



# ENJOY! Aktuell

Ausgabe 12/2025

1. Dezember 2025

**Themen in dieser Ausgabe:**

- Öffnungszeiten Weihnachten/Silvester
- Fit ins Jahr 2026—Die 21-Tage-Stoffwechsel-Challenge!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Bilder vom Pizza-Abend 15.11.25
- Feine Fitness-Küche: Hähnchenburger
- Sprühköpfe sammeln
- Sportmassage im ENJOY!
- DETOX zum Trinken, Gabeln und Löffeln
- Sträklerinnen-Bazar
- Epochen unseres Lebens von Winfried Raddatz
- Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung
- Fitnessübung des Monats
- Woran liegt es, wenn wir unzufrieden sind?



**Impressum:**  
Herausgeber:  
ENJOY! Wellness- & Fitness-World  
Martinskirchstr. 70  
60529 Frankfurt am Main  
[www.fitness-schwanheim.de](http://www.fitness-schwanheim.de)  
[info@fitness-schwanheim.de](mailto:info@fitness-schwanheim.de)  
Verantwortlich: Pia Fey

## Öffnungszeiten Weihnachten und Silvester



### Offnungszeiten für Weihnachten und Neujahr



24.12.25: 10:00 bis 14:00 Uhr

25.12.25: geschlossen!

26.12.25: 10:00 bis 16:00 Uhr

31.12.25: 10:00 bis 14:00 Uhr

01.01.26: 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  
**2026!**  
Euer ENJOY!-Team

## Fit ins Jahr 2026—Die 21-Tage-Stoffwechsel-Challenge!

Zum Start ins neue Jahr wollen wir gemeinsam im ENJOY! Studio ein Zeichen setzen: Für mehr Gesundheit, Balance, mehr Energie und ein gutes Körpererfühl.

Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben – halte deshalb gerne Ausschau nach den Aushängen bei uns im Studio, dort findest Du alle Updates & Details.

Mit unserer 21-Tage-Stoffwechselkur kannst Du Deinem Stoffwechsel einen gezielten Neustart geben – für mehr Leichtigkeit, Vitalität und Wohlbefinden im Alltag.

Für Fragen stehen Dir Saskia und Katja persönlich als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

21 Tage – ein neues Wohlfühlgefühl  
 Mitmachen kann jeder – Einstieg jederzeit möglich. Bring einfach einen Lieblingsmenschen mit. Spezial Paket verfügbar.

Sie unterstützen Dich mit Infos, beantworten Fragen und helfen Dir beim Einstieg in die Challenge.

Im Dezember findet eine weitere Live-Infoveranstaltung direkt im Studio statt.  
Dauer: ca. 30-45 Minuten.

Komm vorbei, lass Dich inspirieren – und starte 2026 mit voller Power und frischem Stoffwechsel.



**Spruch des Monats:**

„Alles nimmt ein gutes Ende für den, der warten kann.“

Quelle:  
Leo Nikolajewitsch  
Tolstoi

## 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

Donnerstag: 12:00-13:00 h  
Donnerstag: 13:00-14:00 h  
Donnerstag: 14:00-15:00 h  
Donnerstag: 16:30-17:30 h  
Donnerstag: 17:30-18:30 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.**

## Bilder vom Pizza-Abend am 15.11.2025



## Bilder von unserem Pizza-Abend am 15.11.2025



## Feine Fitness-Küche: Hähnchenburger

Quelle und Bildquelle:  
Feine Fitness-Küche Nr.  
01/2015



**Leider werden immer wieder die Zeitschriften mit nach Hause genommen!!**

Dies ist nicht der Sinn und Zweck, dass wir das Zeitungsabo abgeschlossen haben!!

Bitte lasst die Zeitschriften im Studio, damit alle in den Genuss kommen, diese zu lesen!

Sollte sich der Trend fortsetzen, sehen wir keinen Sinn mehr darin, das Abo weiterlaufen zu lassen und werden es dann wohl kündigen müssen!

**Also noch einmal:**  
**Lasst die Zeitschriften bitte im Studio, damit alle in den Genuss kommen, diese zu lesen!**

Zubereitung:  
ca. 25 Minuten

**Nährwerte pro Portion ca.:**

Kcal: 357  
Kohlehydrate: 46 g  
Eiweiß: 24 g, Fett: 7 g

**Zutaten für 4 Burger:**

4 Vollkornbrötchen „Toasties Körnerharmonie“ Empfehlung: Golden Toast 300 g Hähnchenbrustfilet 1/2 Zwiebel Mittelscharfen Senf Rucolasalat 1 Gurke 2 Tomaten 1 EL Olivenöl 1 EL Dinkelmehl

**Gewürze:** Pfeffer, Paprika scharf

**Zubereitung:**

Das Hähnchenbrustfilet in kleine Streifen schneiden und mit zwei Messern in so kleine Streifen schneiden, dass man ca. 1cm kleine Stücke erhält. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und gehaktes Hähnen in eine Schüssel geben, Mehl und Gewürze hinzufügen und durchkneten. Anschließend 4 gleichgroße Burger formen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Burger beidseitig durchbraten. Die Brötchen toasten.

