

Vitalis: Bewegung mit Abstand, bleiben Sie gesund

Auch in der Corona-Krise sicher trainieren, Immunsystem stärken und Spass haben



Vitalis ist seit bald 40 Jahren die Anlaufstelle in Altstätten für Fitness, Wellness und Sport. Für sämtliche Angebote sind Schutzkonzepte vorhanden, die vom BAG auf Herz und Nieren geprüft worden sind.

Fitnessstraining – Immunsystem und Muskulatur trotz Corona stärken

Im Fitnessbereich besteht ein umfassendes Schutzkonzept. Die Geräte werden mehrmals täglich von unserem Team desinfiziert. Überall steht Desinfektionsmittel bereit und Bodenmarkierungen sorgen für den nötigen Abstand. Das Trainieren mit Maske bietet einen zusätzlichen Schutz. Wohlgermerkt mag das Trainieren mit Maske einem mühsam vorkommen; unsere Kunden jedoch haben sich mehrheitlich daran gewöhnt. Wichtig ist, weiterhin Krafttraining zu betreiben, um die Muskulatur nicht abzubauen. Die Intensität des Ausdauertrainings mit Maske kann, sofern notwendig, auch etwas reduziert werden. Lesen Sie hier, was unsere Kundschaft zum Training mit Maske sagt.



«Ich trainiere trotz Corona weiter, um im Alltag fit zu bleiben. An das Tragen der Maske während dem Training habe ich mich gewöhnt. Ich fühle mich sicher beim Training im Vitalis Fitness.»
Martin



«Ich fühle mich beim Training im Vitalis Fitness sicher, weil die Bodenmarkierungen für den nötigen Abstand sorgen und das Personal kontrolliert, dass alle die Abstände einhalten. Zudem werden die Geräte regelmässig desinfiziert.»
Ruedi



«Ich bin es von der Arbeit her gewohnt, eine Maske zu tragen. Deshalb stört sie mich auch beim Fitnessstraining nicht. Ich möchte trotz Corona fit bleiben. Im Vitalis fühle ich mich wohl, weil überall Desinfektionsmittel bereitsteht und Plakate aufgehängt sind, die dazu anhalten, die Griffe der Kraftgeräte zu reinigen.»
Christine



«Ich habe das Fitnessstraining während dem Lockdown im Frühling sehr vermisst. Im Vitalis fühle ich mich sicher. Mit der Maske Krafttraining zu machen ist kein Problem, und beim Ausdauertraining habe ich die Intensität etwas reduziert.»
Martina



«Im Vitalis mag ich besonders die familiäre Atmosphäre. Die Sicherheitsbestimmungen des BAG werden perfekt eingehalten. Man sieht das Personal regelmässig die Geräte desinfizieren und das Schutzkonzept wurde an uns Kunden versandt. Ich gehe regelmässig in die Sauna, was mein Immunsystem zusätzlich stärkt.»
Alex

Vereinbaren Sie jetzt ein **GRATIS-Probetraining** unter Telefon 071 755 50 66 oder www.vitalis-sports.ch/kontakt

Tennis – der optimale «Distanz-Sport»

Spiel, Sport und Spass sind mit den Distanz- und Hygieneregeln des BAG optimal vereinbar, dabei muss keine Maske getragen werden. Vitalis bietet Trainerstunden für alle Spielstärken und jedes Alter an (4–99 Jahre). Kontaktieren Sie uns zur Vereinbarung einer Tennislektion oder zur Platzbuchung unter 071 755 50 66 oder info@vitalis-sports.ch. Übrigens können Plätze auch online gebucht werden unter www.vitalis-sports.ch.



Tennis – der perfekte Distanz-Sport

Badminton und Squash

Auch Badminton und Squash darf während der Corona-Krise zu zweit weiterhin ohne Maske gespielt werden. Im Squash dürfen nur Übungen gespielt werden, die den Abstand zwischen den Partnern sicherstellen. Schläger und Bälle/Shuttles können bei uns gemietet werden



Badminton – es darf zu zweit ohne Maske gespielt werden

Einzigartige Saunalandschaft auf 200m²

Vitalis ist mit einer aussergewöhnlich schönen und grossen Wellnessoase die Adresse für Saunagänger. Es besteht ein Schutzkonzept, das für die Sicherheit der Gäste sorgt und vom BAG überprüft wurde.

Eine finnische Sauna, eine Kräuter-Bio-sauna und ein Eukalyptus-Dampfbad bieten Erholung pur. Die Sauna kann mit Einzeleintritt oder einer Abovarian- te besucht werden. Gerne beraten wir Sie, wann unsere Sauna am wenigsten frequentiert wird. Am Donnerstag ist Frauentag.



Sauna zur Stärkung des Immunsystems

Geschenkgutscheine

Geschenkgutscheine sind immer eine tolle Idee. Im Vitalis sind Wertgutscheine für alle Angebote erhältlich (Gutscheine können auch per Mail bestellt werden).



Vitalis Sports, Rorschacherstrasse 43
9450 Lüchingen, Telefon 071 755 50 66
info@vitalis-sports.ch, www.vitalis-sports.ch