

VITA

Unsere
Mitgliederzeitung

bildet aus!

8/18

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

Ausbildung bei VITA

Seit mehr als 10 Jahren hat **VITA** weit über 100 Auszubildende in den Unternehmen **VITAGesundheit** am Sittardsberg und **VITA Gesundheit** am Kaiserberg ausgebildet.

VITA ist ein zertifiziertes Ausbildungsunternehmen, in dem Fertigkeit und Wissen großgeschrieben wird. In den Bereichen Sport und Fitness, sowie im Bürokaufmännischen Bereich, bewerben sich jedes Jahr zig Neulinge, die leider nicht immer alle bedacht werden können.

VITA legt das Fundament für den weiteren Lebensweg nach der Ausbildung. Im Bereich des Umgangs mit der Kommunikation und in Ihrer Sozialkompetenz können die Auszubildenden wachsen. In diesem Jahr wird ein wichtiger Teil der Ausbildung erweitert.

Ab sofort bieten wir duale Studiengänge an. Dieses Jahr finden bereits 4 Neulinge Platz bei uns, sich im dualen Studium zu etablieren. Wir bieten den Studenten alle Möglichkeiten, um Ihr Ziel zu erreichen.

VITA bietet auch die Möglichkeit nach der Ausbildung übernommen zu werden. Hier sind keine Grenzen gesetzt.

VITA bildet in folgenden Bereichen aus:

- Kaufmann/Frau im Büromanagement
- Kaufmann/Frau im Gesundheitswesen
- Sport- und Fitnesskaufmann/frau

Duale Studiengänge

- Bachelor of Arts- Gesundheitsmanagement
- Bachelor of Arts - Ernährungsberatung
- Bachelor of Arts – Sportökonomie
- Bachelor of Arts – Fitnessökonomie
- Bachelor of Arts – Fitnesstraining

Gern sind wir Ansprechpartner, wenn Sie sich für eine Ausbildung oder ein duales Studium bei **VITA** interessieren.

Um die bestmöglichen Möglichkeiten für unsere Auszubildenden und unsere Studenten zu bieten, haben wir uns fortgebildet.

Für den Sport- und Fitnessbereich im Haus am Kaiserberg ist **Tom Reinel** zuständig, für den kaufmännischen Bereich **Ingrid Pogorzelska**.



Tom Reinel
Trainingsflächen Leiter
Vita am Kaiserberg



Ingrid Pogorzelska
Betriebsleitung

Im Haus am Sittardsberg ist für den Sport- und Fitnessbereich **Carsten Kornfeld** und für den kaufmännischen Bereich **Angela Dreier** zuständig.



Carsten Kornfeld
Trainingsflächen-Leiter
Vita am Sittardsberg



Angela Dreier
Betriebsleitung

Für Ihre Fragen stehen wir gern zur Verfügung unter:

Haus **Kaiserberg**: 0203-393790
Haus **Sittardsberg**: 0203-4880077

Bitte sprechen Sie uns an!

VITAREHA

Der Rücken – Eine Haltungssache?

Diesen Monat dreht sich alles um ein Thema, mit welchem ich mich als Therapeut täglich konfrontiert sehe: Menschen mit Rückenschmerzen. Im Folgenden werde ich oberflächlich auf die „Volkskrankheit Rückenschmerz“ eingehen und wieso diese häufig überdramatisiert und teilweise sogar der vollkommen falschen Struktur zugeordnet wird.

Volkskrankheit Rückenschmerz

Aktuelle Zahlen der Krankenkassen zeichnen ein dramatisches Bild. Rund 69% der deutschen Bevölkerung leidet an Rückenschmerzen, davon 12% sogar täglich. Jährlich suchen deshalb ca. 20 Millionen Deutsche den Arzt auf, woraufhin nicht selten eine große Anzahl an weiteren Untersuchungen (wie beispielsweise Röntgen oder sogar MRT) und Behandlungsansätzen (Medikamente, Spritzen, Akupunktur, Massage, Physiotherapie usw.) folgen.

Dadurch entstehen Kosten in Höhe von 48,9 Milliarden Euro pro Jahr, die nicht selten der Betroffene selbst in Form von Heil- und Hilfsmittelzuzahlungen, Sonderleistungen oder Einkommensverlusten zu tragen hat. Deutschland ist reich, die finanzielle Seite ist nicht das Problem, auf das ich aufmerksam machen möchte. Vielmehr sind Menschen mit Rückenschmerzen allzu oft über- oder fehldiagnostiziert oder mit dem falschen Therapiemittel versorgt.

