

Lockdown bis Ende Februar 2021

Trotz aller Schutzmassnahmen , die wir durchgeführt haben, die jeweiligen Anpassungen der Schutzkonzepte und dem Fakt, dass sich bis jetzt noch keine Personen über die Kontakte oder Aktivitäten bei uns (sprich: in Fitnesscentern im Allgemeinen) angesteckt haben. Wir geben unser Bestes dafür, damit wir mit unserem Bereich der Volksgesundheit dienen können. Es wird leider nicht belohnt!

Home-Office und Immunsystem

Es ist nach wie vor wichtig, dass Jede und Jeder versucht, körperlich aktiv zu bleiben und damit das eigene Immunsystem so gut wie möglich pflegt. Dass Home-Office dabei nicht unbedingt hilfreich ist, sollte klar sein. Wir wollen euch mit einem wöchentlichen Trainingsprogramm (per Mail) ein kleines Hilfsmittel bieten; wie bereits im Vorjahr.

Kann ich irgendwie doch trainieren?

Medizinische Trainingstherapie, das heisst Training über eine ärztliche Verordnung, ist Teil der medizinischen Grundversorgung und damit auch während des Lockdowns (bis jetzt) erlaubt. Auch wenn der Arzt ein medizinisches Attest ausstellt, welches aus gesundheitlichen Gründen das Weiterführen des Trainings für notwendig erklärt, kann unter Einhaltung der Schutzmassnahmen weiterhin trainiert werden.

Gruppenkurse

Während der ganzen Periode finden keine Live-Gruppenkurse in der Kurshalle statt. Wir bieten diverse Kurse mittels Online-Übertragung an. Die Gruppenteilnehmer werden per Mail informiert.

Fitness über Abonnement

Während der ganzen Periode des Lockdowns, ist unser Fitnesscenter leider geschlossen für die Trainierenden mit Fitness-Abonnement. Abhängig von weiteren Entwicklungen hoffen wir ab Ende Februar wieder zu öffnen.

Time-Stop-Regel

Während des Lockdowns gilt, wie bereits im Frühling, die Time-Stop-Regelung und alle Abonnemente werden um die Dauer des Lockdowns verlängert. Da dies nicht in allen Fitnesscentern selbstverständlich ist, hoffen wir, dass alle Mitglieder uns in der Zukunft dafür belohnen werden, mit weiterer Verlängerung ihrer Abos!

Öffnungszeiten

für Medizinische Trainingstherapie während des Rests des Lockdowns

Täglich von 08.00 – 18.00 Uhr; Montag bis Freitag

Samstag geschlossen

Auf Anfrage kann eventuell auch an Randzeiten wo bereits/noch Physios in der Praxis anwesend sind, trainiert werden.