

Newsletter 1/2024

*Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Kundinnen und Kunden,*
viel Erfolg und alles Gute für das Jahr 2024, vor allem aber Gesundheit, wünscht Ihnen das NetteVital-Team.

Wir führen den Begriff Gesundheitszentrum bewusst in unserem Untertitel. Auch wenn meist eine Krankheit oder ein Unfall der Grund dafür sind, dass Sie Ihre Therapie oder Ihr Training bei uns absolvieren, möchten wir uns gemeinsam mit Ihnen vor allem an Ihren Zielen orientieren: Die Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Leistungsfähigkeit, Beschwerdefreiheit oder die Bewältigung des Alltages.

Seit unserer Eröffnung im Jahr 2009 haben wir uns stetig weiterentwickelt. In diesem Jahr gibt es NetteVital bereits seit 15 Jahren. Ein guter Aufhänger also, in diesem Jahr wieder ein Sommerfest zu veranstalten. Infos darüber erhalten Sie in den nächsten Ausgaben.



Kolja Richter

NetteVital Fotowettbewerb

Die Wahl zum Sieger des Advents-Fotowettbewerbs fiel uns nicht leicht, so groß war die Auswahl an eingesendeten Bildern.

Auf dem Platz eins konnte sich Hanna über eine 6-Monats-Premium-Mitgliedschaft freuen. Klau-dia kann als Zweitplatzierte ab jetzt auf ihrem eigenen Trampolin trainieren. Ruth auf dem dritten Platz gewann eine Smart Watch. Auch allen anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern danken wir für die Ein-



sendung wirklich gelungener Schnappschüsse. Der nächste Fotowettbewerb folgt bestimmt.

Der Mythos um das Eisbad

Nicht erst seit Per Mertesackers legendärem „Eis-tonnen-Interview“ während der Fussball-WM 2014 ist das Bad in der Eistonne vielen Menschen ein Begriff. Gerade in höheren Leistungsbereichen wird das Eintauchen ins eiskalte Wasser praktiziert. Die erhofften Effekte der Maßnahme: Eine schnellere Regenerationsfähigkeit. Die positiven Auswirkungen werden hier in der Summe verschiedener Einflüsse vermutet, wie zum Beispiel die verringerte Gewebetemperatur, dem hydrostatischen Druck



Newsletter 1/2024

oder dem Auftrieb des Wassers, der das Gefühl der Ermüdung verringern könnte.

Die zugrunde liegenden physiologischen Vorgänge dabei sind jedoch nicht klar. Verschiedene Studien kamen hier zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Während eine Studie eine Schutzwirkung vor starkem Muskelkater nachwies, konnte Vergleichen zu aktiven Regenerationsmaßnahmen keine signifikanten Unterschiede feststellen. Eine Studie stellte sogar das Eisbaden generell in Frage, weil es Entzündungsprozesse abschwächt, die für eine Anpassung an Trainingsreize notwendig sind.

<https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/>

High-Intensity-Intervall-Training (HIIT) zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Intervalltraining mit sehr hohen Belastungsspitzen und kurzen Pausen führt nicht nur zu einer deutlichen Verbesserung der Sauerstoffaufnahme bei Leistungssportlern, sondern hat zudem günstigere Effekte auf die Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes als Training nach der Dauermethode. Auch in der Trainingstherapie



stellt diese Methode eine sinnvolle Ergänzung für bereit erkrankte Herzpatienten oder auch

Diabetiker dar. Entscheidende ist eine Umsetzung unter kontrollierten Bedingungen. Sollten Sie

eine Anpassung Ihres Trainingsplanes wünschen, sprechen Sie uns gern an.

Öffnungszeiten am Wochenende

Unter anderem als Reaktion auf die Corona-Pandemie und der damit verbundenen geringeren Trainingsauslastung, sowie aufgrund einer engen Personalsituation hatten wir vor einiger Zeit die Öffnungszeiten der Trainingsfläche angepasst. Seit einigen Monaten sind wir von montags bis freitags bereits wieder bis 21 Uhr für sie da.

Ab Februar kehren wir nun auch am Wochenende wieder zu den „alten“ Öffnungszeiten zurück. Das bedeutet, Sie können dann samstags und sonntags wieder bis 14 Uhr trainieren.

NetteVital-Termine

Präventionskurse

- **Fit & Vital 60+:** Nach 2 Jahren Pause wieder im Programm. 10 Termine, Do 15-16 Uhr ab 15.02.2024. Eine [Online-Anmeldung](#) ist erforderlich.
- **Präventives Kraftausdauerzirkeltraining:** 8 Trainingseinheiten an Geräten + Gymnastik. Der Start wird individuell vereinbart.

SCAN ME



Keinen Newsletter mehr verpassen