

Newsletter Q3/2022

Liebe Patientinnen und Patienten,
 liebe Kundinnen und Kunden,

am Samstag haben wir unser Sommerfest gefeiert. Wir haben uns über die zahlreichen Anmeldung gefreut und fanden den Nachmittag mit Ihnen sehr schön.

Da der Sommer sich aber langsam dem Ende neigt, ist unsere Sommer Workout-Challenge 2022 nun beendet. Die Gewinner stehen fest und werden hier im Newsletter bekannt gegeben.

Leider kommen mit dem Herbst und Winter auch gravierende Mehrkosten durch steigende Energiepreise auf uns zu. Deswegen müssen wir unsere Öffnungszeiten von Oktober 2022 bis einschließlich März 2023 etwas anpassen. Lesen Sie im Folgenden, wie wir zukünftig für Sie da sein können.

Die Dreharbeiten zu einem neuen NetteVital-Film über unser Rückenzentrum sind gelaufen. Sobald Schnitt und Vertonung fertiggestellt sind, können Sie den Film auf unserer Homepage oder unseren Social-Media-Kanälen sehen. Schauen Sie also gern immer mal wieder vorbei.

Ihre

A. Salzmann

Anke Salzmann

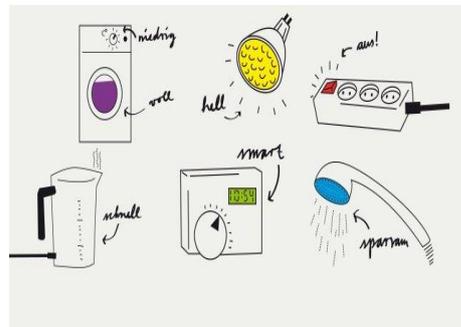
Geänderte Öffnungszeiten

Zur Entlastung der hohen Energiekosten und Einsparung von Energie wird auch NetteVital einige Maßnahmen ergreifen müssen. Um eine Erhöhung des Mitgliedsbeitrags zu verhindern, werden sich unsere Öffnungszeiten ändern. Folgende Öffnungszeiten gelten ab dem **01.10.2022 bis zum 31.03.2023**:

Montag bis Freitag von 7.00 bis 20.00 Uhr
Samstag und Sonntag von 9.00 bis 14.00 Uhr

Die Öffnungszeiten gelten nur für die Trainingsfläche, nicht für die Kurse!

Bitte helfen Sie uns beim Energiesparen und vermeiden Sie ausgiebiges Duschen.
 Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Verständnis!



Sommer Workout-Challenge 2022

Die Gewinner unserer Challenge stehen fest. Herzlichen Glückwunsch sagen wir an Dr. Dirk Mann zum ersten Platz, zweiten Preis gewinnt Domenic Strumpfen und auf Rang drei landete Markus Grünh.



Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern für das „schweißtreibende Mitmachen“ und freuen uns jetzt schon auf die nächste Aktion.

Newsletter Q3/2022

Rückenpräventionskurs

Fit & Vital

Start: 11.10.2022, dienstags 19:00-20:00 Uhr

Zehn Wochen lang trainieren Sie Ihren Rücken, dabei zählen sowohl gymnastische Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Körperhaltung, Entspannungs- und Dehnübungen zu den Kursinhalten, wie auch Übungen zur Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung. Sie erhalten zudem nützliche Tipps zur Umsetzung des Gelernten zu Hause. Die Kursgebühr in Höhe von 120,- € wird zu mindestens 75% von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Eine Mattentauglichkeit der Teilnehmer ist Voraussetzung.

Anmeldung im Trainingsraum oder online unter www.nettevital.de/training/praeventionskurse/

NetteVital-Termine

- **Sommerfest:** am 17. September ab 14.30 Uhr
- **Radtour im Rahmen des Stadtradelns:** am 10. und 17. September
- **Aktionstag „Fit & Gesund mit NetteVital“**
Mitmachaktionen und Tipps für den rückengerechten Alltag/Kinderprogramm/Gewinnspiel

Am **24. September** begrüßen unsere Therapeuten alle Interessierten auf dem Parkplatz von Esch zum Aktionstag „Fit & Gesund mit NetteVital“.

Von 10.00 bis 14.00 Uhr stehen Aktionen rund um einen gesunden Rücken im Mittelpunkt. Sporttherapeuten demonstrieren das rückengerechte Einsteigen ins Auto oder das richtige Heben von schwereren Gegenständen im Alltag und informieren über das geeignete Training zur Vorbeugung von Rückenschmerzen oder bei akuten Beschwerden. Im Selbsttest können Besucher dann einige Tipps mit nach Hause nehmen.

Im Anschluss wartet beim Dreh des Glücksrads noch eine Überraschung: neben Sofortpreisen, können Teilnehmer beispielsweise auf 12 Monate kostenfreies Training im Gerätezirkel bei NetteVital hoffen, stets unter fachmännischer Anleitung von Physiotherapeu-

ten und Sportwissenschaftlern. Aber auch 5er- oder 10er-Karten für das Kursprogramm sind mit im Lostopf.

Während die Eltern sich um ihren Rücken kümmern oder ihr Glück am Glücksrad erproben, kann der Nachwuchs sich auf der Hüpfburg oder beim Zumbini-Mitmach-Programm (Zumba für Kinder) austoben oder sich mit einem Kinder-Tattoo verschönern lassen.

Die NetteVitaler halten für Interessierte am Samstag zudem spezielle Angebote mit Sonderkonditionen bereit.

Effekte vom regelmäßigem Yoga auf das Gehirn

Immer mehr Menschen praktizieren Yoga. Dafür gibt es verschiedenste Gründe: manche halten mit passenden Übungen Rückenbeschwerden im Zaum, andere trainieren damit gezielt bestimmte Körperpartien und sehr viele nutzen die meditativen Anteile von Yoga zur Entspannung. Ein US-Forscherteam hat nun in einem systematischen Literatur-Review untersucht, welche Effekte Yoga speziell im Gehirn hervorruft.

Alle Outcomes der zitierten Studien weisen auf positive neurologische Anpassungsreaktionen durch regelmäßige Yoga-Praxis hin. Weil dazu auch eine Zunahme an Grauer Masse gehört, könnten Yoga-Praktizierende z. B. im Alter besser vor kognitivem Abbau geschützt sein. Zudem verringern regelmäßige Yogaübungen die Überlastung in den Stressreaktionssystemen und helfen damit, auf neurologischer Ebene die gesunde Homöostase wiederherzustellen. Die Gesamtheit dieser Erkenntnisse macht Yoga zu einer empfehlenswerten, gut in den privaten und klinischen Alltag integrierbaren Bewegungslehre nicht nur bei chronischen Schmerzen, sondern auch bei neurodegenerativen Erkrankungen.