

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit

Ausgabe 33 | Mai 2026



MIT LEICHTIGKEIT DURCH DEN SOMMER

Sommerfigur
leicht gemacht

Stark durch
die Wechseljahre

HYROX – das neue
Fitterlebnis in Gerlingen

POINT - Sports.Wellness.Club
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen
Telefon: 07156 22020 | www.point-sports.de

POINT - Sports.Wellness.Club
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
Tel: 07156 9280592 | www.point-sports.de



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Tage werden länger, die Sonne gewinnt an Kraft – und mit ihr wächst bei vielen der Wunsch, sich wieder mehr zu bewegen, leichter zu fühlen und neue Energie zu tanken. Der Frühling ist die perfekte Zeit, um Routinen zu überdenken und den eigenen Körper bewusst in den Fokus zu rücken – nicht aus kurzfristiger Motivation heraus, sondern mit Blick auf nachhaltige Gesundheit und Lebensqualität.

Ein zentrales Thema dabei ist Longevity: also die Frage, wie wir nicht nur länger, sondern vor allem besser leben. Regelmäßige Bewegung, gezieltes Training sowie die richtige Balance aus Belastung und Regeneration sind dabei entscheidende Faktoren. Weitere Infos hierzu finden Sie auf Seite 05.

Im Training gilt: Die Mischung macht's. Eine Kombination aus freiem und geführtem Training ermöglicht es, individuell auf Ihre Ziele einzugehen und gleichzeitig von Struktur und professioneller Betreuung zu profitieren. Ergänzend dazu bietet unser vielseitiges Kursprogramm die perfekte Möglichkeit, Motivation, Abwechslung und Gruppendynamik in Ihr Training zu bringen – unabhängig von Ihrem Level.

Für alle, die eine neue sportliche Herausforderung suchen, gibt es ebenfalls spannende Neuigkeiten: Mit unserem erweiterten HYROX-Bereich schaffen wir noch mehr Möglichkeiten, sich gezielt auf dieses

intensive und zugleich vielseitige Trainingsformat vorzubereiten. Auf Seite 11 finden Sie zudem ein weiteres Highlight der POINT Gruppe: die neue Eventlocation, das POINT Loft – ein Ort für Begegnung, Austausch und besondere Momente.

Gerade mit Blick auf die kommenden Sommermonate beschäftigen sich viele zudem mit Themen wie Figur, Wohlbefinden oder hormonellen Veränderungen – etwa in den Wechseljahren. Umso wichtiger ist es, Training, Regeneration und Ernährung ganzheitlich zu betrachten und individuell anzupassen. Wenn Ihr Fokus stärker auf dem Thema Figur liegt, werden Sie auf Seite 15 fündig – weitere Infos zu den Wechseljahren finden Sie auf Seite 13.

Lassen Sie sich von dieser Ausgabe inspirieren, neue Impulse mitzunehmen und Ihren eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu gestalten. Vereinbaren Sie noch heute Ihren unverbindlichen Beratungstermin – wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Jürgen Steigele
sowie das gesamte Team
der POINT - Sports.Wellness.Clubs

**Öffnungszeiten
POINT Gerlingen:**
Montag bis Freitag:
6.00-24.00 Uhr
Samstag, Sonntag
und an Feiertagen:
8.45-22.00 Uhr

**Öffnungszeiten
POINT Ditzingen:**
Montag bis Freitag:
6.00-23.00 Uhr
Samstag, Sonntag
und an Feiertagen:
9.00-21.00 Uhr



POINT - Sports.Wellness.Club
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
info@point-sports.de | www.point-sports.de

LESEN SIE IN DIESER AUSGABE

Rückblick & Aktuelles	03
Karriere im Griff. Leben im Griff – das ist mein Job	04
Die neue POINT App – noch mehr Service für unsere Mitglieder	04
Training für mehr Lebensqualität. Heute, morgen, langfristig.	05
Unnötiger Ballast? Von wegen!	06
Frei oder geführt? Der Mix macht's!	07
Kursprogramm	08
Kursbeschreibungen	09
HYROX – das neue Fitnesserlebnis in Gerlingen	11
POINT Loft – Ihre neue Eventlocation für besondere Anlässe	11
LES MILLS BODYPUMP HEAVY – mehr Kraft. Mehr Intensität	12
Stark durch die Wechseljahre	13
Das sagen unsere Mitglieder	14
Sommerfigur leicht gemacht	15



fb.com/PointFitnessClubs



instagram.com/pointfitness_clubs/



@POINT-SportsWellnessClub

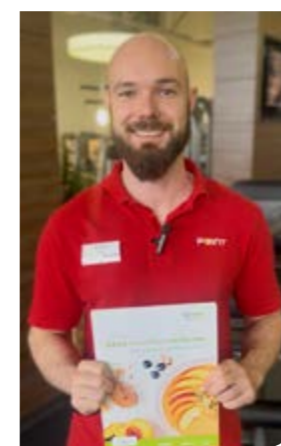
IMPRESSUM

Herausgeber:
POINT - Sports.Wellness.Club
JA Sport GmbH
Dieselstr. 2
70839 Gerlingen
Telefon: 07156 - 2 20 20
info@point-sports.de
www.point-sports.de
Gestaltung und Layout:
133088 Tom Weller
ACISO Consulting GmbH
Bildmaterial:
www.2pixels.de,
Fotolia, shutterstock.com



TAGE DER OFFENEN TÜR, 01. – 02. MÄRZ 2026

Unsere Tage der offenen Tür waren ein voller Erfolg: In entspannter Atmosphäre konnten interessierte Gäste bei einem Glas Sekt unseren Club kennenlernen, sich persönlich beraten lassen und einen Blick hinter die Kulissen werfen. Dabei bot sich auch die Gelegenheit, unser Team kennenzulernen und erste Eindrücke vom Training zu sammeln. Viele nutzten die Chance, sich attraktive Angebote zu sichern und den ersten Schritt in Richtung Fitness und Wohlbefinden zu machen.



BUNDESWEITE STUDIE – AKTIV BAUCHFETT VERLIEREN, MÄRZ 2026

Eine großartige Resonanz hat unsere bundesweite Studie in Zusammenarbeit mit der GfBE (Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen) und myline (führendes Abnehmprogramm der Fitnessbranche) erhalten. Es geht darum, zu beweisen, dass durch gesunde Ernährung und Krafttraining neben einem Gewichtsverlust gerade auch das viszerale Bauchfett abnimmt und somit die Gesundheit gestärkt werden kann. Bereits während der laufenden Studie konnten beeindruckende Ergebnisse erzielt werden. Viele Teilnehmende berichten von spürbaren Fortschritten – sowohl in Bezug auf ihr Körpergefühl als auch auf ihre Gesundheit. Die gewonnenen Erkenntnisse werden künftig in unsere Trainingsempfehlungen einfließen und so allen Mitgliedern zugutekommen.

VORTRAG „HORMONCHAOS“ ZUM THEMA WECHSELJAHRE VON DR. TIM SCHMID, 25. MÄRZ 2026

In der neu eröffneten Eventlocation POINT Loft durften wir einen informativen Vortrag zum Thema „Wechseljahre“ erleben. Dr. Tim Schmid von der Praxis Dr. Schmid in Gerlingen gab dabei wertvolle Einblicke in die körperlichen und seelischen Veränderungen dieser Lebensphase und zeigte praxisnahe Wege auf, das eigene Wohlbefinden gezielt zu unterstützen. Der Vortrag stieß auf großes Interesse und machte deutlich, wie wichtig es ist, dieses Thema offen anzusprechen. Das POINT Loft bot den idealen Rahmen für einen spannenden und zugleich sehr wertvollen Austausch.



