

Mir haben die Online-Trainingsstunden mit Dir sehr gut getan und ich würde es sehr begrüßen, wenn Du damit fortfährst.

Ich hatte mein Sportprogramm im Juni voller Elan wieder aufgenommen und war schon sehr enttäuscht, dass es dann wegen Corona nicht weitergehen konnte. Ich finde es toll, dass Du dann online weitergemacht hast. Ich weiß, das es gar nicht so einfach ist mal eben ein System mit all der Technik aufzusetzen und für so viele Leute ans Laufen zu bringen. Also ein dickes Lob von mir - Bravo, gut gemacht!

Die Online-Trainings zu Hause laufen gut und sind fast (aber nur fast ;-)) so effektiv, wie bei Dir im Studio. Es fehlt halt der persönliche Kontakt, aber das wird ja bald wieder möglich sein. Ich bin also auch im neuen Jahr wieder online dabei - die morgens Termine werde ich dann aber wegen der Arbeit nicht mehr schaffen. Egal, Hauptsache Du bietest Montags abends den Rücken/Pilates Kurs online an. Dagmar

Deine Online-Stunden finde ich wunderbar, weil es mir hilft auch in diesen schwierigen und belastenden Zeiten aktiv und gesund zu bleiben. Sport ist gut für das Immunsystem aber auch für die Seele. Die Stunden möchte ich auf keinen Fall missen. Sie gehören auch während des Lockdowns zu den Terminen, worauf ich mich schon vorab freue. Mit deiner detaillierten mündlichen Anleitung kann ich die Übungen auch zu Hause problemlos machen. Nach der Stunde fühle ich mich erfrischt und freue mich darüber, was ich geschafft habe. Zusätzlich habe ich das gute Gefühl, dass ich aktiv etwas für meine Gesundheit tue. Agnes

Ich hatte ja schon im ersten Lockdown gesagt, wie toll ich es finde, dass ihr uns über die "Saure-Gurken-Zeit" mit euren tollen Videos hinweg geholfen habt - ich bin angesichts des vollen Programms mit dem "Nachtturnen" kaum nachgekommen.

Dass ihr es auch im zweiten Lockdown hinbekommen habt und diesesmal auch Live-Kurse anbietet, finde ich wirklich klasse und fast noch besser, weil es erstens viel unterhaltsamer ist, wenn man weiß, dass man nicht alleine vor dem Bildschirm sitzt (das gilt sicherlich vor allem auch für euch Trainerinnen), und weil man zweitens dem inneren Schweinehund nicht so einfach nachgeben und das Anklicken auf später verschieben kann - außerdem hilft es auch, in dieser Flautezeit mit festen Terminen die eigene Tagesstruktur aufrechtzuerhalten, wenn diese nicht durch Arbeit gewährleistet ist.

Ich denke, dass ihr jetzt bewiesen habt, dass man sich auch online prima "versammeln" und gemeinsam etwas unternehmen kann. Ich bin also unbedingt dafür, dass ihr euer Online-Angebot weiterführt, und bin auf jeden Fall mit dabei. Da diese Form des Angebotes für euch mit viel Aufwand und Organisation verbunden ist (von den laufenden Fixkosten mal ganz abgesehen), kann das meiner Meinung nach jedoch nicht auf Basis eines freiwilligen Beitrags laufen, sondern sollte ganz normal im Rahmen eines normalen Abos angeboten werden.

Steffie

Liebe Gisela,

Deine Online-Kurse sind eine wichtige Bereicherung meiner Aktivitäten im Lockdown und wichtig für die Stärkung meines Immunsystems. Dank Deiner ausführlichen mündlichen Anleitungen weiß ich immer, worauf ich bei den Übungen zu achten habe. Nach Deinen Stunden ist mein Körper immer aktiviert und fit für den weiteren Tag. Ich freue mich auf die Stunden im Neuen Jahr. Knut

Hallo liebe Gisela,

vielen lieben Dank für deine tollen Stunden, immer wieder mit neuen Übungsideen für unsere Fitness! Ich würde gerne weiter das online Angebot nutzen, so ca 2 bis 3 mal die Woche, denn dadurch bin ich motiviert, mehr zu tun als meine 10 Minuten Morgengymnastik. Deine Anleitungen sind so präzise, dass ich fast überhaupt nicht auf den Bildschirm schauen muss. Marianne