

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit Sechszwanzigste Ausgabe 12/2023



GUTE VORSÄTZE 2024 DAS WIRD IHR JAHR!

Das neue POINT in Ditzingen – Ein besonderes Erlebnis
So werden Ihre Vorsätze zu Erfolgen
Wellness – Ein Kurzurlaub vom Alltag

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,

ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende und 2024 steht schon in den Startlöchern. Eine optimale Zeit, um inne zu halten, Bilanz zu ziehen und neue Ziele ins Auge zu fassen. Aus diesem Grund geistern bei den meisten Menschen viele gute Vorsätze in den Köpfen herum. Endlich mit Fitness beginnen, allgemein mehr Sport treiben, abnehmen, mehr Zeit für Freunde und Familie, Spanisch lernen – und vieles mehr. Wahrscheinlich kommt auch Ihnen der ein oder andere Punkt bekannt vor, doch mit der Umsetzung hapert es oftmals. Nach ein paar Tagen oder Wochen werden die neuen Pläne immer mehr in den Hintergrund gedrängt und die guten Vorsätze werden verschoben – aufs nächste Jahr. Damit Ihnen das nicht so geht, stellen wir auf Seite 7 einen Ansatz vor, der Ihnen die Zielerreichung erleichtert – und das ganz ohne Stress und Druck. Ein absolutes Highlight für uns im Jahr 2023 war die Eröffnung des neuen POINT – Sports.Wellness.Clubs in Ditzingen. Eine exklusive und angenehme Atmosphäre, erstklassige Trainingsgeräte sowie eine professionelle Trainingsbetreuung, all dies zeichnet unseren Club aus. Weitere Einblicke finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Natürlich warten auch in dieser Ausgabe noch viele spannende Themen auf Sie. Gerade im neuen Jahr wird das Thema Abnehmen bei vielen Menschen großgeschrieben. Einen Erfolgsbericht über unsere POINT Stoffwechselkur beispielsweise finden Sie auf Seite 6. Doch nicht nur die Ernährung ist wichtig für einen schlanken und gesunden Körper, sondern auch ein regelmäßiges Training. Welche positiven Auswirkungen Krafttraining auf Ihren Körper haben kann, erfahren Sie auf Seite 12. Und wenn Sie zu den Menschen gehören, die gerne in der Gruppe trainieren, finden Sie auf den Seiten 8 und 9 mit Sicherheit einen geeigneten Gruppenkurs. Von „A“ wie „Aerial Yoga“ bis „Z“ wie „Zumba“ bietet unser abwechslungsreiches Kursprogramm mit mehr als 450 Kursen im Monat Spaß und Motivation pur.

Schieben Sie Ihre guten Vorsätze also nicht auf, sondern starten Sie heute noch mit der Umsetzung. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Informationsgespräch.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Jürgen Steigele sowie das gesamte Team der POINT – Sports.Wellness.Clubs



POINT
sports.wellness.club

POINT – Sports.Wellness.Club
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
Telefon: 0 71 56 - 2 20 20

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

THEMEN IN DIESER AUSGABE

-  **Rückblick & Aktuelles** 03
-  **Das neue POINT in Ditzingen – Ein besonderes Erlebnis** 04
-  **EGYM Fitness Hub: Smartes Training, maximale Effizienz** 05
-  **Wunschfigur erreicht, wir gratulieren!** 06
-  **So werden Ihre Vorsätze zu Erfolgen** 07
-  **Kursprogramm** 08
- Kursbeschreibungen** 09
-  **Ihre Kleinen in den besten Händen – POINT Kinderbetreuung** 10
- Gelebte Unternehmenskultur – Das Leitbildteam** 11
- Karriere im Griff. Leben im Griff – Das ist mein Job** 11
- Die vielfältigen Vorteile des Muskeltrainings** 12
-  **Wellness – Ein Kurzurlaub vom Alltag** 13
- Das sagen unsere Mitglieder** 14
-  **Squash & Badminton – Gemeinsam sportlich aktiv** 15
- Volume Eating – Mehr essen ohne zuzunehmen** 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:
123813 Tom Weller
ACISO
Bildmaterial:
www.2pixels.de,
Manfred Steib Photodesign
Fotolia, shutterstock.com



Neueröffnungswochenende POINT Ditzingen, 21.- 22. Oktober 2023

Was für ein tolles und aufregendes Wochenende! Am 21. und 22. Oktober fand die Neueröffnung des POINT – Sports.Wellness.Clubs in Ditzingen statt. Mit einer großen Vielzahl an Besuchern, Verpflegung und Spaß wurde das Event zu einem vollen Erfolg. Vielen Dank an alle, die mit dabei waren und diesen Tag so unvergesslich gemacht haben.

