

Die VITA-Weihnachtsaktion 

Für die guten Vorsätze 2019!

Das Jahr 2018 neigt sich dem Ende. Das Weihnachtsfest steht vor der Tür, die letzten Einkäufe für das Fest der Freude und des Schenkens müssen noch erledigt werden.

Wir wollen Ihnen die Vorweihnachtszeit versüßen, indem wir Ihnen **VITA-Weihnachtskarten** für Freunde und Familie schenken, welche sie auf dem Postweg zugeschickt bekommen haben. Ferner haben Sie als Mitglied die Möglichkeit diese am VITA-Empfang zu erhalten.

Bitte reichen Sie die **VITA-Weihnachtskarten** an Freunde und Familie weiter. Diese können dann VITA vom 19. November bis zum 13. Januar 2019* unverbindlich und gratis ihre guten Vorsätze für das Jahr 2019 schon mal angehen!

Einfach einen Termin bei einem Gesundheitsberater vereinbaren, und los geht's.

Falls aus den Testwochen eine Festmitgliedschaft entsteht, bekommen Sie **einen Monatsbeitrag von uns geschenkt!**

Das VITA-Team wünscht Ihnen und ihren Lieben eine schöne Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und viel Gesundheit für das Jahr 2019!

Ihr **VITA**- Team

* letzter Trainingstag der Aktion

Schon jetzt **GRATIS**
die guten Vorsätze für 2019
angehen!



Nicht vergessen:

Der VITA-Wunschbaum

Ab dem 26.11. beginnt wieder unsere alljährliche „Wunschbaum Aktion“ in Kooperation mit Immersatt e. V..

Helfen Sie uns, Kindern zu Weihnachten kleine Geschenke machen zu können und unterstützen Sie uns im Rahmen der „Wunschbaum-Aktion mit Immersatt“ mit Ihrer Spende!

Neue Serie **VITAREHA** Teil 3

Der Rücken – Haltung und Schmerz

In diesem Monat werde ich das Thema Haltung und die Zusammenhänge zu Schmerz und Krankheit darlegen.

Um es kurz zu machen: Es gibt keinerlei Nachweis, dass eine „schlechte“ Haltung zu Schmerzen führt. Menschen mit starkem Hohlkreuz oder extremem Rundrücken haben nicht mehr oder weniger Schmerzen als Menschen mit einer ausgeglichenen und geraden Haltung. In diesem Punkt wiederhole ich mich gerne. Unterschiedlichste Faktoren führen in ihrer Kombination zur Schmerzempfindung. Sicherlich gibt es auch akute Traumata, aber wenn es keine klare Ursache für Schmerz gibt, dann ist es definitiv zu einfach gedacht, einzig und allein die körperliche Haltung eines Menschen dafür verantwortlich zu machen.

Hier ein kleines Beispiel für eine extreme Haltung und die fehlende Verbindung zu Schmerz:

Der Handy-Nacken

Ich wurde vor kurzem mehrfach darauf aufmerksam gemacht, dass ich ja „Nacken“ bekäme, wenn ich so auf mein Handy schaue. Die Diskussion, die sich daraufhin entwickelte, hat mich in meiner Ansicht bestätigt, dass die Vorstellung von Haltung und das Entstehen von Schmerzen völlig übertrieben und übersteigert ist. Der Handy-Nacken ist eine erfundene Epidemie, die seit der Erfindung des Smartphones konstant im Bewusstsein der Menschen gehalten wird. Jeder hat sofort ein Bild vor Augen, wenn es um dieses Thema geht. Ein Mensch sitzt oder steht, die Halswirbelsäule ist fast maximal gebeugt bis das Kinn auf der Brust liegt, die Arme hängen locker herunter und die Hände halten das Smartphone, während die Daumen das Display in Höchstgeschwindigkeit bearbeiten. Dass die Menschen auf ähnliche Art seit Jahrhunderten

Bücher oder Zeitungen lesen ist natürlich nicht relevant, da es ja erst seit den Smartphones wirklich echte Nackenschmerzen gibt – oder nicht?

Im Jahr 2016 wurde in Australien eine große Studie durchgeführt die diese „Problematik“ genauer untersucht hat. 1100 Teenager (Alter 13-19) wurden untersucht und begleitet. Das sehr eindeutige Ergebnis war, dass es keinerlei Zusammenhänge zwischen der Haltung des Nackens, der Arme und des Handys und Schmerzen gab.

Eine ähnliche, weitaus größere Studie aus dem Jahr 2018 wurde in Brasilien durchgeführt, die zum gleichen Ergebnis kam. Für den unteren Rücken gibt es ähnliche Untersuchungen, die immer zum gleichen Ergebnis führen: Haltung ist möglicherweise ein Faktor, hat aber in den wenigsten Fällen etwas mit Schmerzen zu tun.