RÜCKBLICK



AUSBLICK



FUSSBALL-WM SPECIALS, JUNI – JULI 2026

Die Vorfreude auf die kommende Fußball-Weltmeisterschaft der Herren ist groß – und auch bei uns im Club wird sie spürbar. Freuen Sie sich auf spannende WM-Specials, die für zusätzliche

Motivation und Abwechslung im Training sorgen. Ein besonderes Highlight ist unser Public Viewing: Verfolgen Sie die Spiele gemeinsam mit anderen Mitgliedern in entspannter Atmosphäre und erleben Sie die WM hautnah. Freuen Sie sich auf sportliche Highlights, gemeinsame Emotionen und jede Menge Teamgeist – wir freuen uns darauf, die WM mit Ihnen zu feiern!

LEONBERGER CITYLAUF, 27. JUNI 2026

Der Leonberger Citylauf steht vor der Tür – und das POINT Laufteam ist wieder mit dabei. Wer Lust hat, in motivierender Gemeinschaft an den Start zu gehen, kann sich gerne anschließen. Egal ob Einsteiger oder erfahrener Läufer: Im Team macht es einfach mehr Spaß.

Interessierte können sich direkt bei uns melden und erhalten zur Teilnahme ein exklusives POINT Funktionsshirt. Wir freuen uns auf viele gemeinsame Kilometer und ein sportliches Event!



MITARBEITER-SOMMERFEST UND LEITBILDWORKSHOPS, 24. – 25. JULI 2026

Um unser Miteinander weiter zu stärken, neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter optimal ins Team zu integrieren und die Vision sowie Mission der POINT Gruppe noch stärker in den Fokus zu rücken, finden am 24. und 25. Juli unsere jährlichen Leitbildtage mit abwechslungsreichen und spannenden Workshops statt. Den Abschluss bildet unser großes Mitarbeiter-Sommerfest am 25. Juli, bei dem Kolleginnen und Kollegen aus der gesamten POINT Gruppe zusammenkommen, um den Tag in geselliger Atmosphäre ausklingen zu lassen und gemeinsam zu feiern.





KARRIERE IM GRIFF. LEBEN IM GRIFF. DAS IST MEIN JOB



Seit Januar 2025 ist Katja Werft Teil der POINT Gruppe und verstärkt im POINT in Gerlingen das Empfangsteam. Zuvor war sie selbst Mitglied und konnte den Club so bereits aus der Perspektive der Mitglieder kennenlernen. Besonders begeistert haben sie von Anfang an die angenehme Atmosphäre, der freundliche Umgang und das familiäre Miteinander im Club. Diese positive Erfahrung hat sie schließlich dazu motiviert, selbst als Mitarbeiterin dazu beizutragen, dass sich Mitglieder und Gäste jederzeit willkommen fühlen. Am Empfang ist Katja eine der ersten Ansprechpartnerinnen für Mitglieder und Neuinteressenten. Zu ihren Aufgaben gehört es, Besucher herzlich zu begrüßen, Fragen zu beantworten und einen reibungslosen Ablauf im Empfangsbereich zu gewährleisten. Darüber hinaus kümmert sie sich um die Buchung der Squash- und Badmintoncourts und sorgt dafür, dass im Empfangsbereich alles organisiert und vorbereitet ist.

Besonders schätzt Katja den täglichen Kontakt mit den Mitgliedern. Die vielen Gespräche, das Wiedersehen mit bekannten Gesichtern und die Möglichkeit, den Cluballtag aktiv mitzugestalten, machen ihre Arbeit abwechslungsreich und persönlich.

Auch privat ist Katja gerne im Club aktiv. Besonders gerne besucht sie unsere Kurse - unter anderem die energiegeladenen Cycle-Kurse, die für sie eine perfekte Kombination aus Auspowern, Motivation und guter Stimmung sind.

Mit ihrer freundlichen Art, ihrer Hilfsbereitschaft und ihrer Begeisterung für das POINT trägt Katja jeden Tag dazu bei, dass sich unsere Mitglieder vom ersten Moment an willkommen fühlen.

**WERDEN
AUCH SIE TEIL
UNSERES TEAMS:**



Sehen Sie Katjas Erfolgsgeschichte als Video:



DIE NEUE POINT APP NOCH MEHR SERVICE FÜR UNSERE MITGLIEDER



Mit unserer neuen POINT App wird Ihr Trainingserlebnis noch komfortabler - und Ihr Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden noch einfacher. Die App bündelt viele praktische Funktionen und ermöglicht es Ihnen, Ihren Clubbesuch jederzeit und überall bequem zu organisieren. Egal ob unterwegs, zu Hause oder direkt vor dem Training: Mit wenigen Klicks haben Sie alles im Blick.

Selbstverständlich können Sie weiterhin ganz unkompliziert Ihre Lieblingskurse über die App buchen. Ob Cycle, Yoga oder BODYPUMP - sichern Sie sich schnell und bequem Ihren Platz und behalten Sie jederzeit den Überblick über Ihr persönliches Kursprogramm. So wird die Planung Ihres Trainings noch flexibler und passt sich perfekt an Ihren Alltag an. Neu ist außerdem das integrierte Mitgliederportal. Dort haben Sie jederzeit Zugriff auf wichtige Informationen rund um Ihre Mitgliedschaft. Sie können Ihre gebuchten Termine einsehen, Ihr aktuelles Guthaben prüfen sowie Ihre bisherigen Besuche im Club nachvollziehen. Auch Ihre persönlichen Mitgliedsdaten lassen sich hier einfach und bequem verwalten.



Darüber hinaus bleiben Sie über die App immer auf dem neuesten Stand. Aktuelle Neuigkeiten, spannende Aktionen, Veranstaltungen oder wichtige Hinweise aus dem Club erhalten Sie direkt und übersichtlich in der POINT App. So verpassen Sie keine Neuigkeiten und sind immer bestens informiert.

Ein besonderes Highlight ist der neue Bereich „Freunde empfehlen“. Teilen Sie Ihre Begeisterung für Training, Gesundheit und Wohlbefinden ganz einfach mit Freunden, Familie oder Kollegen. Über die App können Sie das POINT unkompliziert weiterempfehlen und Freunde dazu einladen, unseren Club kennenzulernen. Für jede erfolgreiche Weiterempfehlung belohnen wir Sie mit einem Gutschein über 4 Wochen Gratis-Training.

Mit der neuen POINT App haben Sie Ihren Club immer dabei - praktisch, übersichtlich und voller Möglichkeiten, Ihr Training noch einfacher, motivierender und persönlicher zu gestalten.

TRAINING FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT HEUTE, MORGEN, LANGFRISTIG.

Der Wunsch, nicht nur lange zu leben, sondern dabei gesund, aktiv und leistungsfähig zu bleiben, rückt immer stärker in den Fokus. Longevity beschreibt genau dieses Ziel: ein langes Leben mit möglichst hoher Lebensqualität. Es geht darum, sich auch im fortgeschrittenen Alter noch energiegeladen, beweglich und selbstbestimmt zu fühlen. Eine entscheidende Grundlage dafür ist ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und gezieltem Muskelaufbau.

BEWEGUNG ALS BASIS FÜR EIN LANGES LEBEN

Unser Körper ist darauf ausgelegt, sich zu bewegen. Dennoch ist der moderne Alltag häufig von langem Sitzen und wenig Aktivität geprägt. Die Folgen zeigen sich oft schleichend: Verspannungen, nachlassende Kraft, sinkende Belastbarkeit und ein reduziertes Energielevel. Genau hier setzt regelmäßiges Training an. Es hilft nicht nur, diesen Entwicklungen entgegenzuwirken, sondern steigert auch langfristig das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit im Alltag.



