



Studio für Bewegung & Entspannung  
Schulhausmatte 14, 3415 Rüegsauschachen

# NEWSLETTER#2

01-02-2021

**LOCKDOWN 2. RUNDE** | ....und wieder müssen wir uns einschränken, zurückhalten, abwarten.....geduldig sein. Doch aufgeben ist kein Motto, sondern aufstehen, bewegen, vorwärtsschauen, zufrieden sein, mit dem was man hat, mit dem was man noch darf und kann. Die Einschränkungen betreffen auch die Sportbranche und wie ihr ja bereits alle wisst, bleibt das Studio voraussichtlich bis Ende Februar zu.



**TRAINING MIT VIDEOS** | Weiterhin werde ich fleissig Videos drehen und diese bis vorläufig Ende Februar bereitstellen. Die Kosten betragen wieder Fr. 30.- für den Monat Februar. 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 4\_01.02.-28.02.2021.**

**TRAINING VIA LIVESTREAM** | Es wären doch einige von euch interessiert oder möchten es zumindest ausprobieren, via Livestream zu trainieren. Ich habe mein erstes Livestream-Training mit einer Tanzgruppe hinter mir, da ich kurzfristig in Quarantäne musste. Ich benutzte ZOOM und es ist soweit unkompliziert gelaufen. Ich fasse ins Auge, das Livestream anzubieten, jedoch macht es für mich jetzt noch grad keinen Sinn aus folgendem Grund:



**ZWANGSPAUSE** | Ich muss mich nächster Woche einer kleiner Operation unterziehen lassen und werde ca. 10 Tage nicht trainieren können. Ich werde die offiziellen Sportferien nutzen, um mich zu erholen und hoffe, danach wieder einsatzbereit zu sein. Ich werde erst danach das Livestream einrichten und aufschalten, sobald ich weiss, was mir wie und wann möglich ist – ich melde mich diesbezüglich wieder!



**WIE GEHT ES ENDE FEBRUAR WEITER?** | Das wissen wir noch nicht genau – es bleibt uns nur abzuwarten und vorneweg zu nehmen. Sobald ich Konkretes weiss, werde ich euch natürlich informieren, was wieder erlaubt ist. Die laufenden Infos findet ihr immer auf meiner Homepage Startseite. Ich gebe mir Mühe, immer schnellstmöglichst die Änderungen und Neuigkeiten aufzuschalten. 😊



**HIP HOP Training mit Kids & Teens** | Zum Glück dürfen wenigstens die Kinder und Jugendlichen bis 16 Jahre weiterhin und ohne zusätzliche Einschränkungen trainieren. Aufgrund meiner OP fällt das Training, vom Do/Fr, 11./12. Februar 2021 aus, danach ist eine Woche Sportferien. Die Kids und Teens werden separat informiert!



**BLEIBT GESUND** | Einmal mehr wünsche ich euch beste Gesundheit, bleibt positiv, zuversichtlich und in Bewegung. Herzlichen Dank für eure Feedbacks und Mitteilungen – bis bald!



Herzlichst Margret