

Infos zu den Studio- und online Lektionen:

- Senioren Pilates Lektion: Jeweils Montags, 13:30 Uhr in Pfäffikon ZH. Teilnahme vor Ort voraussichtlich ab dem 8.6.20 ohne Einschränkung möglich.
- Pilates Lektion: Jeweils Dienstags, 19 Uhr in Wollerau SZ. Teilnahme auch online möglich bis voraussichtlich 7.7.20. Teilnahme vor Ort ab 8.6.20 ohne Einschränkung möglich.
- Power Yoga Lektion: Jeweils Dienstags, 20:15 Uhr in Wollerau SZ. Teilnahme auch online möglich bis voraussichtlich 7.7.20. Teilnahme vor Ort ab dem 8.6.20 ohne Einschränkung möglich.
- Pilates Lektion: Jeweils Donnerstags, 19 Uhr in Wetzikon. Teilnahme auch online möglich bis voraussichtlich 7.7.20. Teilnahme vor Ort voraussichtlich ab 8.6.20 ohne Einschränkung möglich.
- Pilates Lektion: Jeweils Donnerstags, 20:15 Uhr in Wetzikon. Teilnahme auch online möglich bis voraussichtlich 7.7.20. Teilnahme vor Ort voraussichtlich ab 8.6.20 ohne Einschränkung möglich.
- Personaltrainings werden ab dem 8.6.20 wieder 1:1 vor Ort unter Einhaltung des Schutzkonzeptes durchgeführt.

Die Medienkonferenz des Bundesrates vom letzten Donnerstag, 28. Mai bringt weitere Lockerungen, die ab dem 6. Juni gelten. Ob die Teilnehmerzahlen pro Lektion noch begrenzt sein werden, kann ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen. Aber ich gehe davon aus, dass wir die Lektionen vor Ort ab dem 8. Juni wieder ohne Teilnehmerbeschränkung machen können. Wichtig dafür ist das Contact-Tracing (Nachverfolgung der Teilnehmer). Dies ist meiner Meinung nach kein Problem, weil ich über eure Kontaktdaten verfüge und immer aufschreibe, wer wann bei mir in der Lektion war. Auch die Durchmischung der Gruppen sollte kein Problem sein, weil ich weiterhin 15 Minuten Pause zwischen den Lektionen einberechnen werde.

Wem es trotz allem noch zu früh ist ins Studio zu kommen, darf gerne weiterhin auf mein Online Angebot zurückgreifen. Die Kombi-Variante online/vor Ort werde ich sicherlich noch bis zu den Sommerferien 7.7.20 weiterführen.

Während den Sommerferien werde ich meinen Stundenplan etwas reduzieren. Einige Lektionen werden (wenn möglich) draussen stattfinden. Dann wird es

schwierig mit der Kombi-Variante...! Aber bei genügend Interesse bin ich natürlich sehr gerne bereit, eine reine online Gruppenlektion über den Sommer aufrecht zu erhalten. Hierfür könnt ihr euch gerne bei mir melden. Nun möchte ich euch nochmals auf die Studioregeln vor Ort aufmerksam machen:

- Teilnehmende mit Krankheitssymptomen und Allergien (wegen dem Niesen) werden angehalten, dem Unterricht fernzubleiben.
- Bitte erscheint wenn immer möglich bereits umgezogen zu den Lektionen. Die Garderoben und Nasszellen sollten möglichst gemieden werden.
- Erscheint bitte pünktlich auf die Lektion maximal 5 Minuten vorher und geht dann möglichst direkt in den Raum auf eure Matte. Nach der Lektion bitte ich euch den Übungsraum geordnet und nacheinander zu verlassen und unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes. Bitte haltet euch auch ausserhalb vom Studio an die Abstandsregelungen.
- Wir verzichten nach wie vor auf Umarmungen und Händeschütteln.
- Die Teilnehmenden werden gebeten ein Tuch mitzubringen.
- Tragt bitte Socken oder Turnschuhe beim Training vor Ort.
- Leider wird es für den Moment keinen Tee oder Wasser mehr geben, schaut also das ihr wenn nötig etwas zu trinken mitnehmt.
- Die Lehrerin wird bis auf Weiteres keine taktilen Korrekturen geben und auch nicht herumlaufen. Sie bleibt auf ihrer Matte und wird die Übungen für euch vorturnen.
- Die Lehrerin sorgt dafür, dass es Desinfektionsmittel vor Ort hat. Ihr dürft gerne auch euer eigenes Desinfektionsmittel mitnehmen.
- vor und nach jeder Klasse reinigt die Lehrerin sensible Bereiche, wie Türfallen, etc.
- Vor und nach der Lektion wird der Raum durchgelüftet und wenn möglich, bleiben die Fenster auch während der Lektion geöffnet.

Natürlich gelten auch nach wie vor noch die vorgeschriebenen Hygiene-Massnahmen des Bundes.

Vielen Dank das ihr weiterhin respektvoll damit umgeht.

Nun wünsche ich euch eine gute Woche und bin voller Vorfreude, wens dann ab dem 8. Juni wieder ganz normal im Studio vor Ort losgehen kann.

Falls ihr Fragen habt oder unsicher seid, bitte kontaktiert mich unter margrith@inshape.ch oder 079/734 03 86.