

EMTV-Nachrichten

Vie Vitale

Event-Kalender

Freitag, 23. September:
Kurs-Special Fit4Drums, 19.15 bis 20.15 Uhr
Freitag, 30. September:
Zumba-Party, 18 bis 20 Uhr
Sonntag, 2. Oktober:
Kurs-Special Intervall meets movement preps, 12 bis 13 Uhr
Sonntag, 9. Oktober:
Salsa-Fitness, 12 bis 13 Uhr
Sonntag, 30. Oktober:
Video-Cycling, 14 - 17 Uhr
Freitag, 4. November:
EMTV-Laternelaufen und Kinder-Übernachtung, 18 Uhr
Sonntag, 12. November: 11. Wellness-Tag / Sauna-Special, 11 bis 20 Uhr
Montag, 5. Dezember:
Glühweinabend, 18 bis 22 Uhr
Sonntag, 31. Dezember:
Kurs-Special Silvester-warm up mit Sekt und Berlinern, 13 Uhr
Nähere Infos und Anmeldungen ab sofort im Vie Vitale, Tel. (04121) 484340.

Neue Kurse im Studio

STURZPROPHYLAXE

Es handelt sich um eine Gehschule in Verbindung mit einem Koordinations- und Krafttraining – in angenehmer Atmosphäre. Ziel des Kurses ist eine Verbesserung des Gangbildes und die Senkung des Sturzrisikos und der Angst vor Stürzen. Der Kurs wird von Krankenkassen anerkannt.

Beginn: Montag, 26. September, 8 Uhr, oder Mittwoch, 28. September, 16 Uhr

Dauer: acht Wochen

Kosten: für Vie Vitale-Mitglieder kostenfrei, EMTV-Mitglieder 30 Euro, Gäste 60 Euro

SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG FÜR ZWERGE

Für alle Kinder ab dem Krabbelalter bis zirka drei Jahre (mit Begleitperson). Hier wird gesungen, getanzt, gehüpft, geklettert, gespielt... Damit wird die geistige, körperliche, seelische sowie soziale Entwicklung der „Zwerge“ gefördert. Eine Schnupperstunde und/oder ein Quereinstieg in den laufenden Kurs ist möglich.

Beginn: Montag, 24. Oktober, 15.30 Uhr

Dauer: acht Wochen

Kosten: für Kinder eines Vie Vitale-Mitglieds: 20 Euro; für Kinder, die EMTV-Mitglied sind: 20 Euro; für Gast-Kinder: 40 Euro

RÜCKEN PLUS – GYMNASTIK MIT INTEGRIERTEM GERÄTETRAINING

Zehn Wochen lang trainieren Sie in diesem Kurs Ihren Rücken – zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, später auch mit Geräten. Theorie und Praxis wechseln sich ab, wobei das „Schwitzen“ nicht zu kurz kommt. Sie erfahren alles über das richtige Dehnen und gezielte Koordinations- und Muskeltraining.

Beginn: Montag, 26. September, 20.30 Uhr

Kosten: 20 Euro für TK-Mitglieder und 100 Euro für Versicherte anderer Kassen. In der Regel werden die Kosten auch von anderen Kassen erstattet – regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt.

Anmeldungen für alle Angebote ab sofort im Vie Vitale, Tel. (04121) 484340.

Schlagfertig mit Rhythmus im Blut

Das sind die Highlights im Kursprogramm des Vie Vitales / Zwei Varianten Zirkeltraining im Geräteraum des Studios

Fit4Drums

Ganz neu im Kursangebot des Vie Vitales und auch ganz neu auf dem Fitnessmarkt, ist Fit4Drums. Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus Fitnesstraining und echtem Trommeln. Der Erfinder der „Bodrum“, welche als Sportgerät dient, ist Bassam Abdul-Salam. Er ist Profi-Percussionist und trommelt u.a. bei Disney's „König der Löwen“ in Hamburg.

Dieses neue Sportkonzept ist einzigartig auf dem Markt. Neben einem effektiven Ganzkörpertraining erhalten die Teilnehmer hier das Gefühl ein echter „Drummer“ zu sein. Das Trommeln in der Gruppe führt zu einem Gänsehaut-Feeling, die Bewegungen sind schweißtreibend und es macht irre viel Spaß. Die Teilnehmer beschreiben das Fit4Drums-Training, als unheimlich befreiend und befriedigend. Sie kommen wirklich ausgepowert, aber glücklich aus dem Kurs. Eine Probestunde ist jederzeit möglich. Bei Interesse sollte man sich jedoch zwei Tage vor dem stattfindenden Kurs eine Trommel reservieren.