Ich hoffe sie konnten hilfreiche Informationen aus dieser Serie ziehen. Mir persönlich ist am wichtigsten, dass wir alle gemeinsam aufhören Haltungen und vor allem Bewegungen negativ zu behaften.

Der menschliche Körper ist in der Lage, die unterschiedlichsten und fantastischsten Dinge zu vollbringen und das nur weil wir wandelbar und anpassungsfähig sind.

Es gibt keine falschen Haltungen oder Bewegungen.



Jan Michael Lugner, PT

VITAMED Exklusiv am Kaiserberg

Verzichten? „Rigide Kontrolle“?

Nie mehr Süßigkeiten?
Nie mehr Brot, Nudeln, Pizza und Pasta??

Jeder darf MAL Dinge naschen, von denen man weiß – „ist nicht so ideal“.

Es kommt auf das Gleichgewicht an, wie behandle ich sonst meinen Körper und damit meine Gesundheit und mein Gewicht.

Wer abnehmen will, stoppt plötzlich alle „bösen“ Lebensmittel.

Wir wissen alle, langfristig funktioniert das nicht.

Es gibt Genuss und es gibt die Möglichkeit, dies zu lernen. Schokolade essen und immer wieder das „schlechte Gewissen“ haben zu müssen.

DAS ist KEINE Lebensqualität.

Bitte vermeiden Sie einfach von einem Extrem ins Andere zu verfallen..

Das kann nur schief gehen. Sie müssen nicht mit Scheuklappen an der Eisdiel vorbeigehen, oder die Martinsgans ignorieren. Das Leben ist kein Härtetest.

Informieren Sie sich hier, im VITA Gesundheit am Kaiserberg, wie Sie es schaffen, langfristig abzunehmen, ohne Verzicht, gesund zu leben, Ihre Gesundheit sogar zu verbessern und auch noch entspannt einmal ein Glas Rotwein genießen zu können.

Es gibt nicht die Essenssünde! Es ist einfach die etwas dünne Kompetenz mit Essen umzugehen.

Oft fehlt es nur an der richtigen Information oder es liegt an dem erlernten „unguten“

Verhalten, bedingt durch Erziehung und gelernte Rituale.

Letztendlich werden wir auch durch die Medien getriggert. Marktwirtschaft geht vor Gesundheit!

Die Aufklärung ist mangelhaft, deshalb sind viele Menschen auch derart verunsichert und geben auf.

Wir haben keine Zeit, uns mit der gesunden und schmackhaften Ernährung richtig zu beschäftigen, denn andere Dinge, wie Existenzsicherung und der ganz normale Alltagswahnsinn halten uns davon ab.

Informieren Sie sich in einer Schnupperstunde und ich zeige Ihnen, wie einfach es ist, die Ernährung langfristig umzustellen.

Wir erarbeiten einen gemeinsamen Mittelweg und Sie werden bald über das ewige Kalorienzählen nur noch lachen.

Kalorien zählen ist nicht das Leben und fördert auch nicht die Lebensqualität.



Brigitte Dünzen

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

Tel.: 0152 / 34033812
VITA Gesundheit am Kaiserberg

VITAKURSE

Unsere Specials im November

1 Yoga Day am 10.11.2018 im VITA am Kaiserberg

Der Yoga Day im November ist der herbstlichen Jahreszeit angepasst. In einer Zeit, die eher kalt und unbeständig ist, kann man den Yoga Day nutzen, um sich auf vielen verschiedenen Ebenen zu stärken.

Das Angebot ist sehr vielseitig, so sind diesmal Themen vertreten wie: Krafttanken, Energetische Asanas, Tanke Energie, Chakra Reinigung, etc..

Neue wie auch altbekannte Yogalehrer und Lehrerinnen freuen sich alle Yogis und Yoginis an diesem Tag begleiten zu dürfen. Dieses Mal neu in Kombination mit dem Yoga Day findet „VITA verwöhnt“ statt. So kann man den Yoga Day wunderbar ausklingen lassen.



Carla

Hier möchten wir Ihnen unsere Yoga-Lehrerinnen und -Lehrer einmal vorstellen:



Christian



Christoph



Denise



Frank



Henrike



Katharina



Maria



Susanne



Tanja

2 Vorweihnachtlicher Cycle Marathon am 24.11.2018 im VITA am Sittardsberg

Mit taktvollem Schwitzen werden Conny, Mario und Nicole alle Teilnehmer auf die bevorstehende Winterzeit einstimmen. Es wird kräftig in die Pedale

getreten. Drei Stunden, die es in sich haben werden, finden mit anschließendem netten Beisamensein und Glühwein trinken ihren Ausklang.

