



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 04/2024

1. April 2024



Themen in dieser Ausgabe:

- 20jähriges Jubiläum.
- Unterstützung für unser Team gesucht
- Neuer Kursplan
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle, die keine Diäten mögen
- Neue Geräte sind bestellt!
- HERMES Paketshop
- ThaiYogaMassage
- Sportmassage im ENJOY!
- Frühlingsgedicht von Winfried Raddatz
- Alltagsdinge, die dem Körper nützen oder schaden
- Fitnessübung des Monats
- Mehr Energie für mein Leben



Impressum:

Herausgeber:
 ENJOY! Wellness- &
 Fitness-World
 Martinskirchstr. 70
 60529 Frankfurt am Main
 www.fitness-schwanheim.de
 info@fitness-schwanheim.de
 Verantwortlich: Pia Fey

Wir feiern am 1. Mai 2024 unser 20-jähriges Jubiläum!

Liebe Mitglieder, Freunde und Teilnehmer,

wir freuen uns, Euch mitteilen zu können, dass unser Fitnessstudio in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen feiert.

Wir haben dafür Samstag, den 04.05.2024 ab 18:00 Uhr vorgesehen. Wie immer benötigen wir

die Zahl der Teilnehmer für unsere Planung. Dafür wird ab dem 01.04. die Liste zum Eintragen ausliegen.

Viele von Euch haben uns darauf angesprochen, dass sie am 04.05. gerne etwas fürs Buffet mitbringen möchten. Das freut uns sehr und wir haben dafür eine Liste ausgelegt, wer was mit-

bringen möchte, damit jeder weiß, was schon mitgebracht wird, damit es nicht zig-mal das Gleiche gibt. Euer Team vom ENJOY!



Wir suchen Unterstützung für unser Team!

Wer ist Frühaufsteher und hat Lust uns zu unterstützen?

Für den Check-In und Thekenbereich suchen wir eine kommunikative, freundliche Person! Es erwartet Dich eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

Das Arbeitsgebiet umfasst:

- Das Ein- und Auschecken der Mitglieder
- Kaffee und Eiweißshakes servieren
- Telefondienst, z.B. Trainingstermine vereinbaren, Reha-Termine vergeben etc.

Wer von Euch hätte Lust, uns zu unterstützen.

Euer Team vom ENJOY! freut sich auf ein kollegiales Miteinander.

Neuer Kursplan ab 01.04.2024

Kursplan gültig ab 1. April 2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1
10:00-11:30	08:00-09:00	10:15-11:15	10:30-11:30	10:00-11:00	10:00-11:00	10:15-11:30		10:00-11:30				10:30-12:00
Fit & Fun Mix	ENJOY! F#	Functional Gymnastics	Indoor-Cycling	Rückenschule	Stretching	Rücken+ Faszielen		Qi Gong		11:00-12:30		Langhantel
				11:00-12:00						ZUMBA		
				Yoga-Rücken						14:30-16:00		
										YOGA		
												Raum 2
18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00			18:00-19:00				10:30-12:30
Bodystyling		Deep Work	Indoor-Cycling		Indoor-Cycling			Indoor-Cycling				Body Fit
19:00-20:00				18:30-20:00								
ZUMBA	19:00-20:00	19:00-20:00		YOGA			19:00-20:00					
	Indoor-Cycling	Pilates					Indoor-Cycling					
Trainingsfläche												
	18:00-18:30			18:00-18:30		18:00-19:00		18:00-19:00				
	Core Animation			Core Animation		Tuff-Stuff		Tuff-Stuff				



Der Rehasportverein Schwanheim e.V. informiert:

Der Rehasportverein Schwanheim e.V. teilt mit, dass jeder auch ohne Verordnung an den Kursen des Rehasportverein Schwanheim e.V. teilnehmen kann. Barzahlung pro Training. Das Training kostet 5,00 € pro Teilnahme. 10er-Karte für 50,00 €

Die Kurszeiten sind:

