

# VITA

Unsere  
Mitgliederzeitung

6/19

bewegt!

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

Es erwarten Sie spannende Aktionen zum Zuschauen  
und Mitmachen am

## Tag der offenen Tür

Bei Anmeldung  
an einem dieser Tage  
können Sie **199€**  
sparen\*!

\*bei Abschluss einer  
Mitgliedschaft von 24  
oder 12 Monaten

**15.6.19, 10-20 Uhr**  
am Sittardsberg

- zahlreiche **Schnupperkurse** wie z.B. Bodystyling, Fatburner, Tabata, Zumba®, Yoga, Cycle...
- **Backcheck - Tanita-Waage - Bodytec - Ausdauerfest**  
Bestimmen Sie Ihr Fitness-Level
- **Torwandschießen und Kinderschminken**
- kleiner **Sektempfang** & frisch gebackene **Waffeln**
- Rad fahren für



**16.6.19, 10-20 Uhr**  
am Kaiserberg

- zahlreiche **Schnupperkurse** wie z.B. Bodystyling, Fatburner, Tabata, Zumba®, Yoga, Aqua, Cycle...
- **Backcheck - Tanita-Waage - Bodytec - Ausdauerfest**  
Bestimmen Sie Ihr Fitness-Level
- Tanzaufführungen der **JUNIORS**
- spannende **Aktionen für Kinder**
- für Ihr **leibliches Wohl** wird gesorgt

**Tombola-  
Hauptpreise:**

**1 Jahres-Mitgliedschaft**  
bei VITA Gesundheit am Kaiserberg/Sittardsberg

**1 POLAR-Uhr Vantage V**



**1 BLACKROLL-Set**



und weitere attraktive Preise ...

# VITAREHA

ab 1.8. am Kaiserberg  
erweitert ihr Angebot!

Ab August wird in den Räumlichkeiten auf der Schweizer Straße auch Ergotherapie angeboten.



Ergotherapie beschreibt die Wiedererlangung und / oder den Erhalt größtmöglicher Selbstständigkeit, bei bestehendem Handicap - in Beruf und Freizeit. Ergotherapie kann mit unterschiedlichen Therapieansätzen dazu beitragen, dies zu erreichen.

Wir begleiten Menschen jeden Alters bei der Erreichung ihrer Gesundheitsziele – egal, ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder ältere Patienten, die möglicherweise unter Demenz leiden oder einen Schlaganfall erlitten haben.

Ziel ist, unsere Patienten bei spezifischen Aktivitäten im Alltag zu stärken und ihnen damit gesellschaftliche Teilhabe und eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität zu ermöglichen.

## Wann Ergotherapie

- bei neurologischen Störungen
- nach einem Schlaganfall
- nach einem Unfall, zum Beispiel auch bei Schädelhirnverletzungen
- ALS
- Parkinson
- Alzheimer
- MS
- Störungen der Aufmerksamkeit und Konzentration, Reaktion, Merkfähigkeit, Koordination und des Gleichgewichtes

- bei angeborenen geistigen oder körperlichen Schädigungen
- bei psychischen Krisen
- Rheuma
- orthopädischen/chirurgischen Bewegungseinschränkungen
- nach Operationen
- Handverletzungen
- Störungen der Fein-/ Grobmotorik
- Entwicklungsstörungen
- ADS, ADHS

## Wir bieten folgende Therapieformen an:

- Neurofeedback
- Arbeit in Anlehnung an das Bobath- Konzept
- das Perfetti-Konzept
- Hirnleistungstraining (auch computerunterstützt)
- Spiegeltherapie
- ADL Training
- Training des Alltags: Tagesstrukturierung, Waschen, Anziehen, Essen. Außenaktivitäten wie beispielsweise Einkaufen oder aber der Umgang mit Hilfsmitteln, auch Kommunikationsmitteln
- Handwerk: Arbeitstherapeutisch und kreativ
- soziale Integration, Hilfe in psychischen Krisensituationen
- Handtherapie
- Barrierefreiheit im eigenen Heim planen und umsetzen
- Prävention
- unterstützende palliative Begleitung
- pädiatrisch ausgerichtete Therapieansätze

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Mitarbeitern der VITA REHA.

# VITAentspannt

Teil 3

## PMR & Herzöffnung

Zwei weitere Möglichkeiten der Entspannung sollen nun vorgestellt werden.

