



Corona im Fitnessstudio: Jetzt solltest du erst recht trainieren!

Das Corona-Virus hat Deutschland fest im Griff. Die Angst vor einer Ansteckung ist gegenwärtig, das bemerken wir auch in unseren Fitnessstudio. Dabei sind diese Sorgen völlig unbegründet. Im Gegenteil: Vor allem jetzt solltest du regelmäßig trainieren und Sport treiben, damit dein Immunsystem stark genug ist, um den Körper vor einer Covid 19 Erkrankung zu schützen. Zudem kann eine Infektion besser verkraftet werden, wenn eine starke Immunabwehr besteht. Außerdem beraten wir dir, wie du dich beim Training in unserem Fitnessstudio verhalten solltest, damit du dich vor einer Ansteckung schützen kannst.





Es gibt nur eine Ausnahme:

Sobald du Symptome einer Krankheit zeigst, egal ob Husten und Schnupfen oder Magenprobleme, solltest du besser zuhause bleiben und dich schonen. Ein Training in dieser Zeit wäre kontraproduktiv und würde den Zeitraum der Genesung verlängern. Das gilt nicht nur für eine potenzielle Infektion mit dem Corona-Virus, sondern bei allen Erkrankungen. In dieser Zeit braucht der Körper eine besondere Ruhe, damit er sich schnell und komplett regenerieren kann.

Unser Tipp:

Ein regelmäßiger Blick auf den Ruhepuls kann dabei helfen, eine Covid 19 Erkrankung noch vor dem Auftreten der Symptome zu erkennen. Das Immunsystem kämpft in diesem Fall bereits gegen die Infektion. Wenn du nun auf das Training verzichtest, kannst du deinen Körper dabei unterstützen.

Wenn du dich fit fühlst und der Ruhepuls keine Auffälligkeiten zeigt, dann sollte dich der Corona-Virus nicht vom regelmäßigen Training im Fitnessstudio abhalten. Dennoch empfehlen wir dir, einige Punkte zu beachten, um das Risiko einer Corona Infektion möglichst gering zu halten. Dazu gehören eine gründliche Hygiene, ein ausreichender Abstand zu anderen Sportlern sowie eine regelmäßige Desinfektion der Sportgeräte.

Du solltest dir sowohl vor als auch nach dem Sport die Hände gründlich mit Seife waschen. Dabei wird eine Dauer von mindestens 30 Sekunden empfohlen. Auch die Zwischenräume





sowie der Handrücken sind nicht zu vergessen. Danach verwendest du unsere Einmalhandtücher zum Abtrocknen und nicht dein Trainingshandtuch. Sonst verteilst du die Viren anschließend auf den Geräten – und das wäre kontraproduktiv.

Der ausreichende Abstand zu anderen Sportlern

Während des Trainings solltest du mindestens zwei Meter Abstand zu anderen Sportlern einhalten. Umarmungen sind für die nächsten Wochen erst einmal tabu, zudem musst du immer in die Armbeuge niesen oder husten und niemals in die Hände! Gruppenkurse sind nicht verboten, allerdings wird auch in diesem Fall der notwendige Mindestabstand empfohlen. Bevor du ein neues Gerät nutzt oder das alte Gerät verlässt, solltest du eine gründliche Desinfizierung vornehmen. Das Desinfektionsmittel muss mindestens 30 Sekunden lang einwirken. Diese Zeit solltest du dir zur eigenen Sicherheit, aber auch zum Schutz deiner Trainingspartner nehmen. Achte bei jedem Besuch im Fitnessstudio darauf, dass du ein frisches Handtuch verwendest, sonst haben es die Corona Viren sehr einfach. Sie können mehrere Tage überleben, auch auf Türklinken oder Schlüsseln. **Ein bedachter Umgang beim Sport kann also helfen, das Risiko für dich und andere zu minimieren.**





Wenn du unsere Tipps befolgst, dann kannst du dich vor einer Covid 19 Erkrankung schützen. Wir freuen uns, wenn du dein Sportprogramm auch in Zukunft in unserem Fitnessstudio absolvierst. Gemeinsam sagen wir dem Corona-Virus den Kampf an. Wir lassen uns nicht aus der Ruhe bringen oder in Panik versetzen und trainieren weiterhin, damit das Immunsystem dem Kampf mit der Covid 19 Erkrankung gewachsen ist.

**Denn Sport ist die beste Medizin.
Corona adé!**

