

VITA

Unsere
Mitgliederzeitung

bewegt!

11/17

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

Weihnachtsengel trainieren und spenden bei VITA!



Im nunmehr fünften Jahr in Folge erfüllen VITA-Mitglieder bedürftigen Duisburger Kindern ihre Weihnachtswünsche.

Im Schnitt 150 Geschenke werden jährlich in den Vita-Sport Häusern Kaiserberg und Sittardsberg zusammengetragen. Die liebevoll eingepackten Präsente finden dann über den Immersatt Kinder- und Jugendtische e. V. den Weg zu den Kindern und lassen ihre Augen strahlen.

Für die langjährige Unterstützung unserer Arbeit bei Immersatt bedanken wir uns herzlich bei der Geschäftsleitung von Vita-Sport, so Nicole Elshoff vom Immersatt e. V.

Neben den Weihnachtsgeschenken stehen ganzjährig auch noch Spendenboxen auf den Theken im Eingangsbereich und auch bei diversen Festen, welche von Vita-Sport organisiert werden, wurde immer auch an die bedürftigen Kinder gedacht.



VITAXMAS Für Ihre Lieben...

Sie haben noch kein Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben? Und auch keine gute Idee, was Sie verschenken könnten? Da können wir helfen!

Heiligabend klopft an die Tür. Verschenken Sie Fitness, Gesundheit, Massage, straffe Haut und starke Muskeln! Ob für Mitglieder oder Gesundheits-Interessierte, ab dem 27.11. gibt es bei VITA für jeden

ein passendes Weihnachtspaket! Keine Sorge, noch bis zum 24.12.2017 um 15 Uhr haben Sie im VITA Kaiserberg und VITA Sittardsberg die Möglichkeit Gesundheit unter Ihren Weihnachtsbaum zu legen und an Ihre Familie, Freunde oder Bekannte zu verschenken.

Fragen Sie einfach an unserem VITA Service - Wir helfen Ihnen gerne bei der richtigen Auswahl.

Das Ernährungspaket:

Eiweißbeutel 500g
4 verschiedene Eiweißriegel
Eiweißhandshaker

nur 29€
statt 34,50€



Das Fitnesspaket:

1 Monat Mitgliedschaft
1x EMS miha Body Tec Training
1x Personal Training

nur 95€
statt 145€



Das Wellnesspaket:

1 Monat Mitgliedschaft
1 Massage in der VITAREHA

nur 75€
statt 125€



Yoga Day



18.11.17
Kaiserberg

Einen ganzen Tag Yoga erleben und erfahren.

Yoga bietet viele Möglichkeiten, den Körper in Einklang zu bringen und durch verschiedenste Übungen zu trainieren. Am 18.11. bietet VITA am Kaiserberg unterschiedlichste Yoga Richtungen zum Kennenlernen an.

Z.B.:

Ashtanga
Liebevoller Achtsamkeit
Happy Hips Vinyasa
Energetisches Yoga
Sonnengruß
Asanas & Chakren

Für kleine Snacks ist an diesem Tag gesorgt. Im Anschluss können Sie den Tag in unserem Spa-Bereich ausklingen lassen.

Unsere Kinderstube ist an diesem Tag bis 14:30 Uhr geöffnet.

**Anmeldungen bitte unter:
0203-393790**

Teilnahmebedingungen:
Kostenbeitrag VITA-Mitglieder:
5 EUR
Kostenbeitrag Nicht-Mitglieder:
17,50 EUR
inklusive Saunanutzung

NEUE KURSPLÄNE

Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir ab sofort mehr Wellness Kurse an!

Besuchen Sie **am KAISERBERG ab dem 6. November** unsere neuen:
Stretch-, Yoga-, Aqua-, Thrill Silence-, Meditations- und Pilates-Kurse

Ferner bieten wir **am SITTARDSBERG ab dem 13. November** exklusiv für Sie einen neuen Cycle-, Yoga-, Muscle Fit- und Entspannungskurs.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch ;-)

VITASERIE Faszien, Teil 2

Aufgaben von Faszien

Faszien geben dem Körper Halt und Form.

Sie halten die Organe, Knochen und Muskeln zusammen und die Zellen in ihrer Position. Faszien bilden die tragende Struktur für das Nerven-, Gefäß- und Lymphsystem. Sie verbinden Körperteile und Organe miteinander, allerdings grenzen Faszien auch gleichzeitig ab.

