



Studio für Bewegung & Entspannung
Schulhausmatte 14, 3415 Rüegsauschachen

NEWSLETTER

04-01-2021

DAS JAHR 2020 | Ein Jahr voller Unsicherheiten, Abstand und Distanz, Neuorientierung- und Organisation. Flexibilität war gefragt und ja, immer vorwärts schauen und die Perspektiven nicht aus den Augen lassen. Diese ständigen Auf und Ab's und die Angst, nicht doch noch plötzlich in Quarantäne zu müssen oder sogar das Virus aufzulesen, waren und sind immer noch stetige Begleiter! All diese Dinge sind nicht einfach spurlos an uns vorbeigegangen und umso wichtiger ist es, uns Gutes zu tun. Sorge zu unserer Gesundheit zu tragen, vorallem auch präventiv, sei es mit einer gesunden Ernährung, einem guten sozialen Umfeld und natürlich: mit **viel BEWEGUNG!**



BEWEGEN durfte ich mich bis kurz vor Weihnachten mit einigen von euch noch auf der Matte, zwar mit Maske, einige benutzten meine Videos und einige suchten sich anderweitige Bewegungsmöglichkeiten. Hauptsache aber ist: seid aktiv und bleibt in Bewegung. Das wirkt nicht nur präventiv, sondern hebt auch die Stimmung und verleiht ein gutes Körpergefühl.



FERIEN | Im Moment dauern die offiziellen Weihnachtsferien noch bis Sonntag, 10. Januar 2021 und danach muss das Studio leider noch geschlossen bleiben bis vorerst 22. Januar 2021. (Ausser die Tanzstunden für Jugendliche unter 16 Jahren dürfen wir weiterhin durchführen - siehe unten.)



TRAINING mit VIDEOS | Ich werde ab dieser Woche wieder Videos bereitstellen bis vorläufig Ende Januar. Die Kosten betragen Fr. 30.- für diesen Monat. Sobald ich den Betrag auf meinem Konto habe und du mir kurz per SMS mitteilst, dass du die Videos nutzen möchtest, werde ich dir das neue Passwort durchgeben. Die neuen Videos sind gespeichert auf meiner Homepage unter:

Videos/Pilates at Home/Serie 3_04.01.-31.01.2021.



TRAINING VIA LIVESTREAM? | Viele Studios bieten nun auch Trainings via Livestream an. Ich bin unschlüssig und für mich kommt es nur in Frage, wenn die Nachfrage und dein Interesse da wären. Nur wenn es genutzt würde, hätte es für mich auch seine Berechtigung, in den Stundenplan aufgenommen zu werden. Für mich stellt sich hier noch die Frage:



WIE GEHT ES NACH DEM 22. JANUAR 2021 WEITER? | Vielleicht dürfen wir das Studio wieder öffnen aber immer noch mit den Einschränkungen wie 1,5m Abstand, Maskenpflicht etc...! Wer möchte mit diesen Einschränkungen wieder im Studio trainieren und wärst du interessiert, allenfalls auch von zu Hause aus dich in die Stunde einzuklicken und via Livestream dabei zu sein? **Diese Frage richtet sich vorallem an die Personen, die die letzten 2 Monate nicht mehr vor Ort im Studio trainierten.** Mit der Abstandsregel wären dann weiterhin nur Klassengrößen von 5 Personen möglich. Ein Livestream könnte man natürlich auch ab sofort einrichten – d.h. ich unterrichte live im Studio und du verlinkst dich dazu. Bitte gib mir ein kurzes Feedback – danke!



HIP HOP Training mit Kids & Teens | Ab Woche 2, resp. Do/Fr 14./15.01.2021 dürfen wir das Tanztraining mit den Jugendlichen unter 16 Jahren wieder aufnehmen – juhui! Weiterhin gilt Maskenpflicht für Jugendliche ab 12 Jahren und die Gruppeneinteilung werden wir vorläufig wie bis anhin beibehalten. Alle Beteiligten werde ich persönlich kontaktieren und die genauen Infos durchgeben.



Zu guter Letzt | Ich bin immer offen und dankbar für Anregungen und eure Feedbacks! Herzlichen Dank für eure Treue und euer Vertrauen! Bleibt weiterhin gesund – bis bald!

Herzlichst Margret

