

Franziska empfiehlt:

„Muskelschmerzen und Verspannungen entstehen meistens durch eine längerfristige Fehlhaltung und/oder auch Überlastungen im Alltag. Um dem entgegen zu wirken, ist es wichtig die Ursache festzustellen. Durch gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining können Fehlhaltungen entgegen gewirkt und Verspannungen gelöst werden.

Neu im Vitalis ist unsere Triggerwand. Vereinbare jetzt deinen Einweisungstermin und lerne über Triggerpunkte gezielt Verspannungen zu lösen“

Shake des Monats Winterpraline

3,50 €

Auch wenn die Temperaturen noch nicht wirklich winterlich sind, dürft ihr euch geschmacklich auf den Winter und Weihnachten einstimmen. Freut euch auf den Shake Winterpraline Schoko& Rum.

„Entspannungswoche“ im November

Vom **12.-16.11.18** darfst du dich auf eine Entspannungswoche im Vitalis freuen. Im Five-Bereich wird dir unsere neue Triggerwand vorgestellt, mit der du Verspannungen und Verklebungen lösen kannst. Außerdem lädt die Sauna bei Tee, Kerzenschein und einem basischen Peeling zur Entspannung ein. An der Theke darfst du dich kulinarisch überraschen lassen.

Neu: Triggerwand im Five-Bereich

Im Five-Bereich werdet ihr in Workshops an unsere neue Triggerwand eingewiesen. Es wird dir die Möglichkeit geboten, durch gezielte Druckpunktbehandlung, Schmerzen und Verspannungen zu lösen. Denn oftmals strahlt ein Schmerzpunkt in verschiedene Bereiche aus. Sichere dir jetzt deinen Einweisungstermin an der Anmeldeliste im Fivebereich.

Rehasport Tage

Du weißt nicht, was Rehasport ist oder hast Bekannte oder Freunde, die sich dafür interessieren? Von Donnerstag, den 22.11. bis Samstag, den 24.11.18 dreht sich bei uns alles um den Rehasport und ihr seid herzlich eingeladen euch zu informieren.

Weihnachten im Schuhkarton

Auch dieses Jahr unterstützen wir die internationale Spendenaktion „Weihnachten im Schuhkarton“. Dies bedeutet, dass ihr bei uns im Vitalis, auf verschiedene Arten, benachteiligten Kindern eine Freude machen könnt:

- Ihr spendet einen Geldbetrag für die Aktion. Wir haben schon verschiedenste Geschenke für euch eingekauft.
- Ihr packt selbst ein Päckchen für Kinder zwischen 2-14 Jahren und könnt dieses bei uns als „Zwischenstation“ abgeben. Wir kümmern uns um die Weiterleitung.

Abschluss der Aktion ist der 14. November. Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr mitmacht. Auch die Mitarbeiter und das Vitalis Gesundheitszentrum helfen mit!

Virtuelle Kurse am Wochenende

Auch am Wochenende möchten wir euch die Möglichkeit bieten an Kursen teilzunehmen. Nach dem erfolgreichen Test Wochenende im Oktober bieten wir euch jeden Sonntag im November folgendes Kursprogramm an:

09.30-10.00 Uhr Yoga für Anfänger
10.05-11.00 Uhr Yoga

Das Kursprogramm am Wochenende wird sich jeden Monat ändern und hat verschiedene Schwerpunkte. Wir wünschen euch viel Spaß!

Skigymnastik

Zur Vorbereitung auf die kommende Wintersportsaison bieten wir euch einen Skigymnastik-Kurs an. Baue deine Muskulatur rund um die Bein- und Rumpfmuskulatur auf und beuge Verletzungen vor. Der Kurs findet jeden Mittwoch um 19.35 Uhr, ab 4 Teilnehmern, statt.

TELEFONSPRECHZEITEN

Unsere telefonischen Sprechzeiten für alle, die vertragliche Fragen sowie Anliegen zu Ruhezeiten haben.

Montag	19.00 - 19.30 Uhr
Dienstag	17.00 - 17.30 Uhr
Mittwoch	12.00 - 13.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN IM November

Montag	8.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	8.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	8.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	8.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 22.00 Uhr
Freitag	8.30 - 22.00 Uhr
Samstag	14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag	09.00 - 13.00 Uhr

So erreichen Sie uns!