Fit4Drums: dienstags, 18.45 bis 19.30 Uhr; freitags, 10 bis 11 Uhr.

Zumba – immer noch voll im Trend

Hier ist jeder richtig, der sich gerne zu Musik bewegt. Mit latein-amerikanischer Partymusik werden hier verschiedene Rhythmen, wie Merengue, Salsa oder Reggaeton in Tanz-Bewegungen umgesetzt. Das Konzept heißt „fun and easy to do“. Man muss wirklich kein Tänzer sein oder tänzerische Vorerfahrung haben.

Die Bewegungen sind einfach, die Party geht voll ab, jeder Schweiß fließt. Gute Stimmung und ein hoher Kalorienverbrauch sind garantiert! Eine Probestunde ist je-



Der neueste Trend im Vie Vitale ist Fit4Drums: Trommelnd in Schweiß kommen.

EMTV (2)

derzeit möglich. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.
Zumba: dienstags, 10.45 bis 11.30 Uhr; mittwochs, 19.00 bis 19.45 Uhr.

Zumba-Party – auch für Gäste

Eine echte Zumba-Party, das heißt zwei Stunden nonstop Zumba, gratis alkoholfreie Caribbean-Cocktails und tropische Früchte gibt es am Freitag, 30. September, von 18 bis 20 Uhr im Vie Vitale. Hierzu sind sowohl Vie-Vitale-Mitglieder, als auch Gäste herzlich eingeladen. Für Vie-Vitale-Mitglieder ist die Party kostenfrei, für Gäste beträgt der Eintritt zehn Euro.

Indoor Cycling

Für alle, die etwas für ihre Ausdauer tun möchten, bei kühlem Herbstwetter aber nicht draußen Rad fahren oder Joggen wollen, ist Indoor Cycling genau das Richtige. Indoor Cycling heißt übersetzt „drinnen Fahrrad fahren“. Dabei sitzt man auf speziellen Fahrrädern, die an jede Körpergröße angepasst werden können und somit jedem Teilnehmer eine optimale Körperhaltung gewährleisten. Das Training findet in einer Gruppe statt. Zu moti-



vierender Musik geht es mal über steile Berge, längere Rennstrecken oder andere Profile. Um Indoor Cycling für möglichst jeden anbieten zu können, hat das Vie Vitale sein Angebot an Cycling-Kursen erweitert. Außer den 60-minütigen Kursen am Montag und Dienstag, bei denen ein moderates Herz-Kreislauftraining stattfindet, werden nun auch zwei 45-minütige Kurse für Einsteiger angeboten. Hier geht es in erster Linie um das Erlernen der richtigen Fahrtechnik und das Kennenlernen der verschiedenen Fahrstile. Für diejenigen, die etwas mehr ins Schwitzen kommen und sich richtig verausgaben wollen, wird jeden Mittwoch ein

VIE VITALE: KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Spiel, Spaß und Bewegung für Zwerge (Kinder im Krabbelalter bis drei Jahre): montags, 15.30 – 16.30 Uhr

Fit & Fun for Mini Kids (3 – 5 Jahre): dienstags, 15.45 – 16.45 Uhr & Mi. 15 bis 16 Uhr

Fit Kids (6 – 8 Jahre): dienstags, 14.45 – 15.45 Uhr

Star Dance (9 – 11 Jahre): donnerstags, 15 bis 16 Uhr

Dance4Fans (10 – 13 Jahre): montags, 16.30 – 17.30 Uhr

Power Cycling Kurs angeboten. Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Indoor Cycling für Anfänger: mittwochs und donnerstags, 18 bis 18.45 Uhr

Indoor Cycling: montags, 18.30 bis 19.30 Uhr, dienstags, 19 bis 20 Uhr
Power Indoor Cycling: mittwochs, 19 bis 20 Uhr

Geräte-Zirkel

Im Vie Vitale kann sich jedes Mitglied einen individuellen Trainingsplan für den Gerätebereich erstellen lassen und damit selbstständig trainieren. Für alle, die nicht so gerne alleine, sondern lieber in der Gruppe aktiv sind, werden spezielle Zirkeltrainings angeboten. In den schon länger bestehenden „Fatburner Zirkeln“ wird mit einer hohen Wiederholungszahl und einem geringen Gewicht an den Geräten gearbeitet. Ziel ist es, die Ausdauerfähigkeit der Muskulatur zu verbessern, das körperliche Wohlbefinden zu verbessern und



