

VITA

Unsere
Mitgliederzeitung

bewegt!

2/18

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

3.3.18 Yoga Day



Einen ganzen Tag Yoga erleben und erfahren. Lernen Sie die verschiedensten Yoga-Richtungen kennen!

Anmeldungen unter: 0203-393790 oder kurse@vita-gesundheit.de

VITA am Kaiserberg

YIN YOGA mit Susanne Tesch

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird.

Hier geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin Yoga eignet sich damit besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.

DETOX YOGA mit Britta Clemens-Flörke

Der Begriff ist eine Kurzform von detoxification, was so viel bedeutet wie Entschlackung. Diese gibt es nicht nur im Bereich der Ernährung, sondern auch im Yoga, nämlich Detox-Yoga. Diese Form des Yogas hilft bei der Entgiftung und hat nebenbei auch positive Effekte auf Vitalität und Elastizität.

In unserer Detox Yoga Praxis wird mit vielen Drehungen (Twists) durch äußere Drehung und innere Gegendrehung entsteht eine Auswringfunktion (Reinigung) außerdem wird der Rücken gestreckt und die inneren Organe massiert! Verbunden mit einer tiefen Atmung wird das Verdauungssystem angeregt!

PRANAYAMA & ASANAS mit Carla Bradke

Im Pranayama werden Körper und Geist durch verschiedene Atemübungen in Einklang gebracht. Es geht darum den Atem zu kontrollieren. Im Yoga, aber auch im Alltag. Die Yoga Atmung, auch Pranayama genannt, ist die Wissenschaft der Atemkontrolle. Pranayama soll die innere Lebenskraft wecken und stärken. Es ist für Yogis und Yoginis gedacht, um sich auf eine Yoga Session vorzubereiten und

in einen meditativen Mindset zu gelangen. Erst durch eine bewusste Atmung können wir richtig eintauchen und die positive Wirkung von Yoga spüren.

ASHTANGA YOGA

mit Tanja Klingenhagen und Susanne Tesch

Die wahrscheinlich körperlich fordernste Art von Yoga. Das Übungssystem ist durch individuelle Anpassungsmöglichkeiten gleichermaßen für jung und alt geeignet. Der menschliche Körper verliert seine Stabilität und Beweglichkeit nämlich nicht weil er altert, sondern weil man sich nicht ausreichend um seine Bedürfnisse kümmert. Ashtanga Yoga ist ein sehr anspruchsvoller und dynamischer Yoga. Es wird eine immer gleiche Reihenfolge von Asanas (Körperstellungen) geübt, die durch Vinyasa, einem fortwährenden Bewegungsfluss, miteinander verbunden sind. Im Laufe der Zeit werden so Kraft, Kondition und Dehnung verbessert, so dass nach und nach immer mehr Haltungen in die Praxis eingebaut werden können.

CHI GONG mit Dorothea Moch

Chi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atem-, Körper- und Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen zur Harmonisierung & Regulierung des Qi-Flusses im Körper.

MENTAL MIND mit Frank Bäsner

Gezielte Yoga Praxis um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und in Einklang mit dem Körper zu bringen. Der Kurs beinhaltet eine Mischung aus Elementen zur Entspannung, Mobilisierung aber auch zur Kräftigung des Körpers.

ENERGIZING YOGA mit Christian Wiesmann

Energetisches Yoga beinhaltet die Sensibilisierung der Wahrnehmung zwecks Findung der eigenen Agilityressourcen. Bewusstwerdung durch körperliche Aktionen kombiniert mit den passenden Asanas.

GOOD MORNING SUNRISE mit Elke Fuhrmann

Kraftvoll in den Tag starten ist die Devise dieses Kursprofils. Energie und Kraftreserven auffüllen und eine Leichtigkeit verspüren mit verschiedenen Techniken aus den meditativen Bereichen.

VINYASA POWER FLOW mit Tatjana Scheffter

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

VITASPÄ

Namasté Wellnessinstitut

Mein Institut ist innerhalb des Hauses VITA umgezogen! Sie finden mich jetzt im VITAMED-Bereich.

Mein Name ist Petra Hackstein und ich leite das o.g. Kosmetik- und Wellnessinstitut, das sich seit Anfang 2011 im „VITA Gesundheit am Kaiserberg“ befindet.

