



Aktuelle News Corona-Virus & wie weiter??

Mit dieser Mitteilung möchte ich dich über den neuesten Stand der Corona-Situation informieren; besonders was mein Bewegungsangebot angeht. Der Bundesrat hat an der Pressekonferenz vom Mittwoch, 29.04.2020 verkündet, dass der Betrieb im Breitensport in Kleingruppen zu **max. fünf Personen und ohne Körperkontakt ab dem 11. Mai 2020** wieder aufgenommen werden darf.

Das heisst ab dem 11. Mai sind Kleingruppentrainings wie auch Personaltrainings möglich, sofern die Schutzmassnahmen eingehalten werden.

Jedes Bewegungscenter muss ein Schutzkonzept vorweisen können, damit der Betrieb geöffnet werden kann. Der Berufsverband BGB Schweiz hat nun nach den Rahmenbedingungen des BASPO ein solches Schutzkonzept erarbeitet. Das Schutzkonzept für den Bewegungsunterricht (1:1-Training und Kleingruppentrainings) liegt nun vor. Bewegungsangebote mit grösseren Gruppen dürfen zur Zeit noch nicht durchgeführt werden. Der Bundesrat wird am 27. Mai seine weiteren Entscheide bekanntgeben.

Das Schutzkonzept (**Schutzkonzept des BGB Schweiz**) sieht unter anderem Folgendes vor: Jeder Person müssen mind. 10m² Raum zur Verfügung stehen.

Wenn der Raum kleiner als 50m² ist, muss die Gruppengrösse entsprechend nach unten angepasst werden. Für meinen Raum bedeutet dies, dass ich mit nur 2 Personen trainieren dürfte. Mit anderen Worten, es ist für mich nicht umsetzbar insofern ich nicht bestimmte KursteilnehmerInnen bevorzugen will.

Das Gleiche gilt auch für den Kindertanz, denn die Freizeitaktivitäten werden nicht mit der obligatorischen Schule verglichen.

Daher finden weiterhin und bis voraussichtlich 8. Juni 2020 KEINE regulären KURSE im GYM-X Studio statt!

Ich habe mir dazu aber folgende 3 Angebote überlegt:

1. Angebot - Pilates-Training & Fit & Form mit 2 Personen

Falls jemand von euch wieder einmal ein Training im Studio absolvieren möchte, wäre das unter Einhaltung aller Hygiene- und Vorsichtsmassnahmen (s.hiezu Schutzkonzept des BGB Schweiz) mit 2 Personen (plus ich als Drittperson & Kursleiterin) möglich. Ich würde für dieses 1-stündige Training einen Sonderpreis von Fr. 25.- verlangen (da eben nur zu zweit), und diesen auch bar einziehen. Die Trainingszeit kann entweder gemäss Kursplan stattfinden oder wir können zusammen die geeignete Zeit festlegen.

2. Angebot - Videos Pilates at Home

Da das Bereitstellen der Videos für mich auch mit Kosten und Aufwand verbunden ist, werde ich ab nächsten Montag, 11. Mai 2020 die Videos nur noch **mit Kennwort** herausgeben. Jeder, der das Kennwort anfordert, dem werde ich eine **Pauschale von Fr. 50.-** in Rechnung stellen. Sobald dieser Betrag einbezahlt ist, (PC-Konto 30-624583-8 / IBAN CH75 0900 0000 3062 4583 8 / It.auf Margret Bähler-Grossenbacher, 3415 Rüegsauschachen) werde ich das Kennwort bekanntgeben. **Mit diesem Kennwort können dann sämtliche Videos Pilates at Home von Montag, 11. Mai - Sonntag, 07. Juni 2020** angeschaut werden. Die bisherigen Videos stehen weiterhin kostenlos und ohne Kennwort zur Verfügung! Die bereits bezahlten Abo's sind auf Eis gelegt und kommen wieder zum Einsatz, sobald das reguläre Training nach Kursplan wieder aufgenommen werden kann.

3. Angebot - Outdoor Aktivitäten

Nebst meinen "Indoor-Lektionen" treibe ich auch gerne Sport an der frischen Luft, sei es Mountain-Biken oder Joggen. Vielleicht hätte jemand von euch auch mal Lust, sich für eine solche Aktivität zu treffen. Es könnte aber auch Walken, Wandern oder Spazieren sein. Manchmal fehlt einem auch der Ansporn und die Motivation oder man ist nicht gerne alleine unterwegs. Falls jemand Interesse hat, meldet euch bei mir - ich begleite euch gerne - natürlich kostenlos!

Betreffend meiner Angebote dürft ihr mir auch gerne euer Feedback geben und auch Anregungen zu Themen, die ich in die Pilates-Sequenzen einbauen soll.

Noch etwas: der Workshop "Faszien-Rollmassage & Engpassdehnungen" nach Liebscher & Bracht wird vorläufig auch auf Eis gelegt. Sobald klar ist, wann man wieder in grösseren Gruppen trainieren darf etc. werde ich ein neues Datum bekanntgeben!

Schritt für Schritt geht es langsam zurück zur Normalität. Wie lange es aber noch dauert, bis wir wirklich alle unser gewohntes Leben weiterführen können, ist immer noch ungewiss. Aber wir werden dies zusammen meistern und uns umso mehr freuen, wenn wir wieder alle zusammen im Studio trainieren dürfen.

Herzlichen Dank für eure Treue und die Anregungen und Feedbacks!

Bleibt weiterhin gesund und aktiv und ich hoffe sehr, dass wir uns bald wieder sehen!

Ä sunnige u hätzleche Gruess
Margret

Impressum:
Gym-X Studio für
Bewegung & Entspannung
Schulhausmatte 14
3415 Rüegsauschachen
Newsletter abbestellen