Das führt nicht nur zur Unzufriedenheit der Betroffenen, sondern auch zu den zuvor aufgeführten Zahlen.

Rückenschmerz überdramatisiert?

Dass Rückenschmerz häufig überdramatisiert wird, hat eine Studie von Brinjiki et al. aus dem Jahr 2015 mehr als deutlich bewiesen. Ziel dieser Studie war es, herauszufinden, wie häufig die bekanntesten Wirbelsäulenerkrankungen bei völlig schmerzfreien Menschen zu finden sind. Hierzu wurden Menschen aus allen Bevölkerungsschichten und Altersklassen einer Wirbelsäulenuntersuchung mittels Magnetresonanztomographie (MRT) unterzogen. Die Probanden waren zum Zeitpunkt der Untersuchung völlig schmerzfrei und wurden der Einfachheit halber in Lebensdekaden unterteilt. Die Ergebnisse sind mehr als überraschend: In der Gruppe der 50-jährigen hatte über jeder zweite mindestens eine Bandscheibenvorwölbung und ein Drittel eine Arthrose der Wirbelsäulengelenke (Facettengelenke) – und das ohne Schmerzen! Die unten stehende Tabelle zeigt die Ergebnisse nochmals genauer.

Dass Schmerz ein multidimensionales Konstrukt ist, habe ich in den letzten Artikeln erläutert. Dies ist bei Rückenschmerzen ebenso der Fall. Wir im Gesundheitsbereich müssen beginnen den Menschen in seiner Ganzheit zu behandeln und nicht ein Bild, welches von einem Körperabschnitt aufgenommen wurde.



Jan Michael Lugner, PT

Brinjiki et al, 2015	Alter in Jahren						
	20	30	40	50	60	70	80
MRT-Bild Befunde							
Bandscheiben-Verschleiß	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%
Bandscheiben-Vorfall	29%	31%	33%	36%	38%	40%	43%
Bandscheiben-Vorwölbung	30%	40%	50%	60%	69%	77%	84%
Facettenarthrose	4%	9%	18%	32%	50%	69%	83%

VITAMED

Exklusiv am Kaiserberg

Essen macht Spaß! Essen ist erlaubt!

Gesundheit und Essen – geht das? Und dann soll ich auch noch Spaß haben?

Viele denken automatisch, dass gesund Leben und gesund Essen mit Spaß nicht funktioniert. So entschließt man sich oft zu einer Power-Crash-Diät, für einen kurzen Zeitraum - Augen zu und durch.

Bei der Erreichung des Zielgewichtes ist ja wieder alles beim „Alten“.

Um gesund leben und Gewicht reduzieren zu können, muss man keine Wunderpillen schlucken, muss man nicht verzichten und man muss auch nicht 7 mal die Woche zum Fitness-Studio rennen.

Schon gar nicht muss man zum Ernährungsexperten mutieren!

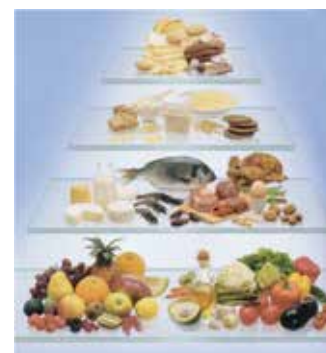
Langfristig funktioniert nur IHRE Kommunikation mit IHREM Gehirn.

Sie sorgen dafür, dass Ihrem Gehirn bei bestimmten „Nahrungsmitteln“ der Appetit vergeht, weil es den Hintergrund kennt, warum das ein oder andere Ihnen und Ihrem Körper nicht gut tut.



Genau das lernen Sie bei mir! Das Gehirn wird anders programmiert.

Wir arbeiten gemeinsam an Ihrem Verhalten.



Sie haben nicht mehr das Gefühl zu verzichten, sondern Sie fühlen, wie Ihr Körper auf entsprechende Nahrungsmittel reagiert. Hungern und Kalorienzählen gibt es nicht!

Ich werde Ihnen Ihr Verhalten, Ihre Gewohnheiten und die Funktionen Ihres Körpers aufzeigen und erkläre Ihnen, warum Sie ständig im Kampf mit Kopf und Bauch sind.

