

VITA

Unsere
Mitgliederzeitung

bewegt!

Jetzt **NEU**
im **VITABISTRO**

- vegane Riegel 2,60 €
- alle Milchgetränke
jetzt auch mit
Sojamilch

3/18

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

Dance Day

14:30 Progressive Ballett

14:30 Stretch & Strength

15:30 Street Jazz

15:30 Floorwork

16:30 Hip Hop

16:30 Stretching

11.3.18

VITA am Sittardsberg



PROGRESSIVE BALLETT

 mit Letha Maughan

Progressive Ballett ist eine Form des Balletts, um die Tiefenmuskulatur zu stärken. Durch Verwendung mehrerer Hilfsmittel (Petziball, Theraband, uvm) wird die Rumpfmuskulatur gestärkt, und das Muskelgedächtnis für eine bessere Haltung geschult.

STRETCH & STRENGTH

 mit Svenja Schulte

Der Ausgleich zwischen Kräftigung und Dehnen ist bei Stretch & Strength sehr wichtig. Damit die Muskulatur nicht nur gestärkt, sondern auch geschmeidig und beweglich bleibt. Somit schafft man eine gute Basis für verschiedene Tanzrichtungen. Ein weiterer positiver Aspekt: ein gutes Wohlbefinden wird hierbei ebenfalls erzeugt.

STREETJAZZ

 mit Svenja Schulte

Viele Elemente aus dem Jazzdance werden beim Streetjazz verbunden mit zeitgenössischen Stilen wie Hip-hop.

FLOORWORK

 mit Pia Khermane

Floorwork übersetzt heißt: Die Arbeit am Boden. Hier werden ausschließlich Übungen vermittelt zur Stärkung der inneren Mitte sprich den Rumpf. Ein Tanztraining was auch für nicht Tänzer gut ist, da eine Tiefenstabilität erzeugt wird, die jeder gut gebrauchen kann.

HIP HOP

 mit Pia Khermane

Hip - Hop (auch Hiphop) ist eine Musikrichtung mit den Wurzeln in der afroamerikanischen Funk- und Soul-Musik. Das Tanzen mit dem Downbeat und Offbeat sind sehr bezeichnend für diese Tanzrichtung.

Der Spaßfaktor ist hier groß geschrieben, da Hip Hop tanzen einfach zu erlernen ist.

STRETCHING

 mit Letha Maughan

Stretching tut nicht nur gut, sondern hält den Körper beweglich. Bewegungsabläufe fühlen sich runder und harmonischer an. Nach einem kraftvollen Tanztag bilden die sowohl haltenden als auch federnden Elemente einer Stretching Stunde einen runden Abschluss.

AB sofort

POLAR®-Verleih

30 TAGE DIE FT40 TESTEN

MUR 20€!

Die Uhr wird individuell auf Sie eingestellt, so dass Sie die kommenden 30 Tage lang Training und Alltag noch besser steuern können.

Die Test Gebühr wird bei einem Kauf eines unserer POLAR Produkte angerechnet.



VITASPA

Infrarotsauna - Eigenschaften und Wirkung

Der neu gestaltete Sauna Bereich bei VITA Gesundheit am Kaiserberg bietet seit Januar seinen Kunden auch die Nutzung einer Infrarotsauna / Wärmekabine.

Für alle Interessierten hier nun einige Informationen zur Anwendung und Wirkung einer Infrarotkabine.

Während in einer finnischen Sauna die Temperaturen bis zu 100° C betragen können, sorgen die Strahler in der Infrarot Variante für Temperaturen zwischen 30-60° C.

Dadurch ist die Infrarotsauna herz und kreislaufschonend und somit auch für Senioren und Kinder geeignet.

Die Tiefenwärme einer Infrarotsauna durchdringt und erwärmt den Körper von Innen heraus. Dabei nehmen die oberen Hautschichten die ferne Infrarotstrahlung auf und gelangen so schnell in unseren Organismus. Es kommt zum sogenannten Fiebereffekt, der eine erhöhte Körpertemperatur sowie natürlichen Schweiß und somit gesundheitsförderliche Prozesse zur Folge hat.