Kurs-Event „Yoga – Stretching – Pilates“, 25. November 2023

Ebenfalls ein Highlight der vergangenen Monate war unser Kurs-Event mit Fokus auf Yoga, Pilates und Stretching. Besonders war das erstmalig angebotene Familienyoga, bei dem viele Eltern gemeinsam mit ihren Kindern Ruhe und Entspannung erleben durften. Auch die darauffolgenden Kurse Stretching, Happy Hips Yoga und Booty Burn Pilates sorgten für viel Begeisterung. Was für ein tolles Event!



Weihnachtsfeier der POINT Gruppe, 09. Dezember 2023

Die gesamte POINT Gruppe konnte sich zur diesjährigen Weihnachtsfeier im Stil der Roaring Twenties und des Great Gatsby zu unserer Weihnachtsfeier versammeln. Mit fröhlicher Stimmung und kulinarischen Genüssen verbrachten wir einen tollen Abend, bei dem alle Mitarbeiter zusammenkamen. Die Feier zeichnete sich durch spannende Gespräche, einem regen Austausch sowie einem motivierenden Blick in das kommende Jahr 2024 aus. An dieser Stelle möchten wir allen Mitarbeitern unseren Dank aussprechen, die sich täglich um das Wohl unserer Mitglieder kümmern und in den Clubs eine besondere Atmosphäre schaffen.

Weihnachtswunsch-Aktion für die Jugendhilfe Korntal, Dezember 2023

Auch in diesem Jahr war es unseren Mitgliedern zum bereits 17. Mal ein Herzensanliegen, die Weihnachtswünsche der Kinder und Jugendlichen der Jugendhilfe Korntal zu erfüllen. Die Wunschzettel schmückten wie gewohnt den Weihnachtsbaum im POINT in Gerlingen sowie in Ditzingen, und es dauerte nicht lange, bis alle Wünsche vergriffen waren. Unsere Mitglieder brachten liebevoll verpackte Geschenke ins POINT mit, die noch vor Weihnachten an die Kinder und Jugendlichen übergeben werden konnten. Diese Geste sorgte für viel Freude und strahlende Augen. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder, die dies ermöglicht haben.



RÜCKBLICK



AKTUELLES



LES MILLS Kurs-Special im POINT in Gerlingen, 20. Januar 2024

Bei diesem Event werden die neuesten Choreografien unserer LES MILLS Kurse BODYATTACK, BODYPUMP, CORE, BODYCOMBAT und BODYBALANCE vorgestellt. Wir freuen uns, gemeinsam mit unseren engagierten Kursleitern und motivierten Teilnehmern dieses Ereignis zu einem besonderen Erlebnis zu machen.

Stoffwechselkur-Infoveranstaltung im POINT Gerlingen, 18. Januar 2024 um 18:00 Uhr

Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel mit der POINT Stoffwechselkur. Sie basiert auf moderatem Fitnesstraining in Kombination mit einem ausgefeilten Ernährungsplan sowie der Einnahme von homöopathischen Globuli und hochwertigen Vitalstoffen. Mit diesem ganzheitlichen und natürlichen Weg erhalten Sie die Basis für eine straffe, schlanke Figur und werden an die schmackhafte Zubereitung frischer und gesunder Lebensmittel herangeführt. Dies kann sich nicht nur auf Ihr Aussehen positiv auswirken, sondern auch auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Besuchen Sie unsere kostenlose Infoveranstaltung (für Mitglieder und externe Gäste) und überzeugen sich selbst. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung telefonisch unter 07156 22020 oder direkt am Empfang vom POINT.





DAS NEUE POINT IN DITZINGEN

EIN BESONDERES ERLEBNIS

RÜCKBLICK NEUERÖFFNUNG

Ein tolles Neueröffnungswochenende liegt hinter uns und eine aufregende Trainingszeit vor uns. Die Neueröffnung des POINT - Sports.Wellness.Clubs in Ditzingen, die am Wochenende des 21. und 22. Oktobers stattfand, war ein wahres Highlight. Nachdem die Besucher mit Sekt und kleinen Häppchen begrüßt wurden, konnten sie die modern ausgestattete 1.200 m² große Einrich-

tung erkunden. Die innovativen Trainingsgeräte, der lichtdurchflutete Kursraum und der schöne Wellnessbereich sorgten für viel Freude und Lob. Wir laden jeden herzlich dazu ein, den Club zu besuchen und von den exklusiven Angeboten sowie den langen Öffnungszeiten zu profitieren.



