

Die neue **ERGO**THERAPIE - Teil 2

NEU

Was können Indikationen für Ergotherapie sein?

- angeborene oder erworbene körperliche/geistige Schädigungen
- rheumatische Erkrankungen
- Verhaltens- oder Entwicklungsstörungen bei Kindern
- neurologische Störungen bspw. nach einem Unfall oder Schlaganfall
- orthopädische Erkrankungen /orthopädischer Verschleiß
- Störungen der Koordination, Aufmerksamkeit, Reaktion, Merkfähigkeit, Grob- bzw. Feinmotorik und des Gleichgewichts
- Alterserkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer
- Multiple Sklerose (MS)
- psychiatrische/psychosomatische Erkrankungen

Therapieformen bei Ergotherapie VITA im Überblick:

- Neurofeedback
- Arbeit in Anlehnung an das Bobath-Konzept
- das Perfetti-Konzept
- Hirnleistungstraining (auch computerunterstützt)
- Spiegeltherapie
- Training des Alltags: Tagesstrukturierung, Waschen, Anziehen, Essen. Außenaktivitäten beispielsweise Einkäufen oder aber der Umgang mit Hilfsmitteln, auch Kommunikationsmitteln
- Handwerk, arbeitstherapeutisch und kreativ
- soziale Integration, Hilfe in psych. Krisensituationen
- Handtherapie
- Barrierefreiheit im eigenen Heim planen und umsetzen
- Prävention

- pädiatrisch ausgerichtete Therapieansätze (z.B. Konzept der sensorischen Integration nach Ayres)

Die Therapieräume bei VITA sind vielfältig und hochwertig ausgestattet. Der Bereich für die Kinder ist groß, sie haben viel Bewegungsspielraum in allen Dimensionen. So kann die Motorik sowohl in Sequenzen auf dem Boden stattfinden, aber sowohl die große Kletterwand bietet viele Möglichkeiten als auch das Schwebenetz, in dem viele Fähigkeiten und Fertigkeiten neu erlernt und geschult werden können.



Kletterwand

Die Therapieküche bietet uns die Möglichkeit, alltagsnahe Aktivitäten in die Therapie mit einzubauen und zu trainieren. Durch den Werkraum haben wir die Möglichkeit, diverse handwerkliche Tätigkeiten in die Therapie zu integrieren, aber auch kreative Prozesse zu gestalten. Des Weiteren stehen ruhige und gut ausgestattete Therapieräume zur Verfügung, um das Therapieangebot von Hirnleistungstraining und Neurofeedback durchzuführen. Neurofeedback ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Messung und Regulierung der Gehirnaktivität, basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, dass sich bestimmte Verhaltensmuster immer auf dieselben Gehirnwellenmuster zurückführen lassen.

senschaftlich anerkannte Methode zur Messung und Regulierung der Gehirnaktivität, basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, dass sich bestimmte Verhaltensmuster immer auf dieselben Gehirnwellenmuster zurückführen lassen.

- Suchtkrankheiten
- Tic-Störungen, Tourette-Syndrom
- Angststörungen
- Depressionen
- Migräne
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Chronische Schmerzen



Werkraum

Die im Normalfall über unsere Sinne nicht wahrnehmbare Hirnaktivität kann durch die Messgeräte sichtbar gemacht werden. Somit trainiert das computergestützte Neurofeedback therapeutisch verschiedene Leistungen des menschlichen Gehirns auf der Basis der im EEG (Elektroenzephalogramm) messbaren elektrischen Hirnaktivität.

Es können diverse Verbesserungen und Steigerungen sowohl im kognitiven als auch im sensitiven Bereich erreicht werden, beispielsweise Steigerung von Aufmerksamkeit und Konzentration, Erhöhung der Aufnahmefähigkeit, Erhöhung der Stresstoleranz, Steigerung der Entspannungsfähigkeit und Schmerzlinderung. Neurofeedback bekommen Sie von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über eine Verordnung von Ergotherapie verschrieben.

Durch die Optimierung der Hirnströme sollen die Wahrnehmung, das Denken, die Aufmerksamkeit und das Wohlbefinden nachhaltig positiv beeinflusst werden.

Indikationen für Neurofeedback können sein:

- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
- Epilepsie
- Tinnitus
- Autismus
- Schlaganfall

Wie bekommen Sie Ergotherapie?

Sie können eine Ärztin oder einen Arzt Ihrer Wahl aufsuchen, Ihr Krankheitsbild bzw. die empfundenen Einschränkungen schildern und um ergotherapeutische Maßnahmen bitten.

Wir freuen uns auf Sie und unterstützen Sie gerne auf Ihrem Weg!

VITA stellt vor

Die neuen Azubis



Seit mehr als 10 Jahren werden junge Menschen bei VITA Gesundheit am Sittardsberg und VITA Gesundheit am Kaiserberg in unterschiedlichen Bereichen ausgebildet oder während ihres Dualstudiums begleitet.

