Sportclub PSI, Sektion Fitness

Jahresbericht 2020

Fitness

Der Fitnesskurs (Mittwoch von 11:25Uhr bis 12:25Uhr) werden durch einen ausgebildeten Fitness-Instruktor regelmässig geleitet. Bei den Fitnesskursen wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht und freien Gewichten trainiert, dabei wird der ganze Körper gefordert. Die Teilnehmer konnten aufgrund der ausserordentliche Situation (COVID19) nicht immer zum Training ins OCSB Sportclubhaus kommen. Es wurden vereinzelt Video Meetings angeboten und ein Schutzkonzept erstellt um die Aktivitäten so gut wie möglich aufrecht zu erhalten.

Die Fitnessgeräte im OCSB Sportclubhaus werden gemäss Schutzkonzepte regelmässiges verwendet. Es sind neue Fitnessgeräte (Bike und Crosstrainers) im Austausch bestellt und werden vorrausichtlich im Januar 2021 geliefert. Der Platzbedarf für freie Übungen ist begrenzt und die Teilnehmer nutzen, wenn frei den Gym Raum. Leider stellen wir weiterhin fest, dass das Trainingsmaterial nicht immer nach der Benutzung ordnungsgemäss weggeräumt wird! Es werden daher alle Benutzer gebeten, sich an die Fitness Benutzungshinweise zu halten, damit es nicht zu weiteren Massnahmen kommt.

André Schmidt 23. Dezember 2020