Vitalis Gesundheitszentrum
Altstadt 34
74613 Öhringen

Telefon
07941 / 92600

Email
info@vitalis-studio.com

Internet
www.vitalis-studio.com

Facebook
/vitalis-gesundheitszentrum

Öffnungszeiten

Winteröffnungszeiten

Bitte beachtet, dass ab **Oktober sonntags** von 09.00-13.00 Uhr geöffnet ist.

An den **Feiertagen** hat das Vitalis ebenso von 09.00-13.00 Uhr geöffnet.

VORTRÄGE IM NOVEMBER

Meldet euch bei Interesse bitte zu den Vorträgen an. Aushang beachten!

Vortrag „Sicher und mobil im Alltag“

Dienstag	27.11.18	19.00 Uhr
Mittwoch	28.11.18	11.00 Uhr

Vortrag „Wie trainierst du richtig?“

Mittwoch	21.11.18	10.00 Uhr 19.00 Uhr
----------	----------	------------------------

Vortrag „Wie ernährst du dich richtig?“

Freitag	02.11.18	11.00 Uhr
Dienstag	27.11.18	18.00 Uhr

Praxisseminar „Wie stark ist dein Herz?“

Mittwoch	14.11.18	10.30 Uhr
Mittwoch	21.11.18	19.00 Uhr

VITALE INFOS - schon gewusst?



Böse Verspannung

Jeder kennt sie: unangenehmes Ziehen im Schulter- und Nackenbereich. Man fühlt sich in seiner Bewegung eingeschränkt und traut sich kaum beim Abbiegen über die Schulter zu blicken, aus Angst vor dem Schmerz, der damit provoziert wird.

Verspannungen! Jeder kennt sie und doch tun wir oft nichts dagegen!

Die Haltung und Belastung macht's...

Die Ursachen für Verspannungen können vielseitig sein. Oftmals sind sie im Schulter-, Nackenbereich eine Folge von Fehlhaltungen und Fehlbelastungen. Denn durch die Fehlbelastung kommt es zu einer mangelhaften Durchblutung im Muskelgewebe. Die Folge, ist dass der Muskel nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird und durch die fehlende Versorgung verhärtet das Muskelgewebe schmerzhaft. Und schon beginnt die Schmerzspirale: Der Körper versucht durch weitere Ausweichbewegungen dem Schmerz zu entkommen. Folglich führt dies zu weiteren Fehlbelastungen und weiteren Schmerzen durch Verspannung.

Kennst du das?

Anzeichen für eine Verspannung sind meist ziehende, dumpfe Schmerzen. Verspannungen und Muskelverhärtungen im Bereich der Halswirbelsäule laufen über die Schulterregion bis zu den oberen Bereichen der Brustwirbelsäule. Die Schmerzen können aber auch über das Gesäß oder in die Arme und Beine ausstrahlen. Plötzlich auftretende Muskelkrämpfe führen wiederum zu Bewegungsunfähigkeit und Verhärtung des betroffenen Muskels. Der schmerzende Bereich ist verhärtet, fühlt sich taub und empfindungsarm an. Durch längeres Sitzen oder Stehen verstärken sich die Schmerzen und man verfällt in eine ungesunde, krumme Schonhaltung. Diese Muskelverhärtungen können als Knoten oder Wulst unter der Haut ertastet werden. Weitere häufige Beschwerden sind Durchblutungsstörungen in Händen und Füßen sowie Schwindelanfälle.

Das hilft!

Bewegung! Denn durch Bewegung werden die Muskeln besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Wichtig ist es, durch effektives Kraft- und Beweglichkeitstraining der Fehlhaltung entgegen zu wirken. Wärme! Wärme hilft die verspannten Muskeln durch z.B. Rotlicht, Wärmekissen oder Moorpackungen, zu lockern.

Neu im Vitalis: die Triggerwand! Sie hilft speziell durch die Behandlung verschiedener Triggerpunkte, Verspannungen, die in verschiedene Regionen um den Schmerz ausstrahlen, zu lösen. Frage jetzt bei deinem Trainer nach und sage deinen Verspannungen den Kampf an und lass dich in das neue Five-Therapiegerät einweisen!

Also: Viel Erfolg und Spaß beim Training in deinem Gesundheitszentrum!