

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit Einunddreißigste Ausgabe 10/2025



GESUND DURCH DEN HERBST!

Gesund und aktiv älter werden

Wie Sport hilft, gelassener zu werden – unsere 5 Tipps

Squash und Badminton – gemeinsam sportlich aktiv 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,

der Herbst steht vor der Tür – und mit ihm eine wunderbare Gelegenheit, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Wenn die Tage kürzer werden und das Tempo draußen etwas langsamer, können wir Körper und Geist gezielt etwas Gutes tun. Unser Ziel im POINT: Sie in jeder Lebensphase dabei zu unterstützen, aktiv, gesund und ausgeglichen zu bleiben.

In dieser Ausgabe widmen wir uns unter anderem einem Thema, das aktueller denn je ist: Longevity – also der Kunst, gesund alt zu werden. Auf Seite 5 erfahren Sie, wie Bewegung, Ernährung und Lebensstil entscheidend zu einem langen, vitalen Leben beitragen können. Passend dazu erklären wir, warum Muskeltraining in jedem Alter sinnvoll und wichtig ist (Seite 15) – gerade im Hinblick auf Beschwerden wie Arthrose, bei denen gezielte Bewegung ein echter Schlüssel zur Linderung sein kann (Seite 11).

Aber nicht nur körperlich, auch mental ist es wichtig, in Balance zu bleiben. Wie Sport zu mehr Gelassenheit führen kann, zeigen wir Ihnen auf Seite 4 – ein Thema, das in unse-

rer schnelllebigen Zeit besondere Bedeutung hat. Und weil Wohlbefinden immer ganzheitlich gedacht werden sollte, werfen wir auf Seite 13 einen Blick auf unsere Wellness-Angebote, die Körper und Seele in Einklang bringen.

Natürlich stellen wir Ihnen auch wieder unser vielseitiges Kursprogramm vor – von bewährten Klassikern bis hin zu neuen Highlights, die frischen Schwung in Ihre Trainingsroutine bringen (Seiten 8 – 9). Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene: Bei uns finden alle das passende Angebot, um ihre Ziele zu erreichen und dabei Spaß zu haben.

Lassen Sie sich inspirieren – und bleiben Sie in Bewegung, mit Freude und Leichtigkeit. Wir begleiten Sie gerne dabei! Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihr persönliches Beratungsgespräch.

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

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

THEMEN IN DIESER AUSGABE

	■ Rückblick & Aktuelles	03
	■ Wie Sport hilft, gelassener zu werden – unsere 5 Tipps	04
	■ Karriere im Griff. Leben im Griff – das ist mein Job	04
	■ Longevity – gesund und aktiv älter werden	05
	■ Ihre Kleinen in den besten Händen	06
	■ Entspannung auf Knopfdruck	07
	■ Kursprogramm	08
	■ Kursbeschreibungen	09
	■ LES MILLS BODYCOMBAT – Power, Ausdauer und mentale Stärke	10
	■ Stark gegen Arthrose – mit Bewegung vorbeugen	11
	■ Farbenfroh is(s)t lecker	12
	■ Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv in Gerlingen	13
	■ Wellness – ein Kurzurlaub vom Alltag	13
	■ Das sagen unsere Mitglieder	14
	■ Muskeltraining – stark in jedem Alter	15

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:
129432 Tom Weller
ACISO Consulting GmbH
Bildmaterial:
www.2pixels.de,
Fotolia, shutterstock.com

POINT Gerlingen ist Squash Landesleistungszentrum, Juli 2025

Uns wurde der Status als Landesleistungszentrum für Squash in Baden-Württemberg verliehen – ein Meilenstein für den Squashsport in der Region. Damit ist das POINT offizielle Trainingsstätte für den Landeskader sowie Austragungsort für Turniere, Lehrgänge und Sichtungen. Gleichzeitig bleibt es für Mitglieder, Gäste und Freizeitsportler geöffnet, die unter Top-Bedingungen spielen möchten. Vom Nachwuchstalent bis zum Hobbysportler – Squash im POINT bietet optimale Voraussetzungen für alle.



POINT Sommerspiel, Juli bis September 2025

Über den Sommer sorgte das beliebte POINT Sommerspiel für extra Motivation: Wer fleißig trainierte, Kurse besuchte und Challenges meisterte, sammelte Stempel und sicherte sich die Chance auf tolle Preise wie einen Jochen Schweizer Urlaubsgutschein im Wert von 699 Euro oder eine Ninja Heißluftfritteuse im Wert von 229 Euro. Wir gratulieren allen Gewinnern herzlich!



Hafenscherbenfest, 13. – 14. September 2025

Beim Ditzinger Hafenscherbenfest waren wir mit einem Infostand vertreten. Viele Besucher nutzten die Chance, mehr über unser abwechslungsreiches Angebot zu erfahren und am Glücksrad tolle Preise zu gewinnen – ein Spaß für die ganze Familie. Ein echtes Highlight war der Auftritt aus unserem Kursbereich, der mit viel Schwung für beste Stimmung sorgte und einen tollen Einblick in die Vielfalt unserer Kursangebote gab.



Leitbildtage und Sommerfest der POINT Gruppe, 18. – 19. Juli 2025

Auch dieses Jahr fanden unsere Leitbildtage statt. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Bereichen kamen in Workshops zusammen, um Mission, Vision und Werte der POINT Gruppe zu reflektieren. Ziel war es, Bewährtes bewusst zu stärken und Potenziale für die Zukunft zu erkennen. Abgerundet wurden die Tage durch ein stimmungsvolles Sommerfest mit Tischtennis, leckerem Essen und vielen Gelegenheiten zum Austausch.



RÜCKBLICK



AKTUELLES



Ernährungsseminar, 05. November 2025 um 19 Uhr

Erfahren Sie in unserem Ernährungsseminar in Gerlingen alles rund um dieses spannende Thema. Lernen Sie, in Bezug auf Ihre Ziele, auf Ihre Ernährung zu achten und Ihr Training damit zu unterstützen. Auch externe Gäste können an diesem alltagstauglichen und kurzweiligen Seminar teilnehmen. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um telefonische Anmeldung unter 07156 – 22020 oder direkt am Empfang vom POINT. Wir freuen uns auf viele wissbegierige Seminarteilnehmer.

Weihnachtswunsch-Aktion für die Jugendhilfe Korntal, Dezember 2025

Die Adventszeit rückt näher – und damit auch unsere traditionelle Weihnachtswunsch-Aktion für die Jugendhilfe Korntal. In beiden POINT Clubs werden festlich geschmückte Bäume mit Wunschzetteln der Kinder und Jugendlichen stehen. Unsere Mitglieder haben die Möglichkeit, diese Wünsche zu erfüllen und damit ein Stück Weihnachtsfreude zu schenken. Gemeinsam möchten wir dafür sorgen, dass die Kinder in dieser besonderen Zeit ein Lächeln im Gesicht tragen.



