

## Liebe Workout Mitglieder!

Auch wir müssen mit sofortiger Wirkung via „Allgemeinverfügung der Stadt Minden über das Verbot von Veranstaltungen zur Eindämmung der Verbreitung des Corona-Virus SARS-CoV-2 vom 15.03.2020“, voraussichtlich bis zum 30.04.2020, schließen.

Diese einschränkende Maßnahme ist nötig, um das Coronavirus weiter einzugrenzen und die aktuelle Verbreitung zu verlangsamen.

Selbstverständlich halten wir Euch aktuell auf dem Laufenden.

### Informationen:

Als kleiner Betrieb und Dienstleister sind wir in diesen Zeiten auf loyale Kunden angewiesen - genauso werden wir bei anderen Betrieben in der Region loyale Kunden sein!

Es geht jetzt nicht nur darum unsere Gesundheit, sondern auch die **Wirtschaftskraft in unserer Region für die ZUKUNFT zu schützen!**

**Darum bitte ich Euch keine Mitgliedsbeiträge zurück zu buchen.**

Eine Einstellung der Zahlungseingänge verkraften wir nicht, weil wir sämtliche laufenden Kosten weiterhin bedienen müssen und keine Stundungen von Banken und Co. bekommen. Leider greifen in diesem Fall auch keine Versicherungen.

Das Workout ist schon immer geprägt durch unsere tollen Mitglieder. Ich bin mir mehr denn je bewusst, dass die Atmosphäre hier im Club nur durch Euch so einmalig ist.

Wir, als Euer Workout - TEAM sind guter Dinge und hoffen auf Eure Solidarität und Verständnis. Gemeinsam mit Euch können wir diese Hürde meistern und auch in Zukunft gemeinsam im Workout trainieren.

Für diejenigen von Euch, die sich ungerecht behandelt fühlen, bitte ich inständig um persönliche Kontaktaufnahme.

Auch dann werden wir gemeinsam eine Lösung finden!

Des Weiteren besteht natürlich die Möglichkeit, dass Ihr die Zeit der Schließung auf Eurem Zeitguthabenskonto angerechnet bekommt. Somit habt Ihr eine Gutschrift der Zeit als geminderten Mitgliedsbeitrag, welcher am Ende der Mitgliedschaft erstattet wird. Dadurch verteilen wie die Last für unser Unternehmen auf viele Monate.

Bei Rückfragen bin ich unter 0162 9799131 zu erreichen.

Nicole und Euer Workout - TEAM

## Gesundheitsinfo:

Das beste Mittel gegen alle Grippeviren und Bakterien ist ein gutes Immunsystem!

Dafür kann und sollte jeder etwas für sich tun:

- Angst und Panik zerstört über das Stresshormon Cortisol, welches wir selber im Körper bilden, unsere „gute“ Darmflora. Unser Darm ist unser Immunsystem!
- Ausreichend Schlaf und eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung stärken unser Immunsystem, gerade Alkohol und Rauchen sollte jetzt gemindert werden.
- Viel Bewegung und sportliche Trainingseinheiten an der frischen Luft stärken das Immunsystem!
- Regelmäßiges & gründliches Händewaschen, zusätzlich den Mund ausspülen, wenn Ihr von draußen kommt! Die meisten Viren gelangen über die Schleimhäute in den Körper.
- Viel Wasser trinken, darüber werden die Schleimhäute feucht gehalten.

Grippeschutz über Vitalstoffe, dabei auf natürliche & hochwertige Qualität achten:

- Steigerung der angeborenen Immunabwehr über Vitamin D. Vitamin D regt die Produktion von sehr wirksamen körpereigenen Abwehrstoffen an (Bakterien, Viren, Pilze...)
- Anti - Virenmittel: Vitamin C (präventiv ltd. Studie 3g täglich)
- Colloidales Silber als natürliches Antibiotikum.
- Jetzt das Darmmikrobiom aufbauen!
- Auch hier nähere Infos und / oder Produktempfehlungen gerne persönlich!

Verfällt nicht in Panik, aber achtet auf Euch und bleibt gesund.

Zusammen schaffen wir das.