

EMTV-Nachrichten

Vie Vitale: Geprüft und empfohlen

DOSB zeichnet EMTV-Studio für Fitness und Gesundheit mit Gütesiegel aus



Das Vie Vitale ist vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mit dem Gütesiegel „Sport pro Fitness“ aus gezeichnet worden. Das vereinseigene Studio für Fitness und Gesundheit des EMTV besticht nach Einschätzung des DOSB mit besonders gut qualifiziertem Personal und unvergleichbarer Angebotsvielfalt von hochwertigen Sportangeboten.

„Mit 238 Punkten konnte die geforderte Mindestpunktzahl von 178 weit überschritten werden!“ jubelte Studioleiterin Barbara Hofmann über das tolle Ergebnis



nach der Prüfung des VV. Die Qualität des Vie Vitales steht außer Frage.

„Auch wenn wir uns, was Platzbedarf und Ausstattung betrifft, eine Erweiterung und Modernisierung wünschen, können wir doch stolz auf das Ergebnis der Prüfung durch den DTB-Abgesandten schauen.“, so Hofmann. Be-

sonders beglückwünscht wurde der EMTV zu seinem hoch qualifiziertem Personal im Vie Vitale.

Die inzwischen fünf hauptamtlichen Mitarbeiterinnen sind:

> Barbara Hofmann – Studioleiterin, Diplom-Sportlehrerin, Gesundheitsberaterin, Rehatrainerin und mehrere Lizenzbildungen

> Inga Schlegel – Sportwissenschaftlerin, Zusatzausbildung medizinische Trainingstherapie

> Daniela Memmi – staatlich anerkannte Gymnastik- und Tanzlehrerin, Zusatzausbildung Ernährungsberatung

> Jane Winzer – staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

> Alexandra Grosshaus – staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

Fit4Drums für Schulklassen



Schlagzeug mal anders.

Seit inzwischen neun Monaten wird im Vie Vitale das neue Fitnesskonzept Fit4Drums mit großem Erfolg für Erwachsene angeboten. Fit4Drums ist „Real Drumming, Real Fitness“ – ein Workout, bei dem zu den unterschiedlichsten Musikrichtungen (Pop, Rock, Hip Hop, Latin) eine echte Trommel gespielt und gleichzeitig ein intensives Fitnessstraining absolviert wird.

Auch für Kinder und Jugendliche ist Fit4Drums ein tolles Konzept. Man kann sich auspowern, Aggressionen abbauen und viel Spaß und Energie in der Gruppe erleben. Eine komplette sechste Klasse der EBS hat bereits mit viel Spaß an einer Schnupperstunde im Vie Vitale teilgenommen. In den nächsten Wochen dürfen weitere Schulklassen dieses Angebot kostenlos nutzen.

Eine Stunde für neugierige Zwerge

Zwergenalarm im Vie Vitale: Immer montags heißt es von 15.30 Uhr an für eine Stunde Spiel, Spaß und Bewegung für Zwerge. Der nächste Kursus beginnt am Montag, 14. Mai. Er dauert acht Wochen.

In der einen Stunde wird im großen Kursraum 1 gesungen, getanzt, gehüpft, geklettert und gespielt. Damit soll die geistige, körperliche, seelische und soziale Entwicklung von Kleinkindern gefördert werden.

Die Kursgebühr beträgt für Kinder von VV- und EMTV-Mitgliedern 20 Euro, für alle



Im Bällebad lässt sich viel entdecken.

anderen 40 Euro. Anmeldungen beim Vie Vitale, Telefon (041 21) 48 43 40.

Orthopädischer Rehasport erweitert auf 13 Kurse pro Woche

Die Nachfrage steigt und steigt. Immer mehr Ärzte verordnen orthopädischen Rehasport – immer mehr Patienten erfahren die heilsame und schmerzlindernde Wirkung von Bewegung. Das Vie Vitale hat darauf reagiert. Mittlerweile gibt es 13 verschiedene Kurse im EMTV-Studio für Bewegung und Gesundheit.

Orthopädischer Rehasport ist ein Bewegungstraining in einer Gruppe von maximal 15 Teilnehmern. Hier werden die Gelenke mobilisiert, die Muskeln gekräftigt, die Koordination verbessert und es wird eine Haltung- und Bewegungsschulung durchgeführt. Ziel ist eine Wiederherstellung der „Alltagstauglichkeit“ nach Operationen oder trotz vorhandener orthopädischer Erkrankungen. Neben der Schmerzlinderung, ist auch die positive

Auswirkung von Bewegung auf die Psyche nicht zu vergessen. Es hilft nicht nur, sondern macht sogar Spaß.