Die Infrarotsauna führt zur Absonderung der doppelten oder dreifachen Schweißmenge. Während wir beim Schwitzen in der klassischen Sauna vorwiegend Salze in erster Linie Kochsalz, verlieren, ist das Spektrum des Infrarot Schweißes deutlich breiter. Das heißt: Erheblich mehr Schadstoffe, z.B. Milchsäure, die nach intensiven Trainingseinheiten zur Übersäuerung der Muskeln führt, werden

bei Infrarotwendungen besonders effektiv im Prozess des Stoffwechsels umgesetzt und verarbeitet.

Der Schweiß, der durch die Einwirkung tiefgreifender Hitze entsteht, transportiert abgestorbene Hautzellen ab und verbessert Tonus und Elastizität der Haut. Die in einer Infrarotsauna entstehende Hitze ist besonders hilfreich bei Hautproblemen wie Akne, Ekzemen und Cellulite.

In unserem Körper gibt es Strukturen, die Infrarotstrahlung besonders gut absorbieren. Dazu gehören vor allem die Muskeln. Es kommt also zu einer sehr wirkungsvollen, intra muskulären Durchblutungssteigerung, die dann über den Kreislauf im gesamten Körper verteilt wird.

Fazit:

- ein langer Gang von etwa 30min, dafür 2-3 mal die Woche
- für Teilnehmer mit Herz- und Kreislaufproblemen eher geeignet
- beschleunigte Ausleitung von Toxinen und chemischen Schadstoffen
- hilfreich bei Hautproblemen wie Akne, Ekzemen und Cellulite
- beugt einer Übersäuerung der Muskulatur vor

Eines haben alle Saunen gemeinsam. Sie wirken dehydrierend.

Deshalb ist es wichtig vor und nach dem Saunagang viel zu trinken.

Neue Serie

VITAREHA Teil 2

Use it or lose it?

Von Jan Michael Lugner, PT

Oder auch „Wer rastet, der rostet“

Wie im vergangenen Monat angekündigt, zerlege und erläutere ich dieses Mal eine Phrase, die jeder in seinem Leben schon zu hören bekommen hat: „Wer rastet, der rostet“. Im Folgenden gehe ich vor Allem darauf ein, was „rostet“, warum es dies tut und wie der Mensch diesen Prozess stoppen oder sogar umkehren kann.

Was „rostet“?

Grundsätzlich „rostet“ im Körper gar nichts. Der Begriff „rosten“ steht in diesem Kontext stellvertretend für einen Abbau-Prozess, der in jedem Teil unseres Körpers stattfindet, sobald wir diesen nicht nutzen. Dieser gezielte Abbau von Gewebe ist klar vom Prozess des Alterns zu unterscheiden. Ein Beispiel, das viele Menschen schon am eigenen Körper beobachten mussten: Nach einer Operation oder Ruhigstellung eines Körperteils nimmt die Muskulatur im betroffenen Bereich in rasantem Tempo ab.

Warum „rostet“ es?

Der Ab- und Aufbau unseres Körpers ist, wie das Altern, ein natürlicher Prozess. Unser Körper ist in jeder Sekunde unseres Seins damit beschäftigt, uns zu optimieren. Alte Zellen werden gezielt recycelt, neue Zellen bilden sich und was nebenbei noch an Energiegewinnung und Stoffwechselprozessen abläuft, ist ein Thema für ein ganzes Studium. Ein Dozent von mir sagte mal „Die Sprache der Zelle ist die Kraft“. Damit meinte er, dass eine Zelle, die eine bestimmte Funktion ausführt, einen bestimmten Reiz braucht, damit diese Funktion regelrecht und adäquat ausgeführt wird. Um unsere Muskeln wachsen

zu lassen, bewegen wir Gewichte; damit unsere Ausdauer und das Herz-Lungensystem verbessert werden, laufen wir lange Strecken. Dieses Konzept lässt sich auf viele andere Systeme in unserem Körper übertragen, unter anderem auch auf unser Nervensystem! Selbst nach einem Schlaganfall (Untergang von Nervengewebe durch Sauerstoffmangel) ist es durch diverse Trainingsmethoden möglich, den Schaden umzukehren und in geringem bis großem Maße die körperlichen Funktionen wiederherzustellen. Bleibt dieser spezifische Reiz aus, baut der Körper alle ungenutzten Zellen ab und nutzt diese als Ressource an anderen Stellen, um die größtmögliche Effizienz abzurufen.

