



VITAL SPA

FITNESS · SAUNA · MASSAGEN · KOSMETIK

NEWS AUGUST²⁰



VITAL SPA

ANMELDUNGEN UND
WEITERE INFOS

0551 9001-700 oder
www.vitalspa.de

SOMMERFERIEN – ENDLICH!

Dieses Jahr ist alles anders. Aber auch dieses Jahr ist trotzdem Sommer, es sind trotzdem Ferien – und ein bisschen urlaubsreif sind wir auch – vielleicht sogar mehr als sonst. Für alle, die trotzdem in diesem Jahr lieber nicht in den Flieger nach Süden steigen, haben wir auch in Südniedersachsen Angebote für kleine und größere Alltagsfluchten ... Massagetermin, Yoga-Workshop, Saunntag ...

Willkommen im VITAL SPA – wir freuen uns auf Sie!

VERRÜCKTE ZEITEN – VERRÜCKTES ANGEBOT!

Jede Dose inkospor Proteinpulver für 25,90 €!*

Mehr Informationen zu inkospor auch hier: www.inkospor.com

*solange der Vorrat reicht

CROSS SPECIAL WOCHENENDE: SAVE THE DATE! MIT LEONIE, NIKLAS UND GERKE

Spaß an sportlichen Herausforderungen, echtem Teamspirit und Wettkampfatmosphäre? Dann halten Sie sich das Wochenende frei.

11.-13.09.20 | Cross Special Wochenende im VITAL SPA

Weitere Infos folgen ...



FÜR NICHTMITGLIEDER:

25-minütige Massage am Donnerstag buchen – umsonst saunieren!

BEWERTEN SIE UNS!

Für Ihre Zufriedenheit geben wir stets unser Bestes. Und wir hoffen, dass sich das herumspricht. Bewerten Sie uns bei TripAdvisor, HolidayCheck, Google oder Facebook und freuen Sie sich auf eine Überraschung.



ACHTUNG!

Im August erweitern wir die Mitgliederrabatte im Body-care: Bei Verfügbarkeit bekommen Sie auch freitags und am Wochenende 25 % Rabatt auf Anwendungen!

(Rabatt nicht kombinierbar mit Aktionsangeboten)

SAUNA: GESUND SCHWITZEN

Richtig schwitzen kann nämlich nicht jeder ... So geht's richtig und gesund:

1. Sie benötigen mindestens zwei Stunden Zeit, aber nur wenige Badeutensilien: Ein Liegetuch, zwei Handtücher, Badeschlappen, Seife, evtl. einen Bademantel und eine Körperlotion.
2. Gehen sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna. Damit sie das Bad ungestört genießen können, sollten sie zunächst die Toilette aufsuchen. Dann folgt die Reinigung unter der Dusche.
3. Trocknen sie sich gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.
4. Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert ebenfalls das Schwitzen.
5. In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Schwitzen sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. Aber nicht länger als 15 Minuten. Verlassen sie sich ruhig auf ihr Gefühl.
6. Liegend spüren Sie die Wärme angenehm gleichmäßig. Die letzten 2 Minuten sollten sie jedoch sitzen, damit sich Ihr Kreislauf an die aufrechte Körperhaltung gewöhnt und das Blut nicht plötzlich in die Beine sackt.
7. Gehen sie aus der Sauna an die frische Luft, Ihr Körper braucht jetzt Sauerstoff
8. Das Abgießen mit dem Kneippschlauch ist die schonendste Art der Abkühlung.
9. Auch die Schwallbrause kühlt den Körper gut.
10. Vor Benutzung des Außenpools sollten Sie unbedingt den Schweiß abspülen. Bei Bluthochdruck sollten sie das Tauchbecken meiden.
11. Im Anschluss an die Abkühlungen bewirkt ein warmes Fußbad ein Wärmegefühl bis zum Kopf hinauf.
12. Wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren Ihre Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.
13. Eine anschließende Ruhepause ist angenehm und fordert zunächst die Erholung.
14. Ein Saunabad bereitet Sie gut auf eine Massage vor.
15. Einen weiteren Saunagang führen Sie wie den ersten durch.

Viel hilft übrigens auch nicht unbedingt viel:

Mehr als drei Saunagänge erhöhen nicht den gesundheitlichen Wert des Saunabades.

WORKSHOP: MUDRA – KLEINE GESTE, GROSSE WIRKUNG MIT CHRISTIANE ANDRAE

Mudra bedeutet Siegel. Am bekanntesten sind die Gesten der Hände als Mudra. Man könnte es auch Finger-Yoga nennen. Genauso wirkungsreich wie Asanas können diese Handhaltungen sein. In diesem Workshop lernen Sie ein paar diese Handgesten kennen und erfahren etwas über ihre Wirkung.