DAS ERWARTET SIE IM NEUEN POINT TRAININGSBETREUUNG

Das POINT in Ditzingen bietet eine einzigartige Gelegenheit, von einer professionellen Trainingsbetreuung zu profitieren. Die qualifizierten Trainerinnen und Trainer unterstützen die Mitglieder beim Erreichen ihrer individuellen Trainingsziele. Von Muskelaufbau über Gewichtsabnahme bis hin zur Verbesserung von körperlichen Beschwerden – für jedes Ziel erstellt das Team maßgeschneiderte Trainingspläne und ist durchgängig als Ansprechpartner verfügbar.

INNOVATIVE GERÄTE

Um Ihnen ein sicheres und vielseitiges Krafttraining zu ermöglichen, verfügt das POINT unter anderem über die innovativen EGYM-Geräte. EGYM bezeichnet ein chipkartengesteuertes und vollautomatisches Zirkelkonzept, das in kürzester Zeit für ein effektives Ganzkörpertraining sorgt. Das POINT in Ditzingen ist sowohl mit dem EGYM Smart Strength Zirkel und dem EGYM Smart Flex Rückenring ausgestattet. Außerdem wird eine Vielzahl an geführten Geräten für ein abwechslungsreiches Training geboten sowie ein Freihantelbereich mit modernsten Geräten, um das Training auf die nächste Stufe zu heben.

VIELFÄLTIGES KURSANGEBOT

Wer gerne in der Gruppe trainiert, hat die Möglichkeit, das abwechslungsreiche Kursangebot zu nutzen. Im lichtdurchfluteten Kursraum des POINT führen die Trainer mit viel Spaß, guter Musik und Motivation durch die verschiedenen Workouts – von Bauch-Beine-Po über LES MILLS Kurse bis hin zu Zumba und vielem mehr.

MODERNER WELLNESSBEREICH

Auch alle Wellnessliebhaber kommen voll und ganz auf ihre Kosten: Der schöne Wellnessbereich inklusive Sauna und Ruheraum lädt zum Entspannen ein und sorgt für eine optimale Erholung vom Alltag.

Im POINT steht nicht nur eine ausgezeichnete Trainingsbetreuung im Mittelpunkt, sondern auch das soziale Miteinander. Wir sind stolz darauf, eine einladende und freundliche Atmosphäre zu schaffen, in der unsere Mitglieder nicht nur ihre Fitnessziele erreichen, sondern auch neue Freundschaften knüpfen können. Mit dem POINT - Sports.Wellness.Club bieten wir einen Ort, der mehr ist, als nur ein Fitness-Club. Wir schaffen ein Ambiente, in dem sich unsere Mitglieder wohl fühlen, vom Alltag abschalten können und ihre individuellen Fitness-Ziele erreichen.



Wir heißen Sie herzlich willkommen, Teil unserer Fitness-Community zu werden und gemeinsam mit uns Ihre Fitnessziele zu verwirklichen. Besuchen Sie uns im POINT - Sports.Wellness.Club in Ditzingen und erleben Sie Fitness auf neuestem Niveau!

EGYM FITNESS HUB:

SMARTES TRAINING, MAXIMALE EFFIZIENZ!



Onboarding in kürzester Zeit, intuitive Körperanalysen und Flexibilitätstests sowie eine verständliche Visualisierung des Trainingserfolgs: Der EGYM Fitness Hub im POINT in Ditzingen repräsentiert eine wegweisende Innovation im Bereich des Fitnesstrainings. Er adressiert drei der größten Kundenbedürfnisse und hebt so die Mitgliederbetreuung auf ein völlig neues Level.

Dieses digitale und intelligente System ermöglicht eine für Mitglieder selbstständig durchführbare und umfassende Analyse der körperlichen Eigenschaften und eigenen Leistungsfähigkeit, um dann automatisch alle vernetzten EGYM-Geräte im Fitnessstudio entsprechend anzupassen. Die gesammelten Daten werden auf den Fitnessarmbändern der Mitglieder gespeichert und sind darüber hinaus in der App zugänglich.

Sie haben kontinuierlich Zugriff auf Ihre Leistungsdaten und Ihren individuellen Trainingsfortschritt. Diese Transparenz fördert nicht nur Ihre Motivation, sondern ermöglicht es Ihnen auch, Ihre Fortschritte gezielt zu verfolgen und Ihre Trainingsziele zu optimieren.

Die Automatisierung manueller Aufgaben sowie das Einstellen der Geräte bringt nicht nur eine Zeitersparnis mit sich, sondern ermöglicht es unserem Trainerteam, sich verstärkt auf die persönliche Interaktion mit den Mitgliedern zu konzentrieren. Für die Trainerinnen und Trainer steht immer der Mensch mit seinen persönlichen Zielen und Wünschen im Mittelpunkt. Aus diesem Grund sind uns nicht nur eine ausgezeichnete Trainingsbetreuung wichtig, sondern auch Geräte, die dem neuesten Stand entsprechen.



