

## Willkommen Peggy

Peggy verstärkt unser Sportteam und hilft Euch als engagierte Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin Eure Ziele zu erreichen. Wir freuen uns auf eine sportlich erfolgreiche Zeit.

## Präventionskurse auch für zu Hause

Um unser Programm für Eure Gesundheit zu erweitern, bieten wir in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen Präventionskurse mit verschiedenen Themenschwerpunkten an.

Neu dazu kommt **Mobi**

**Mobi** ist extra entwickelt um auch digital von zu Hause mehr über das Thema „mein Körper und Beweglichkeit“ zu lernen. Das neu Gelernte kannst Du dann bei uns im Studio an den Five Geräten anwenden.

Das Beste:

Die Krankenkassen finden unsere Kurse so gut, dass sie Dich mit bis zu 100% unterstützt und Dir die Kosten erstatten.

## Liebe Mitglieder und Patienten,



Wir sagen „Adieu alte Desinfektionstücher.“

Seit Corona unser Leben beherrscht hat, gehören Desinfektionssprays- und Tücher zu unserem Alltag. Wie wir alle wissen, schadet zu viel Desinfizieren mehr, als das es uns nützt. Nun wollen wir einen Schritt zurück zur Normalität wagen und werden ab 1.11.2024 das Bereitstellen der Tücher zum Desinfizieren der Trainingsgeräte einstellen.

Es gibt natürlich einen Plan wie Ihr weiterhin nach eigenem Bedarf desinfizieren könnt.

Wir schenken Dir im Zeitraum vom 1.11.24 - 1.1.25 Dein eigenes TSP- Tuch. So kannst Du selbst entscheiden, wann und ob Du Trainingsgeräte desinfizieren möchtest. Komme bitte hierzu auf unsere Trainer zu.

Für den Fall, dass das Tuch verloren gehen sollte, kannst Du ein neues zum Selbstkostenpreis von 3 € bei uns erwerben, oder ein anderes eigenes Tuch mitbringen.

Ein leichtes hautschonendes Desinfektionsmittel steht wie gewohnt zum „Nachwischen“ nach der Benutzung der

Auch dabei sind:

**RückenBasic** mit festen Terminen im TSP mit einer Physiotherapeutin.

**RückenPlus** mit angeleitetem Training an Geräten im TSP mit einer Physiotherapeutin.

Anmeldungen und Informationen beim Trainerteam. Wir freuen uns auf Dich.

### **Socialmedia im TSP**

Wie Ihr sicher bemerkt habt hängen im TSP im Eingangsbereich, sowie im Wartezimmer TV Geräte. Hierauf wollen wir Euch nützliche Informationen und nette Animationen präsentieren und das TSP noch digitaler gestalten.

Augen auf:

Aktuell haben wir von einem Werbepartner hier sogar einen Gutschein für Schüleraustausch im Portfolio.

Ausdauergeräte wie Fahrradergometer oder Crosstrainer zur Verfügung.

Das permanente Desinfizieren ist für Dich als Sportler und Deine Haut dauerhaft nicht gesund, für die empfindlichen Kunststoffe der Gerätepolsterungen ebenfalls nicht gut und für die Umwelt und Wasserorganismen ebenso nicht. Denn erstens nützt Desinfizieren nur dann, wenn man es richtig macht. Und zweitens muss eine Substanz, die Keime, Bakterien und Co abtötet, ziemlich aggressiv sein. Das merkt dann auch die Haut: Die Folge ist, der Säureschutzmantel wird angegriffen. Dieser ist eigentlich dazu da, die Haut vor Bakterien und Krankheitserregern zu schützen. Zu viel Desinfektion schadet also mehr als das es nutzt.

Oftmals reicht es beim Training aus, ein großes Handtuch auf die Gerätepolster zu legen und sich vorm und nach dem Training vernünftig die Hände zu waschen.

Wir hoffen, dass wir so für alle einen Schritt in die Normalität machen können und jeder für sich eine individuelle Lösung finden kann.

Marcel und Team