Das wird sich ändern und Sie haben dann plötzlich richtig viel Spaß bei gutem Essen und so ganz nebenbei werden Sie schlank und verbessern Ihre Gesundheit.

Geben Sie sich diese einzigartige Chance – tun Sie etwas für SICH!



Brigitte Dünzen

Vital-Coach
PNI-Therapeutin
Expertin für Nahrung als Medizin
Expertin für Ernährung
Motivations-Kommunikationscoach
Impulsgeberin

Tel.: 0152 / 34033812
VITA Gesundheit am Kaiserberg

VITASPORT

Krav Maga Workshop

Samstag, 8.9.
von 14:30-17 Uhr
am Kaiserberg

Krav Maga (Kontaktkampf) ist ein modernes Selbstverteidigungssystem welches in Israel entwickelt wurde.

Es ist einfach zu erlernen und sehr effektiv in der Anwendung. Prävention und Deeskalation stehen an erster Stelle, sowie Verteidigung im Notfall.

Die Techniken sind einfach und für jeden schnell zu erlernen, um sich im Ernstfall aus der Situation befreien und verteidigen zu können. Da es sich dabei um extreme Stresssituationen handelt, ist Krav Maga bewusst einfach gehalten, um diese auch abrufen zu können.

Um die eigene geistige und körperliche Gesundheit und die der Mitmenschen zu schützen die unverschuldet in Gefahr geraten sind.

Sie erwartet ein Einblick in Verschiedene Techniken und Szenarien, sowie Phasen und Abläufe.

Nicht körperlicher Konflikt:

- Konflikt Phasen
- Prävention von Konflikten
- Deeskalation
- Verhalten nach Konfliktsituationen

Sowohl der technische Bereich in dem der gesamte Körper eingesetzt wird (Fäuste, Ellenbogen, Knie, Hebel, Fixierung, Befreiungstechniken) wie auch der Einsatz von Alltagsgegenständen gehören dazu und bilden nur einen kleinen Auszug der Möglichkeiten die sich im Verteidigungsfall ergeben.

Im taktischen Bereich geht es darum sich gegen eine Vielzahl verschiedener Angriffe zur Wehr setzen zu können (Einzelpersonen, Gruppen, Waffenangriffe, Schläge, Tritte, Hebel, Griffe). Auch ungünstige Positionen,

wie Sitz, beengte Räume, an der Wand oder die Verteidigung gegen eine Kombination von Angriffen in verschiedenen Ausgangssituationen.

Um dies möglichst realitätsnah zu trainieren, werden verschiedene Methoden angewandt, unter anderem Szenariotaining, Rollenspiele, Sparringformen, Drills, oder auch Mugging Training mit dem Vollkontaktschutzanzug.

Sowohl der Verteidigungs- wie auch der Fitnessaspekt werden hier nicht zu kurz kommen.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann würde es mich freuen Sie am Samstag den 8. 9. im Workshop begrüßen zu dürfen.

Für die Teilnahme sind Anmeldung + sportliche Kleidung ausreichend. Haben sie eigene Ausrüstung, dürfen Sie diese gerne mitbringen.

Der Kostenbeitrag für Nichtmitglieder beträgt 10€, Mitglieder sind wie immer kostenfrei.



VITA

So purzeln die Pfunde auch bei Ihnen!

Bei Sportlern sind Eiweißshakes schon lange beliebt, da Proteine für den Muskelaufbau nützlich sind.

Aber auch in anderen Bereichen befinden sie sich auf dem Vormarsch und können zu gesunder Lebensweise und gutem Selbstgefühl beitragen.

Abnehmen mit Eiweiß-Shakes

Proteinshakes enthalten konzentrierte Nährstoffe und haben einen sättigenden Effekt. Neben einem erfrischenden bis herben Geschmack kann dies helfen, Mahlzeiten leichter zu ersetzen als bei anderen Diät drinks. Das ist auch die Basis fast aller Eiweißdiäten.

Normale Mahlzeiten werden durch je einen Proteinshake ersetzt. So nimmt man Nährstoffe zu sich, reduziert die Kalorienzahl und kann beim Wiederaufbau der Kost gleich auf eine gesündere Ernährung umsteigen.

