

VITA

Unsere
Mitgliederzeitung

bewegt!

9/18

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

REHASPORT

Rehasport stellt eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation und zur Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben dar.

Rehabilitationssport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet durch den Rehabilitationsträger (Krankenkasse) finanziert. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko, an Folgeerkrankungen zu erkranken, sinkt.

In der Regel umfasst eine Rehabilitationssport Verordnung 50 Einheiten, die in 18 Monaten zu absolvieren sind. Bei chronischen Erkrankungen können auch 120 Einheiten in 36 Monaten verordnet werden. Jeder Patient kann ein bis drei Kurse die Woche durchführen, dies richtet sich nach der Empfehlung des Arztes. Ist das Kreuz bei einmal die Woche gesetzt, kann ein Patient nur einmal die Woche einen Kurs durchführen. Bei zwei Kreuzen dürfen zwei Kurse die Woche besucht werden. In Ausnahmefällen dürfen Patienten mit Begründung des Arztes drei Kurse die Woche besuchen.

Was muss ich tun, um Rehasport durchführen zu können?

Der beste & sinnvollste Weg Rehasport zu beantragen.

Die Reise beginnt bei Ihrem Arzt, im Idealfall bei Ihrem Orthopäden. Jedoch kann Ihnen auch jeder sonstige Facharzt eine Rehabilitationssport Verordnung ausstellen.

Bei der Ausstellung der Verordnung sollten Sie auf folgende Dinge achten:

In jedem Fall muss Rehabilitationssport angekreuzt werden, Funktionstraining darf nicht angekreuzt werden, da dies eine andere Art der Therapie ist.

Die Diagnose muss im orthopädischen Rehabilitationssport eine orthopädische sein. Diagnosen für innere Medizin dürfen auf orthopädischen Verordnungen nicht aufgeführt werden.

Bitte beachten Sie, dass Gymnastik (auch im Wasser), 50 Übungseinheiten in 18 Monaten oder 120 Übungseinheiten in 36 Monaten, sowie die empfohlene Anzahl wöchentlicher Übungsveranstaltungen angekreuzt wird.

Stempel und Unterschrift des Arztes dürfen auf keiner Verordnung fehlen. Die nun vollständig ausgestellte Verordnung kann zur Genehmigung wahlweise auf dem Postweg zur Krankenkasse gesendet werden oder persönlich bei Ihrer Krankenkasse eingereicht werden.

Hierbei ist es wichtig, dass

die Krankenkasse den Zeitraum, in dem der Rehabilitationssport durchgeführt werden soll, einträgt und die richtige Anzahl an Einheiten ankreuzt. Auch hier müssen Stempel und Unterschrift der Krankenkasse auf der Verordnung versehen werden.

Wir empfehlen Ihnen, dass Sie die Verordnung persönlich einreichen, da dies eine enorme Zeitersparnis bedeutet.

Mit der nun genehmigten Verordnung können Sie einen Termin zu einem Beratungsgespräch in einem unserer Häuser vereinbaren, um zeitnah mit dem Rehabilitationssport beginnen zu können. In diesem Beratungsgespräch erklären wir Ihnen unsere Möglichkeiten und teilen Sie Ihren Kursen zu.

Neugierig geworden?
Bitte wenden Sie sich an
Ihren persönlichen Ansprechpartner:

VITAREHA am Kaiserberg

Stephan Burkhardt

stephan.burkhardt@
vita-gesundheit.de

02 03 - 393 79-0

oder bei:

VITAREHA im GZS

Carsten Kornfeld

carsten.kornfeld@
vita-gesundheit.de

02 03 - 488 00-77

Neue Serie **VITAREHA** Teil 2

Der Rücken – Eine Haltungssache?

Einem weiteren Mythos widme ich diesen Monat meine Aufmerksamkeit, der sich hartnäckig und fast unüberwindbar in den Köpfen der Menschen hält: Die „perfekte“ Haltung.