Rucola Salat sowie die Tomaten und die Gurke waschen. Tomaten und Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Die Brötchenböden und Deckel jeweils mit Senf bestreichen. Anschließend Rucola drauf legen. Nun folgen 2 Scheiben Gurke, dann der Burger und 1-2 Scheiben Tomaten, je nach Größe. Es folgt der Deckel. Fertig!

Guten Appetit

## Eine Bitte an Euch: Sprühköpfe sammeln

Da immer wieder die Sprühköpfe von den Desinfektionsflaschen kaputt gehen, haben wir viele Flaschen, aber kaum Sprühköpfe. Wer von Euch Sprühköpfe von Glasreiniger etc. übrig hat, bitte bringt sie vorbei, dann können

wir die Flaschen weiter benutzen und müssen sie nicht wegwerfen.

Danke schon einmal für Eure Unterstützung.

Euer Team vom ENJOY!



## 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

### 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 €

Dieses Angebot gilt ausschließlich für Frauen!

Euer Team vom ENJOY!

## DETOX zum Trinken, Gabeln und Löffeln

### Tschüss, Schadstoffe. Adieu, du Zellmüll.

Ihr habt euch lange genug breitgemacht. Ab jetzt machen wir ohne euch weiter. Diese Smoothies, Suppen und Salate reinigen von innen, aktivieren die Zellen und sorgen für eine Extrapolition neue Energie.

### Spargelsuppe

1 Bund grüner Spargel  
1/2 Zwiebel  
5 EL Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
500 ml Gemüsebrühe  
1 TL Hefeflocken  
Salz und Pfeffer

Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und dann halbieren. Zwiebel hacken und im Olivenöl weich dünsten. Knoblauch dazupressen und 1-2 Minuten unter Röhren dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spargelstücke zugeben und dünsten, bis sie grün leuchten. Brühe aufgießen und 10 Min. lang köcheln lassen. Mit dem Pürierstab glatt mixen und mit Hefeflocken abschmecken. Ergibt 2 Portionen. Pro Portion: 339 Kalorien,

7 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 24 g Fett

### Rohe Tomaten-Basilikum-Suppe

2 Tomaten, 1 Jalapeño, 1 kleine Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 40 g Basilikum, 5 EL Olivenöl, 250 ml Wasser, 1 Spritzer Zitronensaft, Pfeffer Tomaten und Jalapeño entkernen, Zwiebel und Knoblauch schälen und mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren. Ergibt 2 Portionen. Pro Portion: 302 Kalorien, 1 g Eiweiß, 3 g Kohlenhydrate, 24 g Fett

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

## Sträklerinnen-Bazar - mit Susa

Wie die letzten beiden Jahre wird unsere Trainerin Susa auch wieder an 2 Tagen in der Vorweihnachtszeit einen Bazar im ENJOY! abhalten.

Dort werden gestrickte und gehäkelte Mützen, Socken, Schals usw. gegen eine Spende angeboten und die Erlöse dem Frauenhaus

in Pirmasens zu Gute kommen.

Und auf Anfrage bis zum 10.12.2025

Auch können gegen Spenden Dinge (gestrickt und gehäkelt) bestellt werden.

Die Termine:  
Montag, den 1.12. von  
12-15 Uhr  
Dienstag, den 2.12. von  
15-17.45 Uhr



## Epochen unseres Lebens - Vierjahreszeiten

Wenn Frühling, Sommer, Herbst und Winter Abschnitte unseres Lebens sind, dann gehört der Lenz bereits zur 1. Stufe, weil man damals war noch Kind.

Ungezwungener Alltag, sorgenfreies Leben, behütet stets vom Elternhaus, waren Attribute uns`res Kindseins, danach begann` s Erwachsenwerden, neugierig zog man in die Welt hinaus.

Dieser neue Lebensabschnitt ähnelt sehr dem Sommer, der nun zum Mittelpunkt des Lebens ist geworden. Berufliches, Familiäres, alles ist erreicht, man fühlt sich glücklich, frei und wohl geborgen.

Doch die Zeit, unbarmherzig schreitet sie voran, man wird älter, macht sich Zukunftssorgen.

Trübe Herbstgedanken kommen auf:  
"Gibt`s nach dem Heute noch ein Morgen?

Wie das Jahr mit allen Höhen und Tiefen hatt` begonnen,  
so endet` s mit der letzten Jahreszeit.  
Man lässt Vergangenes wehmütsvoll Revue passieren,  
erhofft letztendlich noch `ne lange Lebenszeit.

So wie die Jahreszeiten turnusmäßig kommen/gehn,  
so ist ein Menschenleben winzig klein im Zeitgeschehn.

