

# VITA

Unsere  
Mitgliederzeitung

bewegt!

1/19

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

## Rückblick 2018

Das gesamte VITA Team freut sich zusammen mit seinen Mitgliedern auf ein erfolgreiches Jahr 2018 zurückblicken zu können.

Es gab viele erfreuliche Ereignisse wie zum Beispiel den Targo Bank Lauf, an dem auch im letzten Jahr wieder viele Mitglieder und Mitarbeiter teilnahmen. Einen großen Erfolg konnte das VITA Team auch beim Karstadt Charity Run erzielen. Mit 100,84 km erzielten unsere Läufer den ersten Platz und es konnte ein Betrag von über 800 EUR gespendet werden. Weitere Spendenaktionen im Namen von ImmerSatt e.V. spülten eine ansehnliche Summe in den Spendentopf für bedürftige Kinder.



Im November konnte sich die glückliche Gewinnerin unserer Tombola zum Tag der offenen Tür über Ihr neues E-bike freuen.

Die Qualität und das hohe Niveau mit dem bei VITA gearbeitet wird spiegelt sich wieder einmal in der Kooperation mit der **VIActiv**. VITA Gesundheit am Kaiserberg wurde als qualitätsgeprüfter Fitness-Partner ausgezeichnet. Das bedeutet für Kunden der Krankenkasse **VIActiv** bis zu 200 EUR Beitragserstattung im Jahr.



Unsere Mitglieder genießen seit Januar 2018 am Kaiserberg den neu gestalteten Sauna Bereich mit Bio-Sauna, Finnischer Sauna, Infrarot Sauna und Dampfbad. Gerade jetzt zur Winterzeit nutzen viele Kunden den Wellness Bereich zur Erholung und Entspannung. Daher an dieser Stelle ein Appell an alle Saunagänger. Unterhaltungen bitte in angemessener Lautstärke und generelle gegenseitige Rücksichtnahme.

Im Sommer haben wir unser EMS Angebot auf den aktuellen Stand der Technik gebracht. VITA verfügt nun über **miha bodytec** Geräte der neuesten Generation.

Neben den erfreulichen Ereignissen gab es allerdings auch Umstände die von unseren Mitgliedern Geduld und Verständnis erforderten. So fielen die Umbaumaßnahmen im Bereich der Herren und Damen Umkleiden wesentlich umfangreicher und zeitintensiver aus als ursprünglich geplant. Dafür können wir unseren Mitgliedern am Kaiserberg eine vergrößerte Herrenumkleide und den Mitgliedern Am Sittardsberg eine zusätzliche Dameumkleide bieten. Im letzten Monat konnte dann auch das neu geschaffene Herren-WC im II UG in Betrieb genommen werden.

VITA am Sittardsberg bietet seinen Kunden seit Oktober 2018 eine Getränke-Flat. Mitglieder können diese

Flatrate zu Ihrem Abo dazu buchen und sich dann an der GrapiVit Schankanlage ihre Functional Drinks zapfen.



Im letzten Jahr stand der Winter unter dem Motto „5 Jahre ImmerSatt“. Fünf verschiedene Aktionen für den Kinder und Jugendsport e.V. wurden erfolgreich durchgeführt, um dem Verein zu unterstützen.

Es gab eine Tombola zum Tag der offenen Tür. Es wurde gelaufen im Rahmen der 10-Jahresfeier des Karstadtforums. Dann gab es einen Adventskalender bei dem ein Teil der Einnahmen gespendet wurde. 110 Weihnachtswünsche wurden erfüllt und 16.000 Kalorien verbrannt im Rahmen eines Cycle Events. In Summe sind dabei knapp 2.500 EUR zusammengekommen, die VITA zusammen mit vielen Helfern sprich Mitgliedern und Mitarbeitern zusammengetragen haben. Wir sagen allen **DANKESCHÖN** daß Ihr uns so wunderbar unterstützt habt.

## Vorschau 2019

Und auch in diesem Jahr geht es mit vielen Ideen, Aktionen und Highlights weiter!