Viele Mitglieder kennen mich bereits aus den Kursen, da ich schon seit 1998 für das „VITA“ (damals noch KLC) als Kursleiterin tätig bin. Einige Kursteilnehmerinnen waren es auch, die mich nach einigen Jahren meiner Selbständigkeit mit eigenem Institut gebeten haben, hier ins VITA zu wechseln.

Viele Jahre arbeitete ich als Lehrerin für Gesundheit, Fitness und Sportrehabilitation in verschiedenen Fitnessstudios und als Referentin u.a. beim Landessportbund. Durch meine Yoga- und später auch Pilatesausbildung musste ich feststellen, wie wichtig es ist achtsam mit dem Körper, der Gesundheit und der Haut umzugehen. Dieses bewegte mich zwischen 2004 - 2008 mehr Wellnessmassageausbildungen zu machen und zusätzlich

meine Qualifikation als Fachkosmetikerin zu erlangen.

Mein weiterer Werdegang sollte eigentlich in Richtung Ayurvedatherapeutin gehen, aber ein Vortrag von Dr. h.c. Peter Jentschura auf der Beauty-Messe überzeugte mich ernährungstechnisch für den Westeuropäer mehr, so dass ich bei ihm die Anwendungen und Ernährungslehre zur Erlangung einer ausgewogenen Säure-Basen-Balance erlernte. Seit diesem Zeitpunkt ist mein Institut neben anderen Kurhotels zertifiziert und autorisiert die Säure-Basen-Kur (ehemals „Regenata“) durchzuführen.

Aufgrund meiner vorausgegangenen Ausbildungen tätige ich meine Kosmetikbehandlungen somit nach ganzheitlicher Betrachtungsweise und freue mich mit den Kollegen und Kolleginnen im VITA med zusammen arbeiten zu können.

Namasté

Ihre / Eure Petra Hackstein

www.wellness-im-vita.com



NAMASTÉ
Wellnessinstitut
Petra Hackstein

Nutzen Sie die VITAAPP

Lassen Sie sich von einem unserer Mitarbeiter in MyWellness registrieren.

Laden Sie die VITA Gesundheit App im Apple/Google Store kostenlos herunter und los geht's!

Ihre Vorteile:

- online in unsere Kurse einbuchen
- personalisiertes Trainingsprogramm mit Videos der Übungen
- MOVEs-Wochenziel und Fortschrittsentwicklung
- Übersicht über alle Trainingsdaten
- Übersicht Outdoor-Aktivitäten



VITABALANCE

Abnehmen – Diät? Du bist, was Du isst!

Essen und genießen und dabei gesund und schlank werden oder bleiben.



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?

Dank unserer Medien, Krankenkassen, Gesundheits- und Ernährungsverbände sind 1000de Philosophien und Programme zu finden. Jedes nimmt für sich in Anspruch, das Beste und das Richtige zu sein. Hinzu kommen dann auch noch die vielen persönlichen Überzeugungen. Somit ist das Thema Ernährung sehr emotional und häufig auch verwirrend.

Dabei ist es an sich sehr einfach. Unser Körper ist nicht auf unser heutiges Überangebot und die industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln eingestellt. Das heutige hohe Maß an Getreide, Industriezucker, falschen Fetten und das noch in Kombination mit Bewegungs- und Sonnenmangel ist für unseren Körper sehr schädlich.

Ernährung und Bewegung und Psyche stellen 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 Ernäh-

rungskonzept fest in seinen Lebensalltag zu integrieren. Zu verstehen, welche Lebensmittel gesundheitsfördernd sind und welche eher schaden.

Gleiches gilt für die Bewegung. 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. Wer einmal verstanden hat, wie sein Körper funktioniert, wird einen sehr freien, kreativen und abwechslungsreichen Lebensstil wählen können.

Im Rahmen meines Coachings begleite ich Sie darin, Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten umzustellen, konditionierte Rituale aufzuzeigen und Ernährungsirrtümer aufzuklären.

Nur wenn wir selbst die Eigeninitiative ergreifen, haben wir eine Chance, gesund zu bleiben und unser Normalgewicht zu halten.

