

## Hallo, ich bin Kinesis One



Kinesis One bei Lady Vitalis

Unsere Themen für den heutigen Newsletter:

**Weiteres neues Multifunktionsgerät für Euch: Kinesis One**  
**Corona-Update: Statistisches Ansteckungsrisiko**  
**Kein Beitragslastschriftlauf zum 01.03.2021**

Wir freuen uns riesig, das wir Euch für den Wiedereinstieg in Euer Fitnessstraining - getreu dem Motte: **Hey, ich will meine Figur zurück** - das Kinesis One anbieten können. Was zeichnet das Kinesis One aus ? Das **Kinesis One** bietet die Möglichkeit eines **funktionellen Trainings** und verbessert so die Bewegungsabläufe in Verbindung mit Alltagstätigkeiten und bestimmten Sportarten. Der Körper und seine Funktionsweise sind das Herzstück des Trainings mit Übungsmethoden, die aus kombinierten Bewegungsabläufen bestehen und **den ganzen Körper** und nicht nur einzelne Muskelpartien trainieren. Wir haben für Euch zum Kinesis One ein kurzes Video erstellt, das wieder auf YouTube zur Verfügung steht ([zum Video](#)).

Auch wir fiebern dem Ende des Lockdowns entgegen und beobachten die Entwicklung des 7 Tage Inzidenzwertes sorgfältig - der bisherige Trend zeigt ja eindeutig in die richtige Richtung. Der einzige Vorteil des Lockdown kann wohl darin gesehen werden, das wir immer mehr Informationen über die Ansteckungsgefahr sammeln können bzw. entsprechende Untersuchungen durchgeführt werden können. Eine Untersuchung der TU Berlin kommt zum Beispiel zu dem Ergebnis, dass bei einem Training ohne Maske und einer Auslastung eines Fitnessstudios von 30%, der Risikofaktor eine andere Person anzustecken bei 1,4 liegt. Im Vergleich dazu, liegt der Risikofaktor im Mehrpersonenbüro bei 20%iger Belegung bei 1,6 oder im Restaurant mit 50%iger Belegung bei 2,3 (die komplette Studie kann unter diesem Link kostenlos heruntergeladen werden: [Studie](#)).

Wenn notwendig, werden wir unser bereits bestehendes Hygienekonzept bei Bedarf gerne anpassen / erweitern um ein Training bei uns im Zentrum für Frauenfitness und Frauengesundheit zu ermöglichen. Ihr könnt Euch sicher sein, dass wir die weitere Entwicklung im Detail beobachten werden und wir halten Euch gerne informiert. Wie bereits mit dem letzten Newsletter angekündigt, werden wir auch zum 01.03.2021 keinen Beitragslastschriftlauf durchführen .

Bei eventuellen Fragen könnt Ihr uns wie gewohnt per E-Mail unter

WirHaltenZusammen@LadyVitalis.info

erreichen oder telefonisch immer Montags und Freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr und Mittwochs von 17:00 bis 19:00 Uhr unter Tel. 02051 63346.

***Bis bald und bleibt gesund !!***

Das Team von Lady Vitalis

Stormstraße 5, 42549 Velbert,  
Deutschland  
02051 63346

Teilen

Website besuchen