

EMTV-Nachrichten

Vie Vitale

ZUMBA-Party II

Termin: Freitag, 13. Januar 2012, 18 bis 20 Uhr
Mit Partystimmung, Disco-Licht, latein-amerikanischen Rhythmen, leckeren Frucht-Cocktails und tropischen Früchten wird zwei Stunden lang abgetanzt. Der große Erfolg der ZUMBA-Party im Oktober ruft nach einer Wiederholung. Für Vie-Vitale-Mitglieder ist die Party kostenfrei, für Gäste beträgt der Eintritt zehn Euro. Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen.

Gasttrainer
Rohit Mathur

Termin: Freitag, 27. Januar 2012
Ein echtes Highlight: Rohit Mathur ist Osteopath, Heilpraktiker und Ausbilder beim Fitnessinstitut Safs & Beta. Er gilt als Spezialist für Dance- und Step. Rohit wird ab 17.30 Uhr zwei Specials im Vie Vitale durchführen (Dance-Aerobic und Dance-Step) und die Vie Vitale-Mitglieder begeistern, so wie er das Vie-Vitale-Team im September auf der Aerobic-Convention in Hamburg begeistert hat. Anmeldungen – nur für Vie Vitale-Mitglieder – ab sofort im Vie Vitale.

Training bei
Kerzenschein

Termin: Montag, 30. Januar 2012
Eine ganz besondere Trainingsatmosphäre! Das Vie Vitale erstrahlt in Kerzenlicht. Klassische Musik, Rotwein und Käse und eine passende Deko gehören fest dazu. Auch die Kurse werden an diesem Abend entsprechend klassisch gestaltet. Wer das Vie-Vitale-Candle-Light-Training bereits kennengelernt hat, will es nicht mehr verpassen und alle die es noch nicht kennen, sollten es nicht verpassen.

Filmvortrag zu
Bike Tours

Termin: Montag, 5. März 2012, 19 Uhr
Um 19 Uhr startet Klaus Gattner, Inhaber und Reiseleiter von West Canada Bike Tours, seinen eineinhalbstündigen Filmvortrag „Auf dem Trans Canada Trail / Rocky Mountains unterwegs“. Der wirklich interessante Vortrag gibt einen Überblick über die Radroute, zeigt einen Film von der Tour, gibt einen kurzen Überblick über die Geschichte und Geografie Kanadas und informiert über Unterkünfte, Leistungen und Voraussetzungen für diese Tour.

Training mit Erfolgsgarantie

Fitness-Starttage im Vie Vitale: Sechs Wochen für den gesunden Start ins neue Jahr



Im neuen Jahr bietet das Vie Vitale, allen, die etwas für Ihre Fitness, Gesundheit und Figur tun wollen, wieder etwas ganz Besonderes an. Für nur 60 Euro, kann ein sechswöchiges, intensiv betreutes Training gebucht werden – mit Start- und Endtest, einem individuellen Trainingsplan und Erfolgsgarantie.

Das Vie-Vitale-Fitness-Fachpersonal (Diplom-Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Reha-Trainer, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrer) führt mit den Teilnehmern ein ausführliches Eingangsgespräch durch. Dabei wird abgeklärt, welche eventuellen gesundheitlichen Problematiken zu berücksichtigen sind und welches ihre wichtigsten Trainingsziele sind. Anschließend werden mit Hilfe von ausgewählten Übungen die individuellen Stärken und Schwächen und damit der aktuelle Fitnesslevel ermittelt.

Jetzt hat der Vie-Vitale-



Vie-Vitale-Sportlehrerin Jane Winzer (re.) berät beim Aufwärmen auf dem Crosstrainer.

EMTV

Sportlehrer alle wichtigen Daten, um einen individuellen Trainingsplan zu erstellen, der die Teilnehmer zu ihrem Ziel führen wird (ein regelmäßiges Training voraus-

gesetzt). Im nächsten Termin weist der Vie-Vitale-Mitarbeiter den Teilnehmer in sein Training ein. Die Geräte und Übungen werden ihm ausführlich gezeigt und er-

klärt und der Teilnehmer führt mit Unterstützung des Trainers seine erste Trainingseinheit durch. Danach kann der Teilnehmer ohne fest vereinbarten Termin

weitertrainieren.

Ein Vie-Vitale-Mitarbeiter betreut die Gerätefläche, steht den Mitgliedern und Teilnehmern der Fitness-Starttage immer mit Rat und Tat zur Seite; er korrigiert und motiviert diese. Nach drei Trainingswochen gibt es wieder eine individuelle Trainingsberatung. Übungen werden eventuell leicht verändert, der Trainingsplan erweitert und Fragen der Teilnehmer ausführlich beantwortet.

Nach insgesamt sechs Trainingswochen findet der Re-Test statt. Die Übungen vom Ersttermin werden wiederholt und die Ergebnisse werden denen vom Ersttermin gegenübergestellt. Hat der Teilnehmer wirklich regelmäßig trainiert, werden sich hier seine Trainingserfolge sichtbar machen und er wird seinen Fitnesslevel deutlich angehoben haben.

Wollen auch Sie fit, gesund und mit viel Energie ins neue Jahr gehen? Dann machen auch Sie mit und reservieren sich schnell einen Platz. Weitere Informationen erhalten Sie im Vie Vitale, Familienstudio für Fitness und Gesundheit im EMTV.

Zehn Wochen Rücken plus

In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse organisiert das Vie Vitale einen zehn Wochen dauernden Kurs „Rücken plus“. Das Angebot richtet sich an Gesunde und an Menschen, die gelegentlich Rückenbeschwerden haben.