Eröffnung der neuen POINT Eventlocation, Dezember 2025

Im Dezember ist es soweit: Die neue POINT Eventlocation öffnet ihre Türen! Mit modernem Ambiente und großzügigen Räumlichkeiten bietet sie den idealen Rahmen für Firmenveranstaltungen, Seminare, Workshops oder private Feiern. Wir freuen uns schon jetzt darauf, unvergessliche Events zu gestalten und die neue Location gebührend einzuweihen.





WIE SPORT HILFT, GELASSENER ZU WERDEN UNSERE 5 TIPPS

Stellen Sie sich vor, Sie starten voller Energie in den Tag, fühlen sich ausgeglichen und sind für alles, was kommt, gewappnet. Genau das kann Sport bewirken: Regelmäßige Bewegung kann nicht nur die Muskeln und Ausdauer stärken, sondern auch für mentale Balance und innere Ruhe sorgen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass schon kurze, regelmäßige Einheiten Endorphine freisetzen und die Schlafqualität verbessern können – ideale Voraussetzungen für Gelassenheit im Alltag.

1 BEWEGUNG IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Intensive Workouts sind kein Muss – schon kleine Bewegungen können helfen, Stresshormone zu reduzieren. Treppen statt Aufzug, Spaziergänge in Pausen oder täglich mindestens 30 Minuten aktiv sein, können Körper und Geist entspannen und das Wohlbefinden steigern.

2 DIE RICHTIGE SPORTART FÜR SICH FINDEN

Wählen Sie, was Ihnen Freude macht: Krafttraining kann den Körper stärken und Stress abbauen, Yoga und Meditation können Entspannung fördern, Ausdauersport kann Endorphine freisetzen und die mentale Widerstandskraft steigern. Studien belegen, dass Bewegung zudem die Fähigkeit stärkt, stressige Situationen besser zu meistern.

3 TRAINING BEWUSST ALS AUSZEIT NUTZEN

Planen Sie feste Trainingszeiten ein und betrachten Sie Sport als wertvolle Pause nur für sich. Handy und Ablenkungen beiseite – so wird Ihr Workout zu echter Erholung für Körper und Geist.

4 ATMUNG & ACHTSAMKEIT EINBINDEN

Bewusste Atemtechniken können die entspannende Wirkung von Sport verstärken. Tiefes Ein- und Ausatmen beim Dehnen, bewusstes Atmen während intensiver Einheiten oder eine kurze Entspannung danach können helfen, Stressreaktionen zu senken und die Leistung zu steigern.

5 REGENERATION NICHT VERGESSEN

Sport wirkt am besten, wenn Sie Ihrem Körper ausreichend Erholung gönnen. Achten Sie auf 7–9 Stunden Schlaf, nährstoffreiche Ernährung und mindestens 1–2 Ruhetage pro Woche.



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



Seit 2021 verstärkt Jürgen Frieß das Trainerteam im POINT in Gerlingen als Fitness- und Personaltrainer. Schon beim ersten Gespräch mit seinem heutigen Vorgesetzten war für ihn klar: „Das war sofort auf Augenhöhe, ich hatte direkt ein super Gefühl.“ Dieser positive Eindruck hat sich bestätigt – und Jürgen spürt ihn heute noch jeden Tag, wenn er zur Arbeit kommt.

Dabei war sein Weg ins POINT alles andere als selbstverständlich: Jürgen arbeitete zuvor als Führungskraft in der IT-Branche. Doch irgendwann merkte er, dass sein Herz woanders schlägt. „Sport und Fitness waren schon immer meine Leidenschaft – deshalb habe ich die Entscheidung getroffen, beruflich einen neuen Weg einzuschlagen.“ Ein Schritt, den er bis heute keine Sekunde bereut.

Seine Hauptaufgaben liegen in der Betreuung der Mitglieder auf der Fläche sowie im Personal Training mit Einzelkunden. Besonders begeistert ihn die Vielfalt, die seine Tätigkeit mit sich bringt. „Kein Training ist wie das andere. Jeder Mensch bringt seine eigenen Voraussetzungen, Ziele und Herausforderungen mit. Genau das macht meine Arbeit

spannend und abwechslungsreich.“

Für Jürgen steht im Mittelpunkt, dass die Mitglieder sich wohlfühlen, motiviert bleiben und ihre Ziele erreichen. Er schätzt den persönlichen Kontakt und das direkte Feedback. „Es ist einfach großartig zu sehen, wie Menschen durch Training stärker werden – nicht nur körperlich, sondern auch mental. Viele gewinnen an Selbstbewusstsein und merken, wie sie fitter, belastbarer und ausgeglichener werden.“

Vielen Dank für das Interview! Wir wünschen Jürgen weiterhin viel Erfolg und vor allem viel Freude bei seiner Arbeit im POINT.

WERDEN AUCH SIE TEIL UNSERES TEAMS:



Sehen Sie Jürgens
Erfolgsgeschichte
als Video:



LONGEVITY

GESUND UND AKTIV ÄLTER WERDEN

„Longevity“ – also das Ziel, möglichst lange gesund, fit und selbstbestimmt zu leben – ist einer der wichtigsten Gesundheitstrends unserer Zeit. Immer mehr Menschen möchten nicht nur ihre Lebensspanne, sondern vor allem die gesunde Lebenszeit verlängern. Ein zentraler Schlüssel dazu ist Training: Bewegung wirkt wie ein Jungbrunnen für Körper und Geist.

TRAINING VERLÄNGERT GESUNDE LEBENSJAHRE

Zahlreiche Studien zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für viele chronische Erkrankungen deutlich reduzieren kann. So lässt sich die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Osteoporose oder bestimmte Krebsarten erheblich senken. Schon 2,5 Stunden moderate Bewegung pro Woche können die Lebenserwartung um mehrere Jahre steigern. Krafttraining kann dabei helfen, die Muskelmasse, die mit zunehmendem Alter natürlicherweise abnimmt, zu erhalten und so zur Sturzprävention, besseren Stoffwechselgesundheit und mehr Mobilität im Alltag beizutragen.



BEWEGUNG HÄLT DIE GELENKE JUNG

Lange Zeit galt Arthrose als unvermeidbarer Begleiter des Alterns. Heute weiß man: Gelenke bleiben länger gesund, wenn sie **regelmäßig belastet und bewegt** werden. Einen detaillierten Artikel zum Thema Bewegung und Arthrose finden Sie auf **Seite 11** dieses Magazins.

