

„SEI COOL, VERLASSE
DEINE KOMFORTZONE UND
STEIG EIN INS AKTIVE,
GESUNDE LEBEN!“

- Über 300 Gymnastik- und Atemgymnastik-Gruppen
- jährlich ca. 200 Wanderungen und über 600 weitere Aktivitäten
- wir entwickeln laufend neue Angebote
- das umfangreiche Angebot unserer Sektionen ist regional verschieden, siehe unsere Homepage **www.vitawiss.ch**
- abonnieren Sie auch unseren Newsletter
- sehr gutes Preis-Leistung-Verhältnis, da auf Vereinsbasis
- Probeaktionen und Eintritt jederzeit möglich

PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN.
KOMM VORBEI, MACHE MIT
UND BEWEGE AUCH DU DICH IN
FRÖHLICHER RUNDE MIT
GLEICHGESINNTEN.



«vitawiss Xundheitsdaag»

im Sonnenbad St. Margarethen
Sonntag, 29. August 2021

Beginn 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Komm vorbei und mach mit...

Diese Aktivitäten werden von ausgebildeten vitawiss Leiter*innen angeboten und geleitet:

- vitawiss Atemgymnastik®
- Yogilate
- Rückengymnastik
- Pilates
- Yoga
- Fusstraining
- vitaTrampolin (swem)
- Aquafitness

Kosten CHF 5.00 pro Person.
Der Eintritt ins Bad ist zusätzlich.
Teilnahme an den Aktivitäten ab 14 Jahren.

...wir freuen uns auf Dich!

Folgende vitawiss Sektionen/Vereine führen diesen Tag durch:

Sissach, Reinach-Aesch, Rheinfelden, Laufental-Thierstein, Pratteln-Muttenz, Verein Sonnenbad

Weitere Auskünfte:

Verein Sonnenbad
Friedhofstrasse 9
4102 Binningen
Kassenhaus 061 271 99 80



Kontakt & Info

vitawiss Verbandssekretariat
Postfach 2924
3001 Bern
Telefon 041 417 01 60
sekretariat@vitawiss.ch
www.vitawiss.ch

- örtlich, regional und in der ganzen Deutschschweiz und im Tessin aktiv
- die Gesundheitspflege und -förderung sind uns wichtig
- die Gesundheitskompetenz verstehen wir als gelebtes persönliches Engagement
- eine positive Lebenseinstellung, Lebensfreude, intakte Natur und eine naturverbundene Lebensweise gelten für uns als grundlegende Voraussetzungen für die Gesundheit
- Fokusthemen: Bewegung und Haltung, Entspannung und Ernährung

WIR BEWEGEN JEDE WOCHE
BIS ZU 5000 TEILNEHMENDE
IN 67 VERSCHIEDENEN
SEKTIONEN

- seit über 125 Jahren aktiv und präsent
- ursprüngliche Kernthemen: Sonne, Luft, Licht und Hygiene
- Bewegung und Sonnenbäder
- Natur- und Pflanzenheilkunde
- Ernährungsempfehlungen

vitawiss Mitgliedschaft

- bei 67 vitawiss Vereinen oder direkt beim Verband
- preiswertes Kurs- und Weiterbildungsangebot teilweise Qualitop anerkannt
- Aktiv-Ferienprogramme mit Preisvorteil
- Kollektivversicherung mit Vergünstigung
- informative vitawiss Zeitschrift 4x im Jahr

„vitawiss bietet angesichts der demographischen Entwicklung attraktive Angebote im Bereich des gesundheitsorientierten Sports.“

Diese Angebote können einen Beitrag leisten, dass die Bevölkerung in jedem Alter bewegt und aktiv bleibt. Als Partner des Programms Erwachsenensport Schweiz esa kann der Verband mit langer Geschichte einen wertvollen Beitrag an die Ziele der Sport- und Bewegungsförderung des Bundes leisten.“

Matthias Remund, Direktor Bundesamt für Sport

- wir unterstützen mit unserem Bewegungsangebot die Strategie „Gesundheit 2030“ des Bundes
- wir bringen uns laufend aktiv in die schweizerische Gesundheitspolitik mit ein
- wir sind Mitglied beim Dakomed (Dachverband für Komplementärmedizin)
- wir unterstützen Aktivitäten und öffentliche Auftritte im Sinne der Public Health