VITA Gesundheit am Kaiserberg ist offizielles Ausbildungsstudio der Akademie für Sport und Gesundheit und wird auch in diesem Jahr wieder einmal vielen jungen Trainern und Trainerinnen die Möglichkeit geben Ihre Lizenzen in den unterschiedlichsten Disziplinen zu erwerben.

Desweiteren werden wir auch 2019 wieder Auszubildende in den Bereichen Sport und Fitnesskaufmann/-frau und Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen einstellen.

Für die Trainingsfläche sind neu skillrow und und skillbike technogym Geräte bestellt. Zudem ist die Anschaffung eines neuen **ALTER G** Laufbandes geplant.



Am Yoga Day einen ganzen Tag Yoga erleben und erfahren. Für Interessierte bitte schon mal die folgenden Termine in den Kalender eintragen: Samstag den 9.3. und Samstag den 4.5.2019.

Im März 2019 wird VITA an der weltweit größten sozialen Kampagne im Fitness Bereich teilnehmen. Bei der Let's Move 2019 engagieren sich Sportbegeisterte weltweit unter der Schirmherrschaft von technogym.

Auch in 2019 steht das Wohl und Interesse unserer Mitglieder, Kunden und Patienten im Vordergrund. Daher freuen wir uns immer wieder über ein positives Feedback oder auch konstruktive Kritik.

Das gesamte VITA Team wünscht für 2019  
alles Gute und Beste Gesundheit !

# VITASPA

## Retinol, Vitamin C, Ultraschall

von Petra Hackstein

### Mt welchen Wirkstoffen packe ich welches Problem an?

Als Kosmetikerin und Korneotherapeutin möchte ich hier einen kleinen Guide der unterschiedlichen Inhaltsstoffe bzw. Wirkstoffe vorstellen, die der Beautymarkt zur Verfügung stellt.

### Thema: kleine Fältchen, müder Teint und erste Pigmentflecken!

#### 1) Faltenkiller „Retinol“

Als der effizienteste Anti-Aging-Wirkstoff wird Retinol bzw. Vitamin A eingestuft. Es lindert Sonnenschäden und bekämpft feine Linien und Fältchen. Da eine Zellerneuerung angeregt wird, kann es leider auch Rötungen, Trockenheit oder Abschuppung auslösen. Da es gegenüber Licht sehr instabil ist, sollte es bevorzugt am Abend aufgetragen werden und dunkel gelagert werden. Abends arbeiten außerdem die Repair-Systeme auf Hochtouren, und Wachstumshormone werden ausgeschüttet, die auch gern als Jungbrunnen-Hormon bezeichnet werden. Der Hautstoffwechsel ist also auf Verarbeitung und Aufnahme programmiert und nicht wie am Tag auf Schutz und Abwehr.

Zur Eingewöhnung sollte das Produkt zunächst jeden zweiten oder dritten Abend verwendet werden und mit einer beruhigenden und feuchtigkeitsspendenden Pflege verbunden werden. Diesen Wirkstoff gibt es sowohl in Cremes, als auch in Ampullen und Seren. Letztere sind reine und hochkonzentrierte Wirkstoffe,

deren Intensität (prozentualer Wirkstoffanteil) mit einer Creme nicht erreicht werden kann. Durch die zellerneuernde Wirkung ist das Retinol (Vitamin A) auch bestens geeignet bei unreiner Haut!

Eine Kur von mindestens 3 Monaten wird empfohlen! Diese Kur eignet sich besonders in den Wintermonaten. Nach 12 Wochen erstrahlt die Haut wieder in einem neuen Gewand. Ein weiterer Vorteil von Ampullen und Seren ist, dass diese ggf. auch in Kombination mit einem Heimultraschallgerät zu Hause angewendet werden können. Creme eignet sich hierfür nicht, da die Schallwellen nur durch wässrige Substanzen und Gele durchdringen können! Sollte die Haut zusätzlich Feuchtigkeit oder Fett benötigen, kann im Anschluss noch eine Pflegecreme aufgetragen werden.