TRAINING STÄRKT AUCH DEN GEIST

Longevity bedeutet nicht nur körperliche Gesundheit. Auch das Gehirn profitiert enorm von Bewegung: Studien zeigen, dass Sport die Bildung neuer Nervenzellen anregt und die Durchblutung im Gehirn verbessern kann. Menschen, die regelmäßig trainieren, haben ein geringeres Risiko für Demenz und Depressionen. Schon Aktivitäten wie Walking oder Yoga können sich positiv auf Stimmung, Gedächtnis und Konzentration auswirken, da sie zusätzlich Stress abbauen und die geistige Leistungsfähigkeit langfristig unterstützen.

REGENERATION UND BALANCE

Ebenso wichtig wie Training ist die Regeneration. Ausreichend Schlaf, bewusste Entspannungsphasen und eine ausgewogene Ernährung verstärken die positiven Effekte der Bewegung. Wer Training, Erholung und Achtsamkeit kombiniert, legt die Grundlage für nachhaltige Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



Longevity ist mehr als ein Trend – es ist eine Lebenshaltung. Wer regelmäßig trainiert, kann Herz, Muskeln, Knochen und Gehirn gleichermaßen schützen. Bewegung kann biologische Alterungsprozesse verlangsamen, Krankheiten vorbeugen und die Lebensqualität entscheidend steigern. Der beste Zeitpunkt, damit zu beginnen, ist jetzt – denn jeder Schritt, jede Trainingseinheit und jede bewusste Entscheidung für Bewegung ist ein Investment in ein längeres, gesünderes und erfüllteres Leben.

WARUM SIE IM POINT BESTENS AUFGEHOSEN SIND

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität – individuell, professionell und motivierend. Neben modernem Kraft- und Ausdauertraining bieten wir ein vielfältiges Kursprogramm, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Yoga-Kurse helfen Ihnen, Flexibilität und innere Ruhe aufzubauen, während unsere Ernährungsseminare wertvolle Impulse für eine gesunde Lebensweise geben. Unsere qualifizierten Trainer entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen maßgeschneiderten Plan, damit Sie Ihr Longevity-Potenzial voll ausschöpfen können.

UND NOCH EIN TIPP:

Auf Seite 7 stellen wir Ihnen den Online-Präventionskurs YARA vor – ein 8-Wochen-Programm, das Ihre Stresskompetenz verbessert und Ihnen hilft, den Alltag entspannter zu meistern. Denn körperliche Fitness und mentale Stärke gehen Hand in Hand, wenn es darum geht, ein gesundes, langes Leben aktiv zu gestalten.



IHRE KLEINEN IN DEN BESTEN HÄNDEN DIE POINT KINDERBETREUUNG



Training und Familie unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer leicht – bei uns schon! Dank unserer professionellen POINT Kinderbetreuung in Gerlingen können Sie sich voll und ganz auf Ihr Workout oder eine erholsame Auszeit im Wellnesbereich konzentrieren, während Ihr Nachwuchs liebevoll betreut wird.

Seit vielen Jahren ist die Kinderbetreuung ein fester Bestandteil unseres Angebots – und erfreut sich großer Beliebtheit. Monatlich nutzen rund 400 Kinder im Alter von 0 – 6 Jahren unsere Betreuung. Ein deutliches Zeichen des Vertrauens, das uns die Eltern entgegenbringen, und ein Beweis dafür, dass Sport und Familie bei uns optimal zusammenpassen.



Besonders stolz sind wir darauf, dass unser Kinderbereich kürzlich einen frischen Anstrich erhalten hat: Ab sofort tauchen die Kleinen in eine farbenfrohe Unterwasserwelt im Ozean-Stil ein. Bunte Wände, fröhliche Meeresmotive und eine liebevoll gestaltete Umgebung laden zum Entdecken und Spielen ein – ein Ort, an dem sich Kinder sofort wohlfühlen und ihre Fantasie angeregt wird.



Unser engagiertes Betreuungsteam kümmert sich mit Begeisterung darum, dass es den Kindern an nichts fehlt. Mit viel Erfahrung, Einfühlungsvermögen und Freude am Umgang mit Kindern sorgen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dafür, dass die Kleinen bestens versorgt sind.

Für die Eltern bedeutet das: Sie können ihr Training, einen Kursbesuch oder die verdiente Entspannung in der Sauna oder im Wellnesbereich ganz bewusst genießen – mit dem sicheren Gefühl, dass der Nachwuchs in den besten Händen ist.

Öffnungszeiten Kinderbetreuung:

Mo – Do: 09:00 – 12:00 Uhr
Do: 17:15 – 20:30 Uhr
Fr: 08:45 – 12:00 Uhr
So & Feiertag: 09:30 – 13:00 Uhr



THE
NEW
i4



Freude am Fahren. 100 % elektrisch.

Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

DER VOLLELEKTRISCHE BMW i4: BEGEISTERNDE LEISTUNG. ÜBERZEUGENDE KONDITIONEN.

Ausdrucksstark und selbstbewusst: Das BMW 4er Gran Coupé überzeugt mit seiner progressiven Designsprache und viel Raum für den Alltag. Genauso attraktiv wie dieses Gran Coupé sind unsere Konditionen dafür. Lernen Sie das i4 Gran Coupé kennen und vereinbaren Sie Ihre persönliche Probefahrt.

BMW i4 eDrive40 Gran Coupé: Schwarz, 17" Leichtmetallräder, M Hochglanz Shadow Line, LED-Scheinwerfer und LED-Heckleuchten, Autom. Heckklappenbetätigung, BMW Curved Display mit Navigation, Sportsitze + Sitzheizung vorn, Sport-Lenkrad, Klimaautomatik mit erweiterten Umfängen, Alarmanlage, Parking Assistant, Auffahr- und Spurverlassenswarnung, Speed Limit Info inkl. Überholverbotsanzeige u.v.m.

Leasingbeispiel von der BMW Bank GmbH*:

Anschaffungspreis:	43.074,62 EUR
Leasingsonderzahlung:	3.999,00 EUR
Laufleistung p. a.:	5.000 km
Laufzeit:	27 Monate
27 mtl. Leasingraten à:	299,00 EUR
Gesamtpreis:	12.072,00 EUR

*Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lillienthalallee 26, 80939 München. Stand 09/25. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen

Zzgl. 1.000,00 EUR Transportkosten

WLTP Energieverbrauch kombiniert: 15,1 kWh/100 km; WLTP CO2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO2-Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite: 607 km; Spitzenleistung: 250 kW (340 PS)

Müller
GERLINGEN LEONBERG

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

ENTSPANNUNG AUF KNOPFDRUCK



Mit der Überwasser-Massage im POINT genießen Sie wohltuende Regeneration in kürzester Zeit: Sie liegen entspannt auf einer gepolsterten Liege, während warme Wasserstrahlen gezielt Ihre Muskulatur lockern – ganz ohne Umziehen oder direkten Wasserkontakt.

DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG ZUM TRAINING

Nach einem intensiven Workout unterstützt die Überwasser-Massage die muskuläre Erholung. Doch auch unabhängig vom Sport wirkt sie wie eine kurze Auszeit: bei Verspannungen im Büro, an stressigen Tagen oder einfach, um zwischendurch abzuschalten.

Die Anwendung ist so unkompliziert wie effektiv. Unter Ihnen bewegt sich ein warmes Wasserbett, das Massagestrahlen gezielt dorthin lenkt, wo Verspannungen sitzen. Intensität und Massagezonen können Sie individuell anpassen – ob sanfte Nackenentspannung oder kräftige Rückenmassage. Wärme, Wasser und Bewegung wirken in Kombination tief in die Muskulatur und schenken sofortige Erholung.

Studien zeigen, dass Massagen Stresshormone abbauen, Glückshormone freisetzen und das Nervensystem beruhigen können. Schon wenige Minuten genügen, um spürbar ruhiger, gelassener und erfrischt in den Alltag zurückzukehren.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- **Gezielte Tiefenmassage:** Verspannungen werden dort gelöst, wo sie entstehen.
- **Individuelle Steuerung:** Intensität und Massagebereiche flexibel einstellbar.
- **Zeitsparend:** Schon 10–20 Minuten reichen für neue Energie.
- **Wärmeeffekt:** Die wohlige Wärme verstärkt das Entspannungsgefühl.
- **Stressabbau & Regeneration:** Ideal nach dem Training oder einem langen Tag.

DER ONLINE-PRÄVENTIONSKURS YARA VON KRANKENKASSEN BIS ZU 100% BEZUSCHUSST

Neben der Überwasser-Massage bieten wir Ihnen mit dem Online-Präventionskurs „YARA“ eine weitere Möglichkeit, aktiv etwas für Ihre Entspannung und Stressbewältigung zu tun. Der Kurs läuft über 8 Wochen und umfasst Online-Einheiten mit Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Techniken zur Bewältigung von Stresssituationen.



Achtsamer leben mit YARA!

Als besonderes Extra schenken wir Ihnen eine Anwendung pro Woche der Überwasser-Massage für die gesamte Kursdauer – also 8 Einheiten pure Entspannung zusätzlich.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Stresskompetenz zu trainieren und sich regelmäßig kleine Erholungseinheiten zu gönnen. Sprechen Sie unser Trainerteam gerne an – wir beraten Sie persönlich.

Über den QR-Code gelangen Sie direkt zu allen Angeboten: Hier können Sie sowohl die verschiedenen Kuren als auch den YARA-Präventionskurs bequem online entdecken und buchen. So wird es noch einfacher, sich regelmäßig kleine Pausen für Körper und Geist zu gönnen – für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.



So kann YARA helfen:

- Verbesserung des Schlafs
- Bessere Regulierung von Emotionen
- Mehr Widerstandsfähigkeit im Alltag



KURSPROGRAMM

Gültig seit 06.10.2025



KURSRAUM 1

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

KURSRAUM 2

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

KURSRAUM 3

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

Alle Kurse mit Voranmeldung.

www.point-sports.de



KURS BESCHREIBUNGEN

Aerial Yoga

Schwereloses Training für Kraft, Ausdauerentwicklung und Beweglichkeit.

Bauchkiller

Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.

BBP – Bauch-Beine-Po

Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

BODYATTACK

Intensives Training mit einer Kombination aus athletischen Bewegungen und Kraftübungen.

BODYBALANCE

Eine Verbindung von fernöstlichen Entspannungstechniken, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik.

BODYCOMBAT

Gruppenfitnessstraining mit vorchoreographierten Bewegungen aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten.

Bodyforming

Ganzheitliche Kräftigung und Straffung der Muskulatur mit Kleingeräten.

BODYPUMP

Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.

Cardio Mix

Intensives Cardio-Workout mit kleinen Kraftelementen, bei dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird.

CORE

Intensives Training zur Formung und Stärkung der Core-Muskulatur.

Cycle

Intensives, fettverbrennendes und kalorienraubendes Training – Radfahren in der Gruppe zu motivierender Musik. Auf dem BODY BIKE®SMART+ haben Sie mit dem Smartphone Ihren Kalorienverbrauch und die Wattzahl im Blick.

Dance

Ein Tanzkurs zur Steigerung der Energie sowie zur Verbesserung der Körperhaltung und des Rhythmusgefühls. Die eindrucksvolle, aber einfach aufgebaute Choreographie sorgt für Party-Atmosphäre, bei der mit Spaß Kalorien verbrannt werden.

Fatburner

Ausdauertraining mit leichten choreographischen Elementen. Fettverbrennung mit Spaß und moderater Intensität.

Fit & Aktiv

Koordinations-, Ausdauer- und Kräftigungstraining mit jeder Menge Spaß – zur Erhaltung des aktuellen Fitnesslevels.

Functional Training

Ganzheitliches Konzept, bei dem komplette Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.

KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 – 19:00 Aerial Yoga 19:15 – 20:15 Dance	18:40 – 19:30 Pilates 19:35 – 20:35 BODYBALANCE	16:45 – 17:45 Aerial Yoga 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
11.35-12.25 Rehasport 12.35-13.25 Rehasport 16.05-16.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport	9.35-10.25 Rehasport 10.35-11.25 Rehasport	14.35-15.25 Rehasport 15.35-16.25 Rehasport 	9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 19.15-20.05 Rehasport	9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 14.05-14.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport 18.05-18.55 Rehasport

KURSRAUM DITZINGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00-09.50 Wirbelsäule 10.00-10.50 PILATES 18.00-19.00 BODYCOMBAT 19.10-20.10 BODYPUMP 20.20-21.00 Stretch & Flex	18.00-19.00 Vinyasa Yoga 19.10-20.00 Pilates	09.00-09.50 BBP 18.00-19.00 BODYPUMP 19.10-20.10 Zumba®	17.30-18.30 BODYCOMBAT 18.40-19.40 BODYPUMP 19.50-20.50 BODYBALANCE	09.00-10.00 Pilates 10.05-11.05 Hatha Yoga 18.00-19.00 Zumba®

Hatha Yoga

Für eine gesunde Bewegung werden Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Koordination verbessert.

Jumping

Workout auf Trampolinen zu motivierender Musik, das alle Körperpartien stärkt, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist. **Jumping Mix** kombiniert der Ausdaueranteil mit Toning-Übungen.

Pilates

Ein intensives Workout für Kraft, Flexibilität, Haltung und Energie. Im Einklang mit der Atmung wird insbesondere die tiefliegende Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.

