



Studio für Bewegung & Entspannung
Schulhausmatte 14, 3415 Rüegsauschachen

NEWSLETTER#3

02-03-2021

AKTUELLE MASSNAHMEN IM BEWEGUNGSBEREICH | Einzel- und Gruppentrainings in Innenräumen sind bis auf Weiteres untersagt! Der Sport steht im nächsten Öffnungsschritt, geplant am 22. März 2021, zur Debatte. Im Freien darf Sport wieder in Gruppen bis max. 15 Personen (inkl. Trainingsleiter) betrieben werden. Der Abstand von 1,5 Metern ist stets einzuhalten. Ist dies nicht möglich, müssen Masken getragen werden. Ausnahme: Das Trainieren mit Kindern und Jugendlichen bis 20 Jahren (Jahrgang 2001) ist gestattet. Dies bedeutet für uns, dass das Studio GYM-X weiterhin für Personen ab 20 Jahren geschlossen bleibt.



TRAINING MIT VIDEOS | Leider ist es mir im Moment nicht möglich, weitere Videos zu drehen, da ich mich immer noch von meiner Operation erholen muss und vorläufig noch nicht turnen darf. Weiterhin stehen aber die bereits gedrehten Videos zur Verfügung. Den Personen, welche bereits für Februar bezahlt haben, werde ich eine Gutschrift auf ihrem Abo geben.



KEIN TRAINING VIA LIVESTREAM | Wie bereits oben erwähnt, muss ich mich noch etwas erholen von der Operation und darf im Moment noch nicht unterrichten. Das bedeutet auch, dass ich auch kein Livestream-Training anbieten kann, was ich sehr bedaure, vorallem auch für alle, die sich nun darauf gefreut haben. Auch wäre für mich ein Training im Freien vorstellbar gewesen, aber auch dies kann ich nun leider nicht anbieten.



WIE WEITER? | Auch heute wissen wir noch nicht genau, ab wann genau und mit welchen Einschränkungen wir wieder starten dürfen. Laufende Infos findet ihr immer auf meiner Homepage Startseite. Sobald sich Konkretes ergibt, melde ich mich bei euch!



HIP HOP Training mit Kids & Teens | Zum Glück dürfen weiterhin die Kinder und Jugendlichen neu! bis 20 Jahre ohne zusätzliche Einschränkungen trainieren. Meine Tanz-Trainings am Freitag werden stattfinden resp. werde ich die Kinder nur anleiten und es geht in erster Linie darum, dass sie sich bewegen und die Choreos weiterhin üben können. Die Tanz-Trainings mit Sarah Ritter und Anouk Schaffner finden wie gewohnt statt. Zudem hat Caroline Hofer diese Woche das Tanz-Training mit den Jüngsten wieder gestartet!



GENIESST JEDEN AUGENBLICK | Seit letzten Sommer wurden meine Familie und ich mit viel Trauer, Schmerz und Abschied nehmen konfrontiert. Die jüngsten Geschehnisse sind nur schwer zu etragen und zu akzeptieren und passen in diese Zeit von Zurückgezogenheit, "Arbeitsverbot", Ausgangsverbot und "Kontakte meiden". Dazu kamen noch meine körperlichen Beschwerden, die mich bis heute nicht in Ruhe lassen. Wir alle werden täglich mit schwierigen Situationen, Schmerzen und Trauer konfrontiert und alle sehnen sich nach "Normalität", Austausch, Bewegung und Freude! Ich wünsche mir für euch alle, dass die Sonne in eure Stuben scheint und ihr aus jedem Tag das Beste macht!



Bis hoffentlich bald – bleibt gesund und schaut aufeinander!

Herzlichst Margret