Atemgymnastik Yogilate Rückengymnastik Pilates	Yoga Fusstraining (3D-Bewegungskonzept) vitaTrampolin (swem) Aquafitness
vitasswiss Atemgymnastik® Ziel Bestmögliche Versorgung der Organe mit Sauerstoff, Erhöhung des Atemvolumens durch bewusstes, vertieftes Atmen, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Erhöhung der Lebensintensität. Die vitasswiss Atemgymnastik® ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm, basierend auf den vier Säulen: Atemschulung; Körperhaltung und Bewegung; gesunde Ernährung; schöpferisches Denken und Handeln. Aufgebaut wurde die vitasswiss Atemgymnastik® vom Atemtherapeuten Heinrich Helmel. Die vitasswiss Atemgymnastik® fördert gezielt den Atemkreislauf. Sie umfasst zahlreiche Vokal- und Sprechatemübungen, Gelenkübungen, Übungen für wirbelsäulengerechte Körperhaltung und Rückenschulung sowie Diagonalgymnastik. Die vitasswiss Atemgymnastik® ist eine eingetragene Marke und wird ausschliesslich bei vitasswiss angeboten. Rückenbeschwerden, Haltungsschäden.	Yoga Eine alte indische Wissenschaft, die Körper und Geist gleichzeitig beansprucht, trainiert und fördert. Das Sanskrit-Wort "Yoga" bedeutet "Vereinigung", ein harmonisches Zusammenspiel von Körper und Geist in allen Aspekten des Lebens. Yoga wurde entwickelt um die Gesundheit zu fördern und die mentale Disziplin zu schulen. Die positiven Auswirkungen einer regelmässigen Yoga Praxis sind weitreichend: Von Stressabbau über Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens bis zur Stärkung des Immunsystems und des Selbstwertgefühls.
Yogilate (Yoga und Pilates in einem) Die Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha- oder Ashtanga-Yoga werden kombiniert mit Übungen, die Körpermitte, das Powerhaus, aktivieren. So vermittelt Yogilates bessere Körperwahrnehmung mit entspanntem Geist, und fördert die Beweglichkeit und Rumpfkraft. Durch die dynamischen Übungen, bei denen die Übungsfolgen etwas schneller ablaufen als bei Yoga, aktiviert es zudem gleichzeitig den Kreislauf, und fördert die Kraftausdauer.	Fusstraining (3D-Bewegungskonzept) Unsere Füße tragen uns den ganzen Tag. Eine bewusste Positionierung der Verteilung unseres Körpergewichts auf unsere beiden Füße und bewusst koordinierte Bewegungen könnten viele Probleme im gesamten Körper verhindern. Durch verschiedene Übungen auf der Basis eines 3-D Bewegungskonzeptes, kann man (wieder)lernen die Füße bewusst und optimal zu positionieren. Starke und gesunde Füße sind die Basis für eine korrekte Körperhaltung.
Rückengymnastik • Förderung der Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule • Kräftigung die Rückenmuskulatur • Schulung eine bessere Körperhaltung • Linderung den Rückenschmerzen • Vorbeugung von Rückenschmerzen vor Spezielle Übungen fördern gezielt die Beweglichkeit, Stabilisation und die Mobilisation Ihrer Wirbelsäule. Ergänzende und kräftigende Übungen vervollständigen ein ganzheitliches Training. Abgerundet wird der Kurs mit Dehnübungen und Entspannungspositionen.	vitaTrampolin mit swem: Eine Kombination von Ausdauer, Kraft und Koordination in einmaligem Zusammenspiel. Schwingen auf dem vitatrampolin heisst: Belasten – Entlasten, Belasten – Entlasten, Belasten – Entlasten, Durch das Schwingen des Körpers und jeder einzelnen Zelle werden die tiefen Muskeln trainiert, der Stoffwechsel angeregt, die Bandscheiben und Knochen gestärkt und die Fettzellen zum Schmelzen gebracht. Da auch der Lymphfluss angeregt wird, entgiftet sich dabei der Körper. Das Schwingen setzt Endorphine frei- und dies macht glücklich.
Pilates Die Pilates-Methode ist eine sanfte Gymnastik, sowohl von östlichen (Yoga) als auch westlichen (Gymnastik, Krafttraining, Boxen etc.) Techniken inspiriert, zur Stärkung der Tiefenmuskulatur und Wiederherstellung der Gelenkbeweglichkeit. Es werden Problemzonen trainiert und Entspannungstechniken erlernt. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen verbessert sich die Haltung und steigert sich das allgemeine Wohlbefinden.	Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining und ist der Oberbegriff für Fitnesstraining im Wasser mit und ohne Hilfsmittel, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit schult. Darunter fallen verschiedene Angebote wie z.B. Aquajogging, Aquarobic, Aquastep, Aquapower und zahlreiche andere.