Montag: 11:30-12:30 h
 Montag: 12:45-13:45 h
 Montag: 16:00-17:00 h
 Dienstag: 11:30-12:30 h
 Dienstag: 12:45-13:45 h
 Dienstag: 16:00-17:00 h

Dienstag: 17:00-18:00 h
 Dienstag: 20:00-21:00 h
 Mittwoch: 07:30-08:30 h
 Mittwoch: 08:30-09:30 h
 Mittwoch: 12:00-13:00 h
 Mittwoch: 13:00-14:00 h
 Mittwoch: 16:00-17:00 h
 Mittwoch: 20:00-21:00 h
Donnerstag: 12:00-13:00 h
Donnerstag: 13:00-14:00 h
 Donnerstag: 20:00-21:00 h
 Freitag, 08:30-09:30 h
 Freitag: 11:30-12:30 h
 Freitag: 12:45-13:45 h
 Freitag: 15:00-16:00 h
 Freitag: 16:00-17:00 h
 Freitag: 19:15-20:15 h

Es gibt auch Kurse für „Krebssport“ und „Innere Medizin“.

Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden. Diese sind steuerlich absetzbar, da der Rehasportverein ein gemeinnütziger Verein ist..

Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Der Rehaverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!

Spruch des Monats:

„Der Glaube an unsere Kraft kann sie ins Unendliche verstärken!“

Quelle:
Friedrich Schlegel

Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle...

Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle, die keine Diäten mögen.

Warum nehmen manche Menschen ganz leicht ab, während andere bei derselben Ernährung weiter zunehmen?

Wissenschaftler knacken immer mehr dieser und anderer geheimen Codes unseres Körpers — mit dem Ergebnis: Es sind oft die kleinen Dinge, die eine ziemlich große Wirkung auf unseren Stoffwechsel haben.

Die beste Diät ist vielleicht die, von der wir nicht einmal wissen, dass wir sie machen!

Die Erkenntnis: Abnehmen ist viel einfacher, als die meisten denken!

Was ist, wenn wir nur eine einzige Lebensgewohnheit ein bisschen verändern und so in jeder Woche ein oder zwei Pfund verlieren? Klingt zu einfach? Ist es gar nicht!

Denn was macht die allermeisten Menschen dick? Schlechte Gewohnheiten—und der Glauben an Mythen über gesunde Ernährung. Dabei zeigen internationale Studien: Mit Verzicht erreicht niemand ein gesundes Wunschgewicht. Wer etwa das Frühstück ausfallen lässt, hat ein um das 4,5-fach er-

höhtes Risiko, übergewichtig zu werden. Wie wir stattdessen ohne zu hungern, ganz leicht und gesund abnehmen und nicht mehr zunehmen, erklären wir hier und in den nächsten Ausgaben der ENJOY! Aktuell.

9. Warum Ziegenkäse das beste Milchprodukt zum Abnehmen ist

Klar, Ziegenkäse ist Geschmackssache, aber wenn es um die Gesundheit geht, ist er ziemlich vielen Käsesorten überlegen: Im Schnitt ist er kalorienärmer. Außerdem enthält er weniger Fett und Milchzucker als die Kuhvariante—das macht ihn selbst für empfindliche Menschen so bekömmlich. Und: Ziegenkäse zum Frühstück, etwa als Frischkäse, hat ein höheres Appetitzügler-Potenzial und hält länger satt—das konnten Forscher der Universidad de Málaga anhand von Blutwerten ermitteln.

10. Warum Frühstück auf leeren Magen ein Fettkiller ist

Kaum etwas hält unser Körper so „fest verschlossen“ wie die Fettspeicher. Prof. Dylan Thompson von der University of Bath ist es gelungen, den

„Schlüssel“ dafür zu entdecken: Frühsport auf leeren Magen. Wer so trainiert, aktiviert Gene, die unseren Stoffwechsel so umprogrammieren, dass er auf Fettdepots als Energielieferant zurückgreift. Übrigens: Nach dem Sport macht das Frühstück dann keine Probleme. Wer aber morgens nicht ohne Essen aus dem Haus kann, verbraucht am besten die zugeführten Kalorien, wenn er innerhalb der nächsten zwei Stunden trainiert, so eine weitere Studie der Uni Bath.

