

Dietzenbach, den 06.06.2020

CURES Wellness „Wer gewinnt den Kampf gegen das Corona-Virus?“ CURES Wellness-Mitglieder mit einem starken Immunsystem!

Liebes CURES Wellness-Mitglied!

Die ersten drei Wochen seit dem **Re-Start am 15.05.2020** haben wir gemeistert.

Unser Programm **CURES Wellness IMMUN 2020** wird von allen Mitgliedern, die seit der Öffnung wieder zum Training gekommen sind, hervorragend angenommen.

Mit unserem besonderen Hygienekonzept können wir allen Trainierenden ein hohes Maß an Sicherheit und Infektionsschutz bieten. Durch unsere **my wellness-App** wird gewährleistet, dass sowohl auf der Trainingsfläche beim Gerätetraining als auch in den Kursräumen jeder Teilnehmer den Mindestabstand von 1,50 Meter zum Mittrainierenden einhalten kann. Sämtliche Fenster sind für eine gute Luftwechselrate ständig geöffnet, die Raumluft wird über die Deckenlüftung abgesaugt. Im Freien an der frischen Luft ist das Ansteckungsrisiko am geringsten. Vor allem unsere zahlreichen „Outdoor“-Gruppenfitnessangebote auf unserem Außengelände werden sehr gut angenommen. Unter Berücksichtigung der Nachfrage und des jeweiligen Wetterberichts werden wir die Kursangebote auch weiterhin im **3-Tage-Rhythmus** auf unserer Homepage veröffentlichen. Klicke dazu bitte www.cures.de und dort auf das **Register „Kursplan“**. Dann siehst Du immer alle Kurse des aktuellen Tages. Zum Anzeigen der Kurse für die Folgetage bitte den jeweiligen Wochentag auswählen.

Ab Montag, den 08.06.2020 möchten wir folgende Maßnahmen verändern:

- **Outdoorkurse mit Matten** werden von 15 auf **20 Teilnehmer** erhöht (z.B. Yoga, Rücken, Pilates, Bodywork).
- **Outdoorkurse mit Steps** werden von 15 auf **20 Teilnehmer** erhöht (z.B. BBP, Step, Zumba).
- **Outdoorkurse auf dem Rad** werden von 15 auf **17 Teilnehmer** erhöht (Rad IMMUN 2020).
- Beim „**Gerätetraining im OG**“ wird die Teilnehmerzahl von 15 auf **18 Teilnehmer** erhöht.
- Die Trainingszeit für „Gerätetraining im OG“ wird von 60 Minuten auf **75 Minuten verlängert**.

Für die Anpassung der Trainingszeit beim Gerätetraining benötigen wir Deine Unterstützung. Bitte trainiere ab Montag weiterhin mit Handschuhen an den Kraft- und Ausdauergeräten und – **NEU – desinfiziere das jeweilige Trainingsgerät anschließend bitte selbst.**

Die Pausenzeit zwischen den Gruppen, die zum Training am Gerätepark zugelassen wird, beträgt **nur noch 10 Minuten**. Um ein zu hohes „Menschenaufkommen“ auf der Trainingsfläche zu vermeiden, bitten wir Dich, im Wartebereich des Erdgeschosses an den Tischen und Stühlen Deine Schuhe zu wechseln und dort zu warten, bis Deine Trainingszeit beginnt. Bitte dann erst nach oben auf die Trainingsfläche kommen.

Was benötigt unser Körper für ein starkes Immunsystem?

Regelmäßiges Muskeltraining zur Bildung der Interleukin-Hormone, welche die geforderte Muskelzelle in den Blutkreislauf abgibt. Diese Myokine laden die Batterie des Immunsystems auf. Insbesondere die T-Lymphozyten und Killerzellen.

Im Klartext: das Ausmaß der Muskulatur bzw. das Ausmaß des Muskelschwunds im Alter beeinflusst die eigene Immunkompetenz ganz entscheidend. **Trainierte Muskeln sind der Dynamo für die Batterie des Immunsystems.** Zu Hause sitzen, gelegentliches Fahrrad fahren oder Gartenarbeit wird diesen Prozess im Körper nicht auslösen.

Alle Mitglieder, die seit der Öffnung von CURES Wellness noch nicht zum Training gekommen sind, möchten wir auffordern: **Komm´ doch mal vorbei und schaue Dir unser Konzept an! Dein Immunsystem wird es Dir danken.**

Wir freuen uns, Dich bei CURES Wellness in den nächsten Tagen begrüßen zu dürfen.

Dein CURES Wellness Trainerteam