

Newsletter 2/2023

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

zum 01. März traten weitere Lockerungen der Corona-Schutzmaßnahmen in Kraft. So ist besteht aktuell keine Pflicht mehr zum Tragen eines Mund-Nase-Schutzes für unsere Kundinnen und Kunden im Trainingsbereich sowie für Beschäftigte von NetteVital. Für Patientinnen und Patienten der Physiotherapie jedoch gilt nach wie vor noch FFP2-Masken-Pflicht, vorbehaltlich bis zum 07. April. Dann enden alle weiteren staatlichen Corona-Maßnahmen.



Begleiten wird uns Corona sicher auch noch weiterhin. Dies betrifft im Speziellen diejenigen Menschen, die an dem sogenannten Post-Covid- oder Long-Covid-Syndrom leiden. Wissenswerte Informationen über die Erkrankung und den Wiedereinstieg ins Training finden Sie in diesem Newsletter.

Der 15. März steht ganz im Zeichen der Rückengesundheit. NetteVital bietet Interessierten mit verschiedenen Programmpunkten rund ums Thema Rücken Einblicke und Informationen über unser Leistungsspektrum.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kolja Richter'.

Kolja Richter

Training nach Long Covid

Etwa 10% der Infizierten haben nach Abklingen der akuten Infektion verschiedenartige Symptome über mehrere Wochen. Bei fortbestehenden Symptomen ab 4 Wochen nach einer Corona Infektion spricht man von Long COVID. Nach 12 Wochen hat man es mit einem sogenannten Post-COVID-Syndrom zu tun, gekennzeichnet durch u.a. Atemnot, Erschöpfung, Belastungsintoleranz oder auch Konzentrations- und Gedächtnisschwäche oder Muskel- und Gelenkschmerzen. Etwa 15% der Betroffenen sind auch nach 12 Monaten noch nicht beschwerdefrei. In der Ursachenforschung zu Long COVID vermutet man auch lange nach der Infektion messbare Veränderungen der Fließeigenschaften der roten Blutkörperchen, welche zu einer verschlechterten Sauerstoffversorgung und somit insbesondere bei körperlicher Anstrengung zur schnelleren Ermüdung führen könnten.

Für den Wiedereinstieg in ein körperliches Training nach längerem Krankheitsverlauf sollte darauf geachtet werden, dass man vollständig symptomfrei ist und die Intensität des Trainings zu Beginn deutlich reduziert und sich über mehrere Wochen schrittweise an das Anfangsniveau herantastet. Sie sind unsicher, ob bzw. wie Sie Ihr Training nach langer Pause – auch unabhängig von Corona - wieder aufnehmen sollen? Wir helfen Ihnen gerne weiter.



Newsletter 2/2023

Übrigens: Am besten schützen Sie sich vor Long-COVID, indem Sie gar nicht erst (oder nicht mehrfach) an Corona erkranken ☺ oder schweren Verläufen durch regelmäßige sportliche Betätigung vorbeugen. 150 Minuten moderater oder 75 Minuten hoher Intensität sollten es sein. Dies entspricht den unteren Grenzen der WHO-Empfehlung.

Quelle: Haunhorst S, Bloch W et al. COVID: a narrative review of the clinical aftermaths of COVID-19 with a focus on the putative pathophysiology and aspects of physical activity. Oxford Open Immunology. 2022

15. März : Tag der Rückengesundheit

Im Rahmen der bundesweiten „Aktion Gesunder Rücken“ steht auch bei NetteVital am 15. März alles im Zeichen der Rückengesundheit. Erfahrene Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler stehen ab 08:00 Uhr ganztägig für Fragen zum Thema „Rücken und Wirbelsäule“ zur Verfügung. Neben Sonderkonditionen für Trainingsneulinge bieten wir Ihnen an diesem Tag zudem Workshops (Anmeldung erforderlich) und Vorträge (ohne Anmeldung) zu verschiedenen Themen an:

- **08:30 - 09:30 Uhr:** Workshop „Fit&Vital“, Rückenprävention mit Julia Berten
- **10:00 & 18:00 Uhr:** Vortrag „Aktiv gegen Rückenschmerzen“, Heino Tiskens
- **11:00 - 13:00 Uhr:** Vorstellung des Rücken zentrums, Annemarie Renaux
- **13:00 - 14:00 Uhr:** Austausch zum Thema „Rückenschmerzen bei neurologischen Erkrankungen“, Annika Hegger & Sven Weber

- **15:30 - 16:30 Uhr:** Workshop „FaszienFit“ mit Martina Genfeld

Anmeldung und Infos unter 02153/125-9050 oder p.dormels@nettevital.de.

Änderung der Öffnungszeiten ab April

Zur Entlastung der hohen Energiekosten hatten wir im Oktober letzten Jahres eine bis Ende März 2023 geltende Anpassung der Öffnungszeiten der Trainingsfläche vorgenommen. Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir **ab April** von **Montag bis Freitag wieder bis 21:00 Uhr** geöffnet haben. **Samstags, sonntags und an Feiertagen** sind wir **ab April von 08:00 bis 13:00 Uhr** für Sie da.

NetteVital-Termine

Präventionskurse

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

SCAN ME



Keinen Newsletter mehr verpassen



Besuchen Sie uns auf  