PILATES

Traditionelles Pilates trifft auf die Les Mills-Erfahrung: Bei beruhigender Musik werden mit langsamen, einfachen Bewegungen Bauchmuskeln, Gesäß, Rücken und Hüften trainiert. Die moderne Atemarbeit sorgt für Energie und Entspannung.

Power-Walking

Ein kalorienraubendes Ganzkörpertraining auf dem Cross-Walker zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Geeignet für alle Altersklassen.

Rehasport

Gymnastikstunden in der Gruppe, die vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt werden.

SHAPES

Ein Low-Impact-Kräftigungsworkout, das die Muskeln durch kleine, kontrollierte Bewegungen mit vielen Wiederholungen an ihre Belastungsgrenze bringt und so den ganzen Körper formt und stärkt.

Step

Choreografisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform. Einfache (Step 1) und fortgeschrittene (Step 2) Schrittkombinationen.

Stretch & Flex

Mit diversen Dehntechniken werden die allgemeine Beweglichkeit verbessert, ein muskulärer Ausgleich geschaffen und Fehlhaltungen vorgebeugt.

Stretch & Relax Yoga

Wohltuende Yogahaltungen werden mit Stretch-Elementen vereint und enden mit einer tiefen Entspannung.

Vinyasa Yoga

Bei diesem dynamischen Yoga-Stil wird der Körper gefordert, doch der Geist kann in den fließenden Bewegungen zur Ruhe kommen. Atem und Bewegung werden so miteinander verbunden, dass ein Gefühl des „Flows“ entsteht.

Wirbelsäule

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken und Bauchmuskulatur sowie praktische Übungen für einen beschwerdefreien Rücken im Alltag.

Zumba®

Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!



LES MILLS BODYCOMBAT

POWER, AUSDAUER UND MENTALE STÄRKE

Mit LES MILLS BODYCOMBAT erwartet Sie ein Workout voller Energie und Power. Dieses intensive Training fördert nicht nur die Kondition, sondern hilft auch, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu pushen. Das Programm vereint Elemente aus unterschiedlichen Kampfsportarten zu einem dynamischen Cardio-Training – begleitet von energiegeladener Musik und kraftvoller Choreografie.

WARUM LES MILLS BODYCOMBAT?

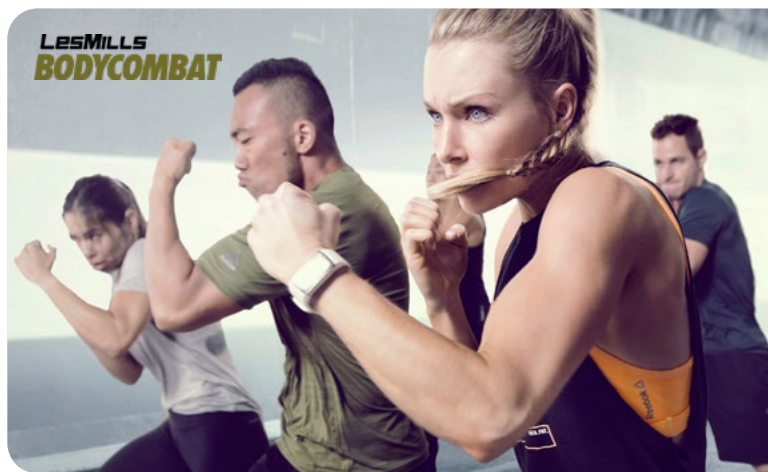
Dieses speziell entwickelte Workout kombiniert Techniken aus Karate, Taekwondo, Boxen, Muay Thai und Kickboxen – ganz ohne Körperkontakt. Der Fokus liegt auf Ausdauer, Koordination und mentaler Stärke. Perfekt für alle, die Stress abbauen, ihre Fitness verbessern und sich stark fühlen möchten.

GANZKÖRPERTRAINING MIT MAXIMALEM EFFEKT

LES MILLS BODYCOMBAT ist mehr als nur ein Ausdauer-Workout. Jede Bewegung aktiviert große Muskelgruppen, stärkt den Core und verbessert Koordination sowie Schnelligkeit. Bis zu 700 Kalorien können in einer Einheit verbrannt werden – ideal für alle, die Fett verbrennen, Muskeln definieren und ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.

FÜR WEN IST LES MILLS BODYCOMBAT GEEIGNET?

Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – das Workout lässt sich individuell anpassen. Die Bewegungen sind einfach zu erlernen und bieten unterschiedliche Intensitätsstufen. Damit ist der Kurs ideal für alle, die Spaß an energiegeladenen Workouts haben und gleichzeitig ihre Fitness und mentale Stärke auf das nächste Level bringen möchten.



Erleben Sie LES MILLS BODYCOMBAT und spüren Sie, wie kraftvoll, fit und selbstbewusst Sie werden können!

LES MILLS BODYCOMBAT IM POINT IN GERLINGEN:

Dienstags: 19:40 – 20:40 Uhr,
Donnerstags: 19:15 – 20:15 Uhr,
Samstags: 17:05 – 18:05 Uhr

LES MILLS BODYCOMBAT IM POINT IN DITZINGEN:

Montags: 18:00 – 19:00 Uhr,
Donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Alles aus (f)einer Hand

BERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · MONTAGE

WAGNER
Küchen und Hausgeräte

Neue Küche oder Küchenmodernisierung

Ob Sie von einer komplett neuen Küche träumen oder Ihre bestehende Küche modernisieren möchten – bei uns finden Sie die perfekte Lösung.

Wir kombinieren individuelle Planung, exzellentes Design und modernste Technik- für Küchen, die begeistern und Ihren Alltag erleichtern. Dabei setzen wir auf starke Marken:

- Rempp - Maßgefertigte Küchenmöbel mit Liebe zum Detail.
- Miele - "Immer besser" Qualität und Innovation für jeden Tag.
- Gaggenau - Exklusivität und Design auf höchstem Niveau.
- Bora - Mehr als Kochen - Innovative Lösungen für Küchengeräte

Mit uns haben Sie einen starken Partner an Ihrer Seite - von der Beratung über die Planung bis zur perfekten Umsetzung.

Freuen Sie sich auf Ihre neue Küche - wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Rempp
KÜCHEN

GAGGENAU

Miele

BORA

Andreas-von-Renner-Platz 4 • 71254 Ditzingen • Tel. 07156-3094820
info@wagner-kuechenstudio.de • www.wagner-kuechenstudio.de

STARK GEGEN ARTHROSE MIT BEWEGUNG VORBEUGEN

Arthrose zählt zu den häufigsten Gelenkerkrankungen und betrifft vor allem Knie, Hüfte, Finger und Wirbelsäule.

DOCH DIE GUTE NACHRICHT IST: SIE KÖNNEN DEN VERSCHLEISS VERLANGSAMEN!

Mit gezieltem Training und ausreichend Bewegung können Sie das Risiko deutlich senken und Ihre Gelenke langfristig gesund und mobil halten.

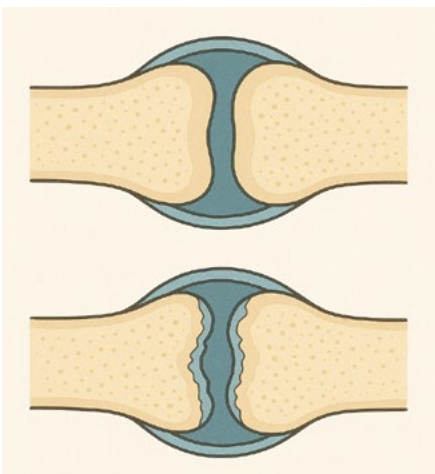
Anzeichen für Arthrose:

- **Schmerzen im Gelenk:** Besonders deutlich spürbar bei Bewegung oder körperlicher Belastung.
- **Steifheit:** Das Gelenk fühlt sich manchmal morgens oder nach längerer Ruhezeit steif an.
- **Eingeschränkte Beweglichkeit:** Das Gelenk lässt sich weniger gut bewegen oder fühlt sich blockiert an.
- **Schwellung:** Das Gelenk kann anschwellen, weil sich im Gelenk Flüssigkeit ansammelt.
- **Knirschen oder Reiben:** Beim Bewegen des Gelenks kann ein knirschendes oder reibendes Gefühl auftreten.
- **Verformungen:** In fortgeschrittenen Fällen können sichtbare Veränderungen oder Verformungen des Gelenks entstehen.

WARUM BEWEGUNG SO WICHTIG IST

Früher galt Arthrose als unausweichlicher Gelenkverschleiß, der mit zunehmendem Alter zwangsläufig eintrat. Heute weiß man: Entzündungsprozesse und ein gestörter Knorpelstoffwechsel spielen eine wesentliche Rolle. Die Knorpelschicht, die unsere Gelenke schützt, ist auf regelmäßige Belastung angewiesen, um optimal versorgt zu werden. Bewegung wirkt hier wie ein natürlicher „Nährstoffspender“: Sie kann die Durchblutung fördern, den Stoffwechsel anregen und so die Knorpelgesundheit unterstützen. Gleichzeitig kann Training Muskeln, Sehnen und Bänder stärken – alles zentrale Faktoren für stabile und belastbare Gelenke.

Im gesunden Gelenk sind die Knochen durch Knorpel geschützt



Bei Arthrose reiben die Knochenenden schmerzhaft aufeinander.

TRAINING ALS SCHUTZSCHILD

Bereits moderate Belastungen können ausreichen: gezieltes Krafttraining, gelenkschonende Ausdauersportarten wie Radfahren sowie funktionelle Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Diese Aktivitäten können die Gelenke stabilisieren, die Beweglichkeit verbessern und die Koordination fördern. Ein weiterer Vorteil: Training kann beim Erreichen und Halten eines gesunden Körpergewichts helfen. Jedes Kilo weniger ist eine mögliche Entlastung für die Gelenke – insbesondere Knie und Hüfte – und die Abnutzung des Knorpels verringern. In Kombination mit gezieltem Muskelaufbau und einer bewussten Ernährung kann ein wirkungsvoller Schutzschild für die Gelenke entstehen. Wer aktiv bleibt, legt die Basis für gesunde Gelenke bis ins hohe Alter – und erhält sich ein großes Stück Lebensqualität.

BEI UNS IM POINT

steht Ihre individuelle Betreuung im Mittelpunkt. Gemeinsam mit unseren qualifizierten Trainern entwickeln wir ein auf Sie zugeschnittenes Programm, das nicht nur die Gelenke schützt, sondern auch Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer fördert. Regelmäßige Trainertermine stellen sicher, dass Ihr Trainingsplan immer optimal zu Ihren Zielen passt.





FARBENFROH IS(S)T LECKER

Nach welchen Lebensmitteln Sie am liebsten greifen, verrät nicht nur etwas über Ihren Appetit, sondern lässt auch Rückschlüsse auf Ihre Stimmung und Ihre aktuellen Bedürfnisse zu. Sehen Sie selbst, was die Auswahl auf Ihrem Teller über Sie verrät:

Rote Lebensmittel wirken leistungsfördernd, heben die Stimmung und stehen für die Steigerung der Lebensenergie. Sie wirken blutdrucksenkend und regen die Verdauung an.

Beispiele: Tomaten, rote Paprika, rote Beete, rote Beeren, Granatapfel.

Gelbe Lebensmittel stärken Ihre Nerven, aktivieren die Lebensfreude und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Sie wirken appetitanregend und harntreibend.

Beispiele: Mais, gelbe Paprika, Bananen, Ananas, Mirabellen.

Orange Lebensmittel helfen uns Emotionen zu ordnen, helfen bei Stress, wieder durchzuatmen und regen den Appetit an.

Beispiele: Karotten, Kürbis, Orangen, Aprikosen, Mandarinen.

Braune Lebensmittel vermitteln Gefühle von Geborgenheit, Wärme und Glück. Braunen Gewürzen in süßen Speisen und Weinen wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt.

Beispiele: Kartoffeln, Kaffee, Nüsse, Schokolade, Zimt.

Blaue Lebensmittel haben eine entspannende und beruhigende Wirkung und sorgen für einen gesunden Schlaf. Sie sollen außerdem blutdrucksenkend wirken.

Beispiele: Blaukraut, blaue Trauben, Heidelbeeren, Feigen, Lavendel.

Grüne Lebensmittel lindern Nervosität und machen glücklich. Außerdem sorgen sie im Körper für Entgiftung und Neutralisation.

Beispiele: Salate, Bohnen, Spinat, Brokkoli, Gurke.

Weißer Lebensmittel entwässern und reinigen den Körper.

Beispiele: Spargel, Blumenkohl, Zwiebel, Knoblauch, Weißkraut.

Violette Lebensmittel fördern die eigene Kreativität und die innere Ausgeglichenheit. Außerdem gelten sie als Appetitzügler.

Beispiele: Auberginen, Holunderbeeren, Pflaumen, schwarze Johannisbeeren, Heidekraut.



Wir ♥ Lebensmittel.



