



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 11/2024

1. Dezember 2024



Öffnungszeiten Weihnachten und Silvester

Themen in dieser Ausgabe:

- Öffnungszeiten Weihnachten und Silvester
- Unser Weihnachts-Angebot!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Die 7 besten Selbsttherapien gegen Schmerzen
- Weihnachtsangebot
- HERMES Paketshop
- Workout für den Energiekick
- Sportmassage im ENJOY!
- Die besten Nahrungsmittel gegen Stress
- Kann mein BH mich krank machen?
- Fitnessübung des Monats
- Mehr Energie für mein Leben



Öffnungszeiten für Weihnachten/Neujahr:

24.12.24: 10:00 bis 14:00 Uhr

25.12.24: geschlossen!

26.12.24: 10:00 bis 16:00 Uhr

31.12.24: 10:00 bis 14:00 Uhr

01.01.25: geschlossen!



Es ist unübersehbar:
Weihnachten steht
vor der Tür!
Wir wünschen Euch
eine besinnliche und

stressfreie Advents-
zeit!
Gutscheine gibt es
bei uns bis Heilig-
abend!!!

Frohe Feiertage
und alles Gute für
2025!
Euer ENJOY!-Team

Unser Weihnachtsangebot: gültig bis 24.12.2024

3 Monate

Fitness — Sauna — Kurse
für nur

99,00 €

Impressum:

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





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: 14:00-15:00 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 Rehasportverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!

Spruch des Monats:

„Aufrichtigkeit ist höchstwahrscheinlich die verwegenste Form der Tapferkeit!“

Quelle:
Somerset Maugham

Die 7 besten Selbsttherapien gegen Schmerzen

Wer unter Schmerzen leidet, greift schnell zum Medikament. Forscher fanden jetzt allerdings heraus: Manche natürlichen Therapien sind ebenso wirksam wie eine Schmerztablette!

Bewegungstherapie:

Warum Sportler Schmerzen anders spüren.

Wer Sport treibt, braucht weniger Schmerzmittel. Das fanden Forscher der Universität Heidelberg heraus, als sie 15 internationale Studien zum Schmerzempfinden von Sportlern auswerten. Bewegung verändert offenbar die Schmerzwahrnehmung und -bewertung im Gehirn. Zwar spüren sportlich aktive Menschen die Schmerzen, beurteilen sie aber als weniger unangenehm und dominant.

Wo andere schon längst zur Tablette greifen, kommen Sportler noch problemlos ohne Schmerzmedikamente aus. Obwohl die Studien an trainierten Sportlern durchgeführt wurden, lässt sich das Ergebnis auch auf normal Aktive übertragen. Der schmerzlindernde Effekt tritt schon ein, wenn man sich drei Mal pro Woche eine halbe Stunde bewegt. Wichtig ist allerdings,

immer neue Reize zu setzen, also entweder die Aktivität oder die Intensität immer wieder zu variieren.

Faszientherapie:

Rückenschmerzen selbst heilen.

Kaum jemand kennt sie, jeder hat sie: Faszien sorgen für Haltung, stärken das Immunsystem – und sind vermutlich der Auslöser der meisten Rückenleiden. Die Kollagenfasern liegen direkt unter der Haut, im Bindegewebe. Stehen wir unter ständiger Anspannung, schüttet der Körper Botenstoffe aus, die zu einer langfristigen Verhärtung und Entzündung der Faszien führen – und das tut weh.

Was hilft? „Schlafen zum Beispiel“, sagt der Biologe Dr. Robert Schleip. „Denn dann schüttet der Körper Wachstumshormone aus, die dem Bindegewebe helfen, neues Kollagen aufzubauen.“ Außerdem gut: Sportarten, bei denen der Körper durchgedehnt wird, z.B. Yoga, Pilates etc. Durch die Zugbelastung bleiben die Faserzellen elastisch und verkleben nicht.

Salbentherapie:

Warum Plastikfolien Gelenken gut tut.

