

# VITA

Unsere  
Mitgliederzeitung

bewegt!

7/17

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg



VITA



## VITA und der Amateur bewegen!

Alle VITA Mitglieder erhalten exklusiv vom **ASCD 4 Schnupperwochen\*\*** und bei Festanmeldung einen einmaligen **Vorteil in Höhe von 99€** und bezahlen nur einen anteiligen Jahresbeitrag für das Jahr 2017.

Bei einer erfolgreichen Weiterempfehlung\* erhalten Sie als Dankeschön **10 Lose** für eine größere Chance auf den Gewinn Ihres E-Bikes!

Die **Gewinnerlose** werden jeweils **am letzten Tag des Monats** gezogen:

**Mo, 31.7.**

**Do, 31.8.**

**Sa, 30.9.**

Immer um **19 h** auf der Terrasse des **Amateur Schwimmclubs Duisburg**.

Mehr Informationen gibt es am Empfang!

\* 12- oder 24-monatige Mitgliedschaft

\*\* Nicht auszahbar und nur einmal pro Person einlösbar. Die Aktion ist gültig bis zum 30.9.17.

Nur für Teilnehmer ab 21 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

\*\*\* Der ASCD-Schnupperwochen-Gutschein wird erst nach einem Termin über unseren Gesundheitsberater aktiviert.

Wir  
verlosen monatlich:

 **1 E-Bike!\*\***  
von **cycle culture**  
im Wert von je 2.600€

Das alles umfasst der Gesamtpreis:  
· Diamant Achat + Rücktritt  
· Fahrradhelm MET Crossover  
· Falt-Schloss ABUS Bordo  
· 3 Jahre Inspektionspaket

**10 Lose** für eine erfolgreiche  
Weiterempfehlung\*

**1 Los** für eine 4 Wochen  
Gutschein Weiter-  
empfehlung

# VITA und der Amateur bewegen Menschen!



## Gemeinsam starten wir unsere große Sommerkampagne 2017!

VITA schenkt Ihnen zwei VITA 4 Wochen gratis trainieren Gutscheine.

Mit diesen Gutscheinen können Freunde und Bekannte ganz unverbindlich VITA 4 Wochen gratis testen.

Alle VITA Mitglieder erhalten exklusiv 4 ASCD Schnupperwochen\*\*\* und bei Festanmeldung einen einmaligen Vorteil in der Höhe von 99€ und bezahlen nur den anteiligen Jahresbeitrag für das Jahr 2017.

Da VITA und der ASCD Menschen bewegen, verlosen wir monatlich unter allen Teilnehmern dieser Aktion ein hochwertiges E-Bike von Cycle Culture Company!

Bei einer erfolgreichen Weiterempfehlung\* erhalten Sie als Dankeschön 10 Lose für eine größere Chance auf den Gewinn Ihres E-Bikes!

Wie Sie „E-Bike fahren“ können und welche weiteren Überraschungen wir für Sie bereithalten, erfahren Sie bei allen VITA Mitarbeitern.

Die Gewinnerlose werden jeweils am letzten Tag des Monats gezogen:

**Mo, 31.7.**

**Do, 31.8.**

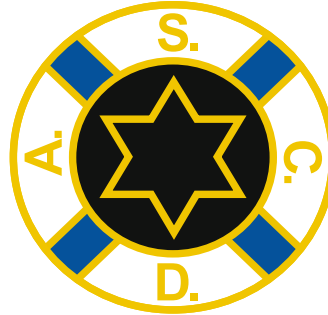
**Sa, 30.9.**

\* 12- oder 24- monatige Mitgliedschaft

\*\* Nicht auszahlabar

\*\*\* Der ASCD-Schnupperwochen-Gutschein wird erst nach einem Termin über unseren Gesundheitsberater aktiviert.

# VITA Der ASCD



ASC  
Amateur-Schwimm-  
Club Duisburg e.V.

Der ASCD Club ist, mit seinen ca. 2850 Mitgliedern, einer der mitgliederstärksten Sportvereine Duisburgs und einer der größten und erfolgreichsten Wasserball- und Schwimmsportvereine in Deutschland.

Im ASCD dreht sich alles ums Wasser. Den Mitgliedern stehen von der Entspannung bis zum intensiven Leistungssport alle Möglichkeiten offen. Von Mai bis Anfang Oktober ist die Club-Anlage am Barbarasee mit beheiztem 50m-Becken, Kleinkinderbecken, sowie dem Natursee, der Mittelpunkt vieler Aktivitäten für die ganze Familie.