Was ist Haltung?

Haltung ist keine Position, die der Körper einnimmt. Sie lässt sich eher als eine komplexe Kombination aus dynamischen Mustern, bestehend aus Reflexen, Gewohnheiten und Anpassungen an äußere Widerstände darstellen. Diese dynamischen Muster werden vor allem durch die Schwerkraft beeinflusst, aber auch durch spezifische individuelle Anforderungen die der Alltag für uns bereithält. Ein Faktor, der über all diesen Beeinflussungen steht ist unsere Anatomie, die so vielfältig und unterschiedlich ist, dass es unmöglich ist, eine klare Definition der perfekten körperlichen Haltung zu definieren. Haltung ist mehr als nur eine Kombination aus den vorher erwähnten Faktoren, mehr als nur eine Ansammlung aus Muskelreflexen, die uns aufrecht gegen die Schwerkraft stabilisieren. Haltung ist die Art, wie Sie leben, die Form ihres beweglichen Körpers, man könnte sagen die physische Manifestation ihrer Komfortzone. Wir bewegen und halten uns in diversen Positionen, die soziokulturelle und emotionale Bedürfnisse erfüllen. Haltung kann dominant oder unterwürdig, traurig oder glücklich und selbstbewusst oder ängstlich sein. Es ist also ein extrem schweres Unterfangen, dauerhaft seine Haltung zu ändern und das nicht nur weil unsere Haltung regelmäßigen und häufigen Änderungen unterworfen ist. Einigen von Ihnen wurde sicherlich schon mehr als deutlich suggeriert, dass Ihre Haltung zu wünschen übrig lasse und dass großer Bedarf einer Korrektur besteht. Aber warum diese engstirnige Fixation auf Haltung?

Haltung als Grundlage für Therapie und Heilkunst

Derjenige, der die Idee der Haltung

als zentralen Faktor für allerlei körperliche Beschwerden entwickelt hat, ist Dr. Vladimir Janda. Seiner Vorstellung nach sind körperliche und vor allem muskuläre Dysbalancen die Hauptfaktoren, die zu Schmerz und Einschränkung führen. Der Klassiker der schwachen Bauchmuskulatur im Vergleich zur Rückenmuskulatur findet hier seinen Ursprung, aber dazu mehr im nächsten Monat. Für die Informationen, die er zu seiner Zeit (1952) zur Verfügung hatte, ist seine Arbeit mehr als großartig, jedoch muss man nach aktueller Lage sagen, dass seine Idee von Haltung, muskulären Dysbalancen und Entwicklung von Schmerz größtenteils falsch sind. Wieso hält sich seine Idee dann so hartnäckig? In der Medizin werden tagtäglich rasante Fortschritte gemacht, leider beschränken diese sich aber häufig nur auf die Theorie. In der tatsächlichen Praxis vergehen nicht selten Dekaden bis nachweislich effektive Methoden Anwendung finden. Der Hauptgrund ist jedoch ein anderer: Marketing. Analyse von Haltung und muskulärer Komponenten ist ein Konzept, das sich nicht nur leicht erlernen, sondern auch sehr einfach verkaufen lässt. Ob der einfache Trainer im Fitnessstudio oder der studierte Mediziner mit Privatpraxis, jeder im medizinischen Bereich Tätige kann nicht nur die Grundlagen mit wenig Aufwand erlernen und anwenden, sondern auch teilweise mehr als seltsam klingende teure Diagnostik und Therapie verkaufen. Das Konzept liefert eine einfache Lösung für weitaus komplexere Themen, welche durch soziokulturelle Vorstellungen eine Hebelwirkung entfaltet, die so stark ist, dass wissenschaftliche Daten und Fakten kaum Gehör finden.



Jan Michael Lugner, PT

Teil 3: Haltung und körperliche Beschwerden.