Vorteile des EGYM Fitness Hub im Überblick

- Effizientes Onboarding mit automatischer Einstellung aller EGYM-Geräte: In nur 2 Minuten erfasst der Fitness Hub die Person, analysiert sie automatisch und stellt alle Geräte korrekt ein (inkl. EGYM Smart Strength und EGYM Smart Flex).
- Präzise, aufschlussreiche Tests und Messungen, mit Erkennung von Fehlbewegungen: Dank intuitiver Benutzerführung und zuverlässiger Erkennung von Fehlbewegungen könnten Mitglieder sogar ohne Trainer ihre Fortschritte bei der Körperanalyse und beim Muskellängentraining messen.
- Motivierende, intuitive Fortschrittsvisualisierung: Das Wissen über den eigenen Fortschritt spornt an. Daher visualisiert der EGYM Fitness Hub jeden einzelnen Fortschritt – einfach verständlich und direkt auf der Trainingsfläche.
- Nahtlose Integration: Die gesammelten Daten sind jederzeit in der EGYM App sichtbar.
- Kompatibel mit Körperanalysewaagen

Der EGYM Fitness Hub hebt somit nicht nur die Effizienz im Trainingsprozess, sondern auch das gesamte Fitnesserlebnis auf ein neues Level.



WUNSCHFIGUR ERREICHT WIR GRATULIEREN!



Kerstin Bille (61) aus Schwieberdingen

„Ich habe schon alle möglichen Diäten ausprobiert. Leider nie mit langfristigem Erfolg, da ich immer wieder zugenommen habe. Durch die Corona-Pandemie baute ich dann weitere Kilos auf. Das war für mich der Anstoß, die POINT-Stoffwechsel-Kur auszuprobieren. An der Kur gefallen mir besonders der wöchentliche Wiegetermin und die leckeren Rezepte. Es gibt klare Vorgaben, an die man sich halten soll. Außerdem hat man immer einen Ansprechpartner und wird toll betreut.“

Ich komme sehr gut mit der POINT-Stoffwechsel-Kur zurecht und kann alles gut in meinen Alltag integrieren. In 5 Wochen habe ich bereits 10 kg reines Fett und insgesamt 13 kg Gewicht verloren. Ich fühle mich einfach gut.“



DAS KÖNNEN AUCH SIE SCHAFFEN!

Sagen Sie dem Jo-Jo-Effekt den Kampf an und aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel mit der POINT-Stoffwechsel-Kur. Sie basiert auf moderatem Fitnesstraining in Kombination mit einem ausgefeilten Ernährungsplan sowie der Einnahme von homöopathischen Globuli und hochwertigen Vitalstoffen. Mit die-

sem ganzheitlichen und natürlichen Weg erhalten Sie die Basis für eine straffe, schlanke Figur und werden an die schmackhafte Zubereitung frischer und gesunder Lebensmittel herangeführt. Dies kann sich nicht nur auf Ihr Aussehen positiv auswirken, sondern auch auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Besuchen Sie unsere kostenlose Info-Veranstaltung und überzeugen Sie sich selbst: **Donnerstag, 18. Januar um 18:00 Uhr**

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um telefonische Anmeldung unter 07156 22020.



THE 1

Freude am Fahren

Abb. zeigt Sonderausstattungen

HERAUSRAGENDES DESIGN. INNOVATIVE TECHNOLOGIEN. ATTRAKTIVE KONDITIONEN.

BMW 116i 5-Türer

Schwarz uni, Steuerung EfficientDynamics, Lederlenkrad, Multifunktion für Lenkrad, Fußmatten in Velours, Active Guard Plus, DAB-Tuner, Teleservices, Gesetzlicher Notruf, ConnectedDrive Services, Klimaautomatik mit 1-Zonen-Regelung, Connected Package Professional, Navigationssystem BMW Live Cockpit Professional, Aktiver Fußgängerschutz, Ablagenpaket, Sitzheizung für Fahrer und Beifahrer, Park Distance Control (PDC), Komforttelefonie mit erweiterter Smartphone-Anbindung u.v.m.

UPE inkl. Transportkosten 32.740,00 €
Barpreis inkl. Transportkosten 26.790,00 €

Finanzierungsbeispiel der BMW Bank GmbH*

| | |
|--|-----------------|
| Fahrzeugpreis: | 25.862,42 € |
| Anzahlung: | 0,00 € |
| Laufzeit: | 48 Monate |
| Nettodarlehensbetrag: | 25.862,42 € |
| Darlehensgesamtbetrag: | 29.963,00 € |
| Effektiver Jahreszins: | 4,88% |
| Sollzinssatz p.a.**: | 4,99% |
| zzgl. Zielrate (48. Rate) | 15.910,00 € |
| 47x monatliche Finanzierungsrate ÷: | 299,00 € |

Bei Finanzierung zzgl. 920,00 € Transportkosten.