MUSKELAUFBAU ALS SCHLÜSSEL FÜR LONGEVITY

Ein zentraler Faktor für gesundes Altern ist die Muskelmasse. Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper, Muskulatur abzubauen. Ohne gezielte Gegenmaßnahmen kann dieser Prozess zu Kraftverlust, Instabilität und einem erhöhten Verletzungsrisiko führen. Krafttraining wirkt diesem natürlichen Abbau aktiv entgegen. Muskeln werden aufgebaut, gestärkt und erhalten. Das sorgt nicht nur für mehr Kraft, sondern kann zudem die Körperhaltung verbessern und die Gelenke entlasten.

AUSDAUERTRAINING FÜR HERZ UND KREISLAUF

Neben dem Krafttraining ist auch Ausdauertraining ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder dynamische Kurse können das Herz-Kreislauf-System stärken und die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessern.

BEWEGLICHKEIT UND STABILITÄT ERHALTEN

Ein weiterer wichtiger Baustein ist die Beweglichkeit. Mit zunehmendem Alter nimmt diese häufig ab, was sich negativ auf die Bewegungskompetenz auswirken kann. Mobilitäts- und Stretching-Einheiten helfen dabei, den Körper flexibel zu halten, Verspannungen zu lösen und das Verletzungsrisiko zu reduzieren. In Kombination mit Krafttraining entsteht so ein stabiles und gleichzeitig bewegliches Körpergefühl.



MENTALE STÄRKE DURCH BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung wirkt sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist aus. Training kann helfen, Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und neue Energie zu tanken. Viele Menschen erleben Sport als bewusste Auszeit vom Alltag - ein Moment, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und den Kopf freizubekommen.

KONTINUITÄT ALS ERFOLGSFAKTOR

Für nachhaltige Erfolge ist Regelmäßigkeit entscheidend. Schon zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche können einen großen Unterschied machen. Wichtig ist, ein Training zu finden, das Freude bereitet und sich dauerhaft in den Alltag integrieren lässt.



DIE ROLLE DER REGENERATION

Neben der Bewegung spielt auch die Erholung eine zentrale Rolle. Der Körper benötigt Zeit, um sich an Trainingsreize anzupassen und stärker zu werden. Ausreichend Schlaf, bewusste Pausen und regenerative Einheiten sind daher essenziell.

INVESTITION IN DIE ZUKUNFT

Longevity bedeutet, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und bewusst in die Zukunft zu investieren. Bewegung und Muskelaufbau sind dabei die wichtigsten Bausteine. Wer regelmäßig aktiv ist, stärkt nicht nur seinen Körper, sondern verbessert auch seine Lebensqualität nachhaltig. So entsteht die Grundlage für ein langes, gesundes und erfülltes Leben - heute und in Zukunft.

UNNÖTIGER BALLAST? VON WEGEN!

Ganz anders, als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe nicht nur wichtig für eine ausgewogene Ernährung, sondern leisten sogar einen großen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Ballaststoffe wurden jahrelang in ihrer Wirkung unterschätzt. Mittlerweile hat sich der Ruf der Faserstoffe jedoch erheblich gebessert, und man weiß, dass sie helfen können, Krankheiten vorzubeugen, beim Abnehmen unterstützen und zu einer langen Sättigung führen. Genug Gründe, um sich Ballaststoffe mal genauer anzusehen.

WAS SIND BALLASTSTOFFE?

Ballaststoffe sind kalorienarme Faser- und Quellstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln. Es handelt sich bei diesen Faserstoffen in erster Linie um verknüpfte Zuckermoleküle, die für den Darm im Prinzip unverdaulich sind und deshalb quasi unverändert wieder ausgeschieden werden.

WIE WIRKEN BALLASTSTOFFE?

Ballaststoffe binden Wasser, quellen im Darm auf und stimulieren so die Darmtätigkeit. Auf diese Weise helfen sie, Verdauungsschwierigkeiten vorzubeugen. Hinzu kommt ihre stark sättigende Wirkung, die helfen kann, Übergewicht zu verhindern oder das Abnehmen zu unterstützen. Bereits im Magen verdicken die faserreichen



Stoffe den Speisebrei, dieser bleibt dadurch länger dort und darum meldet der Körper erst deutlich später erneut Hungersignale ans Gehirn. Nach dem Genuss von Ballaststoffen steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an, weshalb wenig Insulin ausgeschüttet wird. Besonders Vollkornprodukte haben deshalb sogar den Ruf, das Diabetes-Risiko senken zu können.

Der Darm ist nicht nur unser Verdauungstrakt, sondern auch unser wichtigstes Immunorgan. Ballaststoffe helfen somit auch, das Immunsystem und die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken: Sie schützen die Darmschleimhaut, bewahren die Darmflora und fördern die Vielfalt der im Darm lebenden Bakterien.

BALLASTSTOFF-QUELLEN

Hauptlieferanten sind Getreide, Obst, Gemüse und Nüsse. Achten Sie bei Getreide darauf, möglichst immer die Vollkornvariante zu wählen. Auch Weizen- und Haferkleie sind ballaststoffreich und können gut in Smoothies, Bowls und Müllis integriert werden. Wichtig ist, viel zu trinken! Die faserreichen Stoffe quellen im Magen auf und ohne ausreichend Flüssigkeit kann es zu Verstopfung, Blähungen oder Völlegefühl kommen. Besonders gründliches Kauen aber auch körperliche Bewegung können zudem zur besseren Verträglichkeit beitragen.

FREI ODER GEFÜHRT? DER MIX MACHT'S

Seit Jahren scheiden sich die Geister, wenn es um die Frage geht, welches Training das effektivere von beiden ist: geführtes Trainieren an Fitnessgeräten oder doch das freie Training mit Hanteln und Co.? Lange Zeit waren Geräte der letzte Schrei: Wer Muskeln aufbauen wollte, trainierte an Geräten. Dann stellte man fest, dass das Gerätetraining Muskelvolumen und Kraft zwar wachsen lässt, dabei aber die Rumpf- und Stabilisationsmuskulatur vernachlässigt. Eine Steilvorlage für das „funktionelle“ Fitnessstraining, welches sich zum absoluten Fitnesstrend der letzten Jahre gemauert hat und weiter auf dem Vormarsch ist. Denn dabei werden auch die Koordination und das Zusammenspiel einzelner Muskelpartien untereinander trainiert sowie natürliche Bewegungsabläufe geschult. Doch nicht für jeden sind beide Trainingsvarianten geeignet. Es kommt vor allem darauf an, welches Trainingslevel und welches Ziel man hat.



VORTEILE FREIER GEWICHTE

Funktionelles Training möglich – Freie Gewichte und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht kommen in ihren Bewegungsmustern dem, was man im Alltag und anderen Sportarten macht, wesentlich näher als Gerätetraining.

Vollständige Bewegungsamplitude möglich – Hanteln, Kabelzüge und Körpergewicht-Übungen ermöglichen es, die Übung und das Training mit einem vollen Bewegungsradius auszuführen.

Training der stabilisierenden Muskeln – Das Training mit freien Gewichten fordert auch diejenigen Muskeln, die an der funktionellen Bewegung mit beteiligt sind. Dadurch werden die Gelenke stabilisiert und Überlastungen sowie Verletzungen vorgebeugt.

