



Studio für Bewegung & Entspannung  
Schulhausmatte 14, 3415 Rüegsauschachen

# NEWSLETTER#4

17-04-2021

**AKTUELLE AUSGANGSLAGE IM BEWEGUNGSBEREICH** | Der Bundesrat hat am 14.04.2021 entschieden, die Corona-Massnahmen im Sport ab dem 19. April 2021 zu lockern. Bewegungskurse dürfen unter Einhaltung der aktuell geltenden Bestimmungen und eines Schutzkonzeptes auch wieder in Innenräumen stattfinden. Weiterhin gelten folgende Bestimmungen:

- Symptomfrei ins Training
- Maximal 15 Personen (inkl. Kursleitung)
- Maskenpflicht
- Distanz halten (1.5m Abstand)
- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- Präsenzlisten (Contact Tracing)
- Bezeichnung einer verantwortlichen Person



## **TRAININGSTART IM STUDIO GYM-X ab MONTAG, 26. APRIL 2021** |

Da wir nächste Woche noch Ferien haben, starte ich mit den Kursen ab Montag 26. April 2021. Wir dürfen mit 6 Personen (inkl. Kursleitung) trainieren, mit Masken und Abstand von 1.5m. Da es wegen der Abstandregel nicht möglich ist, mit mehr als 6 Personen (inkl. Kursleitung) im Studio zu trainieren, muss ich wissen, wer alles auch mit Maske wieder dabei sein will. Ich stelle mir vor, alle Kurse wieder anzubieten und hoffe so, die Kurse zu füllen und jedem, der auch mit Maske trainieren will, ein Plätzli anbieten zu können.



**ANMELDUNG ERFORDERLICH** | Meldet euch daher bitte kurz bei mir, damit ich mich organisieren kann und weiss, wer alles dabei ist und wer nicht – DANKE!

**TRAINING MIT VIDEOS** | Die bestehenden Videos stehen weiterhin zur Verfügung. Sobald ich wieder meine Stunden im Studio anbiete, werde ich wohl keine neuen Videos drehen. Falls sich diesbezüglich etwas ändert, werde ich euch informieren.



**TRAINING IM FREIEN** | Warum nicht mal ein Training im Freien? Ich könnte mir vorstellen, mal ein Training nach draussen zu verlegen. Dann könnten wir mit grösseren Gruppen trainieren und es wäre auch ohne Maske möglich. Das Wetter müsste natürlich mitspielen. Falls sich was ermöglicht, hört ihr davon!



**HIP HOP TRAINING MIT KIDS & TEENS** | Die Tanztrainings für die Kinder und Jugendlichen durften wir zum Glück anbieten. Auch nach den Frühlingsferien werden die Tanzkurse weiterhin stattfinden mit der Aussicht, dass wir gegen den Sommer hin eine DANCE!-Show organisieren möchten. Hier bleibt aber noch alles offen und auch ein Datum wurde noch nicht festgelegt. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als sich auf dem Laufenden zu halten und die Chance zu packen, sobald sich eine Möglichkeit anbietet.



**DANKE EUCH ALLEN** | Herzlichen Dank für eure Geduld und das Ausharren und das Verständnis, dass ihr mir alle entgegengebracht habt. Danke auch für die vielen Zeichen der Anteilnahme, die lieben Zeilen, die Blumen und die stillen Gedanken. Es wird noch seine Zeit benötigen, bis wir mit dieser Trauer umgehen können und dennoch wissen wir, dass das Leben weitergeht und wir uns wieder am Leben freuen dürfen.



Deshalb freue ich mich, wieder unterrichten zu dürfen und auch wieder einen normalen Alltagsrhythmus zu bekommen. Die Bewegung hat auch mir gefehlt und ich weiss einfach, wie gut dass es Körper, Geist und Seele tut, sich zu bewegen, richtig zu atmen und sich mit anderen auszutauschen!

Dann hoffentlich bis bald und tragt die Sonne im Herzen!

Herzlichst Margret