

Newsletter 1/2023

*Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Kundinnen und Kunden,*

ein neues Jahr hat begonnen und wahrscheinlich haben auch Sie gute Vorsätze gefasst, wieder regelmäßiger Sport zu treiben oder allgemein mehr auf die eigene Gesundheit zu achten.

In meiner neuen Funktion als Betriebsleiter habe ich mir vorgenommen, Sie dabei bestmöglich zu unterstützen. Ob nun in der Physio-, Ergo- oder Trainingstherapie, in der ambulanten Rehabilitation oder im Rehasport. Mein Ziel ist es, dass Sie sich – ganz dem Slogan des Krankenhauses entsprechend – einfach gut aufgehoben fühlen.

Seit fast 14 Jahren bin ich nun ein Teil von NetteVital, als bisheriger Bereichsleiter für Rehasport und Prävention habe ich das Kursangebot deutlich ausgebaut. Nun ist es an der Zeit, dass andere Kolleginnen und Kollegen übernehmen.

Ich freue mich sehr auf die Herausforderung und wünsche Ihnen einen gesunden Start ins neue Jahr.



Kolja Richter

Neue Ansprechpartnerin in Sachen Rehasport

Seit Beginn des neuen Jahres übernimmt Sarina Peters die Verwaltung und Organisation im Bereich des Rehabilitationssports. Sie ist somit ihre erste Adresse bei Anfragen bzgl. Anmeldungen, Verlängerungen oder Kurswechsel.

Sarina ist seit 2018 für NetteVital als Fitnesstrainerin (B.A.) im Trainings- und Kursbereich und seit 2021 auch als Ergotherapeutin tätig. Als 2. Geschäftsführerin unseres Rehasport-Kooperationspartners Gesundheit- und Behindertensport Nettetal e.V. kennt sie sich bestens in diesem Thema aus.

Der Nette-Rap – schon gehört?

Die Therapeuten Michael Weber, Sven Weber und Heino Tiskens haben einen eigenen NetteVital-Song und Video aufgenommen. Jetzt ansehen unter

<https://www.youtube.com/watch?v=IFqarIqPbWl>



Newsletter 1/2023

Krafttraining auf nüchternen Magen ungünstig



Während die lockere Joggingrunde vor dem Frühstück als Ausdauerereinheit durch-

aus belegbare positive Auswirkungen haben kann, sieht die Lage bei Krafttraining anders aus. Forscher der Auckland University of Technology in Neuseeland zeigten, dass Widerstandstraining nach einer Fastendauer von mindestens acht Stunden die Leistung beeinträchtigt. Eine Energiezufuhr während des Trainings beeinflusste jedoch die Trainingsvolumina. Die besten Effekte hingegen zeigten sich in Untersuchungen, in denen 1,0-1,5 g/kg Körpergewicht an Kohlenhydraten eine halbe bis zwei Stunden vor dem Widerstandstraining gegessen oder getrunken wurden.

King A, Helms E, Zinn C, Jukic I. The Ergogenic Effects of Acute Carbohydrate Feeding on Resistance Exercise Performance: A Systematic Review and Meta-analysis. Sports Med. 2022; 52: 2691-2712.

NetteVital-Termine

Präventionskurse

- **Fit & Vital Rückenpräventionskurs:** 10 Termine, Di 19-20 Uhr ab 18.04.2023. Eine Anmeldung ist erforderlich.
- **Präventives Kraftausdauerzirkeltraining:** 8 Trainingseinheiten an Geräten + Gymnastik. Der Start wird individuell vereinbart.

Infos und Anmeldung unter

<http://www.nettevital.de/de/praeventionskurse>.

Vorträge

- **Ergotherapeutische Nachbehandlung der Hand:** 07.03.2023 - 15.00 Uhr, im Seminarraum im UG des Krankenhauses, Sven Weber
- **Gesundheitsorientiertes Krafttraining an Geräten und im Kurs:** 18.03.2023 - 14:30-16:30 Uhr bei NetteVital, Patrick Dormels

Für die Vorträge ist eine Anmeldung erforderlich: info@krankenhaus-nettetal.de oder telefonisch unter 02153 125 845.

Events

- **Tag der Rückengesundheit:** 15.03.2023 – Save the date: Weitere Infos folgen.



SCANNE MICH

Keinen Newsletter mehr verpassen



Besuchen Sie uns auf  