Zeit/Leistungs-Verhältnis – Wenn man mit wenig Zeit möglichst effektiv und intensiv trainieren möchte, führt an freien Gewichten kein Weg vorbei. Denn viele Übungen beanspruchen dabei mehrere Muskelpartien gleichzeitig.

WER SOLLTE FREIE GEWICHTE VERWENDEN?

Fast jeder – So gut wie jeder profitiert davon, mit freien Gewichten einen schlanken, starken und definierten Körper aufzubauen. Es ist wichtig, funktionelle Kraft und Muskeln aufzubauen. Vor allem im Alltag macht sich dies bemerkbar.

Läufer und andere Athleten – Ambitionierte Athleten und Läufer, die auf einem hohen Niveau Leistung erbringen, brauchen ein solides und funktionelles Kraftfundament. Übungen mit freien Gewichten und dem eigenen Körpergewicht sind hierfür perfekt.

Erfahrene Kraftsportler – Freie Gewichte sind auch für erfahrene Kraftsportler, die schnell stärker und muskulöser werden wollen, die allererste Adresse. Die Geräte sind dann für das Feintuning optimal.

Rehabilitation – Nach einer verletzungsbedingten Auszeit kann das Training mit freien Gewichten die Regeneration beschleunigen. Durch die funktionellen Bewegungen werden die Gelenke mobilisiert und man kommt schneller wieder auf sein altes Fitnesslevel zurück.

VORTEILE VON GERÄTEN

Für Einsteiger geeignet – Gerade für Fitness-Rookies, die noch keinerlei Erfahrung mit Training in einem Studio bzw. Training mit Gewichten haben, sind Fitness-Geräte optimal. Der korrekte Bewegungsablauf wird vorgegeben und peu à peu erlernt.

Muskelgruppen isoliert trainieren – Die durch das Gerät vorgegebene Sitzposition ermöglicht es, einzelne Muskelpartien wirklich gezielt anzusprechen, ohne dass andere Muskelgruppen zusätzlich beansprucht und bei falscher Ausführung sogar fehlerhaft belastet werden.

Mehr Gewicht (auch ohne Unterstützung) – Die meisten Geräte erlauben es, mit einem Handgriff mehr Gewicht aufzulegen, ohne dabei gleich eine Überlastung oder Verletzung zu riskieren, und ohne Risiko bis zum Muskelversagen zu trainieren. Aber: Ob am Gerät oder mit freiem Gewicht – Technik geht vor! Bevor man die Übungsausführung nicht absolut korrekt beherrscht, sollte man mit Gewichtssteigerungen vorsichtig sein.

Praktisch für ältere Menschen und nach Verletzungen – Wer gerade erst mit dem Muskelaufbau anfängt oder lange Zeit gar kein Krafttraining gemacht hat, kann mit Geräten schnell und sicher ein Kraftfundament aufbauen. Wer verletzt ist oder eine OP hatte, kann durch das isolierte Training schonend um die Verletzung „herumtrainieren“ und fit bleiben.

FÜR WEN SIND GERÄTE GEEIGNET?

Einsteiger – Wer gerade neu ins Fitnessstraining einsteigt und noch kein Gefühl für freie Gewichte hat, sollte in den ersten Wochen und Monaten auf Geräte setzen.

Erfahrene Kraftsportler – Wem es in erster Linie vor allem um Muskelmasse geht, der kann an Maschinen durch das gezielte Training intensivere Reize setzen und Muskeln gezielt trainieren.

Rehabilitation – Wenn man keinen Physiotherapeuten an seiner Seite hat, können Geräte nach einer Verletzung eine gute Alternative zum regulären Training sein.

Fazit: Sowohl das Training an Geräten als auch freie Übungen haben ihre Vorzüge.

Mit welcher Methode man nun bevorzugt sein Training gestaltet, kommt immer ganz auf den individuellen Leistungsstand und die Ziele an. Für beide Trainingslehren gilt jedoch: Bevor man sich auf neues Terrain begibt, sollte eine professionelle Einweisung durch einen Trainer zum Erlernen der korrekten Ausführung unabdingbar sein.

Wir ♥ Lebensmittel.

Matković

<p>Asperg Ruhstr. 6 Tel.: 07141 648730 Montag bis Samstag 8.00–22.00 Uhr</p>	<p>Ditzingen Leonberger Str. 46–48 Tel.: 07156 170640 Montag bis Samstag 8.00–22.00 Uhr</p>	<p>Korntal-Münchingen Schwieberdinger Str. 100 Tel.: 0711 8147720 Montag bis Samstag 8.00–21.30 Uhr</p>
<p>Möglingen Parkweg 2, Tel.: 07141 6433970 Montag bis Samstag 8.00–21.00 Uhr</p>	<p>Ludwigsburg (Breuningerland) Heinkelstraße 1, Tel.: 07141 138970 Montag bis Samstag 9.00–20.00 Uhr</p>	<p>Leonberg-Höfingen Ditzinger Str. 77, Tel.: 07152 3353930 Montag bis Samstag 7.00–22.00 Uhr</p>
<p>Tamm Bissinger Str. 10, Tel.: 07141 2986970 Montag bis Samstag 7.00–22.00 Uhr</p>	<p>Gerlingen Hauptstr. 6, Tel.: 07156 4362160 Montag bis Samstag 8.00–21.00 Uhr</p>	

www.ecenter-matkovic.de

Herausgeber: EDEKA David Matković, Leonberger Str. 46–48, 71254 Ditzingen

KURSPROGRAMM

Gültig seit 13. April 2026



POINT
sports.wellness.club

Unseren aktuellen Kursplan finden Sie auf unserer Website sowie in unserer App.

KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:20 - 10:20 BODYPUMP	09:10 - 10:00 BBP	08:00 - 09:00 BODYPUMP HEAVY	09:05 - 09:55 Bodyforming	09:05 - 10:05 BODYPUMP		09:00 - 10:00 Vinyasa Yoga
10:30 - 11:30 Pilates	10:10 - 11:00 Step 2	09:10 - 10:00 Wirbelsäule	10:05 - 10:55 Fit & Aktiv	10:15 - 11:15 Zumba		
17:00 - 17:50 SHAPES		10:45 - 11:45 BODYBALANCE		15:00 - 15:50 Wirbelsäule	16:30 - 17:00 CORE	10:10 - 11:00 Cardio Mix
18:00 - 19:00 BODYPUMP	17:30 - 18:30 BODYPUMP	15:00 - 15:50 Wirbelsäule	17:05 - 17:55 SHAPES	18:20 - 19:20 Pilates	17:05 - 18:05 BODYCOMBAT	11:10 - 12:00 Bodyforming
18:00 NORDIC WALKING	18:40 - 19:35 BODYATTACK	17:00 - 17:50 Pilates	18:05 - 19:05 BODYPUMP	19:25 - 20:25 BODYPUMP HEAVY		16:30 - 17:30 BODYPUMP
19:10 - 20:00 Wirbelsäule	19:40 - 20:40 BODYCOMBAT	18:00 - 18:50 Bodyforming	19:15 - 20:05 BBP			17:40 - 18:10 CORE
20:10 - 21:10 Vinyasa Yoga		19:05 - 19:25 Bauchkiller	20:15 - 21:15 Zumba			18:15 - 19:15 BODYBALANCE
		19:35 - 20:35 BODYPUMP				

KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)
08:20 - 09:10 Jumping Mix				08:05 - 08:55 Jumping		
09:20 - 10:20 Fatburner		09:15 - 10:30 Hatha Yoga		09:10 - 10:00 Pilates		
10:30 - 11:20 Wirbelsäule	10:10 - 11:10 Vinyasa Yoga			10:10 - 10:30 Bauchkiller	10:00 - 10:50 Jumping	
	17:40 - 18:30 Bodyforming		17:30 - 18:00 CORE	10:35 - 11:50 Vinyasa Yoga		
18:15 - 19:05 Step 1-2 Fatburner	18:40 - 19:30 Jumping	18:00 - 18:50 Jumping	18:10 - 19:05 BODYATTACK	18:20 - 19:10 Jumping		Montag: 18:10-18:55 Uhr
19:15 - 19:45 CORE	19:40 - 20:40 Zumba	19:00 - 20:00 Step 2	19:15 - 20:15 BODYCOMBAT			Dienstag: 19:10-19:55 Uhr
						Mittwoch: 18:10-18:55 Uhr
						Donnerstag: 18:10-18:55 Uhr
						Freitag: 17:10-17:55 Uhr

KURSRAUM 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	07:00 - 07:50 Cycle		07:50 - 08:50 Cycle			
		09:10 - 09:40 Power-Walking			10:15 - 11:30 Cycle Long	10:15 - 11:30 Cycle Long
18:10 - 19:10 Cycle	18:45 - 19:35 Cycle	18:00 - 19:15 Cycle Long	18:10 - 19:10 Cycle	17:45 - 19:00 Cycle Long		
19:20 - 19:50 Power-Walking	19:45 - 20:35 Cycle					

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauchkiller:

Intensive Übungen für eine starke Körpermitte. Kräftigt die Bauchmuskulatur und sorgt für einen stabilen Core.

BBP (Bauch-Beine-Po):

Kräftigungs- und Straffungsprogramm für Bauch, Beine und Po. Abwechslungsreiche Übungen formen und stärken den Unterkörper.

LES MILLS BODYATTACK:

Energiegeladene Cardio-Einheit mit athletischen Bewegungen und Kraftübungen. Verbessert Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.

LES MILLS BODYBALANCE:

Fließende Kombination aus Yoga, Tai Chi und Pilates. Fördert Kraft, Beweglichkeit sowie Balance und sorgt für Entspannung.

LES MILLS BODYCOMBAT:

Dynamisches Programm inspiriert von verschiedenen Kampfsportarten. Steigert Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.

Bodyforming:

Ganzkörper-Workout zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Übungen mit Kleingeräten sowie Koordinations- und Mobilisationselementen sorgen für Abwechslung.

LES MILLS BODYPUMP:

Langhantelbasierte Einheit für den ganzen Körper. Viele Wiederholungen stärken die Muskulatur und verbessern Kraftausdauer und Muskeldefinition.

LES MILLS BODYPUMP HEAVY:

Klassisches Kraftprogramm mit höheren Gewichten und kontrollierten Bewegungen. Ideal für gezielten Muskelaufbau.

LES MILLS CORE:

Intensives Training für Bauch, Rücken und Gesäß. Stärkt die Rumpfmuskulatur und verbessert Stabilität und Balance.

Cardio Mix:

Abwechslungsreiche Cardio-Einheit mit verschiedenen Ausdauerformen und kleinen Kraftelementen. Bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Cycle:

Indoor-Cycling zu motivierender Musik mit wechselnden Belastungsphasen. Intensive Ausdauerinheit mit hohem Kalorienverbrauch.

Cycle Long bietet eine verlängerte Einheit zur weiteren Steigerung der Ausdauer.

Dance:

Tanzkurs mit einfachen Choreografien zu mitreißender Musik. Verbessert Rhythmusgefühl, Koordination und Fitness.

Fatburner:

Moderate Cardio-Einheit mit einfachen Bewegungsfolgen. Unterstützt die Fettverbrennung und aktiviert das Herz-Kreislauf-System.

Fit & Aktiv:

Abwechslungsreiche und schonende Übungen für Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Unterstützt Mobilität und fördert einen aktiven und sicheren Alltag.

KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 - 19:00 Aerial Yoga	18:40 - 19:30 Pilates	16:45 - 17:45 Aerial Yoga		
19:15 - 20:15 Dance	19:35 - 20:35 BODYBALANCE	17:55 - 18:55 BODYBALANCE	19:15 - 20:15 Aerial Yoga	19:00 - 20:15 Stretch & Relax Yoga

KURSRAUM 5/6

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11.35-12.20 Rehasport	9.35-10.20 Rehasport		9.05-9.50 Rehasport	9.05-9.50 Rehasport
12.35-13.20 Rehasport	10.35-11.20 Rehasport		10.05-10.50 Rehasport	10.05-10.50 Rehasport
		14.35-15.20 Rehasport	11.05-11.50 Rehasport	11.05-11.50 Rehasport
16.05-16.50 Rehasport		15.35-16.20 Rehasport		14.05-14.50 Rehasport
17.05-17.50 Rehasport			19.05-19.50 Rehasport	17.05-17.50 Rehasport
				18.05-18.50 Rehasport

KURSRAUM DITZINGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00-09.50 Wirbelsäule		09.00-09.50 Wirbelsäule		09.00-10.00 Pilates
10.00-10.50 PILATES				10.05-11.05 Hatha Yoga
18.00-19.00 BODYCOMBAT	18.00-19.00 Vinyasa Yoga	18.00-19.00 BODYPUMP	17.40-18.30 BODYCOMBAT	18.00-19.00 Zumba®
19.10-20.10 BODYPUMP	19.10-20.00 Pilates	19.10-20.10 Zumba®	18.40-19.40 BODYPUMP	
20.20-21.00 Stretch & Flex		20.15-20.45 Stretch & Flex	19.50-20.50 BODYBALANCE	

Functional Training: Athletisches Ganzkörpertraining mit funktionellen Bewegungsabläufen. Verbessert Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Alltagsfitness.

Jumping: Dynamische Ausdauerinheit auf dem Trampolin zu motivierender Musik. Fördert Ausdauer, stärkt die Muskulatur und ist besonders gelenkschonend.

Jumping Mix kombiniert Ausdauerphasen mit zusätzlichen Kräftigungsübungen.

LES MILLS PILATES:

Pilates-Programm mit fließenden Bewegungsabfolgen zu ruhiger Musik. Kräftigt Bauch, Rücken, Gesäß und Hüfte und verbessert Stabilität und Körperkontrolle.

Pilates:

Ganzheitliches Konzept für Kraft, Flexibilität und Körperhaltung. Kontrollierte Bewegungen aktivieren besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur.

Power-Walking: Intensive Ausdauerinheit auf dem Cross-Walker zu motivierender Musik. Verbrennt viele Kalorien und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

LES MILLS SHAPES:

Low-Impact-Kurs mit kleinen, kontrollierten Bewegungen und vielen Wiederholungen. Formt und stärkt den ganzen Körper.

Step:

Choreografische Einheit mit der Step-Plattform. Verbessert Koordination, Ausdauer und Rhythmusgefühl. Einfache (1) und fortgeschrittene (2) Schrittkombinationen.

Wirbelsäule:

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur. Unterstützt eine gesunde Haltung und kann Rückenbeschwerden vorbeugen.

Aerial Yoga:

Yoga im Tuch mit Elementen für Kraft, Beweglichkeit und Balance. Sorgt für intensive Dehnung und ein besonderes Körpergefühl.

Hatha Yoga: Ruhiger Yoga-Stil mit Fokus auf Körperhaltungen, Atmung und Entspannung. Fördert Kraft, Beweglichkeit und innere Balance.

Stretch & Flex:

Schonende Einheit mit verschiedenen Dehntechniken zur Verbesserung der Beweglichkeit. Unterstützt den muskulären Ausgleich und fördert eine gesunde Körperhaltung.

