - Extra Plan

18.05.2020 - 22.05.2020

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)
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 findet Ihr auf unserer Website www.sam-mch.de auf der wir für Euch 2 neue Feldenkrais-Audiodateien bereitgestellt haben.

Viel Spaß beim Anhören und bis bald

Euer Siemens Active München Team