

TIPPS FÜR EIN SICHERES TRAINING!

Mit unseren Tipps wollen wir Ihnen nicht den Spaß am Training nehmen. Wir möchten vielmehr, dass alle Mitglieder möglichst sicher ihre Ziele erreichen.

Unsere Tipps sind lediglich Empfehlungen. Keine Regeln!

Nach Möglichkeit kommen Sie fertig angezogen zum Training und duschen zuhause.

Ihr Training sollte im Vordergrund stehen. Daher vermeiden Sie beim Sport ausgiebige Gespräche. Eine Unterhaltung quer durch den Raum ist derzeit unpassend.

Organisieren Sie Ihre Musik auf dem Handy vor Beginn des Trainings. Während des Trainings sollten elektronische Geräte möglichst nicht bedient werden.

Vorsicht beim Trinken! Vor allem Drehverschlüsse sind ungünstig. Waschen oder desinfizieren Sie vor dem Trinken unbedingt Ihre Hände. Eine oder zwei gut organisierte Trinkpausen sind meistens ausreichend.

Vermeiden Sie ein Training in unmittelbarer Nähe zu anderen Mitgliedern. Sollte es kurzzeitig "eng" werden, wechseln Sie für einige Minuten vom Krafttraining in den Cardiobereich. Oder umgekehrt. Auch die Stretching-Area ist eine gute und sinnvolle Ausweichmöglichkeit.

Wichtige Hinweise für Ihr Training:

Ein Termin ist erforderlich.
sowie ein negativer Test, nicht älter als
24 Stunden,
oder einen Impfausweis
(vollständiger Impfschutz!),
oder eine ärztliche
Notwendigkeitsbescheinigung.

Ferner akzeptieren wie keine Atteste, welche Besucher von einer Maskenpflicht befreien!

In folgenden Fällen ist der Zutritt zum Studio nicht gestattet:

Wenn Sie an grippeähnlichen Symptomen leiden! Wenn Sie Fieber haben!

Wenn Sie innerhalb der letzten 14 Tage in einem Risikogebiet waren!

Wenn Sie innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt zu einer auf Covid 19 positiv getesteten Person hatten!



Ringstraße 1-5 66869 Kusel

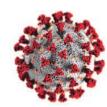
Tel.: 06381 4250225 WhatsApp: 0176 50832784

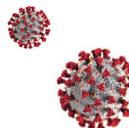
Mail: info@medi-kus.de Internet: www.medi-kus.de



TRAINING & CORONA

Gemeinsam sicher trainieren!





Ein offenes Wort!

Liebe Mitglieder und Patienten, nachfolgend eine Anmerkung als Inhaber des Studios!

Seit Februar 2020 befinden wir uns alle in einer sehr außergewöhnlichen Situation. Für mich und mein Team bedeutet das eine Achterbahn der Gefühle.

Sorgen und Selbstzweifel machen sich breit. Waren das die richtigen Entscheidungen in den letzten Jahren, Monaten und Wochen? Was machst du da eigentlich? Und warum? In dieser sehr schwierigen Zeit bin ich vermutlich nicht der einzige, der sein Wirken und Tun hinterfragt.

Aber wenn ich unsere Mitglieder sehe, wie sie unsere Angebote voller Freude und mit großem Erfolg annehmen, fühle ich mich immer wieder bestätigt.

Viele unserer Mitglieder sind schon etwas älter, nicht alle sind gesund. Einige haben größere Erkrankungen durchlebt. Nicht alle haben sich davon vollständig erholt.

Und dennoch kommen sie zum Training. Trotz Corona! Weil es ihnen sehr wichtig ist.

Und daher ist es für mich eine Selbstverständlichkeit, diese Menschen zu schützen. Egoismen sind im Medikus nicht erwünscht. Rücksicht nehmen ist auch ein Gebot der Höflichkeit und sollte selbstverständlich sein..

Also helfen Sie mit und beachten Sie die Regeln. Stehen Sie unseren Tipps und Empfehlungen offen und am besten positiv gegenüber.

Und wenn wir noch etwas besser machen können, freuen wir uns über Ihre Anregungen!

Vielen Dank.
Ihr Thomas Larisch
Inhaber, Trainer, Therapeut und guter Bekannter :-)





Leiden Sie unter grippeähnlichen Symptomen, haben Sie Fieber oder waren Sie in den letzten 14 Tagen in einem Risikogebiet, dürfen Sie das Studio nicht betreten.

Bitte tragen Sie im Studio einen Mund- und Nasenschutz. Beim Training kann dieser nach unten gezogen werden, wenn der Mindestabstand von 3 Metern (!) eingehalten werden kann.

Die Umkleide darf nur von 2 Personen genutzt werden. Die Dusche nur von einer Person.

Hochintensive Belastungen sind im Cardiobereich nicht gestattet.

Bitte legen Sie immer ein Handtuch auf die Sitzfläche.

Unmittelbar vor und nach dem Training die Hände waschen oder desinfizieren.

Desinfizieren Sie die Geräte vor Ihrem Training. Dazu ist die Desinfektion auf einem Tuch aufzubringen. Bitte nicht auf die Geräte sprühen.