Kraftstoffverbrauch in l/100km (kombiniert): --- (NEFZ) 5,5 (WLTP) CO2-Emissionen kombiniert in g/km: --- (NEFZ); 126,00 (WLTP) Leistung: 80 kW/109 PS, Hubraum: 1.499 cm³, Kraftstoff: Benzin

*Ein unverbindliches Finanzierungsbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; Stand 07/2023. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht bei außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträgen und bei Fernabsatzverträgen nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Darlehensbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen.

**gebunden für die gesamte Laufzeit.

Die angegebenen Kraftstoffverbrauchs- und CO2-Emissionswerte wurden nach WLTP-Prüfverfahren (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure) ermittelt. Dieses Verfahren ist realitätsnäher als das bisherige NEFZ-Prüfverfahren (Neuer Europäischer Fahrzyklus) und wird auch zur Bemessung der Kfz-Steuer herangezogen. Werte nach dem NEFZ-Verfahren liegen für das dargestellte Fahrzeugmodell nicht mehr vor.

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



SO WERDEN IHRE VORSÄTZE ZU ERFOLGEN

Neue, gesunde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren – dies ist das Thema der meisten Neujahrsvorsätze. Und das am besten ohne Druck und Stress. Dann sollten Sie sich mit dem Prinzip der Minimalkonstanz beschäftigen – hier treten die Veränderungen zwar langsam, aber dafür sicher ein und Sie kommen

deutlich wahrscheinlicher an Ihr Ziel als mit vielen anderen Ansätzen. Es ist bekannt, dass wir überschätzen, was wir in einem Monat erreichen können, und gleichzeitig unterschätzen, was wir in einem Jahr erreichen können.

WAS IST DAS PRINZIP DER MINIMALKONSTANZ?

Anders ausgedrückt könnte man es auch „die Politik der kleinen Schritte“ nennen! Es geht um die Grundannahme, dass langfristiger Erfolg immer darauf basiert, welche kleinen Dinge man in seinem Alltag tut. Denn alles, was man konstant mit minimalem zeitlichem Aufwand macht, hat langfristig große und positive Auswirkungen auf das Leben. Oft sind es die ganz kleinen, unscheinbaren Handlungen, die auf lange Sicht einen enormen Unterschied bedeuten. Letztlich besagt das Prinzip der Minimalkonstanz, dass es der in kleinen Schritten gegangene Weg ist, der zum Erfolg führt.



ÜBERLISTEN SIE IHR GEHIRN

Dieses Vorgehen hat den entscheidenden Vorteil, dass unser Gehirn uns nicht in die Quere kommt. Wenn wir plötzlich eine große Veränderung umsetzen wollen, kommt früher oder später der innere Schweinehund und argumentiert dagegen, stellt unser Ziel infrage oder findet Ausreden. Dies liegt auch daran, dass unser Gehirn in erster Linie unser Überleben sichern will. Das, was wir bisher gemacht haben, hat unser Überleben gesichert – also sollten wir uns auch weiterhin daranhalten. Deshalb sind große Adhoc-Veränderungen eine potenzielle Gefahrenquelle für uns und wir können mit entsprechender Gegenwehr rechnen. Gehen wir hingegen jeden Tag nur einen ganz kleinen Schritt in eine andere Richtung, wittert das Gehirn keine Gefahr und lässt uns gewähren. Dies ist der Vorteil des Prinzips der Minimalkonstanz – die einzelnen Schritte sind so klein, dass sie uns nicht schwerfallen, wir kaum Überwindung brauchen und wir davon überzeugt sind, dass wir sie leicht meistern können. Und auf lange Sicht wird daraus der große Erfolg, den wir uns wünschen.



BABY-STEPS IM ALLTAG

Was wollen Sie dieses Jahr verändern? Abnehmen? Mehr trainieren? Sich gesünder ernähren? Dann machen Sie dies mit dem kleinstmöglichen Aufwand und dafür jeden Tag. Zum Beispiel: Sie wollen sich gesünder ernähren? Dann integrieren Sie jeden Tag eine gesunde Mahlzeit oder einen gesunden Snack in Ihren normalen Essensplan. Sie wollen mehr trainieren? Dann starten Sie damit, jede Trainingseinheit um fünf Minuten zu verlängern. Sie wollen abnehmen? Dann lassen Sie bei einer Mahlzeit pro Tag Zucker oder Kohlenhydrate weg.