Stretch & Relax Yoga:

Sanfte Yogahaltungen kombiniert mit intensiven Stretch-Elementen. Fördert Beweglichkeit und endet mit einer tiefen Entspannungsphase.

Vinyasa Yoga:

Dynamischer Yoga-Stil mit fließenden Bewegungsabfolgen. Atem und Bewegung verbinden sich zu einem harmonischen Flow.

Zumba:

Tanzfitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Einfache Schritte und mitreißende Musik sorgen für ein energiegeladenes Ausdauerprogramm.

Alle Kurse mit Voranmeldung.



HYROX

DAS NEUE FITNESSERLEBNIS IN GERLINGEN



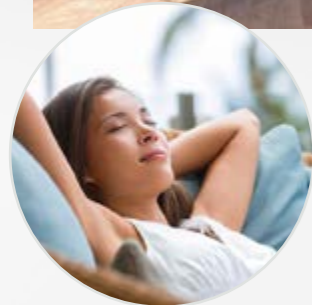
HYROX ist ein innovatives Trainings- und Wettkampfkonzzept, das Kraft, Ausdauer und funktionelles Training in einem einzigartigen Format verbindet. Weltweit treten Teilnehmende unter denselben Bedingungen an: Acht Laufeinheiten à einem Kilometer wechseln sich mit funktionellen Übungen wie Rudern, Schlittenziehen, Burpees, Ausfallschritten oder Wall Balls ab. So entsteht ein anspruchsvolles, aber klar strukturiertes Workout, das den ganzen Körper fordert.

Das Besondere an HYROX ist seine Vielseitigkeit und Zugänglichkeit. Sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch erfahrene Sportlerinnen und Sportler können teilnehmen. Unterschiedliche Kategorien – ob Einzel, im Team oder als Staffel – ermöglichen es, das Format individuell an das eigene Fitnesslevel anzupassen. Neben der sportlichen Herausforderung steht vor allem auch das Gemeinschaftsgefühl im Mittelpunkt: HYROX verbindet Menschen, die Freude an Bewegung, Motivation und persönlicher Weiterentwicklung haben.

Ein weiterer zentraler Aspekt ist die weltweite Vergleichbarkeit. Alle Workouts sind standardisiert, was für Transparenz und Fairness sorgt. So können persönliche Leistungen international eingeordnet und Fortschritte messbar gemacht werden – ein zusätzlicher Ansporn für alle, die ihre Grenzen testen möchten.

Ab 2026 wird HYROX auch im POINT in Gerlingen erlebbar. Mit einer eigenen Trainingsfläche und originalem Equipment schaffen wir optimale Bedingungen für ein gezieltes und effektives Training. Ergänzt wird das Angebot durch spezielle Kurse, in denen Sie unter professioneller Anleitung trainieren und sich Schritt für Schritt steigern können.

Erleben Sie mit HYROX ein neues Trainingsgefühl – herausfordernd, motivierend und voller Energie.



SONNENSCHUTZ-TRÄUME erfüllen wir Ihnen gerne

Seit über 65 Jahren sind wir der Fachbetrieb in der Region für Privat, Gewerbe, Industrie und Kommunen.

Als moderner Verdunkelungs-Experte kennen wir uns aus mit Rollläden, Jalousien, Markisen, Outdoor-Living, Innenbeschattung, Insektenschutz, Motorisierung und Smart Home. Gemeinsam mit unseren namhaften Markenherstellern sind wir für alle Raffinessen gerüstet.

Wir bringen Schatten ins Licht
und freuen uns auf Sie!

Ihr
Thomas
Mantzouki's & Team



Hier geht's zur
Homepage
mit Konfigurator



rolladen widmaier

Wir bringen Schatten ins Licht!

Industriestraße 32 | Renningen | Telefon 07159-44660
info@rolladen-widmaier.de | www.rolladen-widmaier.de

Follow us!  



POINT LOFT

IHRE NEUE EVENTLOCATION FÜR BESONDERE ANLÄSSE



Mit dem POINT Loft haben wir im März eine exklusive Eventlocation eröffnet, die den perfekten Rahmen für unvergessliche Veranstaltungen bietet. Ob stilvolle Firmenfeier, private Feste oder besondere Anlässe – hier treffen modernes Design und eine besondere Atmosphäre aufeinander.

FLEXIBLE RÄUME. INDIVIDUELLE MÖGLICHKEITEN.

Das POINT Loft überzeugt durch vielseitig nutzbare, stilvoll gestaltete Räumlichkeiten, die sich flexibel an die Anforderungen Ihres Events anpassen lassen. Ganz gleich, ob Sie im kleinen Kreis feiern oder ein größeres Event planen – bei uns finden Sie den passenden Rahmen. Ein besonderes Highlight ist die großzügige Terrasse, die Ihrem Event eine einzigartige Note verleiht. Sie eignet sich ideal für Empfänge unter freiem Himmel, sommerliche Feiern oder einen entspannten Ausklang in stilvollem Ambiente.

MASSGESCHNEIDERTE EVENTPAKETE

Damit Sie sich ganz auf Ihre Gäste konzentrieren können, unterstützen wir Sie mit durchdachten und individuell anpassbaren Eventpaketen. Von der Auswahl der passenden Räumlichkeiten bis hin zur Umsetzung Ihrer Wünsche stehen wir Ihnen professionell zur Seite.

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:

- ➔ Flexible Raumnutzung nach Ihren Vorstellungen
- ➔ Hochwertiges Geschirr für ein stilvolles Ambiente
- ➔ Getränkecatering direkt aus unserem Haus
- ➔ Individuell erweiterbar durch zusätzliche Services

IHRE VISION. UNSER RAUM.

Das POINT Loft bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Ideen Wirklichkeit werden zu lassen – ganz gleich, ob elegant, modern oder entspannt. Gemeinsam schaffen wir einen Rahmen, der Ihrem Anlass gerecht wird und bei Ihren Gästen in Erinnerung bleibt.

Gerne beraten wir Sie persönlich und planen gemeinsam mit Ihnen Ihr individuelles Event. Vereinbaren Sie einfach einen Termin – wir freuen uns darauf, Ihre Veranstaltung zu etwas ganz Besonderem zu machen.





LES MILLS BODYPUMP HEAVY

MEHR KRAFT. MEHR INTENSITÄT.



BODYPUMP HEAVY ist die nächste Stufe für alle, die ihr Krafttraining auf ein neues Level bringen möchten. Basierend auf dem bewährten Langhantel-Workout hebt dieses Kursformat die Intensität deutlich an: höhere Gewichte, weniger Wiederholungen und ein noch stärkerer Fokus auf Kraftaufbau und Muskelentwicklung. Das Ergebnis ist ein effektives, forderndes Training, das gezielt an Ihre Grenzen geht – und darüber hinaus.

WARUM BODYPUMP HEAVY?

Im Gegensatz zum klassischen BODYPUMP liegt der Fokus hier noch stärker auf dem Aufbau von Maximalkraft. Durch die reduzierte Wiederholungszahl und die höhere Gewichtsbelastung wird die Muskulatur intensiver beansprucht und gezielt gestärkt. Gleichzeitig profi-

tieren Sie von der motivierenden Musik und der klaren Struktur des Programms, die Sie durch jede Phase des Trainings begleitet. Perfekt für alle, die sich auspowern und ihre körperliche Leistungsfähigkeit spürbar steigern möchten.