VITA legt das Fundament für den zukünftigen Lebensweg sowohl vor als auch nach der Ausbildung bzw. ebenfalls nach Beendigung eines Studiums.

In diesem Jahr begrüßen wir 4 Neulinge, die wir Ihnen vorstellen möchten:



Laura will Kauffrau für Büromanagement werden. Als sie ihr kaufmännisches Fachabitur im Bereich Wirtschaft und Verwaltung gemacht hat, war sie begeistert von den Herausforderungen, die sie in diesem Bereich kennenlernte. Sie arbeitet gerne mit Menschen zusammen und freut sich auf die Ausbildung.



Malin wollte immer etwas machen was mit Sport und Bewegung zu tun hat. Sie hat sich für die Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau entschieden, da sie darin ihre Interessen wiedergefunden hat.



Sascha macht ebenfalls eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann. In seiner Schullaufbahn hat er mehrere unterschiedliche Praktika gemacht und eines davon bei VITA. Sein Interesse gilt dem Rehasport.



Eric ist Dualstudent Bachelor of Arts- Gesundheitsmanagement. Nach seiner Ausbildung zum staatlich geprüften Gymnastiklehrer wollte er seine Kenntnisse im Gesundheitswesen vertiefen.

Wir wünschen allen Vierern eine schöne und spannende Zeit bei VITA!

Vielleicht haben auch Sie Interesse an einer Ausbildung bei VITA? (s. Spalte rechts) ►

VITAKURSE

Processing Ballet Technique (PBT)

1 Was ist Progressing Ballet Technique?

PBT ist ein funktionales Ergänzungstraining. Es wurde von der australischen Tanzpädagogin und Prüferin der RAD Marie Walton-Mahon entwickelt, primär um ihren Schülerinnen und Schülern ein größere Verständnis und leichteren Zugang zu den muskulären Vorgängen zu ermöglichen.

Zentrales Thema ist das Muskelgedächtnis des Körpers - muscle memory - das, richtig aktiviert, eine große Unterstützung ist im Aufbau und Nutzen der Körpermitte, der Gewichtsplatzierung und der Ausrichtung und Haltung. Oftmals ist es schwierig für die Teilnehmer die exakten Mus-

keln und Muskelgruppen zu aktivieren, die für eine korrekte und gesunde Haltung notwendig sind. Mit Hilfe von großen und kleinen Gymnastikbällen erreicht man eine Zentrierung des Körpers verbunden mit einer Stärkung der unterstützenden Muskulatur.

Erweitert wird der Unterricht mit Elementen von Pilates on the ball und anderen ergänzenden Dehn- und Stärkungsübungen.

Durch die Stunde am 1.11. führt Letha.



► Die VITA Gruppe ist ein zertifiziertes Ausbildungsunternehmen, welches in folgenden Bereichen ausbildet:

- Kaufmann/Frau im Büromanagement
- Kaufmann/Frau im Gesundheitswesen
- Sport- und Fitnesskaufmann/frau

Ferner bietet die VITA-Gruppe in folgenden Studiengängen die Möglichkeit eines dualen Studiums an:

- Bachelor of Arts- Gesundheitsmanagement
- Bachelor of Arts - Ernährungsberatung
- Bachelor of Arts - Sportökonomie
- Bachelor of Arts - Fitnessökonomie
- Bachelor of Arts - Fitnesstraining

Für Ihre Fragen stehen wir gern zur Verfügung unter:

Haus Kaiserberg: 0203-393790
Haus Sittardsberg: 0203-4880077

Bitte sprechen Sie uns an!

VITAKURSE

Unsere Specials im Oktober

2 Cycle-Friday mit Peter "Erfahre Deine Grenzen" 18.10., 19:00-20:55 Uhr am Sittardsberg



Peter

Grenzen kann man durch unterschiedliche Arten erfahren. Dieses Mal wird es so sein, das unterschiedliche Intervalle und Strecken mit niveauvollem Widerstand Themenschwerpunkt bei unserem Cycle Friday sein werden. Vergesst nicht Euch anzumelden, die Plätze sind begrenzt.

3 Monatsspecial „Rundum Pilates“ am 12. und 26. 10.



Andrea



Saphira

Zwei Monatsspecials, die das gleiche Thema haben, nämlich Pilates. Andrea und Saphira stellen besondere Pilates Richtungen und auch unterschiedliche Techniken vor.

Pilates arbeitet immer aus der Körpermitte heraus und bindet die Atmung mit entsprechender Hilfestellung wunderbar ein. So erreicht man muskuläre Tiefenstabilität und erfährt ein gutes Körpergefühl. Während bei Andrea die Yin und Yang Aspekte aus der TCM (Traditionelle Chinesischen Medizin) Thema sind, setzt Saphira auf technische Hilfsmittel wie den Redondoball und das Theraband.

