



P A N T H E R A L A D Y S G Y M

Das Damenstudio in Stans seit 20 Jahren

## Kann ich jetzt überhaupt noch ins Fitnesscenter gehen?

Bericht, Nidwaldner Zeitung, 3.11.2020

Irene Brechbühl

Leiterin Migros-Fitnesspark

Allmend, Luzern

Fitness Ich (w, 70) trainiere regelmässig im Fitnesscenter, was mir sehr guttut. Doch wegen Corona habe ich nun Angst, mich während des Trainings anzustecken. Was wird getan, um das zu vermeiden? Soll ich besser pausieren?

Ich kann Ihre Verunsicherung nachvollziehen. Das Coronavirus beschäftigt uns alle, es bringt unseren gewohnten Rhythmus durcheinander, schränkt uns ein und verlangt viel Aufmerksamkeit. Doch gerade in der aktuellen Situation möchte ich Sie ermuntern, Ihr Training fortzusetzen. Regelmässige körperliche und geistige Aktivität sind für die Erhaltung der Lebensqualität auch jetzt essenziell. Der Sportwissenschaftler Axel Gottlob bringt es auf den Punkt: «Denken Sie an den enormen Gesundheitscocktail, den Sie sich bei jedem Training verabreichen. Sie halten Ihre Gefässe geschmeidig, Ihre Knochen und Gelenke belastbar und Ihr Herz leistungsstark, belüften aktiv Ihre Lungen, verstoffwechseln Ihre Stresshormone, normalisieren Ihre physiologischen Prozesse und stärken Ihr Immunsystem.» Fitnessübungen sind immer auch ein geistiges Training und regen unser Gehirn an. Ältere Leute, die sich regelmässig bewegen, bleiben laut vielen Studien auch geistig fitter. Sie sind koordinativ geschickter, haben weniger Beschwerden und ein geringeres Sturzrisiko. Das spüren Sie vermutlich selber auch. Ein Unterbruch oder gar Abbruch Ihrer sportlichen Tätigkeiten kann sich negativ in Ihrem Alltag auswirken. Was Sie sich an körperlicher Fitness aufgebaut haben, kann schnell verloren gehen.

### Lernen, mit dem Virus längerfristig zu leben

Wie jetzt überall, wo Menschen zusammentreffen, birgt auch ein Fitnesscenter ein gewisses Restrisiko. Der aktuellen Situation sollte man deshalb zweifellos mit Respekt, aber nicht mit Angst begegnen. Wir müssen lernen, mit dem Virus längerfristig zu leben. Zu Hause trainieren geht sicher auch, nur ist es erfahrungsgemäss schwieriger, dieselbe Disziplin dafür aufzubringen. Zudem schätzen Center-Besucher, dass durch die Geräte die gezielte Stärkung der jeweiligen Muskelpartien vereinfacht wird. Um in Centern sicher zu trainieren, wurden von den nationalen Verbänden der Fitnessbranche umfassende Schutzmassnahmen erarbeitet, Solange es seitens der Behörden erlaubt ist, spricht kaum etwas gegen einen Besuch. Aus meiner Erfahrung kann ich Sie auch beruhigen, denn ich stelle fest, dass sich die Gäste sehr diszipliniert an die Verhaltensregeln halten. Aktuell muss beim Training eine Maske getragen werden. Das ist am Anfang schon etwas speziell, doch Rückmeldungen sowohl der Gäste wie auch des Personals zeigen, dass man sich schnell daran gewöhnt.



GRATIS KINDERHORT  
NEU  
auch Montagnachmittag



STANDORT  
Mühlebachstrasse 5, 6370 Stans  
7 TAGE GEÖFFNET



KONTAKT  
Telefon 041 610 70 00  
info@panthera-ladysgym.ch / panthera-ladysgym.ch





P A N T H E R A L A D Y S G Y M

*Das Damenstudio in Stans seit 20 Jahren*

### **Tipps für ein sicheres Training**

Auch mit Maske: Halten Sie Abstand und desinfizieren Sie sich regelmässig die Hände sowie die Geräte vor und nach Gebrauch. Benutzen Sie ein grosses Handtuch, auf dem Sie gut Platz haben. Kommen Sie bereits umgezogen ins Center und duschen Sie nach dem Training erst zu Hause. Die meisten Fitnesscenter erklären auf ihrer Website ihr Schutzkonzept, und auch die aktuelle Auslastung ist dabei ersichtlich. Nutzen Sie Randstunden, um ungestörter Ihr Programm zu absolvieren. Nicht zuletzt: Aktivieren Sie die Corona- Tracking-App des Bundes.

Irene Brechbühl  
Leiterin Migros-Fitnesspark  
Allmend, Luzern

Nidwaldner Zeitung, 3.11.2020

---

### **Kurzantwort Panthera Ladys Gym**

Wer die Vorteile vom Panthera Ladys Gym schätzt, muss nicht darauf verzichten, solange Bund oder der Kanton nicht andere Massnahmen beschliesst. Wichtig sind nach wie vor der Respekt und die Einhaltung der Hygieneregeln. Zudem wird von uns empfohlen bereits umgezogen ins Fitnesscenter zu kommen und nach dem Training zu Hause zu duschen.



**GRATIS KINDERHORT**  
NEU  
auch Montagnachmittag



**STANDORT**  
Mühlebachstrasse 5, 6370 Stans  
**7 TAGE GEÖFFNET**



**KONTAKT**  
Telefon 041 610 70 00  
info@panthera-ladysgym.ch / panthera-ladysgym.ch