Wie kann man den Prozess aufhalten?

Die Antwort darauf kann man sich denken: Den eigenen Körper mit all seinen Facetten aus Fähigkeiten und Fertigkeiten benutzen! Das beginnt schon mit einfachem Treppen steigen statt Aufzug oder Rolltreppe fahren oder Gehstrecken von bis zu einem Kilometer zu Fuß bewältigen.

Schon 2-3 Stunden moderater Sport pro Woche haben einen exorbitant hohen Effekt auf unsere Gesundheit! Hormone werden neu reguliert, Stoffwechselvorgänge angeregt, die Neubildung verschiedenster Zellen aktiviert und das Gehirn in höchstem Maße stimuliert.

Kurz gesagt: Wer rastet, der rostet.



Jan Michael Lugner

VITASPORT

Functional Training mit Luis Peters

Mein Name ist Luis Peters, ich bin 25 Jahre alt und arbeite seit Mai 2017 bei VITASPORT am Sittardsberg. Seit Oktober 2017 leite ich den „Functional“ Kurs im GZS und würde Ihnen gerne mehr über den Kurs und „Functional Training“ erzählen.



Was ist Functional Training?

Functional Training (=funktionelles Training), kann als zweckmäßiges Training bezeichnet werden. Was als zweckmäßig gilt, hängt von Sportart, Trainingsstand, Leistungsziel oder Trainingsauffassung ab. Funktionelles Training hat zum Ziel, dass Athleten oder Gesundheitssportler auf die Ausübung einer Sportart bzw. den Alltag optimal vorbereitet werden.

Sie fragen sich jetzt vielleicht: „Wenn ich aber weder sportartspezifische, noch alltägliche Ziele zur Bewegung habe, ist dann Functional Training überhaupt was für mich?“

Auf jeden Fall!

Denn der Kurs ist viel mehr, als „nur“ Functional Training! Hüpfen, Springen, Kriechen, Gewichte stemmen, Stationstraining, Intervalltraining und vieles mehr erwartet Sie bei mir. Ich bin sehr vielseitig und versuche ständig andere, neue Übungen und Bewegungen mit einfließen zu lassen, um Sie so vielen Reizen wie möglich auszusetzen.

Sie sind auf der Suche nach einem Ganzkörper-Workout, das neben einem effektiven Muskelaufbau auch gleichzeitig Ihre Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert? Sie haben Interesse bekommen und wollen „Functional“ unbedingt mal ausprobieren?

Dann müssen Sie uns unbedingt besuchen und an dem Kurs teilnehmen.

Jeden Montag um 18:00 Uhr treffen wir uns um eine Stunde Vollgas zu geben.

Es erwarten Sie sportbegeisterte Teilnehmer und Trainer, die Sie mitziehen, motivieren und mit Sicherheit anstecken werden.

Um ein Probetraining oder eine Probestunde zu vereinbaren, kontaktieren Sie uns telefonisch unter: 0203/4880077

Sportliche Grüße wünscht Ihnen
Luis Peters

Unsere erste VITA-Hochzeit!

Viel Gesundheit, alles Gute und ein gemeinsames Leben im Glück wünschen euch eure VITA Kollegen am Sittardsberg und Kaiserberg



März

Unser Monatskalender

VITA am Kaiserberg

3.3. Yoga Day*

Von morgens bis in den frühen Abend laufen parallel unterschiedliche Yoga Kurse. Egal ob Beginner oder Pro den Yoga Day kann man nutzen um neue Richtungen kennenzulernen oder aber auch um Bekanntes zu intensivieren. Für kleinere Snacks ist gesorgt. (*Die Teilnahme für VITA Mitglieder beträgt 5 EUR. Für VITA Interessierte 13,50 EUR)

30.3. Karfreitag

Achtung: Aufgrund des Feiertages finden keine Kurse statt!

