

---

*AUFGRUND DER CORONA VERORDNUNG DER  
BUNDESREGIERUNG MÜSSEN WIR LEIDER UNSER STUDIO AB  
DEM 2. NOVEMBER BIS VORAUSSICHTLICH 30. NOVEMBER 2020  
SCHLIESSEN!*

---

Hallo liebe Mitglieder und Freunde des Haus der Balance,

Wir sind betroffen darüber, dass es trotz aller Maßnahmen und Anstrengungen in den vergangenen Wochen und Monaten wieder zu einer Schließung der Fitness-Studios, also auch unserem Haus der Balance, kommt.

Für uns ist diese Maßnahme umso unverständlicher, als gerade Krafttraining für eine gut trainierte, gesunde und leistungsfähige Muskulatur und ein stabiles und belastbares Kreislaufsystem enorm wichtige Bausteine eines gesunden Immunsystems sind. Das belegen viele wissenschaftliche Studien.

Es ist sehr bedauerlich, dass gerade diese Menschen, die ihr Immunsystem auf diese Art stärken, nun daran gehindert werden.

Zudem belegt eine europaweite Studie, dass Fitness-Center keineswegs ein Ansteckungsherd sind.

Hier wird festgestellt:

« Insgesamt wurden die Daten von mehr als 62 Millionen Check-Ins gesammelt und ausgewertet. Dabei wurden nur 487 Corona-Fälle registriert. Damit liegt die durchschnittliche Infektionsquote bei 0.78 auf 100'000 Fitness-Studio Besuche. Die Datenlage zeigt, dass Fitness-Studios sichere Umgebungen sind. Das liegt sicherlich auch daran, dass viele Fitness-Studio Betreiber die Hygiene-Auflagen gut umsetzen.

Daher raten die Forscher einer flächendeckenden Schließung von Fitness-Studios ab.

(Studie von EuropeActive publiziert in der Zeitschrift Body Media.

BODYMEDIA.DE

Sehr geringe Ansteckungsgefahr in Fitness-Studios vom 27.10.2020)

Um die Zeit zu überbrücken und trotzdem an unserer Fitness und Gesundheit und somit an unserem Immunsystem weiter zu arbeiten bieten wir folgende Aktionen an:

1. Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag platzieren wir auf unserem YouTube Kanal Haus der Balance jeweils wechselnde Programme, die man zuhause machen kann. Wir leiten Euch an, wie man dies behelfsmäßig auch ohne Geräte tun kann.

Dienstag, Donnerstag, Samstag liefern wir spezielle Infos zum Thema Gesundheit, Fitness und Immunsystem.

2. Zusätzlich bieten wir auch persönliche Telefon-Coachings, so dass wir angepasst auf Euren individuellen Fitness- und Gesundheits-Zustand ein Trainings-Programm individuell ausrichten. Außerdem stehen wir Euch für Fragen aller Art gerne zur Seite.

Bitte meldet Euch für dieses Angebot entweder per Mail [christine@haus-der-balance.de](mailto:christine@haus-der-balance.de) oder schreibt eine WhatsApp auf 0176/ 705 29 411 oder ruft unter dieser Nummer an, so dass wir einen Telefon-Termin vereinbaren können.

Den Mitgliederbeitrag von November haben wir bereits vor der Lockdown-Ankündigung abgebucht. Wer keines der obigen Angebote benutzen möchte, kann sich für die Auszeit entweder mit Behandlungen entschädigen lassen oder eine Ruhezeit für einen anderen Monat eintragen.

Wir sind sehr betroffen von dem erneuten Lockdown, da wir mit großem Engagement versucht haben, über den Weg von Fitness, Gesundheit und Stärkung des Immunsystems unseren Beitrag zur Bekämpfung von dem Virus zu leisten.

Wir hoffen, dass Ihr mit uns gemeinsam diese Zeit nun überbrückt, dass wir zwar räumlich getrennt, aber doch gemeinsam weiter trainieren, unsere Linie halten, unsere Gesundheit erhalten und dann bald wieder im Haus der Balance zusammenkommen können.

Eigene Gesundheit und ein gutes Immunsystem ist nicht nur Schutz für einen selbst sondern auch für alle anderen.

Liebe Grüße

Euer Team vom Haus der Balance