

VITA

Unsere
Mitgliederzeitung

9/19

bewegt!

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

Neu bei VITA - die **ERGOTHERAPIE!**

NEU

In die Räume der ehemaligen VITAMED-Abteilung ist nun die Ergotherapie eingezogen. Die Ergotherapeuten Werner Wolff, Marco Grossart und Dana Arnreich freuen sich, Ihnen Ihre neue Praxis in dieser und der nächsten Ausgabe der VITAbewegt vorzustellen!

Teil 1

Menschen sind handelnde Wesen, wir möchten gerne alle selbstständig sein und auch am sozialen Leben teilhaben. Diese gewünschte Selbstständigkeit bezieht sich auf alle Lebensbereiche, ob auf das Leben zuhause im gewohnten Umfeld, die Arbeit/Schule oder auch die Freizeitgestaltung.



Werner Wolff



Marco Grossart



Dana Arnreich

Es gibt im Leben Ursachen, die diese Handlungsfähigkeit und Selbstständigkeit einschränken können, das kann beispielsweise eine Krankheit oder ein Unfall sein, aber auch angeborene Schädigungen körperlicher oder auch geistiger Art, Schwierigkeiten in der Entwicklung bei Kindern sowie psychiatrische und psychosomatische Erkrankungen.

Ergotherapeuten decken ein hohes Behandlungsspektrum ab, sowohl was das Alter der Patienten angeht als auch die Krankheitsbilder. Jeder Therapieprozess wird individuell gestaltet und orientiert sich an Ihrem Krankheitsbild, Ihren Wünschen und Zielen sowie den vorhandenen Möglichkeiten. Die Behandlungsmaßnahmen werden individuell auf Sie abgestimmt und angepasst. Ausgangsbasis jeder Therapie sind Ihre Ziele, beispielsweise Aktivitäten aus Ihrem Leben, die Sie wieder selbstständig ausführen können möchten.

Es gibt jeweils verschiedene Wege, Behandlungsmöglichkeiten und Strategien, dieses Ziel zu erreichen. Wenn es sich um eine körperliche Einschränkung handelt, orientiert sich die Therapie beispielsweise am Trainieren und Anbahnen körperlicher Bewegungsabläufe.

Mit dazu gehört das Training von körperlichen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Dadurch können Bewegungseinschränkungen kompensiert oder gar ganz behoben werden. Die Geschicklichkeit wird erhöht und wieder handlungsorientiert koordiniert. Es können aber auch kognitive Fähigkeiten betroffen sein, die derzeit Ihre Selbstständigkeit erschweren, so kann auch das Training der Aufmerksamkeit, der Wahrnehmung, des Antriebs, der Konzentration, des Gedächtnisses und der Ausdauer Bestandteil der Therapie sein.

Bei psychiatrischen und/oder psychosomatischen Erkrankungen wird auch das Training und die Verbesserung von psychischen Funktionen wie Antrieb, Motivation, Flexibilität, Ausdauer und Belastbarkeit eine große Rolle spielen. Aktivitäten des Alltags werden mit einbezogen und trainiert, ob es um einkaufen geht, kochen, Orientierung im Straßenverkehr, Aufbau einer Tagesstruktur aber auch die Selbstversorgung wie waschen und anziehen.

Wir zeigen Ihnen Hilfsmittel, mit Hilfe derer zum Teil eingeschränkte körperliche Funktionen kompensiert werden können und schulen Sie auch im richtigen Umgang damit.

VITAREHA

NEU Skoliosebehandlung nach Schroth

Was ist das?

Skoliose ist eine atypische Verkrümmung der Wirbelsäule, welche häufig im Kindes- und Jugendlichen Alter diagnostiziert wird.

Die betroffenen Wirbel stehen seitlich verschoben und rotiert. Früh erkannt, lässt sich mit Hilfe einer dem skoliotischen Muster entsprechenden, individuellen Übungsschulung eine Korrektur der Fehlstatik erzielen. Ein operativer Eingriff kann so, bei geringen pathologischen Wirbelabweichungen, auf konservativem Weg vermieden werden.

Im Erwachsenenalter liegt das Zentrum des Interesses bei dem Aufhalten einer Krümmungszunahme, Schmerzreduktion und Prävention von Folgeerscheinungen des Bewegungsapparates sowie der Herzkreislauf-funktion.

1921 begründete Katharina Schroth die bis heute effektiv angewandte dreidimensionale Skoliosebehandlung nach Schroth. Der Patient erlernt mit Spiegelkontrolle und manueller Kontaktsetzung des Therapeuten sein Körperempfinden zu verbessern und die Korrekturhaltung einzustellen. Der Patient kann sich so auch im Alltag in die Wirbelsäulenaufriechung korrigieren.

Die wesentlichen Übungsbestandteile des Konzeptes

bestehen aus der speziellen **Dreh-Winkel-Atmung** sowie muskulärer Kräftigung.

Das Erlernen der Atemtechnik bewirkt eine Korrektur und Aufdehnung verkürzter Rumpfregionen.

Schwache Muskeln werden während der Kräftigungsphase angesteuert um eine aktive Haltungskorrektur zu erzielen. Der Skoliosepatient steht im Mittelpunkt der Therapie. Er kann selbstständig Mobilisations- und Kräftigungsübungen in seinem Hausaufgabenprogramm ausführen.

Skolioseübungen werden auch im Rahmen einer Korsettversorgung oder nach operativen Eingriffen von Ärzten empfohlen.

Sollten Sie noch Fragen haben können Sie sich gerne an mich wenden.

Ihre Isabel Fiegen



Isabel Fiegen
Zertifizierte Schroth-Therapeutin

VITAKURSE

Krav Maga Workshop



1 Krav Maga (Kontaktkampf)

ist ein modernes Selbstverteidigungssystem welches in Israel entwickelt wurde. Es ist einfach zu erlernen und sehr effektiv in der Anwendung. Prävention und Deeskalation stehen an erster Stelle, sowie Verteidigung im Notfall.

Die Techniken sind einfach und für jeden schnell zu erlernen, um sich im Ernstfall aus der Situation befreien und verteidigen zu können. Da es sich dabei um extreme Stresssituationen handelt, ist Krav Maga bewusst einfach gehalten, um diese auch abrufen zu können.

Um die eigene geistige und körperliche Gesundheit und die der Mitmenschen zu schützen die unverschuldet in Gefahr geraten sind.

Sie erwartet ein Einblick in Verschiedene Techniken und Szenarien, sowie Phasen und Abläufe.

Nicht körperlicher Konflikt:

- Konflikt Phasen
- Prävention von Konflikten
- Deeskalation
- Verhalten nach Konfliktsituationen

Sowohl der technische Bereich in dem der gesamte Körper eingesetzt wird (Fäuste, Ellenbogen, Knie, Hebel, Fixierung, Befreiungstechniken) wie auch der Einsatz von Alltagsgegenständen gehören dazu und Bilden nur einen kleinen Auszug der Möglichkeiten die sich im Verteidigungsfall ergeben.

Im taktischen Bereich geht es darum sich gegen eine Vielzahl verschiedener Angriffe

zur Wehr setzen zu können (Einzelpersonen, Gruppen, Waffenangriffe, Schläge, Tritte, Hebel, Griffe).

Auch ungünstige Positionen, wie Sitz, beengte Räume, an der Wand oder die Verteidigung gegen eine Kombination von Angriffen in verschiedenen Ausgangssituationen.

Um dies möglichst realitätsnah zu trainieren, werden verschiedene Methoden angewandt, unter anderem Szenariotrainning, Rollenspiele, Sparringformen, Drills, oder auch Mugging Training mit dem Vollkontaktschutzanzug.

Sowohl der Verteidigungs- wie auch der Fitnessaspekt werden hier nicht zu kurz kommen.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann würde ich mich freuen Sie
am Samstag, den
14.9. am Kaiserberg
begrüßen zu dürfen.

Für die Teilnahme sind Anmeldung + sportliche Kleidung ausreichend. Haben sie eigene Ausrüstung, dürfen Sie diese gerne mitbringen.



Marcel

Veranstaltungs-Tipp:

Stadtteilstadt in Duisern: **Duisern auf einer Welle**

7. September 2019, 12 - 18 Uhr

Markt, Königsberger Allee

VITAKURSE

Unsere Specials im September

2 VITA entspannt 29.9. am Kaiserberg

Höher, weiter, schneller – das Denken in Superlativen treibt manche Menschen bis zur Verzweiflung. Sie versuchen im Job das Beste zu geben, versuchen Familie, Hobbys, Verein unter einen Hut zu bringen und fühlen sich nur noch gestresst, kraftlos und ausgebrannt.

Wie wäre es mal mit einem Tempolimit für das Leben? Entschleunigung ist das Zauberwort, das dabei helfen kann, wieder Relevantes wahrzunehmen. Damit man nicht nur hin und wieder am Wochenende, sondern auch im Alltag wieder zu sich selbst finden und zugleich auch Ruhe und Gemütlichkeit erfahren kann.

Mit Entschleunigung wird umgangssprachlich ein Verhalten beschrieben, aktiv der beruflichen und privaten Beschleunigung des Lebens entgegenzusteuern, d. h. wieder langsamer zu werden oder sogar zur Langsamkeit zurückzukehren.

Dinge bedacht anzugehen. Aufgaben mit Muße zu erledigen ohne jeglichem Druck von Außen.

Herausforderungen meistern zu können ohne selbstauferlegtem Zugzwang. Dieses und mehr erfährt man dieses Mal bei VITA entspannt. Kleiner Tipp im Voraus unser nächster VITA entspannt Termin ist der 5.10.2019. Das Thema hier lautet: „Krafttanken“.



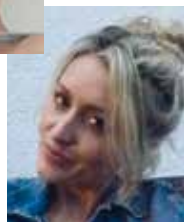
Ard-Jan

3 „Duo Power pur“ 21.9. am Sittardsberg

Caro und Micha werden 3 volle Stunden anleiten. Elemente aus Kraft und Ausdauer werden zu einem wunderbaren Trainingsprogramm kombiniert, welches Euch an Eure Grenzen bringen wird.

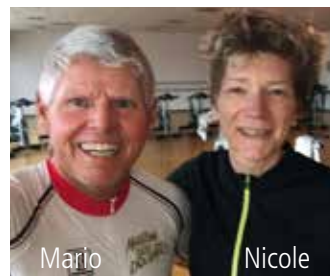


Micha



Caro

4 Cycle-Friday 27.9. am Sittardsberg



Mario

Nicole

Nach einer Sommerpause geht es wieder los mit unseren Cycle Fridays. Wir starten diesmal am Sittardsberg gemeinsam mit Nicole und Mario. Beide freuen sich auf Euch und haben sich bereits eine wunderbare Tour zusammen gestellt, die sie mit Euch erleben möchten. Das Motto dieses Mal lautet: „Wir verlängern die Sommerfitness“. Nochmal die letzten Nachwehen des Sommers in Erinnerung rufen und die daraus resultierende Motivation nutzen, um die eigene Fitness ein wenig zu pushen.

Vergesst nicht Euch anzumelden, die Plätze sind begrenzt.

August

Unser Monatskalender

VITA am Kaiserberg

1 14.9. Monatsspecial* Krav Maga mit Marcel 14:30 - 16:55

VITA verwöhnt

Von 15-20 Uhr schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und genießen Sie unseren VITASPA-Bereich. In unseren verschiedenen Themen-Saunen können Sie sich von unserem Saunameister einmal richtig verwöhnen lassen.

2 28.9. „VITA entspannt“* mit Ard-Jan Gemütlichkeit & Entschleunigung 14:30 - 18:25 Wohlfühlkleidung und ggf. eine warme Decke und ein Kissen, wenn vorhanden mitbringen.

3.10. Tag der deutschen Einheit

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

*VITA Mitglieder können kostenfrei teilnehmen, die Teilnahme für Nichtmitglieder beträgt 17€, Anmeldung erfolgt telefonisch

VITA am Sittardsberg

3 21.9. Monatsspecial** Duo Power pur 14:30 - 17:25 mit Caro und Micha

4 27.9. Cycle Friday** 19:00 - 20:55 „Wir verlängern die Sommerfitness“ Gemeinsam mit Nicole und Mario zwei kraftvolle Stunden fahren.

3.10. Tag der deutschen Einheit

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

**VITA Mitglieder können kostenfrei teilnehmen, die Teilnahme für Nichtmitglieder beträgt 12€. Anmeldung erforderlich

Vormerken für Oktober:

Die Oktober-Monatsspecials finden am 12.10. und am 26.10.2019 statt.
Beide Termine befassen sich mit dem Thema Pilates!

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 Anschaltzeiten:

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

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



Nahrung als Medizin

Rezept 9/19

Shakshuka



Zutaten für 2 Personen:

3 EL Olivenöl
3 große Zwiebeln
gehackter Knoblauch nach Belieben
8 rote/ gelbe Paprikaschoten in Streifen
3 gewürfelte Tomaten
½ TL Hallit (oder Himalaya-Salz)
1 TL Kreuzkümmel
3 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver
1 TL schwarzer grober Pfeffer
1 TL Chilipulver oder Cayennepfeffer
2 EL Balsamicoessig
4 Eier

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika unter Rühren ca. 5 Minuten glasig dünsten, mit 2 EL Balsamicoessig ablöschen.

Tomaten und Gewürze zugeben und ca 10 Minuten offen köcheln lassen.

Jetzt mit einem Esslöffel 4 Mulden für die Eier in die Paprika-Tomatenmasse drücken und jeweils ein Ei hineinschlagen. Deckel auflegen und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Das Ei soll innen noch leicht flüssig sein.

Guten Appetit!

VITA TIP



Seepferdchen Intensiv-Schwimmkurs in den Herbstferien!

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

Weitere Informationen erhältlich bei unserem **VITA-Team.**