VITASPORT

Firmenfitness

VITA SPORT ist mit den beiden Standorten Gesundheit am Kaiserberg und Gesundheitszentrum Sittardsberg seit nunmehr vielen Jahren in den Bereichen Fitness, Reha Sport und Physiotherapie eine feste Größe in Duisburg und Umgebung.

In den letzten beiden Jahren hat das Unternehmen einen weiteren Kompetenzbereich geschaffen - die Firmenfitness - oder auch betriebliches Gesundheitsmanagement.

Immer mehr Betriebe nutzen die fachliche Kompetenz und die personellen Ressourcen der VITA Sport GmbH.

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Möglichkeiten wie Firmenfitness stattfinden kann.

Auch wird jedes Angebot individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Betriebe und deren Mitarbeitern angepasst.

Im Folgenden nur ein kleiner Auszug aus unserem Angebot.

- Planung und Optimierung ergonomischer Arbeitsplätze.
- Planung und Ausstattung von Fitnessräumen in Ihren Räumlichkeiten
- Qualifiziertes Personal für Kurse (z.B. Yoga, Rückenschule, Zumba) in ihrem Betrieb.
- Beratung und Betreuung Ihrer Mitarbeiter durch einen Therapeuten vor Ort.

- Organisation und Durchführung von Seminaren in Theorie und Praxis
- Betreuungskonzepte ihrer Mitarbeiter in unserem Haus (inkl. Anamnese, Fitnessstest, maximal Krafttest und biometrischer Daten)

Vorteile für das Unternehmen:

- Niedriger Krankenstand, weniger Fehlzeiten
- Motivierte und leistungsfähigere Mitarbeiter
- Verbesserung des Unternehmensimages durch attraktive Sozialleistungen

Vorteile betrieblicher Gesundheitsmaßnahmen für die Beschäftigten:

- Mehr Motivation und Lebensqualität
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Stressabbau
- Finanzielle Vorteile für Mitarbeiter und Lebenspartner

Wir stehen Ihnen gerne für ein unverbindliches Beratungsgespräch zur Verfügung.

Zur Terminabsprache wenden Sie sich an einen unserer Mitarbeiter oder nehmen Kontakt auf unter:

stephan.burkhardt@vita-gesundheit.de oder
carsten.kornfeld@vita-gesundheit.de



TEAM VITA beim targobank RUN am 23.8.2018

VITASPORT

Faszien- Trainingsformen

Synerchi Essential Flow

Der Fokus liegt auf zwei ausgesprochen einflussreichen myofaszialen Meridianen der Anatomy Trains Körperkarte, namentlich der:

- unterstützenden und ausdauernden Oberflächlichen Rückenlinie.
- anhebenden und schützenden Oberflächlichen Frontallinie.

Ergänzt und kombiniert wird das Repertoire mit SynerChi Flow, einer nahtlos choreografierten Übungsabfolge, die während des gesamten Kurses auf unterschiedliche Art und Weise umgesetzt und erlebt wird.

Fascial Flow Tonic® Reibungskräfte werden als Widerstand benutzt

Flow Tonic® beansprucht verschieden Muskeln in sogenannten Muskelketten, während die Core-Stabilisation über den ganzen Bewegungsablauf erhalten bleibt.

Die gleitfähigen Pads transformieren jede Bewegung und unterstützen den Bewegungsfluss. Das Training erlaubt geschmeidige elegante Bewegungen, die den Körper formen, festigen und straffen und lange schlanke und schöne Muskeln entwickeln. Die Übungen mit den Flow Tonic® Pads dienen der Dehnung und Kräftigung des Körpers, sowie der Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke.

Sensiball

Sensiball lässt durch sanfte Selbstmassage mit dem Sensiball verschiedenste Faszienstrukturen wahrnehmen. Zudem können auf sanfte Art und Weise leichte Verklebungen innerhalb des fascialen Gewebes gelöst werden.