1 Mahlzeit ersetzen genügt

Grundsätzlich können Eiweißshakes zum Abnehmen beitragen. Das liegt schon allein daran, dass sie die kontrollierte Kalorienzufuhr erleichtern. Auf der Packung eines jeden Proteinshakes finden Sie konkrete Angaben zum Nährwert. So können Sie sehen und bestimmen, wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen. Meist sind die Portionierungen schon so gestaltet, dass sich eine sinnvolle Kalorienmenge ergibt bzw. ein reduzierter Gehalt realisiert wird.

Durch Ersetzen nur einer Mahlzeit ist bereits gewährleistet, dass Sie weniger Kalorien zu sich nehmen.

Mehr Muskeln, weniger Fett

Manche Produkte enthalten auch sogenannte Fatburner. Das sind Stoffe, die zur aktiven Fettverbrennung beitragen sollen, wie Aminosäuren oder L-Carni-

tin, das als essenziell für die Fettverbrennung gilt. Indirekt sind damit auch Substanzen zur Unterstützung des Muskelaufbaus gemeint. Da Eiweißshakes diesen fördern, tragen sie auf lange Sicht auch zum Gewichtsverlust bei. Denn Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fett.

Wenn Sie also Sport treiben und mit Hilfe der richtigen Ernährung mehr Muskeln aufbauen, werden Sie dauerhaft leichter abnehmen.

Rasche Erfolge, aber nur mit Disziplin

Durch die Ernährungsumstellung auf Eiweißshakes zu Beginn einer Eiweißdiät wird auch das Volumen an dem, was Sie zu sich nehmen, reduziert. Hierdurch gewöhnt sich der Magen an kleinere Mengen. Dieser Effekt ist mit Grund für die meist rasche Wirkung einer Eiweißdiät. Der persönliche Erfolg hängt jedoch vor allem von Ihrer Disziplin, vor allem in der Anfangsphase, ab.



VITA bietet Ihnen eine Vielfalt von 12 Geschmackssorten an!

August-Special*:

Eiweiß-Shaker

statt 5,95€

nur 4€



2x 500g Beutel Eiweiß

statt 40€

nur 29,90€



*Nur solange der Vorrat reicht

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
10:30h Bio Sauna
Sa, So: 11:00h Infrarot Sauna
11:30h Dampfbad

VITA Gesundheit am Sittardsberg

GZS Betreiber-Gesellschaft 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 Betreiber-Gesellschaft 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 8/18

Penne-Salat mit Ziegenkäse



Zutaten für 2 Personen:

120g Penne
2 EL Olivenöl
½ Radicchio, in Stücke gezupft
½ Kopfsalat, in Stücke gezupft
½ reife Birne, gewürfelt
1 EL Zitronensaft
1 Basilikumzweig / 1 Paket Brunnenkresse
1 EL Zitronensaft
2 EL Knoblauchessig
2 geviertelte Tomaten
1 kleine Zwiebel in Ringen
1 Ziegenkäse, gewürfelt
1 geriebene Karotte
Pfeffer, geriebener Thymian

Die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser al dente kochen. Anschließend abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Radicchio- und Kopfsalatblätter waschen und in einer großen Salatschüssel mischen. Nudeln, Birnen, Basilikum und Brunnenkresse darübergeben. Zitronensaft, Olivenöl, Essig sowie 2 EL geriebenen Thymian und Pfeffer in einem Messbecher verquirlen. Über die Salatmischung in der Schüssel geben und gründlich mischen. Tomaten, Zwiebel, Karotte und Ziegenkäse zugeben und mit einer Gabel gründlich vermengen.

Den Salat vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kalt stellen, damit er gut durchziehen kann.

VITA TIP

mihabodytec

Ab dem 1.8.2018 gelten folgende Preise für miha Bodytec:



1 x Bodytec Mitglieder:	39,90€
1 x Bodytec Nicht-Mitglieder:	49,90€
10er Karte Mitglieder:	300,00€
10er Karte Nicht-Mitglieder:	400,00€
Bodytec Wäsche:	49,90€
Bodytec Abo:	75€ pro Monat
(zus. zur Mitgliedschaft, gewährleistet einen Termin pro Woche)	

Diese Preise gelten ab dem 1.8.2018 am Kaiserberg sowie am Sittardsberg. Kunden mit bestehendem Bodytec Abo behalten ihren alten Preis bei.