

# Newsletter 4/2023

Liebe Patientinnen und Patienten,  
 liebe Kundinnen und Kunden,  
 das NetteVital-Team hat Zuwachs bekommen. Wir begrüßen mit Physiotherapeutin Finja Schmidt seit Anfang Juli eine neue Mitarbeiterin. Finja konnte NetteVital bereits während Ihrer Ausbildung im Rahmen ihres 8-wöchigen Praktikums im letzten Jahr kennen lernen und hat bei Kollegen und Patienten bleibenden Eindruck hinterlassen. Wir wünschen ihr einen guten Start ins Berufsleben.

Den Start ins Berufsleben hat NetteVital-Ur-



gestein Dörte Ullrich schon vor vielen Jahren erlebt. Die Physiotherapeutin feierte kürzlich silbernes Dienstjubiläum. Wir gratulieren zu 25 Jahren in der Abteilung!



Falls Sie sich während der Sommermonate nur schwer zum Training aufrufen können, denken Sie daran: Schon wenige Minuten Training am Tag können sich lohnen.

Kommen Sie gut und gesund durch die Sommermonate.



Kolja Richter



## Stadtradeln

Rückschau: Auch beim diesjährigen Stadtradeln wurde wieder fleißig geradelt. Initiiert durch Patrick Dormels konnte das Team



SKN/NetteVital - bestehend aus NetteVital-Kunden und Krankenhaus-Mitarbeitern - in der Zeit vom 01. bis 21. Juni viele Ki-

lometer sammeln. So geschehen auch auf einer gemeinsamen Rad-Tour bei schönem Wetter und guter Laune. Unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden Preise in Form von 10er- Karten für MTT oder Kurse zum Weiterverschenken oder Selbernutzen verlost. Alle Gewinne wurden per Mail benachrichtigt. Herzlichen Glückwunsch!

## Prävention: Schon 10 Minuten helfen!

In der Prävention von praktisch allen chronischen Erkrankungen spielt Bewegung schon lange eine große Rolle. Wissenschaftliche Arbeiten haben gezeigt, dass sie vielmals wirksamer ist als die Einnahme von Medikamenten. Ganz nach dem Motto „Bewegung ist die beste Medizin“.

# Newsletter 4/2023

Doch wie viel von welcher Bewegung notwendig ist und mit welcher Intensität sie betrieben werden muss, blieb bisher häufig unklar. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt aufgrund prospektiver Beobachtungsstudien 150 bis 300 Min moderater bis intensiver körperlicher Aktivität oder 75 bis 150 Min intensiver körperlicher Aktivität pro Woche oder eine Kombination aus beidem



plus zwei Einheiten Krafttraining. Nun schafft die Hälfte der Bevölkerung es nicht, sich an diese

Empfehlung halten. Werden all diese Menschen nun zwangsläufig chronisch krank?

Eine Metaanalyse (Hierbei werden frühere Forschungsarbeiten quantitativ und statistisch zusammengefasst und präsentiert) der University of Cambridge bestätigte zwar, dass ein Aktivitätsniveau im Bereich der WHO-Empfehlungen den größten Effekt auf die Mortalität und des Risikos von Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs haben. Interessanter Weise stellte sich heraus, dass bereits 75 Minuten moderater Intensität pro Woche (ca. 10 Minuten pro Tag) ausreichen, um nennenswerten gesundheitlichen Nutzen zu erzielen.

<https://bjsm.bmj.com/content/early/2023/01/23/bjsports-2022-105669>

## Neuer Zumba-Kurs

Seit dem 16. Juni haben wir unser Kursangebot um einen weiteren offenen Kurs erweitert: Zumba. In dem rhythmisch orientierten Herz-Kreislauf-Training wird der ganze Körper beansprucht und speziell Ausdauer und Koordination verbessert. Der Kurs findet immer freitags von 17:00 bis 18:00 Uhr statt. Teilnehmen können alle Trainingskunden (Basic und Premium) sowie solche mit Kurs-Zehner-Karte. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte vorab per Mail an [info@nettevital.de](mailto:info@nettevital.de) (Betreff „Zumba“) anmelden. Die Anmeldephase beginnt immer am Donnerstag vor dem jeweiligen Kurstermin.

## NetteVital-Termine

### Präventionskurse

- **Fit & Vital Rückenpräventionskurs:** 10 Termine, Di 19-20 Uhr ab 29.08.2023. 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  