

EMTV-Nachrichten

Vie Vitale

Zumba
Party on

Am Freitag, 3. August, ist es wieder soweit: Die inzwischen 4. Vie Vitale-Zumba-Party startet um 18 Uhr im Vie Vitale. 150 Minuten Musik und Tanz im Latin Style zum Mitmachen sind angesagt. Das Ganze mit super Partystimmung, tollen Lichteffekten und leckeren Frucht-Cocktails. Die Zumba-Party besteht aus mehreren Abschnitten, sodass die Teilnehmer immer wieder die Gelegenheit haben ein- oder auszusteigen. Jeder Teilnehmer kann selbst bestimmen, wie lange er am Stück mitmachen will. Zwischen den einzelnen Einheiten werden vom Vie Vitale-Team Obst und Getränke zur Stärkung gereicht. Die Vie Vitale Zumba-Party ist für alle Vie Vitale-Mitglieder kostenfrei, für Gäste beträgt der Eintritt 15 Euro. Aufgrund der starken Nachfrage ist für jeden (auch für die Mitglieder) eine vorherige Anmeldung notwendig. Anmeldung im Vie Vitale, Tel. (041 21) 48 43 40.

Fit4Drums
für Teens

Ab August wird es nun auch einen Fit4Drums-Kurs für Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren im Vie Vitale geben. Hier werden die Drumset-Beats aktueller Charts auf einer Trommel geschlagen und dazu passende Bewegungen getanzt. Ob Hip Hop, Rock, Pop oder Latin. Die verschiedensten Rhythmen und aktuellsten Songs werden hier aktiv mitgespielt. „Du fühlst Dich wie ein Drummer und bewegst Dich wie ein Star“, ist das Motto des Kurses. Der Kurs findet ab 22. August immer mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr statt und wird von der Vie Vitale-Sportlehrerin Alexandra Großhaus geleitet. Anmeldungen werden ab sofort im Vie Vitale, Tel. (04121) 48 43 40, entgegengenommen. Die Kursgebühren für 8 Trainingseinheiten betragen 40 Euro für Gäste, 30 Euro für EMTV-Mitglieder. Vie Vitale-Mitglieder sind kostenfrei.

Impressum

Die EMTV-Nachrichten erscheinen vierteljährlich in den Elmshorner Nachrichten
Redaktion EMTV: Mark Müller, Geschäftsführer, Koppeldamm 1, 25335 Elmshorn; E-Mail: info@emtv.de; www.emtv.de

Redaktion EN: Michael Bunk, Redaktionsleiter; Jan F. Schönstedt, Schulstraße 62-66, 25335 Elmshorn, E-Mail: redaktion.elms-horn@shz.de; www.shz.de

Beiträge: Barbara Hofmann, Martina Holthoff, Ulrike Neuhausen, Claudia Schunk, Andrea Maik, Anke-Suzan Behrmann, Werner Dolczewski, Janina Sniehotta

Schlag-Nacht an der Bodrum

Fit4Drums-Party in der EMTV-Halle am 24. August / 80 spezielle Trommeln warten auf Sportler



Fernando Spengler, Schauspieler und Musical-Darsteller aus Kuba. Wenn sein Terminkalender es zulässt, wird auch er am 24. August dabei sein.

„Real Drumming – Real Sports“ heißt das Motto der Fit4Drums-Party, welche das Vie Vitale-Team erstmalig am Freitag, 24. August, in der EMTV-Halle organisiert. Von 18 Uhr an werden Trainer des Vie Vitale-Teams, verstärkt durch hochkarätige Gastrainer, die Drumsticks schwingen. Einer der Gäste ist Bassam Abdul Salam, der die Bodrum erfunden hat.

„Bereits nach kürzester Zeit wird sich ein gemeinsamer Groove bei allen Teilnehmern einstellen und ein echtes Gänsehautfeeling

wird in der Halle aufkommen“, garantiert Vie-Vitale-Studiuleiterin Barbara Hofmann. Neben einer Bühne, Licht- und Tontechnik, werden 80 Bodrums – so heißen



die für das Fit4Drums-Training patentierten Trommeln – für diese Veranstaltung organisiert. Insgesamt können also 79 Sportler an diesem

ganz besonderen Event teilnehmen. Wer mitmacht, dem sei, so Hofmann, Folgendes versprochen: „Du fühlst dich wie ein Drummer – bewegst dich wie ein Sportler – du bist Energie.“

Im Vie Vitale wird Fit4Drums bereits seit einem Jahr mit großem Erfolg angeboten. Die Bodrum wurde von dem Profitrommler Bassam Abdul Salam, Solotrommler bei Disney's „König der Löwen“ in Hamburg, erfunden. Er wird an diesem Abend auch vor Ort sein und einen Teil der Fit4Drums-

Party als Presenter übernehmen.