Schmerzmittel sind wir-

kungsvoll, keine Frage. Das Problem ist nur: Schluckt man die Tabletten, gelangt nur sehr wenig des Wirkstoffs tatsächlich an den Schmerzherd selbst. Der Großteil wird durch das Blut im Körper verteilt, belastet die Leber und andere Organe. Eine bessere Alternative sind deshalb Salben mit schmerzlindernden Substanzen. Direkt am Schmerzort aufgetragen, dringen sie durch die Haut in das betroffene Gewebe ein und bekämpfen gezielt und hochdosiert den Schmerz. Bei schwer zu erreichenden Arealen tief im Gewebe, wie z.B. Schmerzen im Gelenk, hilft handelsübliche Frischhaltefolie. „Okklusivverband“ nennen es Pharmakologen, wenn man Gewebe luftdicht umwickelt und dadurch die Wirkstoffe wesentlich tiefer in das Gewebe eindringen können. Einfach eine Schicht Salbe auftragen, mit Folie umwickeln und etwa 15 Minuten einwirken lassen. **Aber Vorsicht:** Dieser Effekt tritt nur bei Salben auf Fettbasis ein. Bei alkoholhaltigen Gelen oder Salben auf Wasserbasis funktionieren die Folienverbände nicht.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:
Good Health Nr. 5
Juni/Juli 2015

Unser Weihnachtsangebot: gültig bis Heiligabend



Unser Weihnachtsangebot:

3 Monate

Fitness — Sauna — Kurse
für nur

99,00 €

Seit 01.01.2024 Neu! Hermes Paketshop im ENJOY!

Seit 2. Januar könnt
Ihr bei uns Eure Her-
mes-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 abge-

geben und abgeholt
werden — auch sonn-
tags!!

Workout für den Energiekick



RUMPF
Knieheber
15 bis 20 Wdh. pro Seite

a Hüftbreiter Stand, Hanteln nach vorne schulterhoch ausgestreckt. Gewicht nach links verlagern, rechtes Bein seitlich ausstrecken.

b Rechtes Bein langsam nach hinten drehen, wieder zur Seite, dann kraftvoll anheben, Hanteln zum Knie senken. Seite wechseln.

🔗 **SCHWERER** Mit dem Standbein auf ein Balanceboard stellen

ARME
3-in-1 Kombi
20 Wiederholungen

a Hüftbreiter Stand. Arme sind seitlich eng am Körper, in jeder Hand je eine Kurzhantel halten.

b Jetzt die Hanteln in einer fließenden Bewegung bis zur Schulter hochziehen, dann über dem Kopf ausstrecken und aus der Kraft des Trizeps die Unterarme hinter dem Kopf absenken.

🔗 **LEICHTER** Einzelne Bewegungen isoliert ausführen

PO
Ausfallschritte
12 bis 15 Wdh. pro Seite

a Mit links einen großen Schritt nach hinten machen. In jeder Hand je eine Hantel vor der Hüfte halten.

b Jetzt das linke Knie bis kurz vor dem Boden absenken, gleichzeitig die Hanteln auf Schulterhöhe heben und nach rechts rotieren. Zurück in den Stand und Seite wechseln.

🔗 **LEICHTER** Ausfallschritte ohne Rotation

BEINE
Beinstrecker
12 bis 15 Wdh. pro Seite

a Vierfüßlerstand, das rechte Bein gerade nach hinten ausstrecken.

b Nun das Bein ausgestreckt im Bogen nach links absenken, mit dem Fuß auftippen, im selben Bewegungsmodus wieder zurück. Nach 12 bis 15 Wiederholungen das Bein wechseln.

🔗 **SCHWERER** Bewegung in Planke-Position machen

Quelle und Bildquelle:
Women's Health 11/2017

Viel Spaß beim Ausprobieren:
Dein Team vom ENJOY! Schwanheim



Sportmassage für Frauen 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 €

Als Weihnachtsaktion gibt es momentan 10% Rabatt!!!

Euer Team vom ENJOY!

Die besten Naturheilmittel gegen Stress

Wissenschaftler haben Erstaunliches entdeckt: Für die 13 häufigsten Stressarten gibt es jeweils ein wirksames Mittel aus der Haus- und Naturmedizin. Diese helfen oft sogar effektiver als schulmedizinische Präparate.

