

Bewegung ist die beste Medizin !

Gäbe es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, den Blutfettspiegel günstig und Sehnen verbessert, unsere Muskeln wachsen lässt und die Durchblutung fördert und, nicht zu vergessen, unser Leben verlängert, dabei ohne Nebenwirkungen ist – was würden wir dafür bezahlen?

➡ Es gibt dieses Medikament: Bewegung !

Prof. Wildor Hollmann, Sportmediziner

Liebe Mitglieder, leider dürfen wir uns zur Zeit noch immer nicht so bewegen und trainieren wie wir es gerne möchten 😞

Doch der Zeitpunkt kommt sicher bald 😊 Für keinen von uns ist die Situation leicht - jeder geht anders mit schlechten Nachrichten und dem damit verbundenen Frust um. Viele Dinge können wir nicht beeinflussen, manche aber schon! Genau diese Dinge gehen wir an, deshalb haben wir uns Ziele gesetzt und blicken positiv nach vorne. Vieles konnten wir bereits umsetzen. Zum Beispiel haben wir die Empore gebaut und unser neues Rücken- und Gelenkzentrum fertiggestellt. Unser Betrieb wurde nach DIN EN 17229 zertifiziert, wir haben ein unabhängiges neutrales Hygiene-Zertifikat erhalten... Das wisst ihr zum Teil schon. Was ihr aber noch nicht wisst - ein weiteres Highlight, ist folgendes 😊:

Da wir durch den Einbau der neuen Empore im Studio in Speyer platztechnisch Möglichkeiten gewonnen haben, eröffnen wir bald einen separaten Cardiobereich mit einer Auswahl der beliebtesten Geräte aus dem Ausdauerbereich 💪 Ab Wiedereröffnung starten wir dann auch mit Präventionskursen (§20 SGB V), mit den Schwerpunkten Kraft, Cardio, Mobility (Rücken- und Gelenk) und Ernährung. Den Ernährungskurs könnt ihr jetzt schon bequem online von Zuhause aus umsetzen.

Alle Kurse werden bis zu ~~100~~ % von der Krankenkasse bezuschusst. Freut euch auf das und vieles mehr. Haltet durch - es lohnt sich! Bei Fragen meldet euch gerne bei uns, wir sind für euch da. Danke.

Silvia, Mario mit Team 😊