

# VITA

Unsere  
Mitgliederzeitung

bewegt!

10/17

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

## DANKE!

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Teilnehmern bedanken, die unsere diesjährige Sommerkampagne zu so einem Erfolg gemacht haben!



**NEU** bei  
**VITA**

## Herzlich Willkommen, **Herr Dr. Petsch!**

**Hiermit möchte VITA am Kaiserberg Herrn Dr. Petsch in seinem Team Willkommen heißen.**

Herr Dr. Petsch ist Facharzt für Orthopädie und ist seit Juli in unserem Hause Begleiter und Ansprechpartner für Patienten und Therapeuten, insbesondere im Rahmen der EAP Behandlungen.

Außerhalb seiner Sprechzeiten bei VITA ist Herr Dr. Petsch in seiner Praxis auf der Friedrich Wilhelm Straße 63 zu finden, in der er für Privatpatienten zuständig ist.

Bevor Herr Dr. Petsch in seiner Praxis tätig war, hat er unter anderem von 1978 bis 1982 den OSC Rheinhausen

in der Hallenhandballbundesliga und die Männer des MSV Duisburg von 1992 bis 2003 betreut.

Beruflich war er nach Stationen in Münster und Rheinhausen seit 1979 im Katholischen Klinikum Duisburg (jetzt Helios Kliniken) tätig, seit 1984 als Chefarzt für den Bereich Physikalische Therapie und Rehabilitation, einschließlich der Orthopädischen Klinik der Rheinklinik, deren Ärztlicher Direktor er von 1994-2004 war.

**Wir freuen uns sehr Ihn ab sofort an unserer Seite begrüßen zu dürfen!**

Bei weiteren Fragen können Sie uns gerne jederzeit ansprechen.



# VITASPORT

## Omnia™

**OMNIA™ ist ein neues funktionelles Trainingsangebot, das die Interaktion unserer Mitglieder maximiert. OMNIA™ bedeutet auf Lateinisch „Alle Dinge“, und es bietet in der Tat unendlich viele Trainingsmöglichkeiten für alle denkbaren Trainingsbedürfnisse – Kraft, Ausdauer, Stabilität, Flexibilität, Koordination und Schnelligkeit.**



### Leistungsstarke Tools für Ihr Training

OMNIA™ enthält alle Zutaten für ein erfolgreiches Funktionstrainingsangebot: fertige Programme für Kleingruppen, innovative Produkte und Zubehör, Verstauung des Zubehörs, einzigartige Bodenmuster und ein detailliertes Lehrprogramm.

### Trainingsangebot für Kleingruppen

OMNIA™ bietet ein innovatives Trainingsprogramm für Kleingruppen. Die Programme werden regelmäßig erneuert: alle drei Monate erhalten Sie automatisch neue Programme über Technogyms mywellness® Cloud.

Die fertigen Programme wurden von Weltklasse-Experten

in enger Zusammenarbeit mit der wissenschaftlichen Abteilung von Technogym entwickelt und gewährleisten mitreißende Übungen, die nach dem interaktiven Organisationsformat „Ability-Trainingssystem“ von Technogym eingeteilt sind und hervorragende Ergebnisse bringen.

### Stil und Design

Durch den einzigartigen Stil von Technogym wirkt auch die-

ses Produkt kein bisschen einschüchternd. OMNIA™ wurde extra so entworfen, dass sich auch Anfänger angezogen fühlen.

Der schnörkellose Look und die strukturierte Formgebung ermöglichen es dem Trainer, während des Trainings mühelos alle Mitglieder im Auge zu behalten und gegebenenfalls korrigieren zu können.

### Probieren Sie es einfach aus!

Testen Sie unsere Omnia Kurse oder lassen Sie sich einen Termin bei Ihrem Trainer geben um Ihnen das funktionelle Training näher zu bringen.

# VITAREHA

## Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation

**Die PNF (s.o) ist ein wirksames Analyse und Behandlungskonzept um, gemeinsam mit Ihnen, Ziele für ein verbessertes Bewegungsverhalten zu setzen und die Behandlungen zu planen.**

Es richtet sich nicht nur an Patienten mit neurologischen Defiziten, sondern hat sich auch im orthopädischen Bereich als äußerst wirksam erwiesen.

