

COVID-19-Pandemie

Wiedereröffnung & Hygienekonzept für Kunden & Infos zum Trainingsablauf

Liebe Kundinnen und Kunden,

seit Ende Juni darf es wieder persönlich im Studio weitergehen! Das keep in motion PILATES STUDIO Team freut sich auf das Training mit Euch!

Ich als Studioinhaberin habe die besonders verantwortungsvolle Aufgabe, mein Team zu schulen, das Studio für Euch vorzubereiten, einige Umstellungen vorzunehmen und zahlreiche Auflagen zu erfüllen. Diese Aufgabe nehme ich sehr ernst!

Ich kann Euch garantieren, dass Ihr bei Wiedereröffnung in einem sicheren Umfeld trainieren werdet.

Gerade jetzt ist es nötig, dass alle zusammenhelfen! Um einen reibungslosen Ablauf und Trainingsbetrieb zu gewährleisten sind wir auf die Mitarbeit aller unserer Kundinnen und Kunden angewiesen. Dafür danken wir Euch schon jetzt im Voraus!

Um Euch immer auf dem aktuellen Stand zu halten, werde ich Euch regelmäßig per Newsletter informieren. Bitte abonniert den Newsletter unter diesem Link:

<https://www.pilates-in-muenchen.de/newsletter-anmeldung>

→ Infos zur Wiedereröffnung auf einen Blick

Das Training persönlich bei uns im Studio ist wieder möglich:

- Personal Training **ab 8. Juni 2020**
 - Kleingruppentraining **ab 29. Juni 2020**
-

→ Hygienekonzept für Kunden

- **Kommt gesund zu uns!** Bitte betretet das Studio nur, wenn Ihr keinerlei Anzeichen von Fieber, Erkältung oder Grippe habt.
- **Mund-Nasen-Schutz-Pflicht** gilt während des gesamten Aufenthalts im Studio (Flur, Umkleide, WC, Trainingsräume).
- → **Einzige Ausnahme:** Sobald Ihr Euch auf Eurem Trainingsplatz befindet, also während der Ausführung Eures Trainings, dürft Ihr Eure Maske abnehmen und griffbereit halten.
- **Der Mindestabstand von 1,5 Metern** zu anderen Personen im Studio muss ständig eingehalten werden.
- **Handtuchpflicht:** Bitte bringt zum Unterlegen für die Matte oder die großen Studiogeräte ein großes Handtuch mit. Falls Ihr Euer Handtuch vergessen habt, könnt Ihr ein Sporthandtuch mit Noppen und praktischer Tasche (1,80 x 60 cm) für 19,90 Euro gerne bei uns erwerben. Leihhandtücher dürfen wir aus hygienischen Gründen nicht ausgeben.
- **Personal Training an den großen Studiogeräten:** Für die Benutzung der großen Studiogeräte schenken wir Euch ein Paar weiße Baumwollhandschuhe. Bitte bringt diese zu jedem Personal Training mit. Falls Ihr sie vergesst, könnt Ihr gerne ein weiteres Paar für 6,00 Euro bei uns erwerben. Leihhandschuhe dürfen wir aus hygienischen Gründen nicht ausgeben.
- **Betreten des Studios in Trainingskleidung:** Bitte kommt nach Möglichkeit bereits in Trainingskleidung. Die Umkleide dürfen wir während der Pandemie nur zum Ablegen von Jacken, Taschen etc. bereitstellen. Aufgrund der Abstandsregeln sind nur 4 Personen in der Umkleide erlaubt.

- **Pünktlichkeit:** Um „Staus“ im Studio zu vermeiden, kommt bitte 5 Minuten vor dem Termin und verlässt das Studio kurz nach dem Training.
- **Handhygiene und Handdesinfektion:** Bitte desinfiziert Eure Hände beim Betreten und Verlassen des Studios. Im WC stehen Flüssigseife und Papierhandtücher bereit. Wascht Eure Hände bitte gründlich mit Seife mindestens 20 – 30 Sek.! Zur Desinfektion gibt es im WC und im Flur Desinfektionsmittelspender mit Ellbogenhebel.
- **Selbstverpflichtung:** Bitte füllt bei Eurem ersten Besuch die Selbstverpflichtung mit Dokumentation von Namen, Telefonnummer und E-Mailadresse aus und bestätigt auf der Rückseite bei jedem weiteren Besuch mit Datum und Unterschrift. Danach legt Ihr die Selbstverpflichtung in Euer persönliches Fach.
- **Kugelschreiber:** Zum Unterschreiben Eurer Karten und Selbstverpflichtung stellen wir Euch desinfizierte Kugelschreiber zur Verfügung.
- **Getränke:** Bitte bringt Eure eigenen Getränke mit. Während der Pandemie dürfen wir keine Getränke bereitstellen.
- **Kleingruppentraining:** Aufgrund der Abstandsregeln dürfen wir während der Pandemie aktuell 4 Plätze im Studio zur Verfügung stellen. Dieses Angebot werden wir in vereinzelt Kleingruppen umsetzen. Die Anordnung der Matten ist so festgelegt, dass die Mindestabstände gewährleistet sind.
- **Mix it, Baby! Onlinetraining & Im-Studio-Training zugleich:** Zusätzlich zu den Präsenzplätzen im Studio unterrichten wir online den Rest der jeweiligen Kleingruppe.
- **Belüftung:** Wenn die Außentemperatur es zulässt, werden wir auch während des Trainings die Fenster in den Trainingsräumen geöffnet lassen.
- **Pausen zwischen den Trainings:** Wir planen entsprechend den Auflagen der Regierung angemessene Pausen. In dieser Zeit sorgen wir Trainerinnen für ausreichend Belüftung und die Desinfektion der Matten und Kleingeräte.

→ Onlinetraining

Auf allgemeinen Wunsch behalten wir unser Onlinetrainingsangebot sehr gerne bei und bauen es für Euch weiter aus. **Vielen Dank an alle „virtuellen Turnerinnen und Turner“ für Eure rege Teilnahme und Eure Loyalität, Ihr seid unschlagbar!**

- **Personal Training:** Skype oder ZOOM

- **Kleingruppentraining:** ZOOM
- **Zum Download Skype:** <https://www.skype.com/de/get-skype/>
- **Zum Download ZOOM:** <https://zoom.us/download> Hier könnt Ihr ZOOM manuell downloaden. Wenn Ihr das erste Mal einen ZOOM-Meeting beitreten, werdet Ihr automatisch zum Download aufgefordert.

Falls Ihr Bedenken wegen der zu Beginn der Covid-19-Pandemie in der Presse diskutierten Sicherheitslücken von ZOOM habt, diese wurden zwischenzeitlich behoben. Alles über ZOOM, Sicherheit, Datenschutz und Benutzerfreundlichkeit könnt ihr auf Wikipedia unter diesem Link nachlesen: https://de.wikipedia.org/wiki/Zoom_Video_Communications

→ Training allein zu Hause?

- 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>
- 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**“.

Leben ist Bewegung und Bewegung mit Pilates ist Leben!

Wir freuen uns auf Euch!

*Eure **Dagmar** & das keep in motion PILATES Trainerinnen Team **Anke, Constanze, Michi, Sabine, Silvia, Tina, Vera und Vroni***