KONSEQUENZ ZAHLT SICH AUS

Wichtig ist Ihre Kontinuität: Verpflichten Sie sich, dass Sie diese eine Kleinigkeit tatsächlich jeden Tag umsetzen. Dies ist sozusagen Ihr Minimum. Wenn Sie motiviert sind, können Sie natürlich auch mehr tun (z.B. zwei gesunde Mahlzeiten pro Tag anstatt einer, 10 Minuten länger trainieren statt 5 Minuten), aber machen Sie niemals weniger. Ihr Minimum sollte daher so klein sein, dass Sie es selbst bei Stress, schlechter Laune, einem vollen Terminkalender oder akuter Unlust umsetzen können. Diese Schritte erscheinen uns anfangs oft zu gering für unser großes Ziel, aber in Summe macht jeder einzelne Tag einen enormen Unterschied und in einem Jahr sind wir viel weiter, als wenn wir sofort vier Wochen durchpowern und dann erschöpft aufgeben.

KURSPROGRAMM



Gültig seit 09.10.2023

KURSRAUM 1

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|---|--|---|--|--|--|
| 09:20 - 10:20 BODYPUMP 10:30 - 11:30 Pilates 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 - 19:30 Pilates 19:35 - 20:35 BODYBALANCE | 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 |  18:05 - 19:05 BODYPUMP 19:15 - 20:05 BBP 20:10 - 21:10 Zumba | 09:05 - 10:05 BODYPUMP 10:15 - 11:15 Zumba 15:00 - 15:50 Wirbelsäule 17:20 - 18:10 Pilates 18:20 - 19:20 Dance 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 | FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA) |
|---|--|--|---|--|---|
| 08:15 - 09:05 Jumping Mix 09:30 - 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 18:30 - 19:20 Jumping 19:40 - 20:40 Zumba | 09:15 - 10:30 Hatha Yoga  18:00 - 18:50 Jumping 19:00 - 20:00 Step 2 | 09:00 - 09:50 Bodyforming 10:00 - 10:50 Fit & Aktiv 17:30 - 18:00 CORE 18:05 - 19:00 BODYATTACK 19:15 - 20:15 BODYCOMBAT 20:10 - 21:10 Zumba | 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 |  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 |
|---|---|---|--|--|------------------------------------|---|
| 08:30 - 09:20 Cycle 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 | 15:00 - 16:15 Cycle Long | 10:15 - 11:30 Cycle Long  |

Alle Kurse mit Voranmeldung.



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 Krafterelementen, 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 Körperhaltung sowie Energie und Verbesserung des Rhythmusgefühls.

KURSRAUM 4

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|--|---|------------------------------|---|
| 18:00 – 19:00 Aerial Yoga 19:15 – 20:15 Dance | 18:00 – 18:55 BODYATTACK 19:00 – 20:00 BODYCOMBAT | 16:45 – 17:45 Aerial Yoga 17:55 – 18:55 BODYBALANCE 19:05 – 20:05 Vinyasa Yoga | 19:15 – 20:15 Aerial Yoga | 18:00 – 19:00 Aerial Yoga 19:25 – 20:25 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 14.05-14.55 Rehasport 15.05-15.55 Rehasport 16.05-16.55 Rehasport |  16.05-16.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport | 9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 19.05-19.55 Rehasport | 9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport 18.05-18.55 Rehasport |

KURSRAUM DITZINGEN

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|---|--|--|--|
| 09.00-10.00 Wirbelsäule 17.00-18.00 BODYPUMP 18.00-19.00 BODYCOMBAT |  18.00-19.00 Zumba® 19.00-20.00 BODYPUMP | 09.00-10.10 BBP  18.00-19.00 BODYPUMP 19.00-20.00 BODYCOMBAT |  18.00-19.00 BODYPUMP 19.00-20.00 BODYBALANCE | 09.00-10.00 Wirbelsäule 17.00-18.00 BODYPUMP 18.00-19.00 Zumba® |

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.

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. Bei **Jumping Mix**

wird der Ausdaueranteil mit Toning-Übungen kombiniert.

Pilates

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

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.

Step

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

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 fließenden Bewegungen zur Ruhe kommen.

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!



IHRE KLEINEN IN DEN BESTEN HÄNDEN POINT KINDERBETREUUNG

Den Nachwuchs und das Training unter einen Hut bringen? Im POINT setzen wir alles daran, die Herausforderung der Vereinbarkeit von Training und Familienleben

zu erleichtern. Es ist uns ein besonderes Anliegen, Eltern die Möglichkeit zu bieten, ihr Training in Ruhe zu absolvieren oder eine Auszeit in unserem Wellnessbereich zu genießen.