Dadurch dass das fasziale Gewebe aufgebaut ist wie ein „Beutelsystem“ ist der Körper Schicht für Schicht eingehüllt mit faszialem Gewebe. So schützt der Körper sich selbst.

Durch diesen Aufbau ist das Gewebe in der Lage stark einwirkende Kräfte abzuleiten.

Die Fähigkeiten von Faszien

Bestimmte Fasziengewebe (insbesondere Sehnen und Aponeurosen (Sehnenplatten)) besitzen die Fähigkeit kinetische Energie zu speichern und diese explosiv freizusetzen.

Diese Fähigkeit ist besonders wichtig, damit bestimmte Bewegungen nicht nur mit muskulärer Arbeit getätigt werden müssen.

Dieser Mechanismus spielt bei Bewegungsformen wie Gehen, Laufen, Springen, Bücken und Werfen eine wichtige Rolle.

Daher sind stets wiederkehrende und gleichförmige Bewegungen für den menschlichen Körper nicht empfehlenswert. Was durch

unsere alltägliche Tätigkeiten wie zum Beispiel viel Sitzen und Bewegungsmangel zusätzlich negativ beeinflusst wird.

Desweiteren sind Faszien enorm anpassungsfähig. Das heißt, sie reagieren sofort auf die Stimulation durch Bewegung und sind in der Lage sich bis in ihre kleinsten faserigen Strukturen auszurichten. Was zur Folge hat, dass sich unsere Bewegungen insgesamt runder anfühlen. Durch mangelnde oder falsche Bewegungen verursachte Schmerzen oder gar Vernarbungen können zunehmend schwinden.



Daher bedeutet Training für die Faszien nichts anderes als eine Stimulation dessen wofür das Gewebe eigentlich bestimmt ist. Als Beispiel bedeutet dies für die Achillessehne Sprünge abzufedern, für die Lumbalfaszie Elastizität in den Gang zu bringen, sowie das Bücken zu erleichtern und eine kräftige Körpermitte aufzubauen.

Für den gesamten Körper gesprochen, heißt es den vollständigen Bewegungsspielraum auszunutzen. Damit die Fasern und Zellen unseres Fasziennetzes angeregt werden sich auszurichten, so dass Verfilzungen und Verklebungen gar nicht erst entstehen können.

VITAKURSE

Cycling - Was ist das?

„Radfahren? Warum sollte man dafür in einen Cycling Kurs gehen?“

Sätze wie diesen hört man oft, wenn man jemanden eine Stunde Indoor Cycling ans Herz legen möchte. Im Kern stimmt die Aussage sogar. Im Prinzip ist Indoor Cycling einfach Radfahren. Jedoch hat es genauso wenig etwas mit dem täglichen Radeln zur Arbeit gemeinsam wie mit Mountainbiking oder Rennrad fahren.

Und doch ist Indoor Cycling – gerade weil jeder schon einmal auf einem Fahrrad gesessen hat – der ideale Einstieg in den Kursbereich. Es werden garantiert keine Bewegungen ausgeführt, welche die Koordination eines Anfängers überfordern. Das Bike steht fest auf dem Boden und die Gefahr in der ersten Stunde nach links zu laufen, während alle anderen nach rechts springen, ist gleich Null. Je nach persönlicher Fitness kann der Widerstand jederzeit individuell angepasst werden und die Verletzungsgefahr ist sehr gering.

Wie das abwechselnde Fahren von Sprints, Intervallen und Bergen zu abgestimmter Musik und unter Aufsicht eines Trainers aus Radfahren plötzlich Indoor Cycling werden lässt, ist ein Erlebnis. Wenn dann noch die Atmosphäre stimmt und Teilnehmer sich gegenseitig motivieren bis zum Ende durchzuhalten, spätestens dann weiß man, warum Indoor Cycling ein fester und geliebter Bestandteil fast jeden Kursprogramms ist.

Neben all den Spaßfaktoren gibt es weitere positive Auswirkungen, die eine Cycling

Stunde mit sich bringt. Die Fettverbrennung wird ordentlich angekurbelt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und sowohl die Grundgeschwindigkeit als auch die Langzeitausdauer verbessert wird. Cycling ist für alle Altersstufen und alle Trainingslevel geeignet und wird bei uns im VITA unter Kontrolle der individuellen Herzfrequenz durchgeführt, so dass eine Überforderung innerhalb eines Kurses ausgeschlossen werden kann.

