10 Jahre VITA

VITA bewegt | 03/16 **VITA** Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

VITA feiert Jubiläum!

Deshalb ab sofort exklusiv für Sie:
Unsere **Jubiäumsangebote** bis Juni 2016.
Wählen Sie Ihr persönliches Jubiläumsangebot
und starten Sie noch heute!

Ab sofort exklusiv für Sie:

Unsere **Jubiäumsangebote** bis Juni 2016

10 Mitgliedschaften über 24 Monate mit je 10% Rabatt **# 10 exklusive Life Time Mitgliedschaften** # 10 Body Tec 10er-Karten für je 100€ **# 10 Mitgliedschaften ohne Vorauszahlung** # 10 Mitgliedschaften inkl. 10er Karte Massage in der VITA REHA GmbH **# 10 Mitgliedschaften mit 10€ reduziertem Monatsbeitrag** # 10 Wellness/Sauna 10er Karten für je 100€ **# 10 Mitgliedschaften inkl. Polaruhr** # 10 Mitgliedschaften inkl. BodyTec 10er Karte **# 10 Mitgliedschaften zum Preis wie vor 10 Jahren** # 10 Massage 10er Karten in der VITA REHA GmbH für je 100€ **# 10 Jahresvorauszahler Mitgliedschaften mit je 100€ Rabatt # ...und viele weitere!**

Wählen Sie Ihr persönliches Jubiläumsangebot und starten Sie noch heute! Die Angebote sind begrenzt, und bis Juni 2016 erhältlich.

DANKESCHÖN!

Unser DANKESCHÖN für 10 gemeinsam Jahre:

Das große VITA-Sommerfest
11./12. Juni
am Kaiserberg

Wir möchten uns bei allen Mitgliedern mit diesem Sommerfest bedanken und laden Sie herzlich ein, an diesem Wochenende mit uns zu feiern!

Es erwarten Sie jede Menge Aktionen und tolle Überraschungen!
Feiern Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

Außerdem dieser Ausgabe: **VITA**MED Du bis was Du isst | **VITA** Firmenfitness | **VITA**KURSE Specials im März

VITAMED
Du bist, was Du isst.

Unsere Ernährung ist für uns das, was für unsere Autos der Treibstoff ist. Nicht zu trinken und zu essen ist nicht mit dem Leben zu vereinen. Und jeder weiß, dass es wichtig ist, sich gesund zu ernähren.

Doch was heißt eigentlich gesunde Ernährung?
Das Thema Ernährung ist aufgrund 1000er verschiedener Philosophien und Programme sehr emotional und häufig auch verwirrend.

Dabei ist es an sich sehr einfach. Iss das, was Deiner Art entspricht.
Um selber gesund zu werden und bleiben, ist es maßgeblich sich abwechslungsreich, frisch, natürlich und zwar unserer Art spezifisch zu ernähren. Unser Körper ist nicht auf unser heutiges Überangebot und die industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln eingestellt. Das heutige sehr hohe Maß an Getreide, Industriezucker, den falschen Fette und das auch noch alles in Kombination mit Bewegungs- und Sonnenmangel sind für unseren Körper sehr schädlich.

Ernährung, Bewegung und Verhalten stellen für mich die wichtigsten Säulen der persönlichen Medizin dar.

Beides lässt sich leicht verändern und ist günstig. Und hier geht es nicht darum für ein paar Wochen eine Diät zu befolgen. Viel wichtiger ist es, ein abwechslungsreiches Ernährungskonzept fest in seinen Lebensalltag zu integrieren. Zu verstehen, welche Lebensmittel sehr gesundheitsfördernd sind und welche eher meiner Gesundheit schaden.

Gleiches gilt für die Bewegung. Anmeldungen im Fitnessstudio sind nicht zwingend notwendig, denn auch hier gilt es erst einmal, die Bewegung im Alltag zu erhöhen. Ist der Arbeitsplatz zum Beispiel 10km entfernt, lässt sich das leicht mit dem Rad bewältigen. Das kostet zwar erst einmal mehr Zeit, doch hierbei handelt es sich um eine gute Investition in Ihre persönliche Gesundheit, ohne mehr Kosten produziert zu haben.

Ich helfe Ihnen, Ihr Ernährungs- & Bewegungsverhalten so umzustellen, dass Sie wieder in Ihre Gesundheit kommen.

Brigitte Dünzen
Therapeutin für Psycho-Neuro-Immunologie

Praxis für ganzheitliche Gesundheitsberatung / Gewichtsreduktion

Kontakt: 0152/34033812

VITA
Firmenfitness

VITA bringt Gesundheit in Ihr Leben

Es ist noch nicht lange her da galt Gesundheit als reine Privatsache, dies hat sich geändert.
Die Gesundheit spielt eine wichtige Rolle für die Arbeitswelt, umgekehrt hat die Arbeit auch einen großen Einfluss auf die Gesundheit.

Immer mehr Unternehmen und ihre Beschäftigten setzen daher auf das betriebliche Gesundheitsmanagement BGM und sorgen gemeinsam für gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen.

Angebote, die die Gesundheit der Beschäftigten fördern, sind sowohl im Interesse der Unternehmen selbst, als auch deren Mitarbeiter. Eine klassische Win-Win Situation.

Vorteile betrieblicher Gesundheitsmaßnahmen für das Unternehmen:
- Niedriger Krankenstand, weniger Fehlzeiten
- Motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter
- Verbesserung des Unternehmensimages durch attraktive Sozialleistungen

Vorteile betrieblicher Gesundheitsmaßnahmen für die Beschäftigten
- Mehr Motivation und Lebensqualität
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Stressabbau und verbessertes Wohlbefinden
- Stärkung der positiven Beziehung zum Unternehmen
- Finanzielle Vorteile für Mitarbeiter und Lebenspartner

Zahlreiche Studien beweisen es: schon wenige Stunden Sport in der Woche fördern die Gesundheit und steigern die Leistungsfähigkeit.

VITA Gesundheit am Kaiserberg bietet hier für die Unternehmen individuelle Angebote aus einem breiten Leistungsspektrum. Dies reicht von Kursangeboten wie Pilates, Yoga und Rückenschule, welche von einem unserer Trainer im Unternehmen vor Ort durchgeführt werden, bis hin zu vergünstigten Konditionen für eine Mitgliedschaft in einem unserer VITA Häuser.

Zurzeit bestehen Kooperationen mit den Firmen Krohne Messtechnik, Thyssen Krupp, Sparkasse Duisburg, Commerzbank, Targo Bank, Feuerwehr Duisburg, Gebag u.v.a.

Haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie möchten sich über passende Angebote für ihr Unternehmen informieren?

Dann sprechen Sie einen unserer Gesundheitsberater an oder schreiben eine email an buero@vita-gesundheit.de.

Die Firmenfitnesskonzepte bieten wir in den Häusern VITA Gesundheit am Kaiserberg und VITA Gesundheit am Sittardsberg an.

VITAKURSE
Monatsspecials & Cycle Friday

„Freaky Zumba Time" und **„Super Sweat"** damit bringt Simone alle Teilnehmer ordentlich ins schwitzen.

1 **„Super Sweat"** ist ein guter Mix aus Functional und
2 Interval. Während **„Freaky Zumba Time"** eine besondere Mischung aus dem lateinamerikanischem Fitness Workout präsentiert.

Mit Simone Flosbach

3 **Mit dem Rad durch die „Grüne Hölle"**

Steigungen bis 16% - Abfahrten bis 100km/h, Begeisterung und Erschöpfung erfahren!

Erfahre- Erlebe eine Runde mit dem Rennrad über Deutschlands schönste und abwechslungsreichster Rennstrecke mit deinem Bike via Video.

Sei Teil des Teams VITASPORT auf der Nordschleife!

Starttermine Schwimmkurse 04/2016:

JUNIORS Academy

Seepferdchen

ab Montag, den 4.4.:	14:30 - 15.15 Uhr
	15:30 - 16:15 Uhr
ab Mittwoch, den 6.4.:	14:30 - 15:15 Uhr
ab Donnerstag, den 7.4.:	15:00 - 15:45 Uhr
ab Freitag, den 8.4.:	14:30 - 15:15 Uhr
	15:30 - 16:15 Uhr
ab Samstag, den 9.4.:	10:15 - 11:00 Uhr