Bei chronischen Erkrankungen, wie auch bei Übergewicht – Insulinpflichtigkeit usw. SIE können sehr viel verändern und vor allem, die meisten Medikamente verringern oder sogar ausschleichen.

Weitere Fragen beantworten ich Ihnen gerne.



Kontakt: Brigitte Dünzen
Mobil: 0152/34033812

Neue Serie

VITAREHA Teil 1

Ist Sitzen das neue Rauchen?
Von Jan Michael Lugner, PT**„Use it or lose it“ oder auch „Wer rastet, der rostet“**

Dauerhafte Inaktivität wie Sitzen oder Liegen wird durch diverse Studien mit vielen körperlichen und geistigen Beschwerden in Verbindung gebracht. Diabetes, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Metabolisches Syndrom, Krebs und Neigung zu chronischen Schmerzsyndromen sind die am häufigsten genannten Vertreter der möglichen Folgen eines vorwiegend inaktiven Lebensstils.

Festhalten kann man, dass ein hoher Anteil an inaktiven Phasen innerhalb eines Tagesablaufes tatsächlich beitragender Faktor ist für alle oben genannten Erkrankungen. Das Hauptproblem scheint hierbei zu sein, dass wir unsere Muskulatur zu wenig beanspruchen, welche in ihrem biologischen System eine extrem hohe Relevanz bei der Bekämpfung besagter Erkrankungen hat. Vereinfacht gesagt, produzieren unsere Muskeln bei Aktivität bestimmte Stoffe, die einen großen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten. Nutzen wir unsere Muskulatur nicht ausreichend, haben wir nicht genug von diesen Stoffen und „rosten“ - unsere körperliche Leistungsfähigkeit nimmt deutlich ab.

Kann man jetzt wirklich behaupten „Sitzen ist wie Rauchen“?

Wenn man sich kurz die Ruhe gönnt über diesen Vergleich nachzudenken, wird man zu Recht schnell stutzig! Rauchen ist auf derartig vielen Ebenen schädlich, dass weitere Erläuterungen diesen Rahmen sprengen würden. In Studien aus den Jahren 2015 und 2017 konnte festgestellt werden, dass Sitzen die Sterblichkeitsrate gering-

fügig erhöht. Dieses Risiko ist aber nicht annähernd in einem vergleichbaren Bereich, in dem sich Rauchen befindet. Studienteilnehmer der Gruppe „inaktiv“ hatten im Vergleich zur Gruppe „sehr aktiv“ ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko von 160%. Bei vergleichbaren Untersuchungen zum Rauchen rangieren die Zahlen zwischen Rauchern und Nicht-Rauchern bei bis zu 300% Sterblichkeitsrate. Das bedeutet Raucher sterben mit nahezu dreifach erhöhter Wahrscheinlichkeit. Ein weiterer wichtiger Unterschied ist, dass gelegentliche aktive Phasen die Sterblichkeitsrate deutlich reduzieren konnten, was beim Rauchen logischerweise nicht der Fall ist. Als letztes Argument konnte in weiteren Studien festgestellt werden, dass es keine Verbindung zwischen Sitzen und Schmerzen im unteren Rückenbereich gibt (mehr dazu im nächsten Artikel).

Sitzen muss demnach seine eigene Kategorie bekommen und darf niemals mit Rauchen verglichen oder gleichgesetzt werden!

Zusammenfassend kann Sitzen negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Diese lassen sich aber nicht mit denen des Rauchens vergleichen und sind leichter zu managen bzw. aufzuheben.

Im nächsten Teil gehe ich näher auf das Thema „Use it or lose it“ und mögliche Maßnahmen ein, die einen aktiveren Lebensstil ermöglichen und fördern.



Jan Michael Lugner

Februar

Unser Monatskalender

VITA am Kaiserberg

3.2. Monatsspecial* Faszien in Bewegung

15:00 Meridians in Motion

15:00 Pilates Sensiball

16:00 Pilates TRX**

16:00 Faszien Pilates



„Faszien in Bewegung“ lautet das Motto unseres Monatsspecials im Februar.

Gemeinsam stellen **Andrea und Saphira** Kursprofile unterschiedlicher Art vor, um die Vielfältigkeit der Trainingsmöglichkeiten von Faszien zu präsentieren. Die Zugbahnen der Faszien spüren kann man sehr gut mit **Meridians in Motion**.