Erschöpfung, Burn-Out-Gefühle

Weißdorn

Die Inhaltsstoffe (Procyanidine) verbessern die Durchblutung der Herzkranzgefäße, der Herzrhythmus reguliert sich, wodurch sich das Stresshormon Cortisol im Blut reduziert.

Folge: Kraftreserven nehmen zu, Erschöpfungszustände und Burn-out-Gefühle verringern sich.

Tipp: Täglich 2 Weißdorn-tabletten (Apotheke) über sechs Wochen einnehmen.

Wissenswertes: Werden bereits andere herz- und nervenstärkende Präparate eingenommen, sollte die Verwendung mit einem Arzt abgestimmt werden.

Rose

Rosenduft wirkt auf das limbische System, das für die Ausschüttung von Hormonen sorgt, die sich positiv auf die Stimmung auswirken. Wir fühlen uns sofort weniger gestresst.

Tipp: 2-3 Tropfen reines ätherisches Rosenöl (Apotheke) in ein Taschentuch geben, mehrmals daran schnuppern, tief einatmen.

Wissenswertes: Prof. Boris Stuck, Ruprecht-Karls-Universität, setzte Versuchspersonen im Schlaf Düften aus. Die schönsten Träume hatten diejenigen, die reinen Rosenduft einatmeten.

Nervöse Anspannung

Hopfen

Wenn Hopfen im Körper abgebaut wird, entsteht eine bittere Säure, die sog. Alphasäure. Sie verringert innere Anspannung.

Tipp: 1 TL getrockneten Hopfenzapfen (Apotheke) in 150 ml kochendes Wasser geben. 10 Min. ziehen lassen und den Tee 3-mal täglich trinken.

Wissenswertes: Studien der European Scientific Cooperative on Phytotherapy belegen, dass der Wirkstoff des Hopfens bereits nach 2 Minuten in die Blutbahn gelangt ist und dort seine wohltuende, entstresende Wirkung entfaltet.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Good Health
Nr. 5/2015



Kann mein BH mich krank machen?

Etwa 90 % aller Frauen tragen BHs in der falschen Größe, schätzen Experten.

Das schränkt nicht nur die Bewegungsfreiheit ein. Ein schlecht sitzender BH kann auch Ursache einer Vielzahl körperlicher Beschwerden sein. So behindert ein am Rippenbogen zu eng anliegender BH die Atmung. Durch die entstehende Kurzatmigkeit werden nicht nur körperliche Anstrengungen schwieriger. Allgemein führt zu wenig Sauerstoff in der Lunge auch zu einer verringerten Sauerstoffmenge im Blut und folglich im Gehirn. Wir fühlen uns müde und schlapp, auch Kopfschmerzen und sogar Migräne können so entstehen. Außerdem kann es zu unangenehmen Hautreizungen kommen. Davon ist auch der Schulterbereich betroffen, wenn zu dünne oder zu kurz eingestellte Träger in die Haut einschneiden. Werden

dadurch Nerven abgeklemmt, führt das zu Taubheitsgefühlen in den Armen und Händen.

Auch kann ein BH in der falschen Größe zu Fehlhaltungen im Bereich der Halswirbel- und Brustwirbelsäule führen. Um das entstehende Ungleichgewicht auszubalancieren, werden meist die Schultern nach oben oder vorn gezogen, es entwickelt sich ein Rundrücken, der Verspannungen Vorschub leistet.

Auf was sollte ich also bei meinem BH achten?