Schwimmfestigung

ab Montag, den 4.4.:	16:30 - 17:15 Uhr
ab Freitag, den 8.4.:	16:30 - 17:15 Uhr

je 10 Einheiten, 99,90 EUR

März
Unser Monatskalender

VITA am Kaiserberg

1 12.3. Monats-Special*
„Super Sweat"
15:00 - 16:25 Uhr

12.3. Disco Fox Workshops
Beginner 17:00 - 17:55 Uhr
Fortgeschrittene 18:00 - 19:25 Uhr

3 18.3. Cycle Friday
„Mit dem Rad durch die grüne Hölle"
19:00 - 20:55 Uhr

25.3. Karfreitag
10:30 - 11:25 Uhr Muscle Fit
10:30 - 11:55 Uhr Cycle
11:30 - 12:25 Uhr Fatburner
11:30 - 12:25 Uhr Aqua

27.3. Ostersonntag
Alle Kurse finden nach Plan statt

28.3. Ostermontag
10:30 - 11:25 Uhr Boxen
10:30 - 11:55 Uhr Cycle
11:30 - 12:25 Uhr Bodystyling
11:30 - 12:25 Uhr Aqua

VITA am Sittardsberg

25.3. Karfreitag
10:30 - 11:25 Uhr Zumba
10:30 - 11:55 Uhr Cycle
11:30 - 12:25 Uhr Bodystyling

27.3. Ostersonntag
Alle Kurse finden nach Plan statt

2 27.3. Monats-Special*
„Freaky Zumba Time"
15:00 -16:30 Uhr

28.3. Ostermontag
10:30 - 11:25 Uhr Muscle Fit
10:30 - 11:55 Uhr Cycle
11:30 - 12:25 Uhr Yoga

* Die Teilnahme für VITA-Interessierte beträgt 12 EUR, bitte anmelden

VITA Gesundheit am Kaiserberg

VITASPORT GmbH . GF Andreas Tappe
Schweizer Str. 80 . 47058 Duisburg . Tel. 0203 / 39379-0

VITASPORT

Mo - Fr	7:00 - 23:00
Sa, So, Feiertag	10:00 - 20:00
Donnerstag Damensauna	7:00 - 17:00

VITAREHA

Mo - Do	7:20 - 21:00
Fr	7:20 - 18:00
Sa	10:00 - 14:00

VITAKIDS

Mo - Fr	9:00 - 12:30	Fr	15:00 - 20:00
Mo, Mi	15:00 - 19:00	Sa	10:00 - 15:00
Di, Do	16:30 - 20:00	So	10:00 - 13:00

VITA Gesundheit am Sittardsberg

GZS Betreibergesellschaft mbH . GF Holger Immekus
Altenbrucher Damm 15 . 47249 Duisburg . Tel. 0203 /4880077

VITASPORT

Mo - Fr	7:00 - 23:00
Sa, So, Feiertag	10:00 - 20:00

VITAREHA

Mo - Do	7:20 - 21:00		
Fr	7:20 - 18:00	Sa	10:00 - 14:00

VITAKIDS

Mo - Fr	9:00 - 13:00	Fr	16:30 - 19:00
Mo + Do	14:00 - 17:00	Sa	14:00 - 18:00
Di + Mi	14:00 - 20:00	So	10:00 - 14:00

Noch mehr Informationen finden Sie unter:
vita-gesundheit.de

Impressum
Redaktion: Vitasport Gmbh, VITA Gesundheit in Breitscheid GmbH, GZS Betreibergesellschaft mbH
Layout: be to be gmbh, Mülheim / Ruhr, www.b2bgmbh.com
Druck: van Acken Druckerei u. Verlag UG, Krefeld, www.van-acken.de

AGING in balance Nahrung als Medizin

Rezept 3/16

Melone-Rucola-Salat

Zutaten (2 Personen):

500 g	Wassermelone
200 g	Rucola
1	kleine rote Zwiebel
1 ½ Bund	Minze
1 Bund	Petersilie
200 g	Feta light
Saft von 1 ½ Zitrone	
Schwarzer Pfeffer	
1 TL	grüne frische Pfefferkörner
1 EL	Olivenöl
2 EL	„alter" Balsamicoessig

wer mag: 3 Scheiben roher Schinken in Streifen

Zubereitung

Wassermelone in Spalten schneiden und entkernen. Fruchtfleisch von der Schale schneiden, würfeln. Rucola waschen, trocken tupfen und zerrupfen.

Feta würfeln. Zwiebel abziehen und in Stückchen schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen grob hacken. Vorbereitete Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen. Zitronensaft, Pfefferkörner, Pfeffer, Essig und Öl verrühren. Über den Salat geben. Salat nach Wunsch auf den Melonenschalen anrichten.

10 Jahre VITA

VITA feiert Jubiläum!
Deshalb ab sofort exklusiv für Sie:

Unsere **Jubiäumsangebote** bis Juni 2016.

Wählen Sie Ihr persönliches Jubiläumsangebot und starten Sie noch heute!