

Zurück ins Fitnessstudio

PR

29. Mai 2020

Nach wochenlanger Corona-Sperre haben die ersten Fitnessstudios wieder geöffnet. Wer zum Training geht, sollte aber einige Regeln beachten, um sich vor dem Virus zu schützen und den Körper nicht zu überfordern.



EASY FITNESS.club
LIFESTYLE & SPORT

WIR SIND WIEDER FÜR EUCH DA
STARTET JETZT FÜR
NUR 19.90€ + **50€**
START-UP RABATT*

SCHRAMBERG 🏠 Heiligenbrönnler Str. 26 • 78713 Schramberg 📧 schramberg@easyfitness.club 📞 www.easyfitness.club 07422 2448438

„Zum Training im Fitnessstudio sollte man mehrere Masken mitnehmen und sie wechseln, sobald sie feucht sind. Da man durch die Maske schlechter Luft bekommt, sollte man das Training ein wenig drosseln und sich langsam an sein Limit herantasten“, sagt Marco Kraus, Regionalgeschäftsführer bei der BARMER in Freudenstadt. Für einen gesunden Sportler sei es kein Problem, wenn das Atmen durch die Schutzmaske etwas anstrengender sei. Dies könne die Atemmuskulatur sogar bis zu einem gewissen Grade trainieren und stärken. Dagegen sollten Personen, die ohnehin schon Atemwegs- oder Kreislaufprobleme hätten, ihr Training stark reduzieren und besser zu Hause trainieren, um die Genesung nicht zu gefährden.



Endlich können wir wieder für Euch da sein!!!

Wiedereröffnung am 02.06.2020

„Motiviert wie noch nie!“ „Alles Blitzeblank für Euch!“



**Mach auch du Fitness zu einem Teil Deines Lebens
und stärke Deine Muskulatur und somit Dein Immunsystem!**

Wiedereröffnungsangebot: 3 Monate Training für nur 99 € (*nur für Neukunden)

Terminvereinbarung unter 07402/9109505 oder www.terminland.de/fits

Die Wiedereröffnung findet unter den Vorgaben der Landesregierung Baden-Württemberg vom 02.06.2020 statt- es muss mit Einschränkungen gerechnet werden!





Möglichst alle in derselben Blickrichtung trainieren

Allein eine Atemmaske biete aber keinen ausreichenden Schutz vor dem Coronavirus. „Wie überall ist auch im Fitnessstudio ein Mindestabstand von eineinhalb bis zwei Metern dringend einzuhalten, um eine Corona-Infektion zu vermeiden. Darüber hinaus sollten die Trainierenden eine einheitliche Blickrichtung einnehmen, damit sie sich nicht gegenseitig ins Gesicht atmen“, rät Kraus. Dies sei deshalb so wichtig, da der Mundschutz schnell feucht werde und damit auch seine Schutzfunktion verliere.

Geräte desinfizieren und nicht ins Gesicht fassen

Grundsätzlich solle man beim Training im Fitnessstudio nun noch stärker auf die Hygiene achten als vor der Corona-Pandemie. Dazu gehöre, die Griffe der Geräte und andere Kontaktflächen am besten vor und nach jedem Training zu desinfizieren. Keinesfalls solle man sich während des Trainings ins Gesicht fassen, weil dadurch das Risiko einer Übertragung des Coronavirus besonders groß sei. Nach dem Training solle man sich abschließend noch einmal gründlich die Hände waschen, sagt Kraus.