

VITA

Unsere
Mitgliederzeitung

bewegt!

3/19

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg



VITA

und

LET'S MOVE® FOR A BETTER WORLD

vom 11.-30. März 2019



Let's MOVE for a better World ist eine globale Kampagne unter der Schirmherrschaft von technogym. Inhalt der Kampagne ist der gemeinschaftliche Kampf gegen Bewegungsmangel und Adipositas.

Adipositas ist gefährlich, da sie zahlreiche damit zusammenhängende Probleme mit sich bringt (Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Herzkrankheiten usw.) Der stetige Anstieg dieser Krankheit in den entwickelten Ländern, verursacht mehr Todesfälle als Unterernährung und wird zu einem zunehmend sozialen und wirtschaftlichen Problem.

Das Ziel der Kampagne ist es Mitglieder, Freunde und Bekannte dazu zu inspirieren, gemeinsam durch körperliche Aktivitäten MOVEs zu sammeln. MOVEs ist die von technogym entwickelte und von der Mywellness

Cloud aufgezeichnete Maßeinheit für Bewegung. Je schneller und häufiger sich Menschen bewegen, desto mehr Moves sammeln sie. Werden genügend MOVEs gesammelt spendet technogym Sport Equipment an eine gemeinnützige Organisation. VITA hat hier die Jugendabteilung eines Duisburger Sportvereins nominiert.

Unterstützen Sie den Kampf gegen Bewegungsmangel, indem Sie an der größten sozialen Kampagne im Bereich Wellness teilnehmen.

Der Erfolg der Aktion hängt von jedem Einzelnen ab, d.h. je mehr Mitglieder sich beteiligen umso einfacher ist es das vorgegebene Ziel zu erreichen.

Wie Sie an der Kampagne teilnehmen können und wie Sie MOVEs sammeln erfahren Sie bei einem unserer VITA Mitarbeiter.

9.3.19

Yoga Day



VITA am Kaiserberg

Bei
Anmeldung
an diesem Tag
können
Sie
199€
sparen*!

Anmeldungen unter:
Tel. 0203-393790
oder kurse@vita-
gesundheit.de

VITASPA

Mesoporation

von Petra Hackstein

Was ist Mesoporation?

Die Mesoporation ist neben dem Micro-Needling, im Bereich der ästhetischen Kosmetik, die derzeit innovativste und effektivste Methode, um Wirkstoffe in tiefere Hautschichten zu transportieren, ohne diese (wie beim Micro-Needling) dabei zu verletzen.

Ein durch elektrische Impulse erzeugtes Spannungsfeld kann für Sekundenbruchteile winzige, in der Haut befindliche Kanäle so weit öffnen, dass Wirkstoffe tiefer als bisher in der Kosmetik möglich, in die Haut eingebracht werden können. Dadurch sind meist schon nach der ersten Behandlung sensationelle Resultate sichtbar und spürbar, die vor allem auch durch die Nachhaltigkeit beeindruckend!

Vorteile

Im Gegensatz zu anderen Methoden ist man sofort wieder „gesellschaftsfähig“, da weder Rötungen, Hämatome oder Schwellungen auftreten können.

Diese Methode ist nicht zu verwechseln mit anderen Einschleusungsverfahren wie z.B. Ultraschall oder Iontophorese. Der Unterschied liegt in der deutlich höheren Rate an eingeschleusten Partikeln und der erzielten Eindringtiefe bei dieser Methode.

Wirkung

- Die sanfte und schmerzfreie Öffnung winziger Feuchtigkeitskanäle, um Wirkstoffe tief einschleusen zu können.
- Die optimale Versorgung der Haut mit hocheffektiven Wirkstoffen gegen Falten, Kollagen-Abbau, Akne, Couperose, Pigmentflecken.

- Hautverjüngung
- Glättung (auch bei Cellulite)
- Prävention vor Hautalterung
- Straffung
- Aufpolsterung, Erhöhung des Hautvolumens
- Reduktion von Cellulite
- ebenmäßiger, strahlender Teint bei Akne und Couperose, sowie bei Pigmentstörungen

Wie oft sollte diese Behandlung erfolgen?

Zur optimalen Vorbereitung auf die Mesoporation wird eine Mikrodermabrasion empfohlen. Anschließend erfolgt für 5 Wochen eine wöchentliche Mesoporationsbehandlung. Eine Erhaltungsbehandlung ca. alle 3 Monate sichert den Erfolg langfristig.