Matković

Asperg

Ruhrstr. 6
Tel.: 07141 648730
Montag bis Samstag
8.00–22.00 Uhr

Ditzingen

Leonberger Str. 46–48
Tel.: 07156 170640
Montag bis Samstag
8.00–22.00 Uhr

Korntal-Münchingen

Schwieberdinger Str. 100
Tel.: 0711 8147720
Montag bis Samstag
8.00–21.30 Uhr

Möglingen

Parkweg 2,
Tel.: 07141 6433970
Montag bis Samstag
8.00–21.00 Uhr

Ludwigsburg (Breuningerland)

Heinkelstraße 1,
Tel.: 07141 138970
Montag bis Samstag
9.00–20.00 Uhr

Leonberg-Höfingen

Ditzinger Str. 77,
Tel.: 07152 3353930
Montag bis Samstag
7.00–22.00 Uhr

Tamm

Bissinger Str. 10, Tel.: 07141 2986970
Montag bis Samstag 7.00–22.00 Uhr

Gerlingen

Hauptstr. 6, Tel.: 07156 4362160
Montag bis Samstag 8.00–21.00 Uhr

www.ecenter-matkovic.de

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

SQUASH & BADMINTON

GEMEINSAM SPORTLICH AKTIV IN GERLINGEN



Squash und Badminton sind nicht nur für begeisterte Ball-Sportler, sondern auch für Groß und Klein gleichermaßen geeignet. Die beiden Sportarten machen Spaß und steigern spielerisch die körperliche Fitness, Reaktionsschnelligkeit sowie Konzentration.

Einzigartig in der Region sind unsere 6 Badmintonfelder inkl. 4 Doppelfelder in Gerlingen. Auf unseren hochwertigen Squash- und Badmintonplätzen können Sie mit Familie und Freunden Ihre Spiele austragen und danach in unserer Sauna- und Wellnesslandschaft abschalten und entspannen.



Ihre Vorteile im POINT – Sports.Wellness.Club in Gerlingen

- 7 ASB-Squash-Courts
- 6 Badminton-Felder, davon 4 Doppel-Felder
- Gelenkschonender Schwingboden
- Spielpartner-Vermittlung
- Wöchentliches Squash-Meeting



Squash-Meeting

Sie haben keine Spielpartner? Jeden Samstag haben Sie von 15.00 – 20.00 Uhr bei unserem Squash-Meeting die Möglichkeit, andere Spieler zu treffen, neue Squash-Partner zu finden, zusammen zu spielen und auch den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen. Der Preis für Nicht-Squash-Mitglieder beträgt 12,00 Euro (für Squash-Mitglieder ist dieser Service gratis).



JETZT ONLINE BUCHEN:
www.point-sports.de/squash-badminton/



Sowohl Mitglieder als auch externe Gäste haben die Möglichkeit, bei uns einen Court oder ein Feld ab einer halben Stunde zu buchen. Für alle regelmäßigen Spieler gibt es die Möglichkeit einer reinen Squash- oder Badminton-Mitgliedschaft. Rufen Sie uns an für mehr Informationen: 07156 – 2 20 20.

Firmen haben auch die Möglichkeit, Firmen-Abos für ihre Mitarbeiter zu buchen.

- Laufzeit 6 oder 12 Monate
- Anzahl der Courts sowie Uhrzeit flexibel wählbar

Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt am Empfang oder schreiben eine E-Mail an info@point-sports.de

WELLNESS

EIN KURZURLAUB VOM ALLTAG



Der Arbeitsalltag ist hektisch, der Terminkalender platzt aus allen Nähten, und der Stress scheint allgegenwärtig?

Inmitten dieses Trubels ist es oft eine echte Herausforderung, Zeit für die notwendige Entspannung zu finden. Dennoch ist Entspannung unverzichtbar, denn ohne ausreichende Ruhe-

pausen riskieren wir unsere Gesundheit. Ein überlasteter Körper kann früher oder später krank werden. Daher sollten Sie Ihre Gesundheit in den Fokus rücken und sich in unserem Wellnessbereich eine wohlverdiente Auszeit gönnen. Unsere Sauna, das Dampfbad und weitere Einrichtungen sind darauf ausgerichtet, Körper und Geist zu entspannen, Ihre Vitalität zu steigern und Ihr Wohlbefinden zu fördern.

WELLNESS-ANGEBOT IM POINT – SPORTS.WELLNESS.CLUB IN GERLINGEN UND DITZINGEN:

FINNISCHE SAUNA: Die finnische Sauna zeichnet sich durch hohe Temperaturen und eine niedrige Luftfeuchtigkeit aus. Sie regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Temperatur: 90 Grad, Luftfeuchtigkeit: 5 – 10 %

RUHEBEREICH: Gönnen Sie sich nach einem Saunagang eine genauso lange Ruhepause. Hier können Sie ganz für sich sein und sich erholen. Sie werden überrascht sein, wie wohltuend das sein kann.



WELLNESS-ANGEBOT IM POINT – SPORTS.WELLNESS.CLUB IN GERLINGEN

BIO-SAUNA: In unserer Bio-Sauna herrschen mildere Temperaturen und eine höhere Luftfeuchtigkeit im Vergleich zur finnischen Sauna. Sie stellt eine gelungene Verbindung zwischen der klassischen Sauna und dem Dampfbad dar. Temperatur: 60 Grad, Luftfeuchtigkeit: 50 – 60 %

DAMPFBAD:

Das Dampfbad zeichnet sich durch seine hohe Luftfeuchtigkeit aus, welche besonders bei Atemwegserkrankungen positive Effekte hat, da feine Wassertropfen die Nasenschleimhäute befeuchten. Temperatur: 50 Grad, Luftfeuchtigkeit: 80 – 90 %

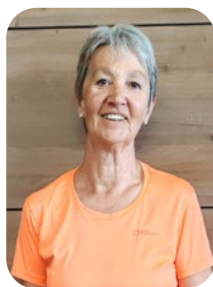
DAMENSAUNA:

Für Damen, die ihre Saunaeinfahrung lieber unter sich genießen möchten, haben wir im POINT einen separaten Wellnessbereich mit einer finnischen Damensauna und einem Ruhebereich eingerichtet.

DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

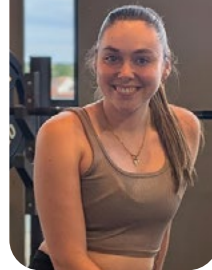
Sabine Plangger (66) aus Weilimdorf

„Ich habe mich von der Begeisterung meines Mannes anstecken lassen und meine Anmeldung im POINT war eine der besten Entscheidungen. Meine Knie-schmerzen haben sich durch das Training mit den EGYM-Geräten deutlich verbessert und ich schätze die entspannte und freundliche Atmosphäre im Club sehr.“



Daria Thews (22) aus Ditzingen

„Anfangs hatte ich die Sorge, nicht regelmäßig zu kommen – doch das hat sich schnell als unbegründet herausgestellt. Inzwischen haben sich sowohl meine Fitness als auch meine Ernährung spürbar verbessert. Besonders schätze ich die angenehme Trainingsatmosphäre und das großartige Gefühl danach, wenn ich mich so richtig ausgepowert habe.“