11. Warum Schlaf das einfachste Schlankgeheimnis ist

Schlafentzug macht den Stoffwechsel müde: Schon nach vier unruhigen Nächten sinkt die Produktion von Insulin um ganze 30 %. Dadurch wechselt der Körper in einen Fettspeichermodus, anstatt weiter Fettzellen zu verbrennen. Eine Studie an der University of Chicago ergab außerdem, dass bei 8,5 Std. Schlaf pro Nacht unser Körper am effektivsten Gewicht verliert: dann bestehen 50 % der verlorenen Pfunde aus Fett.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Good Health Nr. 8
September/Oktober
2018

Neue Geräte sind bestellt!

Wir haben zwei neue Varios (Crosstrainer) bestellt und außerdem noch einen Hip Thrust. Wir hoffen, dass die Lieferzeiten nicht allzu lange dauern werden und Ihr bald in den Genuss kommt, diese zu nutzen!



Quelle:
Technogym und
gymcompany.de

Seit 01.01.2024 Neu! Hermes Paketshop im ENJOY!

Seit 2. Januar könnt Ihr bei uns Eure Hermes-Pakete versenden und abholen.

Mittlerweile hat sich der Hermes-Service schon gut bei uns etabliert!

Da uns viele gefragt haben, ja die Pakete können zu unseren Öffnungszeiten abgegeben und abgeholt werden – auch sonntags!!

Euer Team vom
ENJOY!



ThaiYogaMassage im ENJOY!

ThaiYogaMassage



Durch achtsamen rhythmischen Druck mit Händen, Füßen, Knien und Ellenbogen wird der Stressabbau im Körper gefördert und Du bekommst Unterstützung für mehr Beweglichkeit. Die Massage wirkt gleichzeitig auf unser Nervensystem und Du kannst tiefe Entspannung erfahren. Beschwerden wie Unruhe, Schlaflosigkeit und Verspannungen können gelindert werden.
Du benötigst bequeme Kleidung für die Massage.

**Termine nach Vereinbarung in
Deinem Enjoy Fitnessstudio.**

Einzelsession	Ser Karten mit 6 Monate Gültigkeit
60 Minuten - 60€	je 60 Minuten - 275€
90 Minuten - 90€	je 90 Minuten - 425€
120 Minuten - 110€	je 120 Minuten - 535€



Tine Weber
0163 294 1382

Ich bin Tine Weber, Yogalehrerin und Thai Yoga Bodyworker. Mit einem tollen Körpergefühl bin ich vor 6 Jahren aus meiner ersten Yogastunde raus. Schnell suchte ich mir einen dynamischen Yogastil den ich bis heute praktiziere. Yoga ist viel mehr als reine Körperübungen und da ich selbst beruflich sehr unter Strom stand, entschloss ich mich 2019 eine Yogaausbildung zu besuchen. Längst von dem ganzheitlichen Ansatz überzeugt entdeckte ich Thai Yoga Bodywork und lies mich 2021 ausbilden. Es bereitet mir Freude mit Menschen zu arbeiten, Beschwerden zu lindern und mehr Raum für Körper und Geist zu schaffen. Aktuell besuche ich die Masterclass zum Bodyworker und befinde mich in der Ausbildung zur Shendo Shiatsu Praktikerin.
Hari Om



Sportmassage ab sofort im ENJOY! Schwanheim

Wirkung:

- Verspannungen und Verhärtungen lösen
- gesteigerte Durchblutung / Sauerstoffversorgung
- Schnellere Regeneration
- Positiver Einfluss auf das psycho-emotionalen Befinden
- Es werden tiefliegende Muskeln bearbeitet

Zeitpunkt:

- Wenn der Muskelkater vorbei ist
- vor dem Sport
- 1-2 Tage nach dem Sport

Geeignet für:

Alle, die eine intensive Massage mögen

Hier die Preisliste:

Rücken/Arme	ca. 30 min	25,00 €
Rücken/Arme	10er-Karte	200,00 €
Beine	ca. 30 min	25,00 €
Beine	10er-Karte	200,00 €
Ganzkörper	ca. 60 min	45,00 €
Ganzkörper	10er-Karte	400,00 €

Euer Team vom ENJOY!