Zu Beginn jeder physiotherapeutischen Behandlung erfolgt die Befundaufnahme Ihrer Bewegungsfähigkeit. Dabei besprechen Sie mit dem Therapeuten, oder der Therapeutin, welche körperlichen Fähigkeiten Sie verbessern möchten.

Durch wechselnde Widerstände, Positionen und Aktivitäten wird Ihre Bewegungsfähigkeit gestärkt und Reserven geweckt. Dadurch üben Sie Bewegungsmuster ein die Ihnen jetzt noch schwer fallen oder fehlen z.Bsp:

- selbstständig An- und Ausziehen
- sicher Gehen
- Treppen steigen
- Schlucken, Sprechen, Essen, Atmen
- Geschicklichkeit der Hände
- selbstständig Aufstehen
- Gleichgewicht halten

Ziel ist es pathologische (veränderte) Bewegungsabläufe wieder physiologisch (gesund) zu machen.

### Wann hilft PNF?

PNF hilft Menschen mit Störungen des Bewegungs- und

Stützapparats um sich in Zukunft schmerzfreier und selbstständiger bewegen zu können.

**Besonders bewährt hat sich PNF bei:**

- M. Parkinson
- Querschnittslähmung
- Multiple Sklerose
- Schlaganfall
- Schädel-Hirn-Trauma
- Gelenkoperationen z.B. an Knie und Hüfte
- Sportunfällen

Muskelspannungen werden normalisiert, die motorische Kontrolle, sowie Mobilität, Stabilität, Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordination gefördert.

Durch die Therapie wird die bewusste und unbewusste Steuerung der Körperhaltung und Bewegung verbessert. Bei schweren Erkrankungen werden lebenswichtige Funktionen wie Atmung oder das Schlucken gefördert.

Die Wirkung ist durch zahlreiche Studien nachgewiesen und die Behandlung wird seitens der Krankenkassen auf Verordnung Ihres Arztes übernommen.

Sollten Sie Fragen haben sprechen Sie uns an.

**Marcel Leger**  
Physiotherapeut



# VITASERIE

## Faszien, Teil 1

**Viele werden das Wort „Faszien“ nicht mehr hören können.**

Überall gibt es sogenannte Foamroller mit denen man seine Faszien trainieren kann zu kaufen. Und wer hat nicht bereits eine. Fitnessstudios, bieten Faszientraining an. Yin Yoga oder heute auch Faszien-Yoga genannt erfreut sich zunehmender Aufmerksamkeit.

Immer mehr Ärzte diagnostizieren bei Beschwerden eine Faszienproblematik. Was uns als Patienten zeigt, das auch in der Medizin ein Umdenken stattfindet.

Warum der aktuelle Faszien-Hype sich nicht als Eintagsfliege entpuppt, dafür gibt es einige gute und wichtige Gründe:

**1.** Wissenschaftler haben erst vor einigen Jahren damit begonnen, die wichtige Rolle der Faszien für unsere Gesundheit zu belegen. Das im Körper allgegenwärtige faserige Gewebe galt ja lange Zeit als reines „Verpackungsmaterial“ für Muskeln und Organe. Untersuchungen zeigen jetzt jedoch eindeutig, dass Faszien weit wichtigere Funktionen haben und ein lebendiges, miteinander kommunizierendes Netzwerk sind. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Kraftübertragung, ja können sich sogar aktiv zusammenziehen. Sie sind mit ihren unzähligen sensorischen Rezeptoren für unsere Körperwahrnehmung zuständig. Sie können sogar Schmerzen signalisieren. Faszien können verkleben und verfilzen - zum Beispiel bei Bewegungsmangel, chronischem Stress und ungesunder Ernährung.

**2.** Im Sport und in der Trainingslehre stellen Faszien den bisherigen „missing link“ dar. Zum einen betreffen Verletzungen von Sportlern meist die Faszien (Sehnen und Bänder zum Beispiel), zum anderen weiß man aufgrund der Faszienforschung nun, auf welche Weise man mit gezieltem Training die Faszien stärken kann, so dass sie zugfester und weniger verletzungsanfällig werden.