Die Haut benötigt besonders viel Feuchtigkeit und Schutz. Dieses können die speziell darauf ausgerichteten Pflegeprodukte bieten. Es ist sehr wichtig, dass die empfohlenen Systempflegeprodukte regelmäßig nach den Behandlungen zu Hause verwendet werden, um einen langfristigen Erfolg zu garantieren.

Bitte sprechen Sie uns auf mögliche Gegenindikationen an.



NAMASTÉ
Wellnessinstitut

Petra Hackstein

Fachkosmetikerin
Korneotherapeutin
Lehrerin für Gesundheit,
Fitness, Ernährung und
Sportrehabilitation
Wellnessmasseurin

Tel.: 0178 / 159 8138
www.wellness-im-vita.com

VITAMED

Exklusiv
am Kaiserberg

Sodbrennen, Reflux, Abnehmen?

Eine pflanzenbasierte Ernährung zeigte in einer Studie dieselben medizinischen Eigenschaften in der Therapie von Reflux wie die üblichen Säureblocker vom Typ der Protonenpumpenhemmer (PPI). Die Patienten, die ihre Ernährung umstellten, konnten ihre Refluxsymptome genauso lindern wie die Patienten, die PPI nehmen mussten. Ja, es ging den Patienten, die gesund assen, sogar besser als der Patientengruppe, die Medikamente schluckte. Die Gesunderen nahmen zusätzlich ab, konnten ihren Blutdruck reduzieren und ihre Cholesterinwerte senken.

Jede Menge an Gemüse und Salat ersetzt Säureblocker und es wird immer deutlicher – auch für die fortschrittlichen Ärzte und Wissenschaftler. Im Mai 2016 beispielsweise erschien eine EU-finanzierte Studie, die zeigte, dass eine pflanzenbasierte Ernährung im mediterranen Stil den Alterungsprozess verlangsamen kann und die Entzündungswerte im Blut senkt. Gleichzeitig entdeckte man bei Osteoporose-Patienten, dass deren Knochendichte bei normaler Ernährung schneller abnimmt als bei einer pflanzenbasierten Ernährung.

Im September 2017 veröffentlichte ein New Yorker Ärzte- und Forscherteam eine Studie, in der sie die Wirkung einer pflanzlichen Ernährung auf Refluxerkrankungen überprüften. Bei Reflux/Sodbrennen ist die schulmedizinische Therapie bislang immer dieselbe: Es werden Säureblocker vom Typ der Protonenpumpenhemmer (Omeprazol, Pantoprazol o.ä.) verschrieben, auch PPI abgekürzt. Da man sie auch

als „Magenschutz“ bezeichnet, haben diese Medikamente bei vielen Patienten einen guten Ruf – und auch Ärzte verschreiben die Mittel sehr routiniert.

Liest man jedoch den Beipackzettel, wird deutlich, welche Nebenwirkungen mit diesen Medikamenten einhergehen können.

Gesunde Ernährung ist eine „Therapie“ mit gesunden Nebenwirkungen.

Säurebildner, wie einmal ein Stück Fleisch oder Fisch, das Frühstücksei, müssen nicht aus dem Speiseplan gestrichen werden. Es sollten nur genügend Basen dazu gegessen werden.

Viel Gemüse und Salat, (Obst), Zitrone, ½ TL vom altbewährten Natron und auch Omega3 Fett neutralisieren die durch falsche Ernährung entstandene Übersäuerung.

Bei saurem Aufstoßen signalisiert der Körper die Übersäuerung. Gleichzeitig kann man zuhause mittels eines Teststreifens, den PH im Urin messen, der dann angibt, ob im Körper genügend Basen vorhanden sind.



AGING
in balance
Mitglied der
kPNI
Klinische Gesellschaft für Ernährung
Praktische Ernährungsmedizin

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 März

1 Zumba Masterclass 30. März, Kaiserberg

Gerson Dalí aus Nicaragua ist zu Gast im VITA Gesundheit am Kaiserberg.

Der wahrhaftig internationale Zumba Instructor ist auf seiner Weltreise und wir können uns bei seiner ersten Masterclass in Deutschland vom südamerikanischen Flair verzaubern lassen. Gerson ist nicht nur Trainer, sondern auch Choreograph und Tänzer und wurde im Broadway Dance Center, New York und Millennium Dance Complex, Los Angeles, CA., ausgebildet.

Der 28jährige Musical-Darsteller stand auch für die Disney-Musicals König der Löwen, Mary Poppins und Pinocchio auf der Bühne in Nicaragua.