Einmal die Progressive Muskelrelaxation kurz genannt **PMR** und die Entspannung durch das gezielte Wahrnehmen und Fühlen. Die Entspannung durch die sogenannte **Herzöffnung**.

Bei der **progressiven Muskelentspannung** nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.



Elke

Die Techniken der progressiven Muskelentspannung werden heute häufig zur Behandlung von Bluthochdruck, Kopfschmerzen, chronischen Rückenbeschwerden sowie bei Schlafstörungen und Stress angewendet.

Das Verfahren ist recht einfach zu erlernen. Der physische Bereich der PMR bezieht sich auf das Anspannen und das Loslassen der wichtigsten Muskelgruppen. In einer festgelegten Reihenfolge werden unter Anleitung die Muskelgruppen jeweils für fünf bis sieben Sekunden angespannt. Danach wird die Spannung abrupt gelassen und in das entspannende Gefühl hineingespürt. Insbesondere das Spüren der

Relaxation ist von großer Bedeutung, denn hier wird das entspannende Gefühl direkt auf der körperlichen Ebene wahrgenommen. Der Unterschied zwischen PMR und der Herzöffnungs- Methode liegt in der Art der Wahrnehmung. Bei der PMR ist das Spüren auf der körperlichen Ebene wichtig. Während bei der Herzöffnungs- Methode das Fühlen der eigenen Emotionen im Vordergrund stehen.

Die Entspannung durch die **Herzöffnungs-Methode** ist eher eine meditative Art, um zu Ruhe zukommen. Sie hilft einen Weg zu finden, der von Achtsamkeit gegenüber sich selbst geprägt ist, um somit einen guten Zugang durch die innere Einkehr zu sich und seinen Gefühlen zu finden. Sie stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein.



Ard-Jan

Stellt anstrengende Gedankenaktivitäten in den Hintergrund, wodurch man Kraft und Energie tankt und die Dinge des Alltags mit einer Portion Gelassenheit betrachten kann. Die Entspannung durch die Herzöffnung ist eher eine sanfte und schöne Form, da sie unsagbar beruhigend und ausgleichend wirkt.

1 „Herzen öffnen“  
8.6., VITA im GZS

2 „PMR“  
22.6., VITA im Kaiserberg

# VITA

## Tag der offenen Tür am 15. & 16. Juni

Am 15. Juni öffnet VITA Gesundheit am Sittardsberg seine Türen für alle Mitglieder und Freunde und Bekannte, und am 16. Juni auch VITA Gesundheit am Kaiserberg.

Beide Häuser sind jeweils von 10 bis 20 Uhr geöffnet.

Wir haben ein Kursprogramm für Sie zusammengestellt, das Ihnen eine bunte Mischung von verschiedenen Kursen zeigt, egal ob Sie mitmachen möchten, oder sich einen Kurs, der Sie schon lange interessiert ersteinmal ansehen wollen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit, wir freuen uns über jeden, der dabei sein möchte!

Auch für unsere „Kurzen“ haben wir etwas vorbereitet. Es gibt Aufführungen der juniors academy unter der Leitung von Tatjana Tappe, die auch für unsere erwachsenen Gäste immer spannend sind.



### Schnupperkurse am Sittardsberg

Raum 1	Raum 2
	Pilates 10:30 - 11:25
Zumba 11:00 - 11:55	Rücken 11:30 - 12:25
Bodystyling 12:00 - 12:55	Stretch & Relax 12:30 - 13:55
Cross Burn 13:00 - 13:55	
Zumba 14:00 - 14:55	
Easy Cycle 15:00 - 15:55	

### Schnupperkurse am Kaiserberg

Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/Studio
Fatburner 10:30 - 11:25		Vinyasa Yoga 10:30 - 11:55		
Bodystyling 11:30 - 12:25	Thrill X 11:00 - 11:55		Aqua Power 11:30 - 12:25	
Zumba 12:30 - 13:25	Mitmachaktion Kids 12:30 - 13:15	Myofascial 12:00 - 12:55		Omnia 12:00 - 12:55
Auftritt Kids 13:30 - 13:55	Cycle (Fahrtenispiele) 13:30 - 14:25		Aqua Rücken 13:30 - 14:25	
Boxen 14:00 - 14:55		Healthy back 14:30 - 15:25		
Mitmachaktion Kids 15:00 - 15:25				Omnia 15:00 - 15:55
Tabata TRX 15:30 - 16:25	Cycle (Intervall) 15:30 - 16:25			
			Aqua Fit 16:30 - 17:25	