Das sportliche Konzept für Fit4Drums wurde von Barbara Hofmann und Salam gemeinsam entwickelt. Fit4Drums breitet sich langsam, aber sicher und sehr erfolgreich auf dem deutschen, wie internationalen Fitnessmarkt aus. Es macht nicht nur unglaublich viel Spaß, sondern ist auch ein äußerst effektives Fitnessstraining. Der ganze Körper wird bewegt, die Ausdauer verbessert, die Koordination geschult und in einer Trai-

ningseinheit von 60 Minuten werden etwa 500 Kilokalorien verbrannt. Besonders hervorzuheben ist die „befreiende Wirkung“, die die Teilnehmer immer wieder nach dem Training beschreiben.

Wer sich ein Kennenlernen von Fit4Drums nicht entgehen lassen will, sollte sich schnellstmöglich zu diesem Event anmelden. Mitmachen kann nur, wer angemeldet ist. Die Teilnahme ist für Vie Vitale-Mitglieder kostenfrei; Gäste zahlen 15 Euro. Anmeldung im Vie Vitale, Tel. (041 21) 48 43 40.

Kostenlose Schnupperstunden
für Schulklassen

Wie in den vergangenen EMTV-Nachrichten bereits angekündigt, führte das Vie Vitale-Team in den vergangenen Wochen kostenlose Fit4Drums-Schnupperstunden für Schulen durch. Aus der Schnupperstunde einer sechsten Klasse der Elsa-Brändström-Schule entwickelte sich sogar noch mehr. Begeisterte Schüler riefen bei der ebenfalls begeisterten Sport- und Klassenlehrerin die Idee hervor, am Sommerkonzert der EBS mit Fit4Drums teilzunehmen. Kurzerhand erarbeitete Barbara Hofmann (Vie Vitale) mit der Sportlehrerin (EBS) gemeinsam eine Choreographie. Es folgten noch ein paar Extra-Trainingseinheiten mit der gesamten Klasse und diese nahm dann mit großem Erfolg am Sommerkonzert teil.

Ganz besonders schön war auch die Schnupperstunde für die behinderten Kinder der Heidewegschule aus Appen. Die Schüler und Schülerinnen kamen gemeinsam mit ihren Lehrerinnen ins Vie Vitale. Auch diese Klasse entdeckte die Trommeln und den gemeinsamen



Besonders für die Mädchen und Jungen der Heidewegschule war es ein tolles Erlebnis.

Rhythmus schnell für sich. Alle Schüler machten begeistert mit und alle hielten mit strahlenden Gesichtern bis zum Ende durch.

In der ersten Sommerferienwoche besuchten dann etwa 20 Mädchen und Jugendliche von der Schulbetreuung der Grundschule Kölln-Reisiek im Rahmen ihres Ferienprogramms das Vie Vitale. Die Kinder, im Alter von sechs bis zehn Jahren waren ebenfalls sehr gespannt und neugierig. Auch hier gelang es Alexandra Großhaus, festangestellte Sportlehrerin im Vie Vitale und Fit4Drums-Expertin, die Kinder von Fit4Drums zu begeistern. Ina Münster, die Betreuerin der Kinder, bedankte sich vielmals für die vermittelte Freude der Kinder, die sie an der Musik und Bewegung gefunden haben.

Aktion Fit & Schlank

Einen großen Erfolg konnten die TeilnehmerInnen der Aktion „Fit&Schlank“, die im Mai und Juni im Vie Vitale stattfand, verzeichnen. Die 38 Teilnehmerinnen wollten innerhalb von sechs Wochen, mit Hilfe und Unterstützung des Trainerteams Körperfett verlieren. Dabei ging es ganz besonders darum, auf eine wirklich gesunde und effektive Art und Weise abzunehmen.

So lag das Augenmerk mehr auf einem absoluten Verlust von körpereigenem Fett, als nur auf Verlust von Körpergewicht. Die Teilnehmerinnen wurden sowohl ernährungs-technisch, wie sporttechnisch von den Vie Vitale-Gesundheits-Experten beraten, betreut und motiviert. Der Erfolg ließ nicht auf sich warten. Alle Teilnehmerinnen nahmen insgesamt mehr als 61 Kilogramm reines Körperfett ab. Das sind durchschnittlich 1853 Gramm pro Person – also

mehr als sieben Päckchen Butter. Wir, das Vie Vitale-Team, finden das wirklich beachtlich und gratulieren allen Teilnehmerinnen ganz herzlich zu ihrem Erfolg.

Ab sofort:
Neue Röhren
für Solarien

Die Solarien des Vie Vitale haben neue Röhren bekommen. Zum einen musste ein Röhrenwechsel zeitlich ohnehin stattfinden, zum anderen schreibt die seit Anfang Januar geltende Strahlenschutzverordnung vor, dass ab dem 1. August 2012 alle in Deutschland betriebenen Solarien mit einer maximalen erythemwirksamen Bestrahlungsstärke von 0,3 Watt/Quadratmeter betrieben werden müssen. Die Solarien im Vie Vitale erfüllen diese Voraussetzungen.