



Liebe/r Kunde/In

Ich hoffe sehr, meine Worte treffen dich wohl, gesund und guten Mutes. Langsam, aber stetig bewegen wir uns in die für uns alle neue Normalität hinein. Diese bedeutet, dass ich **ab Montag, 8. Juni 2020** meinen «Normalbetrieb» im Studio wieder aufnehmen kann, mit **max. 8 Teilnehmer** pro Gruppe.

Nach wie vor bin ich auf deine aktive Mithilfe angewiesen. Mögen uns Verantwortungsbewusstsein, grosse Sorgfalt, Vorsicht und Achtsamkeit weiterhin leiten, denn wir dürfen uns jetzt gewiss nicht die Freiheit gestatten, einfach ins «alte Fahrwasser» zurückzukehren. Deshalb liegt es mir am Herzen, dass sich alle an die Sicherheits- und Hygienevorschriften, sowie an mein Schutzkonzept halten. (Abstand halten, häufiges Händewaschen, regelmässiges desinfizieren von Hilfsmittel/Matte). Bitte benutze deinen gesunden Menschenverstand und bleib bei Unwohlsein zu Hause.

Neues Coronavirus Aktualisiert am 25.4.2020

SO SCHÜTZEN WIR UNS. 

Abstand halten. 

Empfehlung: Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist. 

Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten. 

WEITERHIN WICHTIG:

 Gründlich Hände waschen.

 Hände schütteln vermeiden.

 In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

 Bei Symptomen zuhause bleiben.

 Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.

www.bag-coronavirus.ch

Die Kurse dauern bis am Freitag 31.07.2020 (8 Lektionen).

Vom 3.8.2020 bis 14.8.2020 mache ich eine Sommerpause und das Studio bleibt geschlossen.

Ab dem 8. Juni 2020 gibt es zwei Änderungen im Stundenplan. Die **Montagabend-Kurse sind auf Dienstag und Donnerstagabend verschoben.** Details sind wie folgt:

Neuer Stundenplan ab 8.6.2020

MONTAG

09.30 - 10.30 Pilates im Alter

DIENSTAG

08.30 - 09.30 Pilates II	18.30 - 19.30 Pilates I-II	19.45 - 20.45 Pilates III
-----------------------------	-------------------------------	------------------------------

MITTWOCH

18.00 - 19.00 Pilates I-II	19.15 - 20.15 Faszien Pilates jede 2. Woche ab 17.6. (4x)
-------------------------------	--

DONNERSTAG

11.45 - 12.45 Pilates II	19.00 - 20.00 Pilates II
-----------------------------	-----------------------------

FREITAG

08.30 - 09.30 Pilates I

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Die Kosten bleiben unverändert, Fr. 23.--/Pilates und Fr. 25.--/Faszien Pilates. Die Stunden werden weiterhin vom 10er Abo abgebucht, falls du ein Abo hast. Ansonsten ist der gesamte Kursbetrag bei der ersten Lektion fällig.



Als zusätzliche Hygienemassnahme empfehle ich für alle Teilnehmer ein rutschfestes Yogatuch. Es kann bei mir für Fr. 30.—gekauft werden, verfügt über Anti-Rutsch Silikon Punkte und kommt mit einer praktischen Tragtasche.

Zum Schluss möchte ich mich nochmals herzlich für deine Unterstützung während dieser schweren Zeit bedanken, und freue mich, dich wiederzusehen.

Herzliche, sportliche Grüsse

Rita Dünki
Juni 2020