Nutzen Sie das reichhaltige Angebot des Vereins und

des Clubrestaurants und genießen Sie schöne Tage, im Verein. Vom Breitensport über Schwimmen bis hin zum Wasserball, für alles steht Tür und Tor offen. Neben den Sportangeboten des Vereins bietet die Anlage viele Extras. Ein Fußballplatz, ein Beachvolleyballfeld, sowie Boulebahn und Basketballkorb bieten neben den Kinderspielplätzen eine große Abwechslung für alle Altersklassen.

Während der Herbst- und Wintermonate wird auch nicht auf dem Trockenen gegessen, da die Schwimm- und Trainingszeiten die umliegenden Hallen- und Sportbäder genutzt werden. Außerdem bemüht sich der ASCD sein Angebot stetig zu verbessern.

Alle VITA Mitglieder erhalten **exklusiv 4 ASCD Schnupperwochen\*\*\*** und bei Festanmeldung einen **einmaligen Vorteil in der Höhe von 99€** und bezahlen **nur den anteiligen Jahresbeitrag für das Jahr 2017**.



Wir verlosen monatlich:  
**1 Achat+ E-Bike!\*\***  
von cycle culture im Wert von je 2.600€

Das alles umfasst der Gesamtpreis:  
· Diamant Achat + Rücktritt  
· Fahrradhelm MET Crossover  
· Fall-Schloss ABUS Bordo  
· 3 Jahre Inspektionspaket

# VITASPORT

## C3 stellt sich vor: „Wir sind fahrradverrückt!“

**Auf diesen einen kurzen Satz lässt sich die Philosophie der Cycle Culture Company reduzieren.**

**cycle culture** 

Egal, ob es sich um das Rad für den Einkauf in der City oder um den MTB-Downhill-Einsatz handelt – sie finden Fahrräder einfach toll! Alle, die bei der Cycle Culture Company arbeiten, sind seit vielen Jahren mit dem Fahrrad-Virus infiziert und fahren selber in jeder freien Minute aktiv Rad. Für tech-



nische Lösungen und deren Anforderungen sind sie immer zu begeistern - egal ob es sich dabei um die Reparatur eines City-Bikes handelt oder um den Aufbau einer 5,8 kg leichten Rennmaschine.

Auch in der Radbranche ist das Internet ein wichtiger Faktor der Handelslandschaft geworden. Sie haben sich für den persönlichen Weg des Fachhandels entschieden.

Im reinen, nackten Preisvergleich mag C3 vielleicht nicht immer vorne liegen, dafür hören der Ehrgeiz und der Service, den sie bei C3 erhalten, nicht beim Verkauf des Rades auf. C3 findet, dass Sie es sich wert sein dürfen, diese Leistungen bei uns zu einem angemessenen Preis zu erhalten.

Anstatt auf preiswerte Räder als Massenware im Internet zu setzen, ist C3 die Begeisterung

und Zufriedenheit ihrer Kunden wichtig, wenn sie das erste mal auf ihr neues, häufig individuell abgestimmtes Rad abholen und von der ersten Fahrt berichten.

Diese Besonderheit kann Ihnen das Internet nicht geben, und genau für dieses Gefühl ist C3 seinen Kunden sehr dankbar. Cycle Culture Company versteht Sie und teilt Ihre Leidenschaft!

**Achat+ E-Bike Einsteigermodell in die Welt des E-Bike-Komforts**

Ein Tiefeinsteiger, um in den Ride+ Komfort einzusteigen: **Achat+**. Mit allem, was E-Biking komfortabel macht: Suntour Gabel mit 50 mm Federweg, wartungsarme 7-Gang-Nabenschaltung und Felgenbremse mit optionalem Rücktritt, geschmeidiger Bosch Active Motor und PowerPack 400 Gepäckträger-Akku.

### Spezifikationen:

- Bosch Active Mittel-motor, 250 W 36 V, bis 25 km/h, zulassungsfrei
- Bosch PowerPack 400 (396 Wh, 36V, 11Ah), Lithium-Ionen-Akku, kein Memory-Effekt, Akku abschließbar und abnehmbar, Ladegerät enthalten
- Bosch Purion Controller
- Komfortabler RIDE+ Aluminium Trekking-Rahmen mit Touring-Geometrie und innenverlegter Kabelführung

# Juli

## Unser Monatskalender

### VITA am Kaiserberg

#### 15.7. Kids Day

Kinder brauchen Bewegung und mögen Musik. Was gibt es schöneres als diese beiden Dinge miteinander im Tanz zu verbinden.