EFFEKTIVES KRAFTTRAINING FÜR DEN GANZEN KÖRPER

BODYPUMP HEAVY ist ein ganzheitliches Workout, das alle großen Muskelgruppen anspricht. Beine, Rücken, Brust, Schultern und Core werden gezielt trainiert und gekräftigt. Die kontrollierte Ausführung der Übungen sorgt dabei nicht nur für maximale Effektivität, sondern auch für ein sicheres Training. Durch die hohe Intensität wird zudem der Stoffwechsel aktiviert – ideal, um Kraft aufzubauen und den Körper zu formen.

FÜR WEN IST BODYPUMP HEAVY GEEIGNET?

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Fortgeschrittene und alle, die bereits erste Erfahrung im Krafttraining oder im klassischen BODYPUMP gesammelt haben. Wer bereit ist, mit höheren Gewichten zu arbeiten und sich neuen Herausforderungen zu stellen, findet hier das ideale Trainingsformat.

Erleben Sie BODYPUMP HEAVY und entdecken Sie, wie kraftvoll es sich anfühlt, stärker zu werden – Wiederholung für Wiederholung.

BODYPUMP HEAVY IM POINT IN GERLINGEN

- ➔ Mittwochs: 08:00 – 09:00 Uhr
- ➔ Freitags: 19:25 – 20:25 Uhr

STARK DURCH DIE WECHSELJAHRE

WARUM MUSKELTRAINING FÜR FRAUEN AB 40 UNVERZICHTBAR IST



Die Wechseljahre beginnen in der Regel zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr. In dieser Zeit sinkt die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone, insbesondere von Östrogen. Dies hat tiefgreifende Auswirkungen auf den gesamten Körper. Frauen bemerken oft Veränderungen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und eine verstärkte Gewichtszunahme – meist mit vermehrter Fettsammlung im Bauchbereich. Doch die Veränderungen gehen weit über die sichtbaren Symptome hinaus.

Ein bedeutender Aspekt, der mit der hormonellen Veränderung einhergeht, ist der zunehmende Verlust von Muskelmasse. Ab etwa dem 30. Lebensjahr verlieren wir jedes Jahrzehnt etwa 3-5% unserer Muskelmasse.

Dieser Verlust erhöht sich während der Wechseljahre. Gleichzeitig verringert sich die Knochendichte, was das Risiko von Osteoporose erhöht. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, was zu einer schnelleren Gewichtszunahme, besonders im Bauchbereich, führt. Diese körperlichen Veränderungen machen es für Frauen in den Wechseljahren umso wichtiger, sich aktiv um ihre Gesundheit zu kümmern und gezielt Muskeltraining in ihre Routine einzubauen.

ERHALT IHRER MUSKELKRAFT – SCHUTZ VOR SARKOPENIE

Mit sinkendem Östrogenspiegel baut der Körper in den Wechseljahren verstärkt Muskulatur ab. Ohne Muskeltraining kann dieser Verlust langfristig negative Folgen für Haltung, Gleichgewicht, Stoffwechsel und Alltagsbeweglichkeit haben. Bauen Sie daher gezielt Kraft auf, die Sie im Alltag spürbar unterstützt. Muskeltraining ist der wirksamste Schutz vor dem altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie).



IHR STOFFWECHSEL BLEIBT AKTIV – WENIGER BAUCHFETT

Viele Frauen kennen den Moment, in dem sie plötzlich verstärkt Fettpölsterchen ansetzen. Obwohl sie sich genauso ernähren wie früher, nimmt das Bauchfett zu. Der Grund ist oft der Verlust von aktiver Muskulatur, denn sie bestimmt maßgeblich den Kalorienverbrauch. Durch regelmäßiges Muskeltraining kann:

- ☉ Ihr Grundumsatz steigen
- ☉ Bauchfett reduziert werden
- ☉ Ihr Gewicht stabilisiert werden
- ☉ eine sichtbare Körperform gewonnen werden

Mehr Muskelmasse verbrennt auch mehr Energie – rund um die Uhr.

STABILERE KNOCHEN – SCHUTZ VOR OSTEOPOROSE

Mit den Wechseljahren beschleunigt sich der Knochenabbau. Schuld daran ist der sinkende Östrogenspiegel. Dieser Abbau der Knochenmasse sorgt dafür, dass die Knochen brüchiger und anfälliger für Frakturen werden. Muskeltraining hat hier einen entscheidenden Vorteil: Wenn Muskeln stärker werden, üben sie mehr Druck auf die Knochen aus, was den Knochenaufbau anregt und die Knochendichte erhöht. Dieser Prozess wird als „mechanische Belastung“ bezeichnet und ist besonders effektiv, wenn das Training mit Gewichten oder Widerstand erfolgt. Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Muskeltraining das Risiko von Osteoporose um bis zu 30% senken kann. Kräftige Muskeln wirken wie Schutzschilde für Ihre Knochen.

BESSERE STIMMUNG, ERHOLSAMER SCHLAF UND WENIGER STRESS

Die Wechseljahre sind für viele Frauen auch eine Zeit erhöhter emotionaler Belastung. Hormonelle Schwankungen können Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Stress verursachen. Regelmäßiges Muskeltraining kann dabei helfen, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu fördern. Durch körperliche Bewegung werden Endorphine freigesetzt, die auch als „Glückshormone“ bekannt sind und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Außerdem wirkt sich Muskeltraining positiv auf den Schlaf aus, der während der Wechseljahre häufig gestört ist. Indem es den Körper anstrengt und gleichzeitig den Geist beruhigt, hilft es, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren. Eine erholsame Nachtruhe ist ein wichtiger Faktor, um die Herausforderungen der Wechseljahre besser zu meistern. Muskeltraining sorgt für Entspannung und Wohlbefinden!



Natürlich genießen – bewusst ernähren!

Unsere hausgemachten Fleisch- und Wurstspezialitäten liefern wertvolles, natürliches Eiweiß und sind damit eine ideale Ergänzung für eine bewusste Ernährung.

Egal ob für Ihre sportlichen Ziele, eine ausgewogene Alltagsküche oder einfach für den herzhaften Genuss – bei uns finden Sie hochwertige Produkte aus eigener Herstellung.

Für volle Transparenz stellen wir Ihnen zu unseren hauseigenen Spezialitäten Nährwerttabellen online zur Verfügung. So können Sie Ihre Ernährung ganz einfach an Ihre persönlichen Ziele anpassen.



HörStudio Tiesing in Ditzingen:

Bestnote für Hörgeräte-Beratung, Kompetenz und Freundlichkeit.



SEHR GUT
(4.94 / 5.0)

Henry Maske
überreicht uns
den Premium-
HörStar.

„Diese Auszeichnung steht für echtes Kundenfeedback und genau das macht sie für uns so wertvoll. Für unsere Kunden heißt das: ehrliche und herstellerunabhängige Beratung, genügend Zeit und Lösungen, die wirklich zu Ihnen passen.“

Überzeugen Sie sich gern selbst und vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin – besser hören ist nur einen Anruf entfernt.“

– Cornelia Rill, Geschäftsleitung

TIESING
DIE HÖR-EXPERTEN

Siemensstr. 22 | 71254 Ditzingen
Telefon 07156 96 46 00
www.hoerstudio.com

* Der HörStar wird an Hörspezialisten vergeben, die zur Arbeitsgemeinschaft Hörene e.V. (AGH) gehören.