Die Zumba Conventions und auch Shows mit Salsa, Bachata, Kizomba und Hip Hop prägen seinen Stil.

Die Masterclass wird von Steffi und André Gellert begleitet und wird in Spanisch/Englisch präsentiert.

Die Teilnahme ist für VITA Mitglieder kostenlos, eine Anmelde-liste liegt am Empfang
Gäste 13€ via Paypal direkt an Gerson Dalí, Paypal Bezahlung: www.paypal.me/gersondali/13
Unbedingt auf "€" umstellen!
Tageskasse (falls verfügbar) 15€.



2 Pilates meets Functional 24. März, Sittardsberg

Die Kraft des Powerhouse und die Atemtechnik nach Joseph Pilates nutzen um functional zu trainieren. Saphira eine unserer Pilates Spezialisten führt durch das Monatsspecial und wird alle Teilnehmer auf ihre Kosten kommen lassen.



3 Cycle Friday 29. März, Sittardsberg

Mit Mario und Nicole haben wir ein Trainer Duo, welches Euch wunderbar durch den Cycle Friday begleiten wird. Wie es im Motto heißt „Wir treiben Euch auf die Spitze“ sind anstrengende Leistungsspitzen zu erwarten, die ordentlich antreiben.



4 Yoga Day 9. März, Kaiserberg

Unser Yoga Day bietet die Möglichkeit, viele unterschiedliche Yoga Richtungen kennenzulernen und sich eine kleine Auszeit aus dem Alltag zu gönnen. Zusätzlich bieten wir am 9. März die Nutzung unseres Spa- und Wellnessbereiches mit an, die im Preis inklusive ist, genauso wie kleine Snacks.



März

Unser Monatskalender

VITA am Kaiserberg

- 4.3. Rosenmontag**
Alle Kurse finden nach Plan statt
Keine Kinderbetreuung an diesem Tag.
- 4 9.3. Yoga Day** 10:30 - 17:30
Kinderbetreuung von 10:00 - 16:00
Achtung! Alle regulären Kurse bis auf Aqua Fit um 11:30 Uhr entfallen an diesem Tag!
Die Teilnahme beträgt für VITA-Mitglieder 7,50€, für Nicht-Mitglieder 19,50€
- 9.3. VITaverwöhnt** 15:00 - 20:00
- 1 30.3. Zumba Masterclass** 15:30 - 17:00
mit Gerson Dalí

VITA am Sittardsberg

- 4.3. Rosenmontag**
Alle Kurse finden nach Plan statt
- 2 24.3. Monats-Special** 15:00 - 17:00
„Pilates meets Functional“ mit Saphira
Die Teilnahme beträgt für VITA Interessierte 12€, für VITA Mitglieder ist sie kostenfrei
- 3 29.3. Cycle Friday** 19:00 - 20:55
„Der Frühling ist da, wir treiben Euch auf die Spitze“ mit Mario und Nicole
VITA Mitglieder hinterlegen ein Pfand in Höhe von 12€, das bei aktiver Teilnahme erstattet wird.
Die Teilnahme für VITA Interessierte beträgt 12€

Ab sofort gibt es Eiweiss am Sittardsberg!



nur
AKTION vom 1.-31.3.: 19,90€
Jeder Beutel inkl. Becher

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

Petersilienklöße mit Ananas-Chutney Rezept 3/19

Zutaten für 1 Person:

200g Tofu
natrium-reduzierte Würze
2 EL süß-scharfe Chilisoße
1 Ei Größe M
2 EL Hartweizengrieß
3 EL gehackte Petersilie
gemahlene Muskatnuß
Currypulver
1 Prise gemahlener Piment
ca. 160g Spitzpaprika (rot/grün)
120g Ananas
½ rote Zwiebel
1 Limette



Zubereitung:

Tofu, Würze und 1 EL Chilisoße miteinander pürieren.
Ei, Grieß, Petersilie unterrühren.

Mit der Würze noch einmal abschmecken.

Aus dem Teig 8 Klöße formen. In einem Dämpftopf mit den halbierten Paprika ca 12-15 Min gar dämpfen.

Ananas und Zwiebel fein würfeln und mit restlicher Chilisoße, etwas Würze und Curry, Limettensaft verrühren.

4 Petersilienklöße mit dem Chutney anrichten.

Die restlichen 4 einfrieren.

Guten Appetit!

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

Nach den Osterferien
beginnen unsere neuen
Kinderschwimmkurse!



KINDER- SCHWIMMEN

JUNIORS
Academy