Die Juniors Academy veranstaltet einen Kids Day für die kleinen und die großen Tänzer am 15.7. im VITA Gesundheit am Kaiserberg. Hier bietet sich die Gelegenheit unsere Räumlichkeiten und unsere Tanzlehrer kennen zulernen.

Eingeladen sind alle, die gerne einmal schnuppern möchten, um herauszufinden, ob Tanzen das Richtige ist.

Kids Dance Mini (4-6):  
11:45 - 12:45

Kids Dance Maxi (7-9):  
13:00 - 14:00

Kids Dance Teens (10-14):  
14:15 - 15:30



### VITA am Sittardsberg

#### 8.7. Yoga Special

15:00 - 16:55 Uhr

**Hatha Yoga,**  
mit Carla Bradtke



Carla, gebürtig stammend aus Brasilien lebt und liebt das Yoga. Im Laufe der Zeit hat sie sich im Hatha-Yoga spezialisiert.

Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen.

Dabei werden die Kanäle deines Körpers geöffnet, so dass die Energie frei fließen kann.

Eine Hatha Yogastunde ist normalerweise geprägt von eher langsamen und entspannten Yoga Übungen – also eine gute Möglichkeit für Yoga Anfänger, sich mit Yoga, seinen Effekten und verschiedenen Asanas vertraut zu machen.

## 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 - Fr 7:20 - 21:00  
Sa 10:00 - 14:00

### VITAKIDS

Mo - Fr	9:00 - 12:30	Mo, Mi, Fr	16:00 - 19:00
		Di, Do	16:30 - 20:00
		Sa, 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 - 12:00	Sa + So	10:00 - 14:00
Mo	16:30 - 19:30		
Di	17:30 - 19:30		
Mi, Do, Fr	16:30 - 19:30		

Noch mehr Informationen  
finden Sie unter:

[vita-gesundheit.de](http://vita-gesundheit.de)



### Impressum

Redaktion: Vitasport GmbH, GZS Betreibergesellschaft mbH  
Layout: be to be gmbh, Mülheim / Ruhr, [www.b2bgmbh.com](http://www.b2bgmbh.com)  
Druck: van Acken Druckerei & Verlag GmbH, Krefeld, [www.van-acken.de](http://www.van-acken.de)



Nahrung als Medizin

Rezept 7/17

## Fenchel-Hack-Auflauf



### Zutaten:

600 g	Fenchel
100 g	Möhren
150 g	Broccoli
2 EL	Rapsöl
20 g	Mehl
1/8 l	na-reduzierter Brühe
1/8 l	Milch 0.3%
500 g	Hackfleisch vom Rind
200 g	fettarmer geriebener Käse
1	Knoblauchzehe

Muskat, schwarzer, grob geschroteter Pfeffer

### Zubereitung

Fenchel waschen und putzen. Fenchelgrün beiseitelegen. Knollen erst in Achtel, dann in dünne Scheiben schneiden. Möhren waschen, putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in Wasser 3-4 min kochen. Hackfleisch mit zerdrücktem Knoblauch, in einer Pfanne anbraten (ohne Fett), mit na-reduzierter Würze und Pfeffer würzen. Für die Bechamelseiße das Rapsöl erhitzen und das Mehl einrühren. Topf von der Kochstelle nehmen und die Mehlschwitze mit Brühe und Milch unter ständigem Rühren aufgießen und aufkochen lassen. Die Hälfte des Käses dazugeben. Mit Na-reduzierter Diätwürze, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd Gemüse, Bechamelseiße und Hackfleisch einschichten. Mit einer Schicht Bechamelseiße abschließen. Den restlichen Käse über dem Auflauf verteilen und diesen ca. 30-40 min bei 200°C im vorgeheizten Backofen backen. Vor dem Servieren mit Fenchelgrün bestreuen.

Mhhh, lecker!

## VITA TIP

Wir  
verlosen monatlich:

**1 E-Bike!**

im Wert von 2.600€  
inkl. Helm, Schloss und  
3 Jahren Inspektionspaket



**10 Lose**

für eine erfolgreiche  
Weiterempfehlung

**1 Los**

für eine 4 Wochen  
Gutschein Weiterempfehlung