SOMMERFIGUR LEICHT GEMACHT



Mit steigenden Temperaturen wächst bei vielen der Wunsch, sich wieder wohler im eigenen Körper zu fühlen und gezielt etwas für die eigene Figur zu tun. Die „Sommerfigur“ wird dabei oft zum Startschuss für mehr Bewegung und bewusster Ernährung. Entscheidend ist jedoch, sich nicht zu verzetteln, sondern sich auf die drei wichtigsten Faktoren zu konzentrieren: Training, Ernährung und Kontinuität. Wer diese Bereiche im Griff hat, wird nicht nur schneller Erfolge sehen, sondern diese auch langfristig halten können.

EFFEKTIVES TRAINING – DER MOTOR DER VERÄNDERUNG

Bewegung ist der zentrale Baustein auf dem Weg zur Wunschfigur. Besonders effektiv ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Während Ausdauertraining wie Walking, Radfahren oder Kurse den Kalorienverbrauch direkt erhöhen, sorgt Krafttraining für den entscheidenden Unterschied: Muskulatur wird aufgebaut, der Körper wird straffer und der Grundumsatz steigt. Das bedeutet konkret: Wer regelmäßig Krafttraining integriert, verbrennt auch außerhalb des Trainings mehr Energie. Genau dieser Effekt macht den Unterschied zwischen kurzfristigem Gewichtsverlust und nachhaltiger Veränderung. Bereits zwei bis drei gezielte Trainingseinheiten pro Woche können sichtbare Ergebnisse liefern – vorausgesetzt, sie werden konsequent durchgeführt.

BEWUSSTE ERNÄHRUNG – DER SCHLÜSSEL ZUM ABNEHMEN

Mindestens genauso wichtig wie das Training ist die Ernährung. Denn selbst das beste Workout kann eine unausgewogene Ernährung nicht vollständig ausgleichen. Dabei geht es nicht um Verzicht oder strenge Diäten, sondern um ein bewusstes Essverhalten. Ein reduzierter Zuckerkonsum, weniger stark verarbeitete Lebensmittel und eine ausgewogene Verteilung aus Eiweiß, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten helfen dabei, den Körper optimal zu versorgen. Besonders Eiweiß spielt eine wichtige Rolle: Es unterstützt den Muskelerhalt während der Abnahme und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Auch kleine Veränderungen im Alltag können bereits viel bewirken – beispielsweise mehr Wasser trinken, bewusst essen und auf unnötige Snacks verzichten. So entsteht Schritt für Schritt ein gesünderes Essverhalten, das langfristig funktioniert.

KONTINUITÄT – DER ENTSCHEIDENDE ERFOLGSFAKTOR

Der häufigste Grund, warum Abnehmziele nicht erreicht werden, ist nicht mangelndes Wissen, sondern fehlende Konsequenz. Viele starten hochmotiviert, verlieren jedoch nach kurzer Zeit die Routine. Genau hier liegt der Schlüssel: Kontinuität schlägt Perfektion. Es geht nicht darum, alles sofort perfekt umzusetzen, sondern regelmäßig dranzubleiben. Kleine, realistische Ziele helfen dabei, motiviert zu bleiben und Fortschritte sichtbar zu machen. Auch Rückschläge gehören dazu – entscheidend ist, danach wieder in den eigenen Rhythmus zurückzufinden. Unterstützend wirken feste Termine, zum Beispiel durch Kurse oder geplante Trainingseinheiten. Sie schaffen Verbindlichkeit und machen es leichter, Bewegung fest in den Alltag zu integrieren.



Die Wunschfigur für den Sommer ist kein Zufall, sondern das Ergebnis aus den richtigen Gewohnheiten. Wer Training, Ernährung und Kontinuität in Einklang bringt, wird nicht nur Gewicht verlieren, sondern sich insgesamt fitter, leichter und selbstbewusster fühlen. Dabei zählt nicht Perfektion, sondern der erste Schritt – und die Entscheidung, dranzubleiben. Denn am Ende ist die beste Sommerfigur die, in der man sich rundum wohlfühlt. Gerne unterstützen unsere Trainer Sie auf Ihrem Weg zu Ihrer Wohlfühlfigur.



DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Andreas Fickert (63) aus Ditzingen



„Dank meines Trainings im POINT sind meine Rückenbeschwerden nahezu verschwunden und ich bewege mich im Alltag deutlich freier. Besonders schätze ich die Vielfalt der Geräte, die jedes Training abwechslungsreich und motivierend macht.“

Anja Hinkel (35) aus Ditzingen

„Ich habe mich für das POINT entschieden, weil die Kursvielfalt und die modernen EGYM-Geräte für mich ideal sind. Meine Fitness und Ausdauer haben sich spürbar verbessert und die individuelle Betreuung durch die Trainer hat meine Erwartungen sogar übertroffen.“



Frank Muthny (58) aus Ditzingen



„Ich empfehle das POINT besonders wegen der angenehmen Atmosphäre und der erstklassigen Geräte. Am meisten motiviert mich beim Training, immer wieder neue persönliche Erfolge zu erzielen und mich stetig zu verbessern.“

Drazen Markovic (56) aus Gerlingen

„Ich wollte meine Gesundheit verbessern – heute fühle ich mich jünger, kräftiger und habe viel Spaß an den Kursen. Das POINT kann ich aufgrund der familiären Atmosphäre und der tollen Betreuung nur empfehlen.“



Radmilka Danisman (51) aus Korntal

„Meine Blutwerte und meine Lebenseinstellung haben sich deutlich verbessert. Die Betreuung durch das Team ist erstklassig, kompetent und immer motivierend, und auf den Cycle-Kurs freue ich mich jedes Mal aufs Neue.“



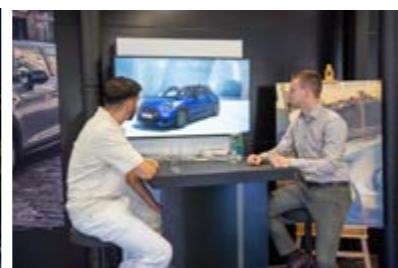
Melanija Fanjak (41) aus Ditzingen

„Früher hatte ich kaum Muskelkraft und Ausdauer – heute haben sich beide durch das Training deutlich verbessert und mein Wohlbefinden ist spürbar gestiegen. Besonders schätze ich die individuelle Betreuung mit einem persönlich abgestimmten Trainingsplan.“



Sandra Scheihing (66) aus Hemmingen

„Ich habe mich im POINT angemeldet, weil ich proaktiv etwas für mein Herz-Kreislauf-System tun und gleichzeitig beweglicher werden wollte. Heute fühle ich mich deutlich wohler in meinem Körper und spüre, wie gut mir das regelmäßige Training tut.“



 Neue- & Gebrauchte Automobile



 Service & Reparatur



 BMW Teile & Zubehör

WER SIND WIR?

Mit viel Engagement sind wir in allen Fragen rund um Ihr BMW oder MINI Wunschmodell jederzeit für Sie da. Für Ihr jetziges Fahrzeug – egal welche Marke Sie heute fahren – machen wir Ihnen gerne ein attraktives Inzahlungnahmeangebot. Schauen Sie bei uns vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Autohaus Müller GmbH & Co.KG
Weilimdorfer Str. 88
70839 Gerlingen
Tel. 07156 2020-0
info@bmw-mueller.net

Autohaus Müller GmbH
Berliner Str. 55
71229 Leonberg
Tel. 07152 9407-0
www.bmw-mueller.net





FÜR MEHR LEICHTIGKEIT IM SOMMER

Jetzt 8 Wochen
GRATIS-TRAINING
sichern!*

POINT
sports.wellness.club

POINT - Sports.Wellness.Club
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen
Telefon: 07156 22020 | www.point-sports.de

POINT - Sports.Wellness.Club
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
Tel: 07156 9280592 | www.point-sports.de