Durch unsere professionelle POINT Kinderbetreuung lässt sich das Training optimal mit der Familie verbinden. Sie ist seit Jahren ein fester Bestandteil des umfassenden Angebotes im POINT - Sports.Wellness.Club in Gerlingen. Der Besuch von 400 Kindern pro Monat zeigt, wie groß das Vertrauen ist, das uns seitens der Eltern entgegengebracht wird. In unserer Kinderbetreuung werden die Kleinen mit verschiedenen Spielen, Malarbeiten und anderen Aktivitäten entsprechend ihrer Entwicklung gefördert. Dafür sorgt unser geschultes Team, welches sich mit viel Liebe, Begeisterung und Engagement um die Kinder kümmert.



Einen sehr wichtigen Teil zur Kinderbetreuung trägt Jessica Burkert bei. Sie hat 2017 als Auszubildende am Empfang im POINT in Gerlingen angefangen. Zusätzlich zu ihrer Tätigkeit als stellvertretende Empfangsbereichsleitung leitet sie nun unsere Kinderbetreuung und sorgt dort für einen reibungslosen Ablauf.



Um Ihnen die Anmeldung für die Kinderbetreuung so leicht wie möglich zu gestalten, können Sie diese über unsere App bereits zwei Tage im Voraus im Bereich „Kurse buchen“ vornehmen. Wir freuen uns darauf, Sie und Ihre Kinder bei uns begrüßen zu dürfen!

ÖFFNUNGSZEITEN KINDERBETREUUNG IM POINT IN GERLINGEN:

Montag – Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag: 17:15 – 20:30 Uhr
Freitag: 08:45 – 12:00 Uhr
Sonn- & Feiertag: 09:30 – 13:00 Uhr

NEU ERÖFFNUNG

ATHLETIC & FITNESS

Ab 01.04.2024
in GERLINGEN



im POINT
sports.wellness.club
Dieselstr. 2 | 70839 Gerlingen

CLUB

Wir bieten: BodyCROSS, Functional Training Level 1-3, Langhantel-, Kettlebell- und Strength/Kraftaufbautraining, Crosstraining, Crossboxing und Grundlagentraining.

Individuelles & professionelles Kleingruppentraining seit 2012. Ob Sporteinsteiger oder Sportprofi - Bewegungsqualität, Coaching und Motivation sind ein wichtiger Bestandteil unseres Konzeptes.

Überzeug Dich beim kostenlosen Probetraining!



WWW.ATHLETICCLUB.DE

SONDER AKTION

TRAINIERE 1 MONAT GRATIS*

KRAV MAGA CENTER GERLINGEN

im POINT – sports.wellness.club / Athleticclub!

SCHNELL · EFFEKTIV · SICHER

KRAV MAGA SELF DEFENSE

Vereinbare noch heute ein unverbindliches Probetraining am Standort Gerlingen / Dieselstr. 2

➔ **MONTAGS UM 19:40 UHR**
➔ **MITTWOCHS UM 20:10 UHR**

KravMaga ist ein hoch modernes und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem, steigert Fitness und Stressresistenz gleichermaßen.



KRAVMAGA-GERLINGEN.DE



GELEBTE UNTERNEHMENSKULTUR DAS LEITBILDTEAM



In der heutigen Zeit spielt die Umsetzung von Unternehmenswerten eine entscheidende Rolle für den Erfolg und das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Wir als POINT Gruppe schaffen mit klar definierten Werten die Grundlage für eine positive Unternehmenskultur und stärken die Zufriedenheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhaltig. Unternehmenswerte, die nicht nur auf dem Papier existieren, sondern auch im täglichen Handeln aller Teammitglieder gelebt werden, helfen dabei, sich mit unserer Mission und Vision zu identifizieren. Außerdem dienen unsere Unternehmenswerte als Leitfaden, um Entscheidungen zu treffen.

Im Rahmen des Strategieprozesses der POINT Gruppe hat im letzten Jahr durch die Gründung des Leitbildteams unter Führung von Max Graf unsere Unternehmenskultur mit unseren Werten eine noch größere Bedeutung erhalten. Das Leitbildteam besteht aus jeweils einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter als Vertreter der einzelnen Bereiche der POINT Gruppe. Mit Hilfe des Leitbildteams soll das Miteinander gefördert sowie auch die Vision und Mission der POINT Gruppe mehr in den Vordergrund gerückt werden. Dafür braucht es die Unterstützung jeder einzelnen Mitarbeiterin und jedes einzelnen Mitarbeiters – egal ob festangestellt, in Teilzeit oder auf Mini-Job Basis. Jede und jeder hat eine Stimme, welche auch gehört wird, da wir unsere Ziele nur als Team erreichen können. Einmal jährlich finden sich deshalb alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu unseren Werte-Workshops im POINT in Gerlingen ein und arbeiten gemeinsam daran, wie wir unsere Werte noch besser leben können.

