

EMTV-Nachrichten

Studio-Urlaub all inclusive mit Bonus



Alles klar für den sportlichen Urlaub zu Hause. EMTV

Warum müssen es immer die Balearen oder Kanaren sein, wenn man auch direkt vor der Haustür Urlaub machen kann?! Wie schon in den vergangenen Jahren kann auch in diesem Sommer in den Monaten Juli und August ein „Club-Urlaub“ im Vie Vitale, dem Familienstudio für Fitness und Gesundheit, gebucht werden. In diesem Aktivurlaub sind nicht nur das Training im Gerätebereich und die Teilnahme an allen Kursen, die von speziell dafür ausgebildeten „Animatoren“ betreut werden „all inclusive“, sondern jeder „Gast“ kann sich noch über die folgenden „Extras“ freuen:

- Fitness- und Gesundheitscheck
- zwei Stunden Personaltraining im Gerätebereich
- Körperfett- und Körperwasseranalyse
- eine Rückenmassage (Massagestuhl)
- acht gratis Mineraldrinks
- zehn Minuten gratis Solarium (ab 18 Jahre)
- Freikarte für den Cock-

tail-Abend am 12. August 2011 im Vie Vitale - Kinderbetreuung in der Zeit von 9 bis 12 Uhr.

Wer vier Wochen lang etwas für seine Fitness, Gesundheit und sein Wohlbefinden tun möchte, ist mit 40 Euro dabei, und wer zusammen „verreist“ spart auch noch dabei: Zwei Personen bezahlen zusammen nur 65 Euro.

Im Vie Vitale sind „Urlauber“ aller Altersklassen (von Schülern bis hin zu Senioren) herzlich willkommen. Einen Platz buchen kann man ab sofort im: Vie Vitale, Koppeldamm 1, 25355 Elmshorn.

Jeder kann selbst entscheiden, wann sein „all inclusive Urlaub“ beginnt. Der Urlaubsanfang und das Urlaubsende müssen lediglich im Zeitraum zwischen dem 1. Juli und dem 31. August liegen. Die ersten 20 „Frühbucher“ erhalten ein Begrüßungsgeschenk. Also schnell reservieren, damit einem gelungenen Sommerurlaub nichts mehr im Wege steht. *Barabra Hofmann*

Richtig fit in sechs Wochen

Ergebnisse der Fitness-Studie liegen vor: 97 Prozent aller Teilnehmer haben sich verbessert



Vie-Vitale-Mitarbeiter Christian Proske erläutert die Auswertung der Fitness-Studie. EMTV

„Wie fit sind Sie“ hieß die Studie, mit der Anfang des Jahres im Vie Vitale gezeigt werden sollte, wieviel bereits ein sechswöchiges Fitness-training im Hinblick auf eine Verbesserung der Fitness und Gesundheit bewirken kann. Um diese Fragen zu beantworten, erklärten sich mehr als 200 Fitnesswillige bereit, als Testpersonen zu fungieren und nahmen an der Fitness-Studie teil. Dabei konnten nicht mal alle Interessierten aufgenommen werden.

In einem Start-Test wurden neben Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordina-



tion auch biometrische Daten, wie Bodymaß-Index und Blutdruck ermittelt und durch ein Punktesystem einem Fitnesslevel zugeordnet. Anschließend erhielten die Teilnehmer einen individuellen Trainingsplan, mit der Aufgabe in den nächsten sechs Wochen mindestens zwei Mal pro Woche zu trainieren. Nach diesen sechs Wochen wurde der Test wie-

derholt. Nunmehr liegt uns die Studienauswertung vor:

Mehr als 97 Prozent der Teilnehmer war es möglich, ihre Fitness-Ergebnisse deutlich zu verbessern! Die Steigerungsraten waren in allen getesteten Bereichen zu verzeichnen. Die deutlichsten Steigerungen gab es im Herz-Kreislauf-/Ausdauerbereich. Hier konnten sich die Teilnehmer um durchschnittlich 24 Prozent verbessern!

Besonders positiv war außerdem die Entwicklung der Blutdruckwerte. Viele Teilnehmer, die beim Start-Test erhöhte Werte aufwiesen,

konnten durch das regelmäßige Fitnessstraining ihre Blutdruckwerte deutlich senken. Auch das eigene Fitnessempfinden, welches die Teilnehmer auf einer Werteskala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) angeben sollten, wurde bei nahezu allen Teilnehmern deutlich (2 bis 5 Punkte) gesteigert.

Wir vom Vie-Vitale-Team freuen uns, so viele Menschen zum Sport bewegt zu haben und solche positiven Ergebnisse präsentieren zu können. Wir gratulieren allen Studienteilnehmern ganz herzlich zu ihren Erfolgen.

Barbara Hofmann

EMTV kompakt

Senioren fahren mit dem Kanu

Ausflüge aktiv gestalten: Nach der Fahrt auf der Draisine im vergangenen Jahr plant Ulrike Neuhäuser nun als Seniorenausflug am Freitag, 19. August, eine Kanufahrt auf der Bürger Au. Hinzu kommt eine etwa acht Kilometer lange Wanderung rund um Burg (Dithmarschen). Die Kosten betragen 19 Euro inklusiv der Fahrten und des Kuchenbüffets bei der Einkehr. Anmeldungen in der Geschäftsstelle.



Draisinenfahrt 2010.

Vie Vitale: Unser Team für Sie

Alexandra Großhaus



Alter: 23 Jahre
Qualifikation: „frisch gebackene“ staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin
Sportarten: Fahrrad fahren, Inline Skating, Volleyball, Fitness
Im Vie Vitale seit: Januar 2011; ab August 2011 festangestellt
Am Vie Vitale gefällt mir insbesondere: Die familiäre Atmosphäre! Es macht ganz großen Spaß, in diesem Team zu arbeiten und auf so sympathische, sportbegeisterte Menschen zu treffen. Hier lädt ein freundliches, angenehmes Ambiente und ein tolles Miteinander zum Arbeiten ein!

Barbara Hofmann



Mutter eines 12-jährigen Sohnes
Alter: 46
Qualifikation: Diplom-Sportlehrerin, Reha-Trainee, Gesundheitsberaterin
Im EMTV seit: 1991, Studioleitung seit 1994; Mitverantwortlich für die Entstehung des Vie Vitale
Am Vie Vitale gefällt mir insbesondere: Meine tollen Kollegen, die vielen netten Mitglieder, meine vielseitige Arbeit (vom Reha- bis zum Fitnesssport, von Kindern bis zu Senioren, von Sportpraxis zur Schreibtischarbeit) – und, dass es immer weiter geht, es immer wieder etwas Neues gibt und es nie langweilig wird.

Daniela Memmi



Mutter einer knapp 3-jährigen Tochter und eines ein Monat alten Sohn
Alter: 33 Jahre
Qualifikation: Staatl. anerkannte Gymnastik- und Tanzlehrerin
Im Vie Vitale seit: Festangestellt seit 2000; Begann mit 14 Jahren schon als Übungsleiterin (Zur Zeit im Erziehungsurlaub)
Am Vie Vitale gefällt mir insbesondere: das Arbeiten mit dem Vie Vitale-Team, die familiäre Atmosphäre im Vie Vitale und dass ich immer eigene Ideen einbringen und auch umsetzen durfte.

Inga Schlegel



Alter: 26 Jahre
Qualifikation: Sportwissenschaftlerin (Magistra artium)
Sportarten: Handball, Schwimmen
Im Vie Vitale seit: 2006 als Aushilfe; seit dem 1.11.10 festangestellt
Am Vie Vitale gefällt mir insbesondere: Besonders schön finde ich die nette und freundschaftliche Atmosphäre, die im Vie Vitale herrscht. Toll ist es auch, mit so vielen verschiedenen Menschen arbeiten zu können, denn hier trainieren Jugendliche neben Senioren und Rehasportler neben Leistungssportlern. Dadurch wird mir ein breites Spektrum an Wissen und Können aberlangt.

Jane Winzer



Alter: 24
Qualifikation: Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin
Sportarten: Joggen, Fitness
Im Vie Vitale seit: seit vier Jahren Mitarbeiterin im VV, seit August 2010 festangestellt
Am Vie Vitale gefällt mir insbesondere: das tolle Vie Vitale Team und meine engagierte Chefin. Und das nette Miteinander zwischen Mitgliedern und Vie Vitale Team. Außerdem finde ich es toll, den Fortschritt zu erleben, wie aus sportlich untrainierten, fitte Mitglieder werden. Es gibt für mich immer wieder neue Herausforderungen und neue Aufgabenbereiche. So wird es nie langweilig und ich lerne weiterhin viel dazu.