

# **Bericht VSGfit 21**

## **Neue Wege**

Hallo VSG'ler\*innen,

Erhalt und Wachstum unseres Vereins, Eure Gesundheit und der Ausbau der Angebote sind nur einige Pfeiler, mit denen wir die Velberter SG für die Zukunft fit machen. Auch im dritten Jahr wächst die Zahl der Studiomitglieder konstant weiter.

Das vereinseigene Fitness- und Gesundheitsstudio bietet nicht nur VSG-Mitgliedern, sondern auch Sportlern aus Velbert und Umgebung die Möglichkeit, sowohl durch Individualsport an Fitness- und Cardio-Geräten und beim 20-minütigen EMS-Personaltraining ihrem Körper Gutes zu tun, als auch mit Kursangeboten wie Zumba, Workouts, Pilates, Spinning oder Fitness-Boxen in der Gemeinschaft Sport zu treiben. Die Kombination von Fitnesstrainern und einer individuellen „VSGfit 21“-App mit Trainings- und Ernährungsplan sowie Online-Kommunikation mit den Trainern macht das neue Angebot zu einem großen VSG-Sport-Pluspunkt.

Unter dem VSG-Leitmotiv „Wir bewegen Velbert“ bieten wir für die Vorbereitung von Sportteams für die Saison alles aus einer Hand an, Gruppensport-Angebote und „Abnehmen und Fit werden“.

## **Sicherer Start**

Vor dem aktiven Start im „VSGfit 21“ gibt es einen Check-up (Anamnese) zur Abklärung des persönlichen Fitnessniveaus, mit Berücksichtigung von ggf. gesundheitlichen Einschränkungen, sowie die Erstellung des Trainingsziels nach dem SMART-Prinzip u.v.m.

## **Neu bei der VSG: Effektives EMS-Personaltraining**

Ganzkörper-EMS-Training ist eine hocheffektive und zeiteffiziente Trainingsmethode zur Steigerung der Maximalkraft und Kraftausdauer, zur Schmerzlinderung, sowie zur Reduktion der Körperfettmasse. Der, durch verletzungsbedingter Sportpause, beginnende Muskelabbau wird durch das schonende EMS-Training verhindert. Für untrainierte Erwachsene ist dieses als präventives Training anzuwenden. Eine Trainingseinheit dauert gerade einmal 20 Minuten und wird stets mit einem ausgebildeten EMS-Trainer durchgeführt, der das Training sowie den Trainingserfolg überwacht. Einmal pro Woche ist ausreichend, um individuelle Ziele zuverlässig zu erreichen. Die Wirksamkeit ist durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt. Das Training findet immer an einem vorher fest vereinbarten, sich wiederholenden Termin statt. Einmal pro Woche – 20 Minuten! Damit lässt sich das EMS-Training beiderseits regelmäßig einplanen und persönlich betreut durchführen. Woche für Woche wird damit ein signifikanter Trainingsreiz gesetzt. Das ist Effektivität, die garantiert zum Ziel führt!