1.4. Ostersonntag

alle Kurse finden wie gewohnt statt

2.4. Ostermontag

10:30	Bodystyling	
11:30	Pilates	Aqua

VITA am Sittardsberg

11.3. Monats-Special* Dance Day

14:30	Progressive Ballett	Stretch & Strength
15:30	Street Jazz	Floorwork
16:30	Hip Hop	Stretching

23.3. Cycle Friday*

19:00 - 20:55 „Taktvoll Schwitzen“
Schön im Takt passend zur Musik mal mit mehr, mal mit weniger Widerstand. Abwechslungsreich werden die beiden Stunden mit Nicole Klein Kuhlmann sein. (* Teilname für VITA Interessierte beträgt 12€. VITA Mitglieder sind kostenfrei)



30.3. Karfreitag

Achtung: Aufgrund des Feiertages finden keine Kurse statt!

1.4. Ostersonntag

alle Kurse finden wie gewohnt statt

2.4. Ostermontag

10:30 - 11:25	Bodystyling
11:30 - 12:25	Pilates

Nutzen Sie die VITAAPP

Einfach von einem unserer Mitarbeiter in MyWellness registrieren lassen, die VITA APP kostenlos im Apple/Google Store runterladen und los geht's!

VITA

Vormerken für April:

- 8.4. Cycle Marathon am Kaiserberg
- Nach den Osterferien starten die neuen Seepferdchen- und Schwimmfestigungskurse

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
Do: Damensauna 7:00 - 17:00
Di 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 Anschlagzeiten:

7:00h Finnische Sauna
Mo, Mi, 8:00h Bio Sauna
Do, Fr : 9:00h Infrarot Sauna
10:00h Dampfbad
10:00h Finnische Sauna
Di: 11:00h Bio Sauna
12:00h Infrarot Sauna
13:00h Dampfbad
10:00h Finnische Sauna
Sa, So: 10:30h Bio Sauna
11:00h Infrarot Sauna
11:30h 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 - Fr 7:20 - 21:00
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 3/18

Grünkohl- Lasagne



Zutaten für 4 Personen:

1 kg Grünkohl
3 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
125 ml na-reduzierte Gemüsebrühe (ohne Glutamat)
Diätwürze
grob geschroteter schwarzer Pfeffer
Muskat
4 TL Olivenöl
2 Dosen geschälte Tomaten
(besser: selbstgekochte Tomatensoße)
2 TL Oregano
1 TL Basilikum
250 g Lasagneplatten
100 g geriebenen Käse max 18% Fett

Zubereitung:

Den Grünkohl gut waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin ca. 3 min anschwitzen. Dann die gut abgetropften Grünkohlstreifen zufügen und weitere 3 min dünsten lassen.

Die Gemüsebrühe angießen und den Kohl bei geschlossenem Deckel ca. 30 min köcheln lassen. Danach den Kohl abgießen und mit Diätwürze, Pfeffer und Muskat abschmecken. Während der Grünkohl gart, das Olivenöl erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kurz durchschwitzen lassen. Mit den Tomaten ablöschen. Oregano und Basilikum zugeben und die Soße aufkochen.

Die Tomatensoße noch 5 min köcheln lassen und dann mit Diätwürze und Pfeffer abschmecken. Etwas Grünkohlmasse in eine Auflaufform einfüllen. Mit den Lasagneplatten belegen und etwas Tomatensoße und dann Reibkäse darübergeben. In dieser Reihenfolge mit dem Einfüllen fortfahren.

Den Abschluss bildet etwas Tomatensoße, über die zum Abschluss Käse gestreut wird. Die Grünkohl-Lasagne sollte auf der mittleren Schiene bei 175°C etwa 45 min backen. Wenn der Käse zu dunkel wird, die Auflaufform abdecken.

Fragen? Brigitte Dünzen 0152/ 34033812

Guten Appetit!

VITA TIP

JUNIORS Academy

Die neuen
**Seepferdchen- und
Schwimmfestigungs-
Kurse** starten nach
den Osterferien!