Pilates Sensiball dagegen lässt durch sanfte Selbstmassage mit dem Sensiball verschiedenste Strukturen wahrnehmen.

Mit **Pilates TRX*** erschafft man optimale tensengrale Ausrichtungen innerhalb des Körpers und erreicht eine Tiefenstabilität des Rumpfes.

Faszienpilates lässt erkennen, das Pilates auch sehr vielseitig sein kann in der Art wie trainiert wird.

(* Teilname für VITA Interessierte beträgt 12 EUR, ** begrenzte Teilnehmerzahl)

8.2. Altweiber alle Kurse finden nach Plan statt**12.2. Rosenmontag** alle Kurse finden nach Plan statt**17.2. VITA verwöhnt**

15:00 - 20:00

**23.2. Cycle Friday**

19:00 - 20:55 „Der Berg ruft“

Team Teaching mit **Annika und Micha**. Unser Power Team wird alle ordentlich zum Schwitzen bringen. Harte Anstiege und steile Abfahrten werden die Herausforderungen des Abends sein.

VITA am Sittardsberg

8.2. Altweiber alle Kurse finden nach Plan statt**10.2. Monatsspecial***

„Functional“ vs. „Cycling“

15:00 - 16:55 Uhr

Ein wunderbares Battle mit **Tim und Mario**.

Der Fight zwischen Ausdauer und Kraft, hier ist Durchhaltevermögen und Spaß am Sport gefragt.

(* Teilname für VITA Interessierte beträgt 12 EUR/Anmeldung erfolgt über das VITA Team, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.)

**12.2. Rosenmontag** alle Kurse finden nach Plan statt

Vormerken für Februar / März:

- 3.3. Monatsspecial Yoga Day (Kaiserberg)
- 11.3. Dance Day (Sittardsberg)

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

Sauna Betriebszeiten:

Mo, Mi, Do, Fr :

7:00h Finnische Sauna
8:00h Bio Sauna
9:00h Infrarot Sauna
10:00h Dampfbad

Di, Sa, So:

10:00h Finnische Sauna
11:00h Bio Sauna
12:00h Infrarot Sauna
13:00h Dampfbad

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 14:00 - 17:00
Mo, Do 16:00 - 20:00 So 10:00 - 14:00
Di, Mi, Fr 17:00 - 20:00

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 2/18

Tomaten-Nudel-Salat mit Rucola



Zutaten für 2 Personen:

100 g Farfalle
100 g Rucola
100 g Kirschtomaten
1 Schalotte
1 EL Balsam-Essig
1 EL Olivenöl
50 g halbfester Schnittkäse fettarm
5 entsteinte schwarze Oliven

Zubereitung:

Die Nudeln mit etwas Diätwürze in kochendem Wasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Während die Nudeln kochen, den Rucola waschen, harte Stiele entfernen und Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Schalotte schälen und fein hacken.

Für das Dressing: Essig, etwas Diätwürze, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

Die Nudeln in einer Schüssel mit Rucola, Tomaten und Schalotten mit dem Dressing gut vermengen.

Den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Die Oliven halbieren und den Nudelsalat auf einer Platte anrichten. Die Käsewürfel und die Olivenhälften über den Salat streuen.

Alternative: Statt Rucola kann auch Löwenzahn genommen werden.

Nährwerte pro Portion:

38g KH, 14g E, 15g F, 4g Ballaststoffe, kcal / kJ: 350 /1715

Tipp: Dieser Salat ist gut als Büromahlzeit geeignet.

Fragen? Brigitte Dünzen 0152/ 34033812

Guten Appetit!

VITA TIP

Fehlt noch was...?

Sie wollen entspannen und haben vor lauter Alltagsstress Ihr Wellness-Equipment zuhause vergessen?

Kein Problem! Für Sie erweitern wir unseren Service und bieten ab sofort:

NEU VERLEIH:

Bademantel: 4€
Handtuch 2€

NEU VERKAUF:

Badeschlappen 3,50€
Kopfhörer 6,50€
Duschgel/Shampoo 2€

Bitte einfach am Empfang melden!