

Vitalis Fitness: Immunsystem stärken gegen Corona- und Grippeviren

Die wichtigste Neuigkeit zuerst: Das Schutzkonzept von Vitalis Fitness ist letzte Woche vom BAG auf Herz und Nieren geprüft und validiert worden. Das Team freut sich, dass die Fitnessmitglieder und alle Kundinnen und Kunden vom Vitalis Sports die Sicherheit haben, dass die Vorgaben des Bundes eingehalten werden und der maximal mögliche Schutz bei Fitness, Wellness und Sport geboten wird.

Immunsystem stärken mit Fitness und Sauna

Ein fittes Immunsystem schützt zwar nicht gegen eine Erkrankung am Coronavirus, aber es hilft im Ernstfall, diese besser und schneller zu überwinden. Ein stabiles Immunsystem schützt uns vor grippalen Infekten, vor Erkältungen und anderen Erkrankungen. Ein moderates Ausdauertraining in Verbindung

mit einem muskelaufbauenden Krafttraining ist genau das Richtige, um das Immunsystem zu stärken.

Aber nicht nur Fitnesstraining hilft im Kampf gegen Erkrankungen. Auch regelmässige Saunagänge stärken das Immunsystem. Die Sauna im Vitalis bietet mit einer Finnischen Sauna, einer Bio-Sauna und einem Dampfbad auf über 200 m² Entspannung pur.

Fitnesstraining gegen Beschwerden

Ob Sie an Rückenbeschwerden leiden, oder sonstige Schmerzen am Bewegungsapparat haben, ob Sie sich auf einen Marathon vorbereiten wollen, Ihre Wunschfigur erhalten oder einfach nur Ihre Fitness etwas verbessern wollen: Das Vitalis-Team ist bestens qualifiziert und stellt für jede Kundin/jeden Kunden einen optimalen Trainingsplan zusammen.

Super Öffnungszeiten und überdurchschnittliche Infrastruktur

Im Vitalis Fitness können die Mitglieder 365 Tage von früh bis spät trainieren: Montag bis Freitag von 6 bis 23 Uhr und Samstag/Sonntag bis 20 Uhr. Davon werden die Mitglieder täglich rund 13 Stunden vom top qualifizierten Fitnessteam betreut. Die familiäre Atmosphäre trägt dazu bei, dass auch Neukunden jeden Alters sich sofort wohlfühlen.

Vitalis Fitness verfügt über eine überdurchschnittliche Infrastruktur und bietet in Altstätten exklusiv den vollelektronischen Kraftgerätepark von eGym. Kein Einstellen von Geräten und Gewichten mehr. Einfach Chiparmband ans Display halten und mit dem Training loslegen. Vitalis bietet zudem 100 Gratis-Parkplätze direkt vor dem Center.



Kilian stärkt sein Immunsystem im Vitalis – hier am exklusiven eGym-Kraftgerätepark.

Vereinbaren Sie jetzt Ihr persönliches Gratis-Probetraining unter Telefon 071 755 50 66.



Rorschacherstrasse 43, 9450 Lüdingen, www.vitalis-sports.ch