Frühlingsgedicht von Winfried Raddatz

Ich schlend`re gern zur Frühlingszeit
durch Feder, Auen, Wälder, Wiesen,
um hier die volle Blütenpracht,
in all ihrer Schönheit zu genießen.

Eine Augenweide ist`s, gar wunder-
schön,
wenn Magnolien ihre Knospen voll ent-
falten,
wenn durch der Pfirsich-/Apfelbäume
Blütenzauber,
sie ihr Äußeres gar neu gestalten.
Lilafarbene Krokusblumen
vermischen sich mit zartem Wiesen-
grün,
und süß duftend blaue Veilchen
verdeckt am Wegesrand schon steh`n.

Jetzt zu früher Morgenstunde,
erwacht urplötzlich die Natur.
und die Sonne strahlt alsbald in vollem
Glanze,
es ist die wahre Freude pur.

Melodisches Vogelgezwitscher schon am
frühen Morgen,
von Drosseln, Finken, Staren, Meisen,
vertreibt ganz schnell die Alltagsor-
gen,
lässt einen "Guten Tag" verheißen.

Familie Adebar lässt auch schön grüßen,
sie nistet schon in größten Höh`n,
Elstern, Krähen bauen ihre Nester,
ein Anblick, herrlich anzuseh`n.

Der Frühling, uns`re schönste Jahres-
zeit,
hat den kalten Winter längst vertrie-
ben.
Er gilt als Hoffnungsträger für das
neue Jahr,
weswegen wir ihn alle lieben.



Danke, lieber Winfried für
das tolle Gedicht!
Dein Team vom ENJOY!

Alltagsdinge, die den Körperzellen nützen oder schaden

**23 Tipps: Alltagsdinge,
die meinen Körperzellen
(+)nützen oder (-) scha-
den können.**

Mein Telomer-Gesund- heitsplan

Wir können jeden Tag zu
einem Anti-Aging-Tag ma-
chen. Denn alles, was wir
tun, beeinflusst wie schnell
unsere Zellen altern. Gutes
(+) sollten wir möglichst
zur Gewohnheit werden
lassen und Schlechtes (-)
weitgehend vermeiden. So
einfach geht's!

Mittagessen

(+) Du isst achtsam, mit
lieben Menschen und ohne
Zeitdruck. Es gibt Fisch,
Hülsenfrüchte oder Salat.
(-) Du greifst zu Fastfood
und besonders zu Fleisch,
dabei isst Du viel zu
schnell.

Nachmittag

(+) Wenn Du Gelüsten nach-
gibst, dann greife zu Nüs-
sen, Trockenfrüchten oder
dunkler Schokolade bzw.
Kakao-Nibs. Du baust
Stress durch z.B. Dehn-
übungen ab.

(-) Du fühlst Dich ausge-
brannt und belohnst Dich
mit Süßem.

Abendliche Rückfahrt von der Arbeit

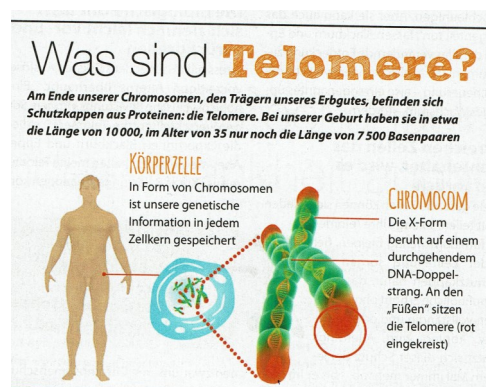
(+) Du schaffst Distanz
zwischen Dir und Deinen
Gefühlen und Gedanken—
das wandelt Stress in posi-
tive Herausforderung:
„Warum macht mich das
nervös? Wird mich das in
10 Jahren noch beschäfti-
gen?“
(-) Deine Gedanken kreisen
nur um die Arbeit, im Fo-
kus liegt immer Dein
Scheitern.