November

Unser Monatskalender

VITA am Kaiserberg

1.11. Allerheiligen

10:30 - 11:25 Uhr Fatburner

11:30 - 12:25 Uhr Aqua

11:30 - 12:25 Uhr Bodystyling

15:00 - 16:55 Uhr Allerheiligen Cycle

(Die Teilnahme für VITA Mitglieder ist kostenfrei.

Die Teilnahme für VITA-Interessierte beträgt 10€.

Anmeldung erforderlich.)

1 10.11. Monatsspecial Yoga Day

11:00 - 17:00 Uhr

(* Teilname für VITA Mitglieder beträgt 7,50€, für

VITA Interessierte beträgt 19,50€ - beides inkl. Sauna!)

VITA verwöhnt 15:00 - 19:30

VITA am Sittardsberg

1.11. Allerheiligen

10:30 - 11:25 Uhr Muscle Fit

11:30 - 12:25 Uhr Deepwork

11:30 - 12:25 Uhr Fatburner

2 24.11. Monatsspecial

Vorweihnachtlicher Cycle Marathon*

15:00 - 15:55 Uhr „Vorglühen mit kurzweiligem Belastungsmix“

16:00 - 16:55 Uhr „Bergauf zum Türchen“

17:00 - 17:55 Uhr „Platz für Plätzchen“

(*Die Teilnahme für VITA Mitglieder beträgt 10€ Pfand, die bei aktiver Teilnahme erstattet werden.

Die Teilnahme für VITA-Interessierte beträgt 10€)

Im November bei VITA:

- **Vortrag: Training mit Herz und Verstand** mit Michael Banderenko, Diplom-Sportwissenschaftler, Firma POLAR®



Um in Ihrem Training das optimale Ergebnis zu erzielen, hilft es, die Signale des Körpers intelligent zu interpretieren. „Viel hilft viel“ oder „In der Ruhe liegt die Kraft“? Meistens liegt die Wahrheit dazwischen.

Dies wird im genannten Vortrag besprochen:

- Für welches Ziel wähle ich welche Trainingsmethode?
- Wie lange und wie intensiv muss ich für mein Ziel trainieren?
- Welche Nachteile können sich aus einem falsch dosierten Ausdauertraining ergeben?
- Welcher Kurs oder welches Trainingsgerät ist für mich am effektivsten?
- Wie wichtig ist die Regeneration?

Vormerken für Dezember:

- **19.12. Saison Abschluss: Offene Zumba Stunde**

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



Nahrung als Medizin

Rezept 11/18

Gebratener Wildlachs mit Pistazien-Orangen-Soße und Kürbisspalten

Zutaten für 2 Personen:

2 x 250g frischer Wildlachs
3-4 EL Olivenöl
1 Orange, entsaftet
1 Bund Petersilie glatt, fein gehackt
1 EL Kapern
2 TL Curry
1/2 Tasse Pistazienkerne
1/4 Tasse Schalotten, fein gehackt
1 mittelgroßer Hokkaidokürbis, in Achtel oder Ecken geschnitten
3 EL Rapsöl



Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad vor (Ober- und Unterhitze). Reiben Sie den Wildlachs mit dem Curry gut ein, geben einen Teil der gehackten Petersilie, den Saft der Orange und jeweils einen Esslöffel Olivenöl hinzu und kneten den Wildlachs in einem großen Stück Backpapier zu zwei Lachspäckchen zusammen.

Im Ofen für ca. 20-30 Minuten backen.

Legen Sie die geschnittenen Kürbisecken auf ein Backblech und bestreichen sie beidseitig mit Rapsöl und schieben das Blech zeitgleich mit dem Fisch in den Ofen. Evtl. Backpapier benutzen, um das Entfernen der Backrückstände zu vermeiden. Allerdings brutzeln die Kürbisstücke direkt auf dem Blech besser.

Für die Sauce vermischen Sie die Petersilie, Kapern, Pistazien, Schalotten und das restliche Olivenöl.

Wenn der Backvorgang beendet ist drapieren Sie alles schön auf einem großen Teller, fügen die Sauce hinzu und lassen sich die duftende Speise gut schmecken.

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, Di, Mi, Fr 9:00 - 12:00
Di, Mi, Do 16:00 - 19:00
So 10:00 - 14:00

**An den Feiertagen sowie zu den Ferienzeiten gelten andere Öffnungszeiten, bitte zusätzliche Aushänge beachten!*

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

VITA TIP

Wunschbaum 2018



Ab dem 26.11.2018 beginnt wieder unsere alljährliche „Wunschbaum Aktion“ in Kooperation mit Immersatt e.V.