Workshop: Mudra | 02.08.2020 | 16.00-18.00 Uhr

Kosten: Für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 20 € (inkl. Saunanutzung)

WORKSHOP: ANKOMMEN – KÖRPERLICH, SEELISCH, GEISTIG MIT JULIA WALLERT

Ein Nachmittag mit einem ausgeglichenen Mix aus Meditation, Yoga und Entspannung. Wir lassen uns ganz bewusst im Körper ankommen und geben unserer Seele Zeit zu landen. Der Geist wird ruhiger und wir kommen ins Spüren.

Workshop: Ankommen | 09.08.2020 | 16.00-18.00 Uhr

Kosten: Für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 20 € (inkl. Saunanutzung)

WORKSHOP: HILFE, MIR WIRD ENERGIE ENTZOGEN MIT ANDREA JASTER

Gerade noch war die Stimmung gut, das Lebensgefühl positiv – da ist eine „Kleinigkeit“ passiert – und schon fühlt man sich genervt, gereizt, manchmal auch erschöpft oder ausgelaugt. Der Elan, der Schwung ist weg, der Tag gelaufen. Was ist da passiert? Energieabzug ist ein tägliches Phänomen, das viele Gesichter haben kann. Wenn man die feineren Körper des Menschen mit einbezieht, können sich neue Perspektiven zu dem Thema Energieentzug ergeben.

Workshop: Energie | 16.08.2020 | 16.00-18.00 Uhr

Kosten: Für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 20 € (inkl. Saunanutzung)

WORKSHOP: QI GONG MIT KRISTINE ACKERMANN

Nach einer Tiefenentspannung und ein paar Übungen zur Kräftigung des Herzens erlernen wir 3 QiGong-Übungen zur Regulierung unseres Herz-Kreislauf-Systems. Diese Übungen wirken Herz-Kreislauf-Problemen aller Art, z. B. auch Bluthochdruck, entgegen. Wir kräftigen und beruhigen das Herz und treten in die innere Ruhe ein. Musik für das Herz wird uns zeitweise begleiten. Wir pflegen unser Chi und erhöhen die Lebensenergie!

Workshop: Qi Gong | 23.08.2020 | 16.00-18.00 Uhr

Kosten: Für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 20 € (inkl. Saunanutzung)



VITAL SPA

ANMELDUNGEN UND
WEITERE INFOS

0551 9001-700 oder
www.vitalspa.de

WORKSHOP: PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG MIT FRIEDRIKE WORTHMANN

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, das bereits in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde und mittlerweile zweifellos als etabliert gelten kann. Es handelt sich um ein systematisches Training, dessen Grundlage die Kontrastwahrnehmung absichtlich an- bzw. entspannter Muskelgruppen ist. Ziel ist eine frühzeitige Wahrnehmung von muskulären Anspannungen und deren aktive Verminderung. Es handelt sich um ein effektives dynamisches Verfahren für Menschen, die nicht „von jetzt auf gleich“ herunterschalten und entspannen können. Dieser Workshop ist für Anfänger ebenso wie für Wiedereinsteiger geeignet.

Progressive Muskelentspannung | 30.08.2020 | 16.00-18.00 Uhr

Kosten: Für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 20 € (inkl. Saunanutzung)

**Wir bitten für alle Workshops um vorherige Anmeldung an der Spa-Rezeption.
Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung.**

FITNESS ABC

H = Herzfrequenz

Die Herzschlagfrequenz beim Menschen ist abhängig von der Belastung, vom Alter und von der körperlichen Fitness. Ein Neugeborenes hat in Ruhe eine Herzschlagfrequenz von ca. 120 Schlägen pro Minute, während ein 70-Jähriger eine Frequenz von ungefähr 70 Schläge pro Minute aufweist. Die Herzschlagfrequenz beträgt bei einem gesunden Menschen in Ruhe 50 bis 100 Schläge pro Minute.

Eine erhöhte Herzfrequenz wird als Tachykardie, eine verringerte als Bradykardie bezeichnet. Die maximale Herzschlagfrequenz (auch: Maximalpuls) ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute, die ein Mensch bei größtmöglicher körperlicher Anstrengung erreichen kann. Die maximale Herzschlagfrequenz ist eine individuelle Größe und kann durch Ergometrie bestimmt werden. Faustregeln zur Bestimmung des eigenen Maximalpulses (wie z. B. Maximalpuls = 220 - Lebensalter in Jahren) sind dagegen wenig tauglich, da sie sich auf statistische Mittelwerte beziehen und der individuelle Wert davon um mehr als 30 Schläge abweichen kann.