Das Leitbildteam ist außerdem unter anderem dafür verantwortlich, Mitarbeiterjubiläen zu zelebrieren, Onboardings mit neuen Teammitgliedern durchzuführen sowie unser tolles Sommerfest und die legendäre Weihnachtsfeier zu organisieren.

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

Seit Februar 2023 ist Lena Ehlert Teil der POINT Gruppe als Mitarbeiterin in der Mitgliederbetreuung. In einem exklusiven Gespräch berichtet sie von ihren täglichen Aufgaben, ihrer Entscheidung für die POINT Gruppe und die Faktoren, die ihre Arbeit zu einer erfüllenden Erfahrung machen.

„Mein Aufgabengebiet erstreckt sich über die schriftliche und telefonische Betreuung der Mitglieder, die Abwicklung von Rehaanträgen bis hin zur Überwachung des Forsterungsmanagements. Diese facettenreiche Aufgabenpalette verleiht meinem beruflichen Alltag eine spannende Vielfalt.“, so Lena.

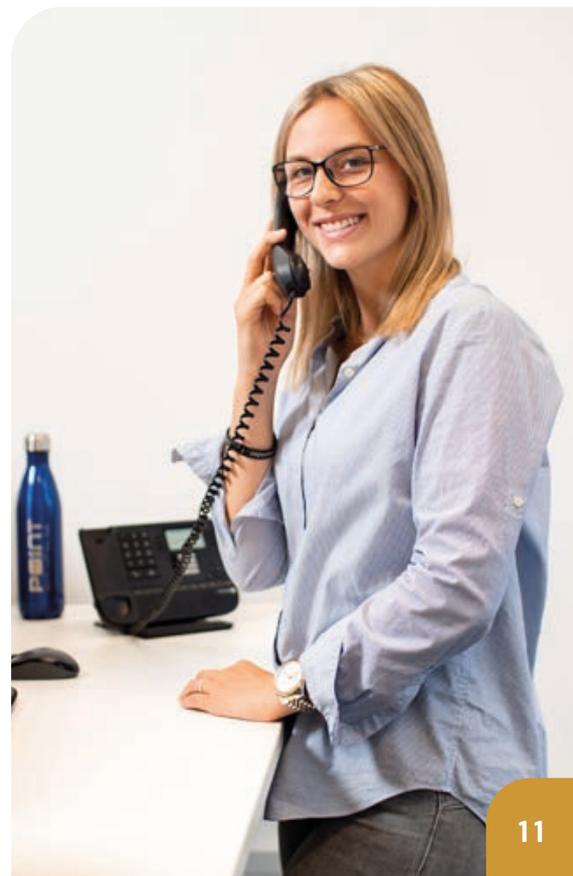
Warum entschied sich Lena für die POINT Gruppe?

„Nach meinem Vorstellungsgespräch hatte ich einfach ein super Gefühl. Die Atmosphäre war sehr angenehm, und die Professionalität des Teams hat mich überzeugt.“

An ihrer Arbeit schätzt Lena am meisten den Umgang mit den Mitgliedern, sei es schriftlich oder telefonisch: *„Jeder Tag ist anders, und das macht die Arbeit so spannend. Die Tätigkeitsvielfalt sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt.“* Doch nicht nur die Aufgaben machen die POINT Gruppe für Lena zu einem besonderen Arbeitsplatz.

„Die Kolleginnen und Kollegen sind fantastisch. Es herrscht eine offene und unterstützende Atmosphäre. Wir sind ein eingespieltes Team, das sich unterstützt und motiviert und das macht die Arbeit besonders schön“, hebt sie hervor. *„Aber vor allem schätze ich, dass hier nach den individuellen Stärken der Mitarbeiter gearbeitet wird.“*

Die individuelle Förderung und Wertschätzung der persönlichen Stärken sind für sie klare Highlights. Abschließend offenbart Lena noch ihren Lieblingskurs im POINT: *„Mein absoluter Favorit ist BODYPUMP. Die Intensität und Effektivität des Kurses machen ihn perfekt für mich. Es ist eine tolle Ergänzung zu meinem Arbeitsalltag.“*



Herzlichen Dank für das Interview!
Wir freuen uns, dass Lena Teil unseres Teams ist.

DIE VIELFÄLTIGEN VORTEILE DES MUSKELTRAININGS



Ein umfassendes Krafttraining bietet nicht nur die Möglichkeit, Muskeln zