

EMTV-Nachrichten

Reha-Training wird immer wichtiger

Mehr als 200 Teilnehmer in zwei Jahren

Aus einer Idee ist ein Schwerpunktthema im EMTV-Fitness- und Gesundheitsstudio Vie Vitale geworden: das orthopädische Reha-Training. Seit zwei Jahren werden im Vie Vitale entsprechende Maßnahmen für alle orthopädischen Erkrankungen angeboten. „Die Kurse reichen von reiner Reha-Gymnastik bis hin zum Aufbau-Training an Geräten“, sagt Studioleiterin Barbara Hofmann. Die Teilnehmer sind Patienten mit Rückenproblemen wie Bandscheibenvorfällen oder Lumbalgien, Patienten mit Schultererkrankungen oder Knieverletzungen, Endoprothesenträger, Arthrosepatienten und auch Sportler jeden Alters mit unterschiedlichsten Sportverletzungen.

Einer von ihnen ist Jürgen Schaffert. Er ist vor etwa einem Jahr im Anschluss an seine stationäre Reha ins Vie Vitale gekommen. „Ich fühle mich hier sehr wohl. Es herrscht hier eine nette, familiäre Atmosphäre und ich fühle mich auch fachlich sehr gut betreut“, sagte er. An verschiedenen Geräten stärkt er insbesondere seine Rückenmuskulatur, um seine über lange Zeit andauernden Probleme zu überwinden. Mit Erfolg: „Ich habe weniger Schmerzen, eine bessere Haltung und fühle mich leistungsstärker“, zählt er auf und fragt sich heute: „Warum bin ich erst jetzt darauf gekommen, wie gut und wichtig regelmäßiges Training ist? Ich kann es nur jedem weiterempfehlen.“



Jürgen Schaffert stärkt am Zugseil seine Rückenmuskulatur gegen die Schmerzen.



Das sind die lizenzierten Rehatrainerinnen des Vie Vitales: **Barbara Hofmann**,



Christin Hansen,



Gitte Dickau,



Andrea Maik und



Martina Holtorf.

Schaffert hat wie jeder Patient eine persönlich Einweisung in das Training bekommen. „Je nach Krankheitsbild werden für den Patienten bestimmte Trainingszeiten und -inhalte ausgewählt“, erläutert Barbara Hofmann.

Der Weg zum Rehatraining erfolgt in drei Schritten:

1. Der behandelnde Arzt (Hausarzt oder Orthopäde) verordnet orthopädischen Rehasport. Der Arzt händigt die Verordnung (oder auch Antrag auf Kostenübernahme genannt/Formblatt 56) seinem Patienten aus. Verordnet werden in der Regel 50 Trainingseinheiten, die in einem Zeitraum von eineinhalb Jahren absolviert werden sollen.
2. Der Patient legt die Verordnung bei seiner Krankenkasse vor, damit diese die Kostenübernahme auf der Verordnung bestätigen kann.
3. Der Patient vereinbart einen Termin mit einem der Vie Vitale Rehatrainer, Tel. (04121) 484340, und wird dann ausführlich über die entsprechenden Reha-Angebote informiert und beraten.

Zwergenclub

Für Kinder im Krabbelalter (zwei bis drei Jahre) und einer erwachsenen Bezugsperson ist der Zwergenclub gedacht. In diesem Kurs geht es für die Zwerge darum, möglichst viele und vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Kostenlose Schnupperstunden sind am 10., 17. oder 24. Januar. Der nächste 8-Wo-

chenkurs beginnt am 31. Januar und findet immer montags in der Zeit von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr im Vie Vitale statt. Der Kurs wird von der Sport- und Gymnastiklehrerin Jane Winzer geleitet. Die Gebühren betragen 20 Euro für EMTV-Mitglieder und Kinder von Vie Vitale-Mitgliedern und 40 Euro für Gäste.

Vie-Vitale-Kursusangebot – einfach genial



EMTV

Mit mehr als 60 Kursen pro Woche gilt das Angebot des Vie Vitale seit vielen Jahren als das umfangreichste und qualitativ hochwertigste Angebot in Elmshorn und Umgebung. Die Kurse richten sich an alle Altersklassen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren) und reichen von ruhigen Sportangeboten wie Yoga, Pilates und



Wirbelsäulengymnastik, über Präventions- und Rehabilitationskurse bis hin zu energiegeladenen Fitness- und Tanzangeboten, wie Zumba-Fitness, Aerobic, Step-Aerobic, Indoor-Cycling, Skifitness, Body Complete, Bauch Beine, Po und viele mehr. Die etwa 20 verschiedenen Kursleiter bilden sich regelmäßig weiter und holen sich immer

die neuesten Trends und Ideen aus der internationalen Fitnessbranche.

Zu den beliebtesten Kursen in 2010 zählten: ZUMBA-FITNESS (Tanz und Fitness nach lateinamerikanischen Rhythmen), LET'S DRUM, HAVE FUN (ein energiegeladenes Herzkreislauftraining mit Drumsticks und großen Bällen, bei dem man sich so richtig austoben kann und ein Workout für Bauch, Rücken Po und Beine) sowie PILATES und YOGA.

Trauer um Irmgard Harbeck

Für uns nahezu unvorstellbar: Irmgard Harbeck, unsere langjährige Mitsportlerin und Vie-Vitale-Mitarbeiterin ist verstorben. Sportlich gesehen war Irmgard immer unser aller großes Vorbild. Bis zu ihrem 80. Lebensjahr war sie aktive Teilnehmerin der Step-Aerobic-Gruppe „fit ab 50“ und der Stunde „Alles Gute für den Nacken“ des Vie Vitale. Mit einer enormen Leichtigkeit, in höchster Perfektion und mit einem Lächeln auf dem Gesicht „turn-

te“ sie jede Step-Choreographie und Turnübung mit, was bei Jung und Alt zu größter Bewunderung führte. Auch als Vie-Vitale-Mitarbeiterin am Tresen, war sie mit ihrer freundlichen, menschlichen Art eine echte Bereicherung. Sie hatte für unsere Mitglieder und Mitarbeiter immer nette Worte, brachte regelmäßig schöne Blumen aus ihrem Garten mit und war einfach mit Herz und Seele im EMTV und Vie Vitale dabei.

Barbara Hofmann

Aktiv gegen Stürze

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein gezieltes Muskel- und Gleichgewichtstraining das beste Mittel ist, um Stürze bei älteren Menschen zu verhindern. Deshalb bietet das Vie Vitale einen Kursus „Sturzprophylaxe-Training“ an. Dieser Bewegungskursus richtet sich vor allem an ältere Menschen, die bisher keinen Sport treiben. Er beginnt am 10. Januar 2011 und dauert acht Wochen jeweils montags von 8 bis 9 Uhr. Leiterin ist Christin Hansen. Merken Sie, dass Sie nicht

mehr so sicher auf den Beinen stehen, wie früher? Fällt es Ihnen immer schwerer, Treppen hinaufzusteigen? Der Kursus ist sowohl für Menschen, die noch gut zu Fuß sind, als auch für Menschen mit Gehbehinderungen (Gehstock/Rollator) geeignet.

Die Gebühren betragen 30 Euro für EMTV-Mitglieder, 60 Euro für Gäste. Für Vie-Vitale-Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei.

Anmeldungen werden ab sofort im Vie Vitale entgegengenommen.

Es war gigantisch

VON BARBARA HOFMANN (STUDIOLEITUNG)

Es war einfach ein gigantisches Jahr. Wir haben unglaublich viel gearbeitet, wir haben unglaublich viele Menschen bewegt, und es hat unglaublich viel Spaß gemacht. Es begann mit der bundesweiten Studie „Wie fit ist Deutschland?“. Suchten wir zuerst nur 100 Teilnehmer, die in einem sechswöchigen Fitnessstraining ihr Fitnessalter um möglichst viele Jahre reduzieren sollten, so war die Nachfrage so groß, dass wir den Teilnehmerkreis auf 200 Personen erweiterten.

Bald danach starteten wir die Aktion „fit und schlank“. Hier konnten viele Teilnehmer Ihr Körpergewicht, mit Hilfe eines speziellen Fitnessstrainings und einer entsprechenden Ernährungsberatung, deutlich senken.

Im Sommer boten wir den „Zuhausebleibern“ einen vierwöchigen „All inclusive-Urlaub“ im Vie Vitale an. Im September feierten wir unser 15-jähriges Studiojubiläum und im November führten wir einen Tag der offenen Tür mit anschließender Gesundheitswoche durch.

Unser Ziel, möglichst viele Menschen zum Fitnessstrai-

ning, zu motivieren ist uns, denke ich, sehr gut gelungen. Das erste Mal in unserer Vie-Vitale-Laufbahn haben wir es jetzt im Dezember geschafft, die „Schallmauer“ von 1000 Mitgliedern zu überschreiten.

Unser 1000. Mitglied heißt Julia Schäfer und erhält als kleines Begrüßungsgeschenk einen Gutschein über einen Monat Freigetränke im Vie Vitale.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei allen meinen Mitarbeitern des Vie Vitales bedanken. Ich finde, wir sind ein tolles Team. Es arbeiten wirklich alle Trainer mit viel Engagement und Spaß in unserem Studio und es macht einfach Spaß, mit diesem Team zu arbeiten.

Auch bei unseren Mitgliedern möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Denn auch wir Trainer genießen die nette Stimmung und die familiäre Atmosphäre im Studio sehr. Und ich finde, wir haben wirklich sehr viele Mitglieder, die diese tolle Atmosphäre entscheidend mitprägen.

Ich freue mich bereits heute auf ein weiteres erfolgreiches Jahr mit Euch allen!