



Liebe Mitglieder und Patienten,

wie ihr den Medien entnehmen konntet, gibt es neue Auflagen für die Wiedereröffnung der Fitnessstudios in Schleswig-Holstein. Ab dem 01. März dürfen bis zu zwei Personen eines Haushalts unter den bereits geltenden Hygienemaßnahmen gleichzeitig trainieren. Da wir es in dieser Form nicht ohne Weiteres anbieten können, möchten wir einen anderen Weg gehen: Lasst euch in unsere neuen milon- und five-Geräte einweisen.

Beim **milon-Zirkeltraining** werden die verschiedenen Muskelgruppen einem festgelegten Ablauf folgend nacheinander trainiert. Lästige Einstellungen werden überflüssig, denn die Geräte stellen sich vollautomatisch auf euch und eure individuellen Bedürfnisse ein. Anschließend trainiert ihr im neuen **five-Geräteparcours**. Hierbei wird der gesamte Körper entgegen seiner Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Zusammen sind milon und five also die perfekte Kombination für eure Kraft und Beweglichkeit.

Da das Trainieren an diesen Geräten auch im Regelbetrieb nicht ohne vorherige Einweisung durch unsere Trainer möglich sein wird, nutzen wir die Zeit bis dahin für eure persönliche Einweisung. Sie ist die notwendige Grundlage für das spätere Training. Habt ihr diese durchlaufen, könnt ihr bei uns mit einem von der Krankenkasse bis zu 100% bezuschussten Präventionskurs nach § 20 SGB V starten, denn voraussichtlich werden wir mit diesen Kursen früher beginnen dürfen als mit dem klassischen Individualtraining.

Zusätzlich möchten wir euch wie gewohnt unser personalisiertes **EMS-Training** (Elektro-Myo-Stimulation) anbieten: ein persönliches 1:1-Training, das maximalen Erfolg in nur 20 Minuten garantiert. Das Training wird kabellos mit modernster Technik auf den Körper und die individuelle Zielsetzung ausgerichtet. Mehr Infos dazu findet ihr auf unserer [Homepage](#). Für unsere bestehenden EMS-Kunden bleibt alles wie gehabt, neue Interessenten können das EMS-Training für €25 pro 30 Min. buchen.

Auch unser **Personal-Training** wird für Einzelpersonen (€45 p.P. pro 45 Min.) bzw. beim Partnertraining für maximal zwei Personen eines Haushalts (€35 p.P. pro 45 Min.) wieder möglich sein.

Wir freuen uns sehr, euch endlich wieder sportlich unterstützen zu dürfen. Lasst es uns gemeinsam angehen und die erforderlichen Auflagen weiterhin einhalten, damit für uns alle eine sportliche Zukunft in greifbare Nähe rückt.

Vereinbart dazu gerne ab 25.02.2021 eure gewünschten Termine telefonisch unter 04342/84888.

Wir freuen uns auf euch!

Euer *TSP-Team*