

Personaltraining im TSV und einen Trainer für dich alleine!!!!

Training und Sport trotz (gerade erst recht wegen) Corona

Die weltweite Corona Virus-Pandemie erfordert von uns allen einige Einschränkungen im Alltag. Die gute Nachricht lautet: **Wir planen einen für unsere Mitglieder einen Start mit einem professionellen Personal Training sowohl im Fitness-Studio pro Gesundheit (Gerätefitness), Outdoor (Walking / Nordic-Walking/Laufschule) oder auch im Tanz- und Gesundheitsstudio des TSV (z.B. Rücken, Bauch-Beine-Po)**

Alle Trainingseinheiten werden unter Einbeziehung der von der Bundesregierung und vom Robert-Koch-Institut vorgegebenen Vorsichts- und Hygienemaßnahmen sowie natürlich ohne direkten Körperkontakt und mit dem notwendigen Sicherheitsabstand absolviert.

Deinem sportlichen Trainingsziel steht also weiterhin nichts im Weg!

Unsere Regeln:

1. Sport stärkt dein Immunsystem und macht dich weniger anfällig für Viren und Krankheiten.
2. Sport lässt dich die derzeitige schwierige und ungewisse Situation vergessen und führt zur Ausschüttung von Glückshormonen.
3. Dein Training findet bei mir ohne direkten Körperkontakt statt. Wir halten mindestens 2m Abstand voneinander.
4. Die gesamten 300 m² Trainingsflächen sind exklusiv für deine gebuchte Zeit reserviert.
5. Der Umkleideraum wird ausschließlich nur von dir alleine genutzt.
6. Alle von dir benutzten Geräte werden nach jedem Gebrauch sofort desinfiziert.
7. Am Eingang steht für dich Desinfektionsmittel bereit.
8. Den Trainingsräume wird regelmäßig durch Stoßlüften Frischluft zugeführt, das dient so der Hygiene und fördert die Luftqualität.
9. Die sanitären Anlagen sowie alle benutzten Oberflächen und Türgriffe werden regelmäßig gereinigt.

**Heute buchen und anrufen – morgen Sporttreiben –
Raül Ernesto freut sich – 0170 – 85 64 771**

(erreichbar Mo.-Do. jeweils 12.10 – 12.45 Uhr)