In diesem Zusammenhang möchten wir auf zwei Termine hinweisen an denen wir jeweils einen Cycle Marathon veranstalten werden:

1 Am 25.11. findet im VITA im GZS ein vorweihnachtlicher Klein-Marathon statt.

Gemeinsam mit Special Guest Mike Selke werden Mario Muhren und Michael Metzler vier tolle Stunden fahren. Startzeit ist 16 Uhr bis 20 Uhr.

Anmeldung über unsere Rezeption im VITA im GZS!



2 Weiter möchten wir unseren Cycle Friday vorstellen, der einmal im Monat stattfindet und zwar abwechselnd am Kaiserberg und im GZS.

Der nächste Cycle Friday findet am 10.11. im VITA am Kaiserberg statt, von 19 bis 21 Uhr.

Gemeinsam mit Peter Nielbock kann man zwei wunderbare und abwechslungsreiche Stunden fahren rund um das Thema „Im Herbst und im Winter wird es warm“.



November

Unser Monatskalender

Am Freitag, den 1.12. schließen wir beide Häuser aufgrund unserer internen Weihnachtsfeier um 18:30h. Wir bitten um Ihr Verständnis.



VITA am Kaiserberg

- 1.11. Allerheiligen**
 10:30 - 11:25 Bodystyling
 10:30 - 11:55 Cycling
 11:30 - 12:25 Fatburner
 11:30 - 12:25 Aqua

6.11. ACHTUNG: NEUER KURSPLAN!

- 2 10.11. Cycle Friday** 19:00 - 20:55
 „Im Herbst und Winter wird es warm“
 (* Teilname für VITA Interessierte beträgt 5 EUR)

- 18.11. Monatsspecial „Yoga Day“**
 11:00 - 17:00
 (* Teilname für VITA Mitglieder beträgt 5 EUR, für VITA Interessierte beträgt 17,50 EUR)

- 25.11. VITA verwöhnt** 15:00 - 20:00

VITA am Sittardsberg

- 1.11. Allerheiligen**
 10:30 - 11:25 Bodystyling
 10:30 - 11:55 Cycling
 11:30 - 12:25 Fatburner

- 11.11. VITA verwöhnt** 15:00 - 20:00

13.11. ACHTUNG: NEUER KURSPLAN!

- 1 25.11. Monatsspecial „Cycle Marathon“**
 16:00 - 16:55 Startup mit Mario
 17:00 - 17:55 Feel your heartbeat mit Michael
 18:00 - 19:55 Final Countdown mit Mike
 (* Teilname für VITA Interessierte beträgt 10 EUR, inkl. Sauna)

Vormerken für Dezember:

- TRX Specials am 2. und 9.12.!

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 |
| Dienstag | ab 10:00 |

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



Impressum

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



Nahrung als Medizin

Rezept 11/17

Spaghetti Vongole



Zutaten für 2 Personen:

1kg Vongole (Venusmuscheln)
ca. 2 Std vorher in Wasser einlegen
und gründlich waschen.
4 Knoblauchzehen
2 Bund Petersilie
3 Tomaten
250g Spaghetti 0.1 (Cappellini, Barilla)
1 Chili-Schote
¼ Liter Weißwein
grober, schwarzer Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Die Muscheln gut waschen, geöffnete wegwerfen. In einer tiefen Pfanne großzügig Olivenöl erhitzen, die Muscheln zugeben.

Deckel drauf und ca. 8-10 min warten. Öfter mal umrühren.

Dann sollten die Muscheln offen sein. Die, die noch ganz geschlossen sind wegwerfen, die sind nicht in Ordnung!

Knoblauch, Chili und Tomate klein hacken, zu den Muscheln dazugeben. Mit Weißwein aufgießen und noch mal kurz aufkochen lassen. Salzen ist nicht nötig. Die Muscheln sind salzig. Petersilie klein hacken und untermischen, Pfeffer nach Belieben drüberreiben.

Mit den gekochten (al dente) Spaghetti in der Pfanne vermischen, gleich servieren!

Fragen?

Brigitte Dünzen 0152/ 34033812

VITA TIP



Der VITA-Wunschbaum

Ab dem 1. Advent beginnt wieder unsere alljährliche „Wunschbaum Aktion“ in Kooperation mit Immersatt e. V.

Helfen Sie uns, Kindern zu Weihnachten kleine Geschenke machen zu können und unterstützen Sie uns im Rahmen der „Wunschbaum-Aktion mit Immersatt“ mit Ihrer Spende!