Ein Gedicht von Winfried Raddatz!

Vielen Dank Winfried für dies schöne Gedicht – Dein Team vom ENJOY!



## ENJOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

Martinskirchstraße 70  
60529 Frankfurt am Main  
[www.fitness-schwanheim.de](http://www.fitness-schwanheim.de)

Telefon: 069 - 98 55 88 80  
Fax: 069 - 98 55 88 81  
E-Mail: [info@fitness-schwanheim.de](mailto:info@fitness-schwanheim.de)  
Homepage: [www.fitness-schwanheim.de](http://www.fitness-schwanheim.de)

Quelle:  
Good Health 5/2015



Quelle und Bildquelle:  
Weltbild Verlag:  
10-Minuten-Training für Bauch und Po  
Gloria Thomas

Quelle:  
Good Health Nr. 5/2015

## Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung

Über kaum einen anderen Lebensbereich gibt es so viele Mythen und Falschaussagen wie über unsere Nahrung. Good Health unterzieht die wichtigsten Behauptungen einem Fakten-Check.

### 20. Zucker erhöht das Risiko für Diabetes

Falsch: Der entscheidende Risikofaktor für Altersdiabetes ist nicht Zucker, sondern Übergewicht.

### 21. Vollkorn macht am längsten satt

In den scheinbar „vernünftigen“ Vollkornprodukten ist Stärke enthalten, die

sättigt. Allerdings zerfällt die Stärke relativ schnell im Darm, weil das Getreide gemahlen und gebacken wurde. Die besten Sattmacher sind eiweißhaltige Produkte wie Steak oder Eier, die zwischen fünf und sieben Stunden lang verdaut werden.

### 22. Reiswaffeln eignen sich bei Diäten

So eine Reiswaffel ist leicht, hat die Konsistenz von Styropor und kann daher unmöglich dick machen – sollte man meinen. Doch hier ist eine gemeine Falle eingebaut: Reiswaffeln erhöhen den Blutzucker

rasant und machen umso schneller dick! Der Glykämische Index (GI) gibt an, welche Wirkung ein Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel hat. Reine Glucose etwa hat einen GI von 100. Und der von Reiswaffeln liegt bei 91. Die starke Erhöhung des Blutzuckerspiegels führt zur Ausschüttung von Insulin und das regt die Fett- und die Kohlenhydratspeicherung an. Nach zwei bis vier Stunden kann eine Unterkonzierung auftreten. Man greift erneut zu – und wird langsam dicker... Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



## Fitness-Übung des Monats: Innenschenkeldehnung



### ◀ Innenschenkeldehnung

Mit geradem Rücken aufrecht sitzen, Knie beugen und Fußsohlen gegeneinander legen. Mit den Unterarmen die Beine sanft nach unten drücken. 15 Sekunden in der Position verweilen.

Die Knie nur so weit nach unten drücken, wie es angenehm ist. Fußsohlen näher zum Körper ziehen.

## Woran liegt es, wenn wir unzufrieden sind?

**Warum gute Intuition Informationen ignoriert**  
Das Gefühl der Unzufriedenheit überkommt uns manchmal ganz plötzlich, manchmal schlechend – und oft wissen wir gar nicht so genau, was es verursacht hat. Der Psychoanalytiker Dr. Hans-Joachim Maaz erklärt, was Narzissmus damit zu tun hat. Eine Seite unserer Persönlichkeit, über die wir bislang nur wenig wissen.

**Entwickelt man einen Narzissmus oder wird man mit dieser Veranlagung bereits geboren?**

Es gibt keine genetisch bedingte Veranlagung zum Narzissmus. Die narzissti-

sche Störung wird entscheidend durch frühkindliche Beziehungen geprägt, also in aller Regel von den Eltern. Die zentrale Frage ist: Was braucht das Kind wirklich? Und die Antwort ist recht einfach: Ein Kind will gewollt sein, will geliebt sein, will verstanden werden, will bestätigt werden. Wird dieses Bedürfnis nicht erfüllt, setzt das die narzisstische Entwicklung in Gang.

**Wo lassen sich besonders viele Menschen mit narzisstischen Störungen finden?**

Besonders in allen Führungs- und Leitungspositionen. Es kommen nur noch dieje-

nigen in führende Positionen - ob in der Wirtschaft, der Politik oder im Sport - die zu besonderen Anstrengungen bereit sind. Die unendlichen Bemühungen, die man aufbringen muss, um an die Spitze eines Managements zu kommen, immer wieder Sieger im Sport zu sein oder sich bei Wahlen durchzusetzen, hält man nur durch, wenn man den inneren narzisstischen Antreiber hat. Wenn man beweisen will, dass man wertvoll und liebenswert ist. Deshalb meine ich, dass heutzutage alle großartigen Leistungen aus einem narzisstischen Mangel entstanden sind.