Die Teilnehmer erlernen und trainieren einen Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit

und Beweglichkeit. Außerdem erhalten sie Hintergrundinformationen dazu, wie sich die verschiedenen Trainingsformen auf ihren Körper auswirken. Nach der fünften Kurseinheit wird das gymnastische Training durch ein Gerätetraining erweitert.

Der Kurs startet am Montag, 23. Januar, und findet jeweils von 20.30 bis 22.00 Uhr statt. Kursleiterin ist die

Sportwissenschaftlerin und erfahrene Vie-Vitale-Mitarbeiterin Inga Schlegel. Die Kursgebühr beträgt 20 Euro für TK-Versicherte und 100 Euro für alle anderen. Aber auch Versicherte anderer Kassen können sich die Kursgebühr bei regelmäßiger Teilnahme anteilig von ihrer Krankenkasse erstatten lassen. Anmeldungen werden ab sofort im Vie Vitale entgegengenommen

Ein turbulentes und aktives Jahr 2011 liegt (fast) hinter uns.

Gleich im Januar starteten wir mit der unglaublich erfolgreichen Fitnessstudie, durch welche mehr als 200 untrainierte Teilnehmer ihren Fitnesslevel deutlich anheben konnten.

Kurz vor den Sommerferien wurde das neue Kurskonzept Fit4Drums im Vie Vitale vorgestellt und begeisterte die Teilnehmer. Inzwischen wurden vom Vie Vitale 20 eigene bodrums (Trommeln) angeschafft und noch immer begeistert das Fit4Drums-Konzept jede Woche viele Mitglieder. Daher werden im neuen Jahr zwei neue Trainingszeiten für Fit4Drums eingerichtet. Auch für Jugendliche startet Ende Januar ein Fit4Drums-Kurs. Dieser wird in Kooperation mit der Familienbildungsstätte angeboten.

Nach der „All inclusive“-Kampagne in den Sommerferien, mit der viele „Urlaubs“-Gäste zum Training ins Vie Vitale eingeladen wurden, startete das Spätsommer-/Herbstprogramm mit vielen Special Events für die Vie Vitale Mitglieder.

Ein Kursspecial mit einer renommierten Gasttrainerin im August, eine Zumba-Party und Video-Cycling im Oktober, ein Wellnessstag mit Massagen, Aufgüssen und mehr im November führten bis zum ereignisreichen Dezember. Hier beschert sowohl das



Fit4Drums ist der neue Hit im Vie Vitale – ab 2012 auch für Jugendliche in einem Kurs mit der Familienbildungsstätte.

EMTV

Vie-Vitale-Adventsspiel, als auch der Vie-Vitale-Adventskalender, der jeden Tag für eine ganz besondere Überraschung sorgt, seinen Mitgliedern viel Trainingsfreude. Abgerundet wird das Jahr mit einem Silvester-Warm Up am 31. Dezember 2011. Erst gibt es ein Kurs-Special um 13 Uhr und danach starten alle gemeinsam ihre Silvesterfeier mit Sekt und Berlinern am Vie-Vitale-Tresen.

Uns hat die Arbeit im Vie Vitale auch in diesem Jahr wieder sehr viel Spaß gemacht. Es ist einfach toll die Menschen zu bewegen und ihnen zu mehr Lebensqualität verhelfen zu können. Der Umgang mit so vielen netten Mitgliedern und die gemeinsame Arbeit im Team macht unglaublich viel Spaß.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames fittes und gesundes neues Jahr mit Euch allen!!!

Das Vie-Vitale-Team

Kanga: Workout mit Baby im Beutel



Kanga heißt das neue Workout für Mamas mit Baby im Beutel (Tragehilfe). Benannt ist es nach der süßen Känguru-Mama aus der Kindersendung Winnie Puh.

Ab Mittwoch, 11. Januar, immer von 15 bis 16 Uhr, bietet Antje Westphalen, lizenzierte Kanga-Trainerin, dieses ganz neue Kurskonzept in den Räumen des Vie Vitales an. Das Workout ist an die speziellen Bedürfnisse frisch gebackener Mamas angepasst.

Beim Kanga-Training muss man nicht warten, bis das Babyschlaf oder hoffen, dass es



Das Baby ist hautnah beim Training dabei.

während des Workouts ruhig ist. Das Gegenteil ist der Fall: Der beste Zeitpunkt, um mit dem Training zu starten, ist, wenn das Baby unruhig oder vielleicht sogar müde ist und nicht einschlafen kann. „Durch die Nähe zu Mama, ihrem Herzschlag und den rhythmischen Bewegungen entspannen sich die Babys und schlafen meist kurz nach

Beginn des Trainings ein“, sagt Antje Westphalen. So kann Mama sich ganz auf sich konzentrieren und weiß, dass es ihrem Baby gut geht.

Bereits sechs bis acht Wochen nach der Geburt – bei einem Kaiserschnitt vier Wochen später, wenn der Gynäkologe sein O. k. gegeben hat – kann mit dem Kanga-Training begonnen werden. Es werden abwechselnd Herz-Kreislauf und Muskelausdauer trainiert. Besonderer Augenmerk wird auf Beine, Po, Beckenboden, untere Rücken- und Brustmuskulatur gelegt. Also genau die Regionen, die während der Schwangerschaft und Geburt sehr stark beansprucht waren.

Nähere Informationen im Internet auf www.kangatraining.de oder direkt bei Antje Westphalen, E-Mail antje@kangatraining.de, Telefon (041 01) 83 97 88.