

**10 Jahre Erfolgsgeschichte:****Das Vitalia Gesundheitszentrum feiert Geburtstag**

Tolle Preise beim Tag der offenen Tür. Jubiläumsangebote für Einsteiger.

Bad Segeberg, 01. März 2010 – Mit einem Sektempfang und Kaffee und Kuchen präsentiert sich die Belegschaft des Vitalia Gesundheitszentrums der Segeberger Kliniken Gruppe seinen Gästen zum 10jährigen Jubiläum. „Wir wollen gemeinsam mit unseren treuen Mitgliedern und hoffentlich auch neuen Interessenten unsere erfolgreiche Arbeit ein bisschen feiern und gleichzeitig allen die Möglichkeit geben, mit Trainern und Mitarbeiterinnen ins Gespräch zu kommen“, erklärt Frank Liesaus, Leiter des Vitalia Gesundheitszentrums.

Seit der Gründung 2000 hat sich die Mitgliederzahl im vierstelligen Bereich eingependelt. Prävention und Bewegung im Alter stehen im Fokus des Konzepts, das Sportlehrer Liesaus entwickelt hat und mit seinen Trainern umsetzt. Anspannen – Entspannen – Ausspannen, mit dieser Formel finden die Mitglieder einen Ausgleich zum stressigen Alltag und beugen gleichzeitig gesundheitlichen Problemen vor. Ein Angebot, was besonders die Zielgruppe ab 30 interessiert, die mit präventivem Sport zunehmend langfristig gesund bleiben will: „Wir sind ganz besonders für Menschen da, die über die für unseren Alltag typischen körperlichen Probleme klagen: Rückenschmerzen und allgemeine Verspannungen. Hier haben wir Konzepte entwickelt, die den Menschen helfen und rechtzeitig angewandt in der Zukunft notwendige medizinische Eingriffe überflüssig machen oder hinauszögern können“, sagt Liesaus.

Auf computergestützten Geräten wird die Leistung jedes einzelnen Mitglieds dokumentiert und später ausgewertet. Jeder erhält so eine genaue und direkte Rückmeldung, ob die Übungen richtig umgesetzt werden, was z. B. Sitzposition, Menge der Wiederholungen und Geschwindigkeit betrifft. Am Anfang der Mitgliedschaft steht eine gründliche Eingangsdiagnostik, in der die genaue Dosierung im Training festgelegt wird: „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wissen sehr viel über Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems und des Bewegungsapparates und können daher nicht nur Fitnesssportler, sondern auch ehemalige Reha-Patienten fachlich beraten. Wir betreuen sehr intensiv und aktualisieren die Pläne, damit die Trainingsziele unserer Mitglieder optimal erreicht werden“, so Liesaus. Insgesamt gibt es auf einer Fläche von 2.000 Quadratmetern neben Gerätetraining und Kursen auch einen großen Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen und einem Schwimmbad.

Zum Tag der offenen Tür im Vitalia Gesundheitszentrum laden wir daher Presse und Öffentlichkeit ganz herzlich ein am

**Sonntag, den 07. März, 11.00 – 16.00 Uhr**

**Am Kurpark 1**

**Bad Segeberg**

**KONTAKT**

SEGEBERGER KLINIKEN GRUPPE  
Robert Quentin, Unternehmenssprecher  
Fon 04551 802 9910  
Fax 04551 802 4850  
Mobil 0172 883 48 18

[robert.quentin@segebergerkliniken.de](mailto:robert.quentin@segebergerkliniken.de)

[www.segebergerkliniken.de](http://www.segebergerkliniken.de)

**KONTAKT**

Unter den neuen Mitgliedern werden an diesem Tag verschiedene Preise verlost. Der 1. Preis ist ein freies Training für drei Monate inklusive Startpaket. Außerdem gibt es Preisnachlässe für Neumitglieder.

## KONTAKT

SEGEBERGER KLINIKEN GRUPPE  
Robert Quentin, Unternehmenssprecher  
Fon 04551 802 9910  
Fax 04551 802 4850  
Mobil 0172 883 48 18

[robert.quentin@segebergerkliniken.de](mailto:robert.quentin@segebergerkliniken.de)

[www.segebergerkliniken.de](http://www.segebergerkliniken.de)

## KONTAKT