

Newsletter 6/2018

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Kundinnen und Kunden,

die Fußball-Weltmeisterschaft hat begonnen:



Damit unsere Kundinnen und Kunden die WM erleben können und trotzdem nicht auf das Training verzichten müssen, zeigen wir die Spiele während unserer Öffnungszeiten auf einer

Leinwand. Und ein Torwandschießen gibt es obendrauf.

Unser diesjähriges Sommerfest am 14. Juli findet als Radtour mit kulinarischer Verschnaufpause statt. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Neue Kurse und Expertenvorträge gibt es auch im Sommer.

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Klaus Schmitz".

Klaus Schmitz

NetteVital-Termine

Präventionskurse in Nettetal

- **Präventives Kraftausdauerzirkeltraining:** Mehr dazu siehe unten.
- **Fit & Vital 60+:** 10x donnerstags 14.30-15.30 Uhr, ab 13.09.2018
- **Fit & Vital Rücken:** 10x dienstags 19-20 Uhr, ab 25.09.2018
- **Autogenes Training:** 8x dienstags 20-21 Uhr, ab 25.09.2018

Die Kursgebühren betragen 100 Euro, 75 Euro werden durch die Krankenkassen erstattet. Anmeldung bei NetteVital.

Neuer offener Kurs

- **FaszienFit:** mittwochs 18.30-19.30 Uhr, ab 04.07.2018

Experten-Vorträge

- **Osteoporose Vorbeugung, Diagnose und Therapie:** Mittwoch, 20.06.2018, 15-16.30 Uhr, Seminarraum, Orthopäde Dr. med. Andreas Heinrichs, Orthopäde und Unfallchirurg Tobias Kuhnt, Dipl.-Sportl. Klaus Schmitz
- **Vortragsreihe Training: Das Prinzip der richtigen Belastungsreihenfolge:** Mittwoch, 20.06.2018, 19-20 Uhr, NetteVital, Sport- und Fitnesskaufmann Patrick Dormels
- **Vortragsreihe Training: Das Prinzip der variierenden Belastung:** Mittwoch, 11.07.2018, 19-20 Uhr, NetteVital, Sport- und Fitnesskaufmann Patrick Dormels

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Torwandschießen während der WM

Während der Fußball-Weltmeisterschaft laden wir zum Torwandschießen ein. Jeder Kunde mit einem laufenden und nicht ruhenden Vertrag hat einmal die Möglichkeit anzutreten. Bei einer 100%-igen Trefferquote (6 von 6) winkt ein Jahr kostenloses Training. Für die meisten erzielten Tore steht ein hochwertiges Internetradio zur Verfügung, bei Punktgleichheit entscheidet ein Ausscheidungsschießen.

NetteVital-Sommerfest am 14. Juli

Auch in diesem Jahr laden wir unsere Zirkelkunden zum Sommerfest ein. Am 14. Juli treffen wir uns zu einer kleinen Radtour mit Grillen. Wir freuen uns auf eine entspannte Runde mit vielen Teilnehmern und netten Gesprächen.

Treffpunkt ist der Wendehammer im Ostdeutschen Weg, 9.30 Uhr. Abfahrt pünktlich 10 Uhr,

Newsletter 6/2018

12-15 Uhr gemeinsames Essen, Wiederankunft bei NetteVital ist gegen 16.30 Uhr.

Die Anmeldung erfolgt bei NetteVital im Trainingsraum, an der Rezeption, telefonisch 02153 125-9050 oder unter info@nettevital.de

Das sagt ein Patient:

*Bei Nette vital
hast gut du's getroffen,
das Personal
freundlich und offen,
die fachliche Hilfe
stets exzellent,
dafür ein jeder
auch gerne bekennt:
„ Zu Nette vital
- gar keine Frage-
käm ich am liebsten
fast alle Tage.“*

Präventives Kraftausdauerzirkeltraining von den Krankenkassen unterstützt

Die gesetzlichen Krankenkassen steigen in das Kraftausdauerzirkeltraining ein: Mit unserem speziellen Kurs über 8 Einheiten und einer Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining an Geräten sowie verschiedenen funktionsgymnastischen Inhalten wird der Grundstein für eine eigenverantwortliche Fortsetzung gelegt. Der Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und wird

mit 75 Euro gefördert. Der Kurs kostet 100 Euro, die Anmeldung erfolgt unter info@nettevital.de oder 02153 125-9050 oder direkt bei NetteVital.

Fitness ist beliebteste Sportart

Die repräsentative Umfrage „Deloitte Sports Retail Study 2018“ kommt zu dem Ergebnis, dass 33,9 Prozent der Deutschen Fitnessstraining dem Wandern, Fußball oder Tennis vorziehen. Immer mehr Menschen legen Wert auf die körperliche Fitness und Gesundheit durch zielgerichtetes und regelmäßiges Training.

www.deloitte.com

Versand des Newsletters

Den Versand unseres Newsletters per E-Mail müssen wir vorläufig aussetzen: Die seit Mai geltende EU-Datenschutz-Grundverordnung erfordert eine nachweisbare Einwilligung zum Versand durch den Empfänger. Derzeit erfolgt die Programmierung unserer neuen Homepage, auf der dann die Anmeldung zum Newsletter nebst Einwilligungserklärung erfolgen kann. Bis dahin besteht natürlich die Möglichkeit, den Newsletter über unsere Homepage als Download zu lesen und zu speichern.