

## Info zur COVID 19 Situation unseren Studiobetrieb und Eure Pilates-Fitness betreffend

Liebe Kundinnen und Kunden,

nachdem in Bayern am 16. März 2020 der Notstand ausgerufen wurde und damit auch der Betrieb von „Fitnessstudios und ähnlichen Einrichtungen“ eingestellt wurde, **bleibt das keep in motion PILATES STUDIO vorerst bis einschließlich 19. April 2020 geschlossen.**

Ich habe mir jedoch zusammen mit meinem gesamten Trainerinnenteam für den Notfall eine Lösung überlegt, damit in den nächsten Wochen niemand einrosten muss:

1. **Wir bieten nach Terminvereinbarung Einzeltrainings und Duo Trainings per Skype oder WhatsApp Videochat an.** Falls Ihr daran Interesse habt, meldet Euch bitte unter [info@pilates-in-muenchen.de](mailto:info@pilates-in-muenchen.de). Wir würden uns wirklich freuen, Euch auch in Zeiten des Ausnahmezustands zu trainieren!
2. Auch meine **Audio CDs für das Training allein zu Hause** können helfen. Unter diesem Link gibt es **Hörproben** und ein **Bestellformular**: <https://www.pilates-in-muenchen.de/pilates-cd>
3. Wer lieber ein Buch in der Hand hält, dem kann ich **mein Buch „Pre Pilates - Wertvolle Tipps in Theorie und Praxis für den optimalen Einstieg in die Pilates Methode“** empfehlen. Hier kann das Buch bestellt werden (**amazon**): <https://www.amazon.de/dp/3738639462>

Das Buch ist übrigens nicht nur für Einsteiger geeignet, sondern auch für alle höheren Levels. Es beinhaltet auch „**Pilates Quickies für jeden Tag**“.

Sobald die Situation sich wieder entschärft hat und die Regierung grünes Licht gibt, werden wir das Studio wieder öffnen.

*Alles Gute bis dahin! Passt gut auf Euch auf und bleibt möglichst fit und gesund! Ich hoffe für uns alle, dass dieser Spuk bald vorbei ist und wir Euer Powerhouse wieder wie gewohnt bei uns im Studio ganz persönlich anfeuern können. 😊*

*Eure Dagmar & das keep in motion PILATES Trainerinnen Team*

16. März 2020