#### 2) Wirkung und Nutzen von „Ultraschall“

Die Schallwellen des Ultraschalls erzeugen eine Art Reibung auf der Haut, die eine angenehme Wärme erzeugen. Durch die Vibration wird ein Massageeffekt auf das Gewebe ausgeübt und somit der Blutfluss und der Stoffwechsel angeregt. Dieses wiederum sorgt dafür, dass „Schlacken“ schneller abtransportiert werden können und hilft der Haut bei der Regeneration. Außerdem wird die Bildung von neuem Kollagen angeregt, welches die Haut benötigt, um straff und prall zu sein.

### Im Februar 2019 berichte ich über die Wirkstoffe Vitamin C und Hyaluron.

Ihre Petra Hackstein

# VITAREHA

## Neuer Kooperationspartner!



### VITA Gesundheit am Kaiserberg wird neuer Partner der Füchse!

Der Eishockeyoberligist Füchse Duisburg und VITA Gesundheit am Kaiserberg gehen ab sofort gemeinsame Wege.

Verletzte Spieler werden von unserem Mitarbeiter Danijel Barukcic optimal betreut um schnell wieder auf das Eis zurückzukehren.

Seit 2004 hat sich VITA in Duisburg erfolgreich in den Bereichen Fitness, Rehabilitation und Physiotherapie spezialisiert. Die langjährige Erfahrung und ein Team aus hoch qualifizierten Mitarbeitern sind die Basis für zahlreiche Kooperationen unter anderem mit der Damen und Herren Mannschaft des MSV Duisburg.

Auch im Rahmen des Breitensports ist VITA sehr aktiv. In Bereichen wie Leichtathletik,

Fußball, Tennis und Handball arbeiten wir mit Vereinen über die Stadtgrenzen Duisburgs hinaus. ( z.B. mit dem Fußball Regionalligisten Rot-Weiß Oberhausen).

Die VITA Reha verfügt über die modernsten Diagnostik und Trainingsgeräte, mehrere Trainingsflächen und ein Bewegungsbad. Die Patienten werden von sehr gut ausgebildeten Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern betreut. Die Kombination aus modernster Technik und qualifiziertem Personal sind der Garant für eine kurze Genesungszeit und schnelle Wiederherstellung der Alltags-/Arbeits-Sportfähigkeit.

Wir freuen uns Sie in der VITA REHA begrüßen zu dürfen und stehen Ihnen für weitere Fragen unter 0203-39379140 gerne zur Verfügung.

Ihr **VITAREHA** Team

# VITAKURSE

## Unsere Specials im Januar

### 1 Monatsspecial „Königstag“

6. Januar 2019  
am Kaiserberg

Vier volle Stunden auspowern und bis an seine Grenzen gehen, das ist das Motto des diesjährigen Königstag im VITA am Kaiserberg.

Das Thema diesmal ist ein reiner Functional Day. Unsere InstruktorInnen Thiago, Jenny, Michaela und Sascha freuen sich auf Euch!



### 2 Monatsspecial „Entspannung pur“

19. Januar 2019  
am Sittardsberg

Durch eine bunte Reise der Vielfalt der Entspannungstechniken führt Euch Tatjana im VITA Gesundheit am Sittardsberg. Auszüge aus dem Autogenem Training sowie PMR und einer geleiteten Meditation werden innerhalb der zwei Stunden nahegebracht.

Bitte warme Kleidung einpacken ggf. eine Decke, damit eine angenehme warme Zeit genossen werden kann.



### 3 Cycle-Friday

25. Januar 2019  
am Sittardsberg

Diesmal begleiten Nicole und Mario die Teilnehmer durch zwei Stunden Cycling. Das Motto: Steiler, schneller, weiter.



