



Ihre Gesundheit ist uns wichtig

Corona-Virus

Fitness und Gesundheit

Nach deiner eigenen Gesundheit zu leben bedeutet, dass es wichtig ist, Fitness in deinem Leben zu verankern, so dass du Deinen Alltag ohne Probleme meistern kannst.

Verschiebe deine Gesundheit nicht auf später

Vieles was für unsere jetzige Gesundheit wichtig ist verschieben wir wegen der Corona Pandemie auf später, in der festen Überzeugung, dass sich in der Zukunft ein besserer Zeitpunkt findet. So passiert es schnell, dass die Zeit vergeht, ohne dass wir etwas für unsere Gesundheit getan haben und es dann bereuen. Leider lässt sich die Zeit dann nicht zurück drehen.

Warum es wichtig ist, weiterhin Fitness zu machen

Jede Art der Bewegung im Fitness-und Gesundheitsbereich ist wichtig für das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel. Moderate Trainingseinheiten härten ab, stärken die **Abwehrkräfte** und können langfristig diversen Krankheiten vorbeugen. Zudem schützt euch ausreichend Bewegung vor Krankheiten wie **Diabetes und Übergewicht**. Schon regelmäßiger Sport mit moderater Intensität kann helfen, das **Herzinfarkt- und Schlaganfall-** sowie das **Krebsrisiko** zu **senken**.

Warum es wichtig ist, dass wir gemeinsam Lösungen finden

Beim Trainieren sind die Transpiration und die Atemfrequenz erhöht und damit ist ein höheres Risiko der Tröpfcheninfektion gegeben. Daher stehen die Trainingsgeräte in unserem Gesundheitsstudio entsprechend weit voneinander entfernt platziert und werden nach jedem Gebrauch gereinigt. Auch im Kursbereich achten wir sehr darauf in kleinen Gruppen zu arbeiten und den Abstand von 2 m einzuhalten. Regelmäßiges Lüften sowie die Einhaltung der Hygieneregeln sind bei uns Pflicht. Ab dem Eingang ins Gesundheitsstudio herrscht bei uns Maskenpflicht und es wird sich in eine Anwesenheitsliste eingetragen.

Da es uns wichtig ist, dass alle weiterhin „Gesund“ bei uns trainieren können, haben wir den Clean Air Optima® Luftreiniger - Coronavirus Prevention Concept™. Die Infektionsgefahr durch das Vorhandensein und die Ansammlung von Viren

in Innenräumen kann durch wirksame und praktisch geräuschlose Luftreiniger mit UV-C Technologie verringert werden. Bedrohungen in Innenräumen durch Mikroorganismen können reduziert werden. Allergie Patienten können ruhiger schlafen, Asthmapatienten können leichter atmen.

Herzlichst Eure

Claudia Rosenfeld & Team