**3.** Die Faszien-Pioniere waren auf dem richtigen Weg. Die therapeutischen Ansätze von Andrew Taylor Stills und Ida Rolf werden durch die Faszienforschung zunehmend bestätigt. Die Begründer der Osteopathie und der Rolfing-Methode hatten die große Bedeutung der Faszien schon früh erkannt. Heute sind die Behandlungserfolge, die Therapeuten seit Jahrzehnten immer wieder beobachten, wissenschaftlich immer besser nachvollziehbar und erklärbar.



Mit anderen Worten: Der aktuelle Hype ist sogar erst der Anfang. An den Faszien wird im Gesundheitswesen und im Sport in Zukunft kaum einer mehr vorbei kommen. Internationale Kongresse, auf denen Experten sich fachübergreifend austauschen, bringen immer neue spannende Erkenntnisse über unser faszinierendes 3D-Ganzkörpernetzwerk ans Licht.

**Fortsetzung folgt!**

# Oktober

## Unser Monatskalender

### VITA am Kaiserberg

- 3.10. Tag der deutschen Einheit**  
 10:30 - 11:25 Uhr Bodystyling  
 10:30 - 11:55 Uhr Cycle  
 11:30 - 12:25 Uhr Aqua  
 11:30 - 12:25 Uhr Fatburner

Am **5. und 6. Oktober** kann es in der Zeit **zwischen 8 und 15:30h** zu **Einschränkungen des Duschbereiches** kommen, da wir ein Notrufsystem in den Duschen für Sie installieren werden.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

### 7.10. VITA Convention

Tolles Kursangebot in allen Räumen zum Kennenlernen!

### 28.10. VITA verwöhnt 15:00 - 20:00

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

### VITA am Sittardsberg

- 3.10. Tag der deutschen Einheit**  
 10:30 - 11:25 Uhr Bodystyling  
 10:30 - 11:55 Uhr Cycle  
 11:30 - 12:25 Uhr Fatburner

- 14.10. Monatsspecial mit Carla Bradke**  
 Yoga „Asanas 6 Pranayama“  
 14:30 - 16:30



### 14.10. VITA verwöhnt 15:00 - 20:00

- 27.10. Cycle Friday**  
 „Süßes oder Saures“ mit Mario Muhren  
 19:00 - 20:55



- 1.11. Aller Heiligen**  
 10:30 - 11:25 Uhr Bodystyling  
 10:30 - 11:55 Uhr Cycle  
 11:30 - 12:25 Uhr Fatburner

### Vormerken für November:

- Start neuer Kursplan in beiden VITA Häusern
- 18.11.2017 Yoga Day im VITA am Kaiserberg
- 25.11.2017 Cycle Marathon mit Special Guest

## 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](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 10/17

## Spinatlasagne



### Zutaten für 2 Personen:

Lasagneblätter  
400 g Rahmspinat  
400 g Blattspinat  
400 ml Milch 0.3%  
1 Packung Buko-Frischkäse 0.2 % Fett  
1 Knoblauchzehe  
90 g geriebener Käse fettreduziert  
na-reduzierte Würze  
grob geschroteter Pfeffer

### Zubereitung

Milch zusammen mit dem Frischkäse erwärmen bis sich der Frischkäse aufgelöst hat. Mit Muskat würzen und zur Seite stellen.

Spinat und Blattspinat zusammen erwärmen und mit Knoblauch, Diätwürze und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform schichten. Nun abwechselnd Soße und Spinat mit Lasagneblättern schichten. Mit Spinat und Soße abschließen. Zum Schluss mit geriebenem Käse bestreuen.

Bei 175 Grad ca. 30 Minuten im Backofen überbacken.

Haben Sie Fragen?

Brigitte Dünzen 0152/340338

## VITA TIP

VITACONVENTION  
7.10.2017 / VITA Kaiserberg



Teilnahmegebühr:

- für Nichtmitglieder: 10 EUR
- für **VITA**Mitglieder **selbstverständlich kostenfrei**