Abendessen

(+) Kochen bedeutet für
Dich Entspannung, Du be-
reitest frisch etwas wie
z.B. ein Gemüse-Omelett
zu. Du isst meistens nicht
allein.
(-) Es gibt ein schnelles
Fertiggericht. Du isst vor
dem PC oder TV — ohne
Gesellschaft.

Abend

(+) Du beschäftigst Dich
mit etwas, was Dir Freude
bereitet. Mit einem ubett-
geh-Ritual färs Du Körper
und Geist herunter, z.B.
mit Musik oder Lektüre.
(-) Ohne Ruhe arbeitest Du
häusliche Pflichten ab. Du
hast Angst vor einer unru-
higen Nacht.



Quelle und Bildquelle:
Good Health Nr. 8/2017

Fitness-Übung des Monats: Seit-Kippe



3. Schultern lockern

Füße schulterbreit, Rücken gerade. Die Arme hängen locker neben dem Körper (a). Die Schultern nun zu den Ohren hochziehen, dort langsam Spannung aufbauen, **5 Sekunden halten** (b). Dann die Arme wieder fallen lassen, um die Entspannung im Schulter-Nacken-Bereich zu spüren. Übung **3-mal wiederholen**.

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Mehr Energie für mein Leben – 22 einfache Wege

22 einfache Wege zu meiner Gesundheit! Ständige Müdigkeit und Antriebslosigkeit fühlen sich häufig an wie eine Falle, aus der man nur mit großem Aufwand wieder heraus kommt. Neue Energie – woher soll man die nur nehmen? Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen aber, dass wir unserem Leben mit simplen Veränderungen eine ganz neue, ungeahnte Qualität geben können.

Keine Frage: Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist immens wichtig für unsere Gesundheit. Doch Forscher der Universität London haben herausgefunden: Damit unser Körper den dabei aufgenommenen Sauerstoff optimal verwerten kann, benötigt er allerdings Eisen. (enthalten u.a. in Blumenkohl, Radieschen, Artischocken, Petersilie).

Dieses lebensnotwendige Spurenelement versorgt all jene Zellen mit Sauerstoff, die für die Energieproduktion verantwortlich sind. Bei der Studie hatte ein Großteil der Testpersonen zu niedrige Eisenwerte, die Sauerstoffsättigung des Blutes war daher unzureichend. Diese Studie ist nur eine von vielen, die zeigen, wie fragil unser Energiehaushalt ist – und mit welchen einfachen Mitteln wir ihn unterstützen können.

MaTe-Tee schlägt Kaffee um Längen - warum?

Der beste Wachmacher kommt aus der Sportmedizin: Mate-Tee. Test zeigen: Der Energie-Drink macht uns nicht nur wach, er steigert auch die Leistungsfähigkeit um 20 %. Und wirkt bis zu vier Stunden – deutlich länger als Kaffee.

Das Energiegeheimnis der Hundertjährigen

Für die Forschung ist das Volk der Hunzucker ein Phänomen: Sie leben im Karakorum im Himalaja, bekannt als das legendäre Tal der Hundertjährigen. Die Hunzucker erfreuen sich bis ins hohe Alter bester Gesundheit.

Ihr Energie-Geheimnis: **Aprikosen**. Die stehen bei ihnen, zusammen mit Nüssen, täglich auf dem Speiseplan. Aprikosen enthalten größere Mengen des Flavonoids Quercetin (Q10), das als Fänger der freien Radikale fungiert und die Produktion von Immunzellen unterstützt. Ihre Salizylsäure wirkt antibakteriell, kann Krankheitskeime abtöten. Getrocknet sind sie viermal wirkungsvoller. Schon drei Stück versorgen uns mit Energie für zwei Stunden.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