Bruno Plangger (64) aus Weilimdorf

„Ausschlaggebend für meinen Besuch im POINT war eine Studio zum Abnehmen, die professionell betreut wurde. Danach bin ich dem Club treu geblieben und mittlerweile habe ich 10 kg Gewicht abgenommen und bin wesentlich beweglicher geworden.“



Toni Landherr (78) aus Gerlingen

„Nach einer Rücken-OP war ich im Alltag stark eingeschränkt, bis ich durch Empfehlungen zum Personal Training im POINT kam. Die kompetenten und engagierten Trainer erstellten mir einen individuellen Trainingsplan – und schon nach kurzer Zeit ließen meine Beschwerden deutlich nach.“

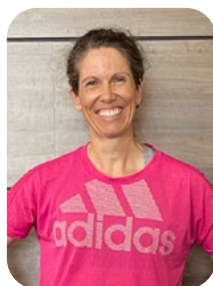
Ricardo Thiele (44) aus Schöckingen

„Durch die Nähe zu meinem Wohnort war die Neueröffnung des POINT in Ditzingen ausschlaggebend für meine Anmeldung im Club. Durch das Training gehören meine Nacken- und Rückenschmerzen der Vergangenheit an. Ich mag das große Kursangebot und besonders gerne besuche ich BODYPUMP.“



Clarissa Nonnen (47) aus Renningen

„Besonders schätze ich die moderne Ausstattung des Clubs und das vielfältige Angebot. Dank der Kinderbetreuung konnte ich schon damals, als meine Tochter noch klein war, an vielen Kursen teilnehmen – das hat mir zu mehr Fitness und einem besseren Körpergefühl verholfen.“



Sergej Wilhawk (57) aus Leonberg

„Ich war vor 15 Jahren schon mal Mitglied im POINT und im Studio Fitness und sehe den qualitativen Fortschritt, besonders an den neuen, modernen Geräten. Besonders wichtig ist mir beim Training der Gesundheitsaspekt und nach dem Training entspanne ich gerne in der Sauna.“

Weil Hörverlust
 schleichend
 beginnt.

Dies ist
 keine Werbung
**DIES IST EIN
 WECKRUF**



Jetzt **kostenfreien Beratungstermin** vereinbaren –
telefonisch oder ganz einfach online.

TIESING
PREMIUM-HÖRAKUSTIK

HörStudio Tiesing GmbH | Siemensstr. 22 | **71254 Ditzingen**
Telefon: 07156 964600 | www.hoerstudio.com

**elektro
PFUND**

Beim Kauf schon
an den Service denken!

KUNDENDIENST und REPARATUR
GERÄTE- und HAUSTECHNIK
ELEKTRO-INSTALLATIONEN
PHOTOVOLTAIK
KÜCHENMODERNISIERUNG



Autorisierter KUNDENDIENST für
BOSCH **Construkt**
LIEBHERR **Miele**
EFF **SIEMENS**



elektro PFUND
Gerteisenstr. 1 | 70839 Gerlingen
info@elektro-pfund.de | elektro-pfund.de

Service: 07156-43 62 190

MUSKELTRAINING

STARK IN JEDEM ALTER!

**WARUM GENAU JETZT DER RICHTIGE ZEITPUNKT IST,
UM MIT MUSKELTRAINING ZU STARTEN**

Jeder weiß: Muskeln machen eine gute Figur! Und das stimmt – aber sie können noch viel mehr. Muskeln sind nicht nur für ein straffes Erscheinungsbild entscheidend, sondern vor allem für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Das Beste: Es ist nie zu spät, um zu starten und von den vielen möglichen Vorteilen zu profitieren.

MUSKELN MACHEN SCHLANK UND STRAFF

Muskelmasse verbraucht selbst im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettgewebe. Das bedeutet: Wer Muskeln aufbaut und gleichzeitig Fett reduziert, steigert seinen Grundumsatz – und kann automatisch leichter abnehmen. Muskeln sind die „Verbrennungsöfen“ des Körpers. Darüber hinaus können sie für ein straffes Gewebe und eine glatte Haut sorgen, weil trainierte Muskeln Volumen geben und die darüberliegende Haut anheben. Das Ergebnis: eine definiere, festere Figur.

MUSKELN STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM

Regelmäßiges Training kann Botenstoffe aktivieren, die das Immunsystem stimulieren und Entzündungen hemmen. So kann der Körper Viren und Bakterien schneller abwehren. Ein trainierter Organismus verfügt außerdem über einen aktiveren Stoffwechsel – die Zellbildung läuft auf Hochtouren, auch die der Immunzellen. Das bedeutet: Wer Muskeln aufbaut, unterstützt gleichzeitig seine Abwehrkräfte.



MUSKELN STABILISIEREN DIE KNOCHEN

Besonders im Alter gewinnt Muskeltraining an Bedeutung: Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die Knochendichte natürlicherweise ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Durch gezieltes Training können Sie diesem Prozess entgegenwirken. Muskeln setzen bei Belastung Reize, die den Knochenaufbau fördern können und so die Stabilität erhalten. Das kann vor Brüchen schützen, die Körperhaltung verbessern und die Sturzgefahr senken – ein entscheidender Faktor für ein aktives, unabhängiges Leben im Alter.

TRAINING IM ALTER – WICHTIGER DENN JE

Ab etwa dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper, Muskelmasse abzubauen – und ohne aktives Training kann dieser Prozess jährlich bis zu 1 % betragen. Wer im Alter stark bleiben will, muss deshalb bewusst gegensteuern. Der große Vorteil: Selbst Einsteigerinnen und Einsteiger im höheren Alter können schnell sichtbare Fortschritte erzielen. Schon zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche können reichen, um Muskulatur aufzubauen, die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen vorzubeugen.

Auch die mentale Komponente darf nicht unterschätzt werden: Muskeltraining kann die Konzentrationsfähigkeit steigern, die Stimmung heben und Selbstvertrauen geben. Viele spüren bereits nach wenigen Wochen eine neue Leichtigkeit im Alltag – ob beim Treppensteigen, beim Tragen von Einkaufstaschen oder beim Spielen mit den Enkelkindern.

UNSER TIPP:

Beginnen Sie jetzt – egal, ob jung oder älter. Denn es ist nie zu spät, Ihren Körper stark, widerstandsfähig und fit für die Zukunft zu machen! Wer heute damit beginnt, legt den Grundstein für ein starkes, aktives Leben morgen.



MEINE GESUNDHEIT IN DEN BESTEN HÄNDEN

Jetzt Startplatz sichern und
165 € SPAREN!*

POINT
sports.wellness.club

*Ersparnis: 8 Wochen Gratis-Training (ab 20,97 Euro/Woche, Laufzeit 96 Wochen).
Betreuungspaket einmalig 99 Euro, gültig bis 17.11.2025 für Neuterrassenten ab 18 Jahre.

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