# Juni

## Unser Monatskalender

### VITA am Kaiserberg

#### 10.6. Pfingsten

10:30 - 11:25 Uhr Bodystyling  
11:30 - 12:25 Uhr Fatburner  
10:30 - 11:55 Uhr Cycle

#### 16.6. Tag der offenen Tür

#### 2 22.6. VITA entspannt\* „PMR...Progressive Muskelrelaxation“

15:00 - 16:55 Uhr  
Unter der Anleitung von Elke die Techniken der PMR kennen lernen, selbst erfahren und entspannen so lautet das Ziel unseres VITA entspannt Workshops.  
(\*Anmeldung beim VITA Team/ Teilnahme VITA Mitglieder kostenfrei / Teilnahme VITA Interessierte 12,00€)

#### 20.06. Fronleichnam

10:30 - 11:25 Uhr Fatburner  
11:30 - 12:25 Uhr Bodystyling  
10:30 - 11:55 Uhr Yoga  
10:30 - 11:55 Uhr Cycle  
11:30 - 12:25 Uhr Aqua

### VITA am Sittardsberg

#### 1 8.6. VITA entspannt\* „Komm runter... Herzen öffnen, rein ins Fühlen“

14:30 - 18:25 Uhr  
Gemeinsam mit Ard-Jan eine entspannende Zeit verbringen  
(\*Anmeldung beim VITA Team/ Teilnahme VITA Mitglieder kostenfrei / Teilnahme VITA Interessierte 12,00€)

#### 10.6. Pfingsten

10:30 - 11:55 Uhr TRX  
12:00 - 13:25 Uhr Cycle

#### 15.6. Tag der offenen Tür

#### 20.6. Fronleichnam

10:30 - 11:25 Uhr Bodystyling  
11:30 - 12:25 Uhr Fatburner

#### 30.6. Monatsspecial\* „Dance Day“

Contemporary & Lyrical mit Letha Maughan ist das spielend leicht zu lernen. Wer Spaß an Musik und Tanzen hat ist hier genau richtig.  
(\*Anmeldung beim VITA Team/ Teilnahme VITA Mitglieder kostenfrei / Teilnahme VITA Interessierte 12,00€)

### Tag der offenen Tür in beiden Häusern:

- Sittardsberg: 15. Juni, 10-20h
- Kaiserberg: 16. Juni, 10-20h

## 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



Nahrung als Medizin

Rezept 6/19

## Zucchini Salat

mit Shrimps  
oder Puten-  
bruststreifen  
oder gebratenen  
Tofuwürfeln



### Zutaten für 2 Personen:

2 Zucchini  
350 g Blattsalat  
1 rote Zwiebel  
2 rote Chilischoten ( mild )  
2 EL Balsamicoessig  
3 EL Zitronensaft  
1 EL natriumfreie Sojasoße  
3 EL Rapsöl  
2 EL Buko Kräuterfrischkäse  
1 Bund Liebstöckel  
250 g gefrorene Cocktailshrimps

### Zubereitung:

Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Dann quer in Stifte schneiden. Blattsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocknen. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten halbieren, entkernen, Stielansätze herausschneiden. Schoten waschen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Essig, Zitronensaft, Sojasoße, Pfeffer, Frischkäse und Öl verrühren. Liebstöckel waschen, trockentupfen, hacken und unterrühren. Dressing abschmecken, über den Salat geben und alles gut vermischen. Aufgetaute Shrimps waschen, trockentupfen und unterheben. Salat abschmecken. Dazu eine Scheibe Eiweißbrot.

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

Noch mehr Informationen  
finden Sie unter:

[vita-gesundheit.de](http://vita-gesundheit.de)



### Impressum

Redaktion: Vitasport GmbH, GZS Betreibergesellschaft 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)

## VITA TIP

„Herzen öffnen“  
8.6.19 14:30 - 18:25 Uhr\*

VITA am Sittardsberg

# VITA entspannt

„PMR“

22.6.19 15:00 - 16:55 Uhr\*

VITA am Kaiserberg

\*Die Teilnahme für Nichtmitglieder beträgt 12,00€.