Faszien TRX

Das TRX Band bietet viele Möglichkeiten den Körper zu trainieren. So kann man auch mit Hilfe des TRX auch die Faszien trainieren bzw festigen. Ausgehend von einer sogenannten stabilen Mitte wird gearbeitet.

Faszien Workout

Ein Workout mal anders erleben. Viele verschiedene Bewegungsvarianten und das Ausschöpfen aller möglichen Bewegungsrichtungen sind Themenschwerpunkt eines Faszien Workouts.

All diese Trainingsformen können Sie am 22.9 im Rahmen des Monatsspecials am Sittardsberg ausprobieren!

Unsere Induktoren an diesem Tag:



Andrea



Saphira



Tati

Die Anmeldung ist nur möglich am 22.9. 2018 ab 10 Uhr - bitte denken Sie daran, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

September

Unser Monatskalender

VITA am Kaiserberg

**8.9. Monatsspecial*
Krav Marga**
14:30 - 16:55

15.9. VITaverwöhnt 15:00 - 19:30

3.10. Tag der deutschen Einheit
10:30 - 11:25 Fatburner
10:30 - 11:55 Cycle
11:30 - 12:25 Bodystyling
11:30 - 12:25 Aqua
11:00 - 12:25 Yoga

VITA am Sittardsberg

**22.9. Monatsspecial*
Faszien Tag (siehe Artikel links)**

Raum 1

14:30 Fascial Workout
15:30 SynerChi Essential Flow
16:30 Faszien TRX**

Raum 2

14:30 Sensiball**
15:30 Flow Tonic**

(*Die Teilnahme für VITA Mitglieder ist kostenfrei. Die Teilnahme für VITA-Interessierte beträgt 10€.
Anmeldung erfolgt telefonisch / ** begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung nur möglich am 22.9.2018 ab 10:00 Uhr)

**28.9. Cycle Friday*:
Herbststürmer - Tour mit Nicole Kleine Kuhlmann**
19:00 - 20:55

3.10. Tag der deutschen Einheit
10:30 - 11:55 Yoga
10:30 - 11:55 Mix Workout
12:00 - 12:55 TRX

(*Die Teilnahme für VITA Mitglieder ist kostenfrei. Die Teilnahme für VITA-Interessierte beträgt 10€. Anmeldung erfolgt telefonisch)

Vormerken für November:

- 10.11. Yoga Day im VITA am Kaiserberg

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 Anschaltzeiten:

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 9/18

Feta in Paprika



Zutaten für 4 Personen:

600g Feta
4 Eier
4 Eigelb
8 EL Milch 0.3% Fett
Pfeffer
Curry
Paprikapulver scharf
ca. 20 Stiele frischer Oregano
16 rote Paprikaschoten
8 frische Lorbeerblätter
400ml Gemüsebrühe (Na-reduziert)

Den Feta zerbröseln. Mit Ei, Eigelb und Milch pürieren. Knoblauch dazupressen, mit Pfeffer würzen und erneut pürieren. Oreganoblättchen abzupfen, hacken und unterrühren. Den Deckel der Paprika herausschneiden und Kerne vorsichtig herauslösen. Paprika mit der offenen Seite nach oben nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Feta-Mischung in einen Einwegspritzenbeutel geben und die Paprika damit füllen. Die selbstgemachte Gemüsebrühe (ohne Salz) um die Paprika gießen und die Lorbeerblätter zugeben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 35 Minuten backen.

Dazu einen Salat.

Rest am nächsten Tag kalt fürs Büro.
Köstlich!!

VITA TIP

Sehr geehrte VITA Mitglieder,

wir möchten uns für Unannehmlichkeiten, die durch die Umbaumaßnahmen entstanden sind entschuldigen.

Als Dankeschön für Ihr Verständnis stellen wir Ihnen während der Umbaumaßnahmen die LIQUIDS Mineralgetränke sowie Bademäntel zum Verleih kostenlos zur Verfügung!

Vielen Dank für Ihr Verständnis
Ihr VITA Team