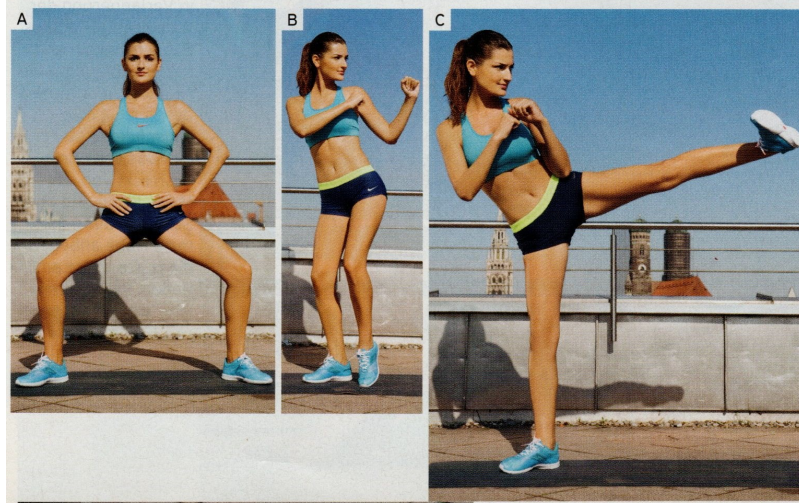
Die Träger müssen sich so einstellen lassen, dass das Rückenteil stets auf der selben Höhe sitzt wie die Vorderseite. Bei großen Brüsten empfehlen sich breite Träger, um Druckstellen auf den Schultern zu verhindern. Der BH sitzt richtig, wenn sich über die Verschlussösen die Länge des

Rückenteils so einstellen lässt, dass der BH über den Rippenbogen flach anliegt ohne einzuengen. Dasselbe gilt für den Steg: Nur wenn er flach auf dem Brustbein aufliegt, ohne Druckstellen zu hinterlassen, sind Umfang- und Körbchengröße richtig gewählt. Der Übergang von Brust zum Körbchen sollte fließend sein: Schneidet der Cup in den oberen Brustbereich, ist es zu klein, wirft er Falten, ist er zu groß.

Auch wenn es manchmal ein wenig Überwindung kostet: Der Besuch eines Fachgeschäfts und die Beratung durch entsprechend geschultes Personal ist für den Kauf des optimal sitzenden BHs sehr empfehlenswert.

Quelle:
Good Health Nr. 5/2015

Fitness-Übung des Monats: Push-Up für den Po



2 SIDEKICK-MOVE
Beine mehr als schulterbreit grätschen, Knie beugen, Fußspitzen zeigen nach außen (A). Rechten Fuß neben den linken stellen, gleichzeitig linke Fußspitze aufstellen. Hände zu Fäustballen (B). Mit dem linken Bein einen Kick zur Seite ausführen (C) und kontrolliert wieder zurückziehen. Zurück zu A. 16 x pro Seite

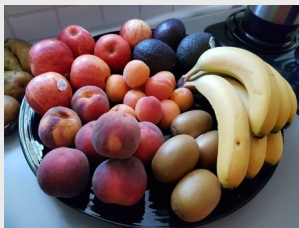
25 SHAPE

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Mehr Energie für mein Leben — 22 einfache Wege



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 und Petersilie). Dieses lebensnotwendige Spurenelement versorgt all jene Zellen mit Sauerstoff, die für die Ener-

gieproduktion verantwortlich sind.

Wieso Unordnung uns überfordert

Noch nie war der Mensch so vielen Reizen ausgesetzt wie heute. Um in der Informationsflut nicht unterzugehen, muss das Gehirn entscheiden, welche Eindrücke wichtig sind und welche ignoriert werden dürfen. Je mehr Reize zu verarbeiten sind, desto angestregter ist das Gehirn. Ein Studie konnte nun zeigen, dass schon ein unordentlicher Schreibtisch zu Müdigkeit führt; Ordnung hingegen unsere Energiereserven schützt.

Warum wir oft nicht müde, sondern durstig sind.

Energietiefs im Sommer haben häufig einen ganz simplen Hintergrund: Wir trinken zu wenig. Die Ergebnisse einer Studie der Berliner Charité haben selbst die Forscher erstaunt: 82 % der Proban-

den, die sich müde, abgeschlagen und energielos fühlten, litten unter einem chronischen Wassermangel. Bereits nach einem halben Liter Wasser waren die Energiedepots des Körpers wieder aufgefüllt, der Energieumsatz verdoppelte sich.

Langes Schlafen raubt unsere Kraft

Unregelmäßige Schlafenszeiten stressen den Körper permanent. Wer einen Schlafrhythmus einhält, ist deshalb tendenziell seltener müde.

Tipp: Auch am Wochenende nicht wesentlich länger schlafen als an anderen Tagen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell