

Newsletter 2/2024

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

Im letzten Newsletter wurde es bereits angekündigt: Das NetteVital-Sommerfest steht in diesem Jahr auf dem Programm. Merken Sie sich bereits jetzt den 07.09.2024 vor.

Ebenfalls in den Sommermonaten werden wir den Trainingsbereich durch zusätzliche Kraft- und Ausdauergeräte punktuell erweitern, um ihnen ein abwechslungsreiches und noch gezielteres Training zu ermöglichen.

Nach den Osterferien startet in unser Brüggener Zweigpraxis ein neuer Kurs zum Thema Babymassage für Säuglinge und junge Eltern.

Am 17. März findet in den Ortskernen Nettetals der 7. Nettetal-Tag unter dem Motto „Fit in den Frühling“ statt. Auch in diesem Jahr ist NetteVital wieder mit dabei.



Kolja Richter

Welche Art des Dehnens ist die Richtige?

Aktives, dynamisches Dehnen und statisches, passives Dehnen sind zwei verschiedene Ansätze zur Verbesserung der Flexibilität und Mobilität des Körpers. Jeder Ansatz hat seine Daseinsberechtigung. Die Hauptvorteile von aktivem, dynamischem Dehnen im Vergleich zu statischem, passivem Dehnen sind hier zusammengefasst.



Vorteile von aktivem, dynamischem Dehnen:

Erwärmung der Muskeln:

- Aktives, dynamisches Dehnen beinhaltet oft Bewegungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die Blutzirkulation verbessern. Dadurch werden die Muskeln besser durchblutet und auf die bevorstehende Aktivität vorbereitet.

Funktionale Bewegungsmuster:

- Dynamisches Dehnen beinhaltet oft Bewegungen, die den natürlichen Bewegungsmustern ähneln, die während bestimmter Aktivitäten oder Sportarten auftreten. Dies hilft dabei, die Flexibilität in den spezifischen Bereichen zu verbessern, die während der Aktivität beansprucht werden.

Verbesserte Leistung:

- Aktives Dehnen kann die Leistungsfähigkeit während sportlicher Aktivitäten verbessern, indem es die Muskulatur auf die geforderten Bewegungen vorbereitet. Dies kann zu einer gesteigerten Kraftentwicklung, Koordination und Schnelligkeit führen.

Verletzungsprävention:

- Durch das aktive Dehnen werden die Muskeln und Gelenke auf eine größere Bewegungsamplitude vorbereitet, was das Verletzungsrisiko verringern kann. Dies ist besonders wichtig bei Aktivitäten, die schnelle Bewegungen oder Richtungswechsel erfordern.

Newsletter 2/2024

Vorteile von statischem, passivem Dehnen:

Verbesserte Gelenkflexibilität:

- Statisches Dehnen kann die Flexibilität und Beweglichkeit in den Gelenken verbessern. Durch das Halten der Dehnposition wird das Gewebe gedehnt, was langfristig zu einer erhöhten Bewegungsfreiheit führen kann.

Entspannung und Stressabbau:

- Statisches Dehnen ermöglicht eine tiefere Entspannung der Muskeln und kann zur Reduzierung von Muskelspannungen und Stress beitragen. Es eignet sich besonders gut als Teil einer Cool-down-Phase nach intensiven Aktivitäten.

Muskelverlängerung:

- Statisches Dehnen kann dazu beitragen, die Muskellänge zu erhöhen, was zu einer verbesserten Haltung und einer verringerten Belastung der Muskulatur führen kann.

Förderung der Körperwahrnehmung:

- Durch das bewusste Halten von Dehnpositionen wird die Körperwahrnehmung gestärkt, was dazu beitragen kann, Ungleichgewichte und Probleme in der Körperhaltung zu erkennen und anzugehen.

Es ist wichtig zu beachten, dass eine Kombination beider Dehntechniken oft empfohlen wird, um die verschiedenen Aspekte der Flexibilität und Mobilität zu fördern. Eine individuelle Anpassung je nach Aktivität, persönlichen Zielen und körperlichem Zustand ist dabei entscheidend.

Neuer Kurs in Brüggen

Unter der Leitung von Jana Freitag, zertifizierte Kursleiterin für sensomotorische Entwicklungsförderung, lernen Eltern und Säugling **ab 03.04.2024, mittwochs um 09:00 Uhr**, die wohl-tuende Wirkung der **Babymassage** kennen, ein wichtiges erstes Kommunikationsmittel, welches



Urvertrauen auf- und Stress abbaut. Oft verbreitete Bauchschmerzen können gelindert, das Immunsystem und die Koordinationsfähigkeit verbessert werden. Auch profitieren junge Mütter und Väter durch eine Steigerung des Selbstvertrauens im

Umgang mit dem Säugling. Die Kursgebühr beträgt 75,- €.

Anmeldung und Infos per Mail (mit Name, Telefonnummer und Alter des Säuglings, an brueggen@nettevital.de.

NetteVital-Termine

Vortrag mit Schnuppertraining

- Gesundheitsorientiertes Training an Geräten und im Kurs: Sa, 16.03.2024 - 14.00 - 16.00 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Präventionskurse

- **Fit & Vital Rücken.** 10 Termine, Di 19-20 Uhr ab 09.04.2024. Eine [Online-Anmeldung](#) ist erforderlich.
- **Präventives Kraftausdauerzirkeltraining:** 8 Trainingseinheiten an Geräten + Gymnastik. Der Start wird individuell vereinbart.

SCAN ME



Keinen Newsletter mehr verpassen