

EMTV-Nachrichten

Fette Beats und coole Moves

Mit zwei kostenlosen Schnupperstunden am Donnerstag, 1. und 8. Juli, jeweils um 16 Uhr wirbt das Vie Vitale für den nächsten Kursus HipHop & Streetdance for Kids & Teens. Der eigentlich Kursus beginnt dann nach den Sommerferien am Donnerstag, 26. August, ebenfalls um 16 Uhr. EMTV-Mitglieder zahlen für die acht Tage 20 Euro, Gäste 40 Euro. Vie-Vitale-Mitglieder sind ohne weitere Kosten dabei. Anmeldung unter Telefon (0 41 21) 48 43 40. Internet: www.vie-vitale.de.

Bewegung mit Ulli Neuhausen

Das Bewegungs-Ferienprogramm des Bereichs Gymnastik/Prävention und Rehabilitation hat für vier Tage die EMTV-Halle am Koppeldamm gebucht. Sportlehrerin Ulrike Neuhausen hat folgenden Plan ausgearbeitet:

Dienstag, 13. Juli, 9.15 bis 10.15 Uhr: Damengymnastik, 10.15 bis 11.15 Uhr: Wirbelsäulengymnastik, 18.00 bis 19.00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik; Donnerstag, 15. Juli, 9.15 bis 10.15 Uhr: Seniorenfitness, 10.15 bis 11.15 Uhr: Damengymnastik; Dienstag, 20. Juli, 9.15 bis 10.15 Uhr: Damengymnastik, 10.15 bis 11.15 Uhr: Wirbelsäulengymnastik, 18.00 bis 19.00 Uhr: Fit & Vital; Donnerstag, 22. Juli: 9.15 bis 10.15 Uhr: Seniorenfitness, 10.15 bis 11.15 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

Jedermänner bleiben aktiv

Trainingsrückstand während der Sommerferien muss nicht sein, erst recht nicht bei den Jedermännern. Deshalb hat Ulrike Neuhausen zwei zusätzliche Trainingstermine festgemacht: Am Montag, 12. Juli, und Montag, 19. Juli, in der Zeit von 11 bis 12 Uhr in der EMTV-Halle am Koppeldamm.

So können sich Kinder wehren

In Kooperation mit der Kampfsportschule Toukon plant der EMTV Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Jungen im Alter ab zehn Jahren. Die Kurse werden im Herbst über acht Einheiten angelegt sein, in denen es darum geht, Techniken der effektiven Selbstverteidigung und besonnenes Verhalten in Konfliktsituationen zu erlernen. Nähere Informationen erfolgen nach den Sommerferien, Voranmeldungen nimmt die EMTV-Geschäftsstelle bereits entgegen.

Fitness-Urlaub all inclusive

Vier Wochen im Vie Vitale mit allen Vorteilen des Fitness- und Gesundheitsstudios / Die ersten 20 Urlauber erhalten ein Geschenk



Der Erfolg des Vorjahres hat förmlich nach einer Wiederholung geschrien. Und deshalb wird das Vie Vitale, Familienstudio für Fitness und Gesundheit des EMTV, während der Sommerferien wieder zum Urlaubsparadies, selbstverständlich mit „all inclusive“.

In den Monaten Juli und August können vier Wochen Fitness- und Wellnessurlaub gebucht werden. Der „Club-Urlaub“ kostet 40 Euro pro Person bzw. 65 Euro bei gleichzeitiger Anmeldung von zwei Personen.

In diesen vier Wochen können alle, die Lust auf einen Aktivurlaub haben, das umfangreiche Fitness- und Wellnessprogramm des Vie Vitales nutzen und erhalten folgende Leistungen „all inclusive“:

- Training an den Fitnessgeräten
- zwei Stunden Personaltraining im Gerätebereich
- Training im Kursbereich mit mehr als 60 Kursen pro Woche (Pilates, Yoga, Rückenfit, Bauch- Beine- Po, Cycling u. a.)
- Körperfett- und Körperwasseranalyse



Die Crew des Vie Vitales freut sich auf viele Urlaubsgäste, die Fitness „all inclusive“ genießen wollen.

EMTV

- eine Rückenmassage (Masseurstuhl)
- acht gratis Mineraldrinks
- zehn Minuten gratis Solarium (ab 18 Jahre)
- Freikarte für den Cocktail-Abend im Vie Vitale

Das Angebot ist für alle Altersklassen geeignet, von Schülern bis hin zu Senioren. Anmeldungen werden ab sofort im Vie Vitale, Koppeldamm 1, 25335 Elmshorn, Telefon (0 41 21) 48 43 40,

entgegengenommen.

Jeder Teilnehmer, kann selbst entscheiden, wann sein Urlaub beginnt. Der Urlaubsstart und das Urlaubsende muss lediglich im Zeitraum zwischen dem 1. Juli

und dem 31. August liegen.

Die ersten 20 Urlauber erhalten ein Begrüßungsgeschenk. Deshalb: Schnell reservieren und eine aktive Erholung mit Summerfeeling im Vie Vitale genießen.

Sicherer Gang selbst bei Eis und Schnee – dank Sturzprophylaxe

Wer noch gut zu Fuß ist, ist ebenso willkommen wie jemand, der zum Gehen bereits auf die Hilfe eines Stockes oder eines Rollators angewiesen ist. Am Montag, 5. Juli, beginnt im Vie Vitale ein neuer Kursus Sturzprophylaxe. Hierbei handelt es sich um eine Gehschule in Verbindung mit einem Koordinations- und Krafttraining. Ziel des Kurses ist eine Verbesserung des Gangbildes sowie die Senkung des Sturzrisikos und der Angst vor Stürzen.

Der Erfolg spricht für sich: „Seit einem Jahr nehme ich an den Kursen Sturzprophylaxe im Vie Vitale regelmäßig



Hannegesche Börnsen

teil. Seit einem Jahr bin ich – im Gegensatz zu vorher – nicht mehr gestürzt, selbst nicht im Winter, bei Schnee und Eis. Ich fühle mich viel sicherer und auch fitter. Der Kurs bereitet mir Spaß und ich habe nette Kontakte ge-

knüpft. Ich kann den Kurs nur weiterempfehlen“, sagte Hannegesche Börnsen, 82 Jahre.

Der nächste 8-Wochenkurs beginnt am 5. Juli und findet immer montags in der Zeit von 8 Uhr bis 9 Uhr statt. Die Kursgebühren betragen 30 Euro für EMTV-Mitglieder, 60 Euro für Gäste. Für Vie Vitale-Mitglieder ist der Kurs kostenfrei. Er wird von Barbara Hofmann (Diplom-Sportlehrerin und Rehatrainerin und Simon Smits, staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und angehender Sporttherapeut) geleitet.

Riesen-Aufstand im Zwergenclub

Der Zwergenclub im Vie Vitale nimmt wieder neue Kinder im Krabbelalter auf. Zwei kostenlose Schnupperstunden sind am 19. und 26. Juli geplant.

In diesem Kursus geht es darum möglichst viele Bewegungserfahrungen zu sammeln, zu krabbeln und zu gehen auf verschiedensten Untergründen und auf unterschiedlichen Ebenen, Musik und Bewegung erleben, Sinesindrücke aller Art sammeln, soziale Interaktion erleben. All das fördert eine gesunde Entwicklung des Körpers. Yvonne Kaufner, deren Tochter Lotta mitgemacht

hat, ist begeistert: „Der Kurs ist einfach super. Es werden tolle Bewegungslandschaften mit unheimlich vielen Geräten und Materialien aufgebaut. Meine Tochter nimmt mit strahlenden Augen am Kurs teil und auch ich als Mutter fühle mich hier sehr wohl.“

Der nächste Acht-Wochenkurs beginnt am Montag, 2. August, und findet immer montags in der Zeit von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr statt. Die Kursgebühren betragen 20 Euro für EMTV-Mitglieder und Kinder von Vie-Vitale-Mitgliedern sowie 40 Euro für Gäste.

Mehr Kapazitäten im Reha-Bereich

Das Vie Vitale baut seinen Rehabilitationsbereich weiter aus. Seit inzwischen ein- einhalb Jahren wird im Vie Vitale Reha-Sport für alle orthopädischen Erkrankungen angeboten. Im EMTV selbst reicht die Erfahrung noch viele, viele Jahre mehr zurück.

Die Kurse im Fitness- und Gesundheitsstudio reichen

von reiner Reha-Gymnastik bis hin zum Aufbaustraining an Geräten. Die mehr als 200 Teilnehmer sind Patienten mit Rückenproblemen wie Bandscheibenvorfällen oder Lumbalgien, Patienten mit Schulerkrankungen oder Knieverletzungen, Endoprothesenträger, Arthrosepatienten und auch Sportler jeden Alters mit unterschied-

lichsten Sportverletzungen.

Das Reha-Angebot im Vie Vitale wurde nochmals erweitert, so dass weitere Patienten aufgenommen werden können. Derzeit stehen sechs lizenzierte Trainer zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es im Vie Vitale, Studio für Fitness und Gesundheit des EMTV, Telefon (0 41 21) 48 43 40.



Die kleine Lotta hat beim Zwergenclub viel Spaß im Bällebad. EMTV