4 VITA entspannt am 5.10. mit Tatjana „Krafttanken“



Tatjana

Wer hat nicht zwischendurch das Bedürfnis einfach abzuspannen? Oder die Sehnsucht durchatmen zu können, um die Geschehnisse des Alltags einfach mal sein zu lassen? Um schlicht und ergreifend Kraftzutanken. Was bedeutet das Krafttanken, Energie sammeln? Es gibt Momente im Leben, die einem das Gefühl geben vollkommen ausgebrannt zu sein. Selbst kann man sich nicht motivieren und aufrufen verschiedenste Aufgaben zu erledigen. Dieser dreistündige Workshop bietet die Gelegenheit sich einen Raum zu schaffen, um durchatmen zu können und um seine Ressourcen wieder aufzufrischen.

Oktober

Unser Monatskalender

VITA am Kaiserberg

3.10. Tag der deutschen Einheit

Folgende Kurse finden statt:

10:30-11:25 Muscle Fit | 10:30-11:55 Cycle
11:30-12:25 Pilates | 11:30-12:25 Aqua

2 18.10. Cycle Friday 19:00 - 20:55 mit Peter „Erfahre Deine Grenzen“

19.10. VITA verwöhnt 15:00 - 20:00
Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und genießen unseren VITASPA-Bereich.

3 26.10. Monatsspecial* Rundum Pilates mit Saphira und Andrea 14:00 - 14:55 Pilates Elements - Yang Flow 15:00 - 15:55 Pilates Elements - Yin Flow 16:00 - 16:55 Pilates Redondo Plus 17:00 - 17:55 Pilates Theraband (*Die Teilnahme für VITA Mitglieder ist kostenfrei. Die Teilnahme für VITA Interessierte beträgt 12€. Anmeldung erforderlich)

1.11. Allerheiligen

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

VITA am Sittardsberg

3.10. Tag der deutschen Einheit

10:30 - 11:25 Bodystyling
11:30 - 12:25 Fatburner
10:30 - 11:55 Yin Yoga

4 5.10. „VITA entspannt“ mit Tatjana Krafttanken 14:30 - 17:25

3 12.10. Monatsspecial* Rundum Pilates mit Andrea 14:00 - 14:55 Pilates Elements – Yang Flow 15:00 - 15:55 Pilates Elements – Yin Flow (*Die Teilnahme für VITA Mitglieder ist kostenfrei. Die Teilnahme für VITA Interessierte beträgt 12€. Anmeldung erforderlich)

1 1.11. Allerheiligen 10:30 - 11:25 Progressive Ballett Technique (PBT) 11:30 - 12:25 Stretch & Relax 11:30 - 12:55 Cycle

VITATIPP für November:

Unsere Wunschbaum Aktion 2019
startet wieder gemeinsam mit
Immersatt e. V.



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:

Mo, Mi, 7:00h Finnische Sauna
Do, Fr: 8:00h Bio Sauna
9:00h Infrarot Sauna
10:00h Dampfbad
Di: 10:00h Finnische Sauna
11:00h Bio Sauna
12:00h Infrarot Sauna
13:00h Dampfbad
Sa, So: 10:00h Finnische Sauna
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

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 KUCHT

Rezept 10/19

Kürbiscreme-Suppe

Zutaten (4 Personen)

400 g Kürbis (am besten Hokkaido)
4 Frühlingszwiebeln
nach Gusto 1 Bund Liebstöckel
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
6 Möhren
1 TL Rapsöl
ca. 900 ml Gemüsebrühe (natriumreduziert)
oder Wasser und 1,5 Bio-Suppenwürfel (natriumreduziert)
1 Prise geriebene Muskatnuß
natriumreduziertes Salz (Reformhaus) und schwarzer Pfeffer
2 EL fettreduzierter Frischkäse
Kürbiskerne, evtl Kürbiskernöl



Zubereitung

Kürbisfleisch und Möhren in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebel klein schneiden, in einem großen Topf in wenig Öl anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen, gehackten Ingwer dazu geben. Kürbis- und Möhrenwürfel in den Topf geben und mit Brühe aufgießen. Zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben und ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Eine Prise Muskatnuß dazugeben und gut durchrühren. Zuletzt die Kürbiscremesuppe mit Muskatnuß, natriumreduziertem Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbiscremesuppe mit Frischkäse, ein paar Kürbiskernen und wenigen Tropfen Kürbiskernöl servieren. Gerne kann diese Suppe mit Krabben verfeinert werden oder mit Streifen vom geräucherten Lachs. Kresse oder gerösteter Mohn geben der Suppe noch eine spezielle Note.

VITA TIPP

JUNIORS Academy

In den Herbstferien:

Seepferdchen Intensiv-Schwimmkurs

Täglich 1 Stunde üben und
das von Montag bis Freitag
in insgesamt 10 Einheiten!



Nach den Herbstferien:

Beginn der neuen
Seepferdchen Kurse

Weitere Informationen erhältlich bei unserem
VITA-Team.