Jane Winzer beim Zumba.

nebenbei ein paar Pölsterchen zu verbrennen. Seit dem Sommer wird auch ein neuer „Muscle Power Zirkel“ angeboten. In diesem Kurs werden höhere Gewichte mit einer geringen Wiederholungszahl gestemmt. Ziel ist dabei eine Querschnittsvergrößerung der Muskulatur.
Fatburner Zirkel: montags und mittwochs, 9 bis 10 Uhr
Muscle Power Zirkel: freitags, 9 bis 10 Uhr

Hip-Hop für Kinder und Jugendliche

Nicht nur Erwachsene können im Vie Vitale aktiv werden, auch Kindern und Jugendlichen werden eine Vielzahl an Kursen geboten. Einer davon ist der neue Hip-Hop-Kurs. Wer auf Musik von Pitbull, Fatman Scoop, Ciara oder ähnlichen Künstlern steht und gerne deren Moves erlernen möchte, ist in dieser Gruppe genau richtig. Im Moment trainieren etwa zehn Kids im Alter von neun bis 14 Jahren. Der achtwöchige Kurs ist für VV-Mitglieder kostenlos. EMTV-Mitglieder zahlen 20 Euro und Gäste 40 Euro.

Hip Hop: donnerstags, 16 bis 17 Uhr

Familie Kapischke: Drei Generationen im Vie Vitale

Marianne Kapischke, 55 Jahre alt, Mutter von Susanne, Shari und vier weiteren Kindern ist seit 2003 VV-Mitglied. Marianne trainiert regelmäßig im Geräte-, wie auch im Kursbereich (Bauch, Beine, Po, Step-Aerobic, Zumba). Auch das gesellige Cappuccino-Trinken nach dem Sport, am Tresen des Vie Vitale gehört für sie fest dazu. Marianne schätzt besonders die nette Atmosphäre im VV. Sowohl unter den Mitgliedern, als auch unter der Obhut des Vie-Vitale-Trainerteams fühlt sie sich sehr wohl. „Dadurch, dass ich zusammen mit meinem Mann und/oder meinen Töchtern und Enkeln trainie-

ren kann, macht es mir natürlich doppelt so viel Spaß.“

Detlef Kapischke, 57 Jahre alt, Vater von Susanne, Shari und vier weiteren Kindern ist seit 2008 Mitglied im Vie Vitale. Detlef trainiert in erster

Linie im Gerätebereich. Wenn er genügend Zeit hat, geht er nach dem Training zur Entspannung noch mal in die Sauna. Die kompetente Erstellung seines individuellen Trainingsplans und die gute Betreuung im Gerätebe-

reich gefallen ihm besonders gut. Aber auch er genießt das Familiäre im Vie Vitale sehr.

Susanne Bergmann, 33 Jahre alt, Mutter von Emil (7 Monate), Rasmus (5 Jahre), Noa (12 Jahre), ist seit Mai 2011 Mitglied im Vie Vitale. Susanne trainiert sowohl im Geräte-, als auch im Kursbereich. Ihren Sohn Emil gibt sie während des Trainings guten Gewissens in die Vie Vitale-Kinderbetreuung. „Das Kursangebot im Vie Vitale ist einfach super! Und auch die Kinderbetreuung ist wirklich gut. Aber selbst wenn sich Emil mal nicht von mir trennen kann, dann nehme ich ihn einfach mit in den

Kursus. Hier beschwert sich niemand über Kinder. Im Gegenteil: Sowohl Mitglieder, als auch die VV-Mitarbeiter nehmen Emil dann gerne mal auf den Arm und unterstützen mich. Mit Rasmus gehe ich nachmittags zur EMTV-Kinder-Sportschule (Kispa).“

Shari Kapischke, 19 Jahre alt, ist seit 2008 Mitglied im Vie Vitale. Shari trainiert ebenfalls sowohl im Geräte-, als auch im Kursbereich. „Ich finde die Kurse hier besonders gut – ein unheimlich großes, vielfältiges und wirklich gutes Angebot. Und die Trainer sind hier alle zusammen sehr nett.“



Sportliche Familie: Detlef und Marianne Kapischke (v. l.), Susanne Bergmann und Shari Kapischke mit den Enkeln Rasmus und Emil.