# Januar

## Unser Monatskalender

### VITA am Kaiserberg

1.1. Neujahr  
15:30 - 16:25 Uhr Cycle

### 1 6.1. Monatsspecial „Der Königstag“

14:30 Uhr	Tae Bo
15:30 Uhr	Tabata
16:30 Uhr	Gravity Fitness
17:30 Uhr	Power Burn

19.1. VITA verwöhnt 15:00 - 20:00 Uhr

### VITA am Sittardsberg

1.1. Neujahr  
15:30 - 16:25 Uhr Neujahrs-Cycle



Die Teilnahmegebühr von 10,- EUR fließt zu 100 % in den Spendentopf für Immersatt e. V. Kinder- und Jugendtisch.

### 2 19.1. Monatsspecial „Entspannung pur“

15:30 - 17:25 Uhr  
VITA Mitglieder sind kostenfrei.  
Kostenbeitrag für VITA Interessierte beträgt 12,-EUR  
Anmeldungen telefonisch unter: 0203 4880077.  
Achtung Teilnehmerbegrenzung

3 25.1. Cycle Friday  
19:00 - 20:55  
Teilnahmebedingung:  
VITA Mitglieder: 10€ Pfand, welche bei aktiver Teilnahme erstattet werden / VITA Interessierte: 10€ Teilnahmegebühr  
Anmeldungen telefonisch unter: 0203 4880077

Der Königstag  
(6.1. ab 14:30 h)



Passend zum Jahresbeginn 2019 gibt es unseren Königstag. Functional Kursprofile aus den Königsdisziplinen werden angeboten.

## 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, 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](http://vita-gesundheit.de)



### Impressum

Redaktion: Vitasport GmbH, GZS Betreiber-Gesellschaft 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)

## Grünes Thai-Curry mit Hähnchen

Rezept 1/19

### Zutaten für 4 Personen:

2 Möhren  
8 grüne Mini-Auberginen  
2 rote Zwiebeln  
2 kleine Zucchini  
1 Stange Zitronengras  
1 Stck. Ingwer (haselnussgroß)  
300 g Basmti-Reis  
2 Hähnchenfilets (à 175g)  
2 EL Olivenöl  
2-3 TL grüne Currypaste  
2 Kaffirlimettenblätter  
1 kl. Bund Thai-Basilikum  
400 ml Kokosmilch  
250 ml Gemüsebrühe  
2-3 EL Fischsoße



Foto: Food & Foto, HH

### Zubereitung:

Möhren schälen, waschen, halbieren & längs in Scheiben schneiden. Auberginen putzen, waschen & halbieren. Zwiebeln schälen & in Spalten schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren & in Scheiben schneiden. Äußere Blätter vom Zitronengras entfernen, Stängel mit Messerrücken etwas zerklopfen. Ingwer schälen & fein hacken. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Fleisch waschen, trocken tupfen & in Streifen schneiden. Öl in Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 2-3 min. braten, herausnehmen. Vorbereitetes Gemüse ins heiße Bratfett geben, unter Wenden darin ca. 2 min braten. Currypaste, Zitronengras, Ingwer & Limettenblätter dazu, 1-2 min. braten. Basilikum waschen & trocken tupfen. Mit Kokosmilch & Brühe ablöschen. Fleisch, 2 EL Fischsoße & 4-5 Stiele Basilikum zugeben, kurz aufwallen lassen & zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 10 min. ziehen lassen. Zitronengras, Limettenblätter & Basilikumstiele evtl. aus dem Sud nehmen. Übriges Basilikum von den Stielen zupfen, grob hacken und einrühren. Curry mit Fischsoße & etwas Salz abschmecken und mit dem abgossenen Reis anrichten. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

## VITA TIP

JUNIORS  
Academy

### Kindergeburtstage

Wir veranstalten Kindergeburtstage und planen Tanz-Workshops für die kleinen Gäste – ab 6 Jahren.  
Der Preis ist abhängig von der Dauer des Workshops und Art der Verpflegung.  
Bitte sprechen Sie uns an!



Informieren Sie sich auch  
über unsere Schwimmkurse.