Orthopädische Reha-Kurse gibt es im Vie Vitale täglich von montags bis freitags in den Vormittagsstunden, von montags bis donnerstags auch abends.

Wir informieren und bera-



Beim Reha-Sport haben die Teilnehmer auch viel Spaß.



So geht's auf die große Bühne

Träumst Du davon bei DSDS, Popstars oder einer ähnlichen Show mitzumachen und ein echter Bühnenstar zu werden? Oder hast Du einfach Spaß an Tanz, Bewegung und Gesang? Wer diese Fragen mit „Ja“ beantwortet, ist bei Fit4Stage genau richtig. Hier lernen Mädchen und Jungen in einer kleinen Gruppe mit viel Spaß die wichtigsten Basics für Gesang und Bewegung auf der Bühne. Die Idee für diesen Kurs und auch weitere Ideen für Kooperationsangebote haben Barbara Hofmann, Leiterin des Vie Vitale und Ralf Götzenberger gemeinsam entwickelt.

Ralf Götzenberger, Leiter der Modern Music School Elmshorn, wird sie mit seinem Lehrerteam darin trainieren, die Gesangstechnik zu optimieren. Mit Tipps und Tricks zeigen sie, wie jeder mehr aus seiner Stimme macht und wirklich Sicherheit beim Singen bekommt.

Jane Winzer, Sportlehrerin des Vie Vitales, wird zusammen mit ihrem Team mit

den Teilnehmern trainieren, wie sie sich auf der Bühne richtig bewegen. Die Vielleicht-Bald-Popstars arbeiten an einer optimalen Körperhaltung und einem attraktiven Gangbild. Außerdem hilft Jane ihnen, ihre Ausdrucksstärke zu erhöhen und bringt allen ein paar richtig coole Dance-Moves bei.

Jede Trainingseinheit besteht aus 45 Minuten Gesangscoaching sowie 45 Minuten Bühnen- und Bewegungstraining. Zum Finale tritt jeder mit seiner Gruppe zweimal live auf: einmal im Vie Vitale selbst und einmal auf einer Bühne auf dem Stadtfest Elmshorn.

Das Training findet an folgenden Terminen, jeweils von 16.15 bis 17.45 Uhr im Vie Vitale statt: 3., 10., 24. und 31. Mai, 7., 14. und 21. Juni sowie 9., 16. und 23. August. Die Auftritte sind am 24. und 25. August.

Sichere Dir schnell einen Platz und melde Dich an. Wir freuen uns auf Dich!!! Vie Vitale, Tel. (041 21) 48 43 40.

Fit und schlank in den Sommer

Noch bis zum 4. Mai sucht das Vie Vitale 20 Teilnehmer (Mindestalter 18 Jahre), die mit der Aktion „Fit und Schlank in den Sommer“ den Grundstein für ein fitteres und schlankeres Leben legen wollen. Während dieser Aktion können die Teilnehmer für nur 79 Euro von einem besonderen Angebot des Vie Vitales profitieren: Nach einem Eingangsgespräch mit Einweisung in die Aktion sowie in das persönliche Training, können sechs Wochen lang sämtliche Angebote des Vie Vitales genutzt werden:

- das umfangreiche Kursangebot mit mehr als 60 Kursen pro Woche
- Training im Gerätebereich nach einem individuell abgestimmten Trainingsplan (selbstverständlich können hier auch Rücken- und/oder Gelenkbeschwerden sowie andere gesundheitliche Pro-

blematiken berücksichtigt werden)

- Sauna und Kinderbetreuung
- Solarium und Massagen (gegen Gebühr)
- außerdem erhalten die Teilnehmer zwei individuelle Ernährungsberatungen mit entsprechenden ernährungsphysiologischen Auswertungen.

Ziel des Trainings ist eine Steigerung der Ausdauer- und Kraftfähigkeit. Bei der Optimierung der Ernährung stehen die Vie-Vitale-Ernährungsexperten den Teilnehmern zur Seite. So purzeln auch die Pfunde fast ganz von allein.

Anmeldungen für die Aktion werden unter Tel. (041 21) 48 43 40 oder auch persönlich im Vie Vitale entgegen genommen. Das Training startet spätestens am 13. Mai.