

SGZ Östringen  
Friedrich-Ebert-Str.13  
76684 Östringen, 07253/934950  
info@sgz-oestringen.de



Vorname Name  
Straße  
76684 Östringen

Östringen, den 30. Oktober 2020

## Hinweis an unsere Mitglieder

Liebe Mitglieder des Sport- und Gesundheitszentrums Östringen,

ab dem 2. November 2020 müssen alle Fitnessseinrichtungen in Deutschland erneut bis Ende November 2020 schließen.

Für mich als Inhaber ist diese politische Entscheidung nicht nachvollziehbar. Der beste Schutz gegen das Coronavirus ist nach den Abstands- und Hygieneregeln auch ein gut funktionierendes Immunsystem. Dieses stärkt man am besten durch Bewegung und Sport.

Laut einer Studie im Auftrag des DSSV (Deutscher Sportstudioverband) liegt die durchschnittliche Infektionsrate in europäischen Fitnessstudios bei 0,79 pro 100000 Besucher. Bei 62 Millionen Besuchen ergaben sich 487 positiv getestete Coronafälle. Diese Zahlen belegen eindrucksvoll, dass die Ansteckungsgefahr sehr gering ist.

Nichts desto trotz versuchen wir uns nicht unterkriegen zu lassen und schauen nach vorne. Wir informieren Euch über unsere Homepage, falls etwas relevantes passiert, wie z.B. neue Hygienevorschriften oder ähnliches (unter Neuigkeiten auf [www.sgz-oestringen.de](http://www.sgz-oestringen.de)). Natürlich kann man uns über [info@sgz-oestringen.de](mailto:info@sgz-oestringen.de) immer kontaktieren.

Ab dem 2. November 2020 kann man an Kursen online live teilnehmen:  
Über Jitsi Meet, Konferenzname: SGZ\_Östringen, bitte Google Chrome Browser benutzen.

Kurszeiten:

Termine am Dienstag: Wirbelsäulengymnastik um 10 und 18h mit Bernd, BBP um 19h mit Sonja.

Mittwochabends bietet Gaby um 18h Pilates / Faszientraining und 19Uhr Deep Work an.

Donnerstagvormittag kann man um 9h bei Stretch & Relax um 10h an Wirbelsäulengymnastik bei Gaby teilnehmen. Simone leitet Donnerstag um 18h BBP und um 19h Wirbelsäulengymnastik an.

Freitagmorgens findet um 9h Pilates / Faszientraining und Freitagabends um 18h Deep Work mit Gaby statt.

Kathrin bietet über Zoom online Montags um 18.30h und Sonntags um 10h Yin Yoga an. Über [amlerskathrin@gmail.com](mailto:amlerskathrin@gmail.com) erhaltet Ihr von Kathrin den Zugangslink.

Letzte Woche konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass es zu einem erneuten Lockdown kommt. Das unerwartete ist leider doch geschehen. Wie ich aus vielen Gesprächen zuletzt heraushören konnte, fühlen sich viele momentan sehr eingeschränkt und sorgen sich um die Zukunft. Versucht trotzdem positiv zu denken, auch dieser „Spuk“ geht irgendwann vorbei.

Am Montag, den 26.10.2020 nahm ich, wie üblich 4- 5 Tage vor Monatsende die Beitragsbuchung vor, konnte diese noch gestern telefonisch bei meiner Hausbank stoppen. Im Nov.2020 wird kein Beitrag abgebucht.

Das gesamte SGZ-Team und ich hoffen, dass Ihr uns in der Krise treu bleibt und das SGZ Östringen Ende November 2020 wieder eröffnen kann. Bleibt bitte alle gesund und gebt auf Euch acht.

Mit freundlichen Grüßen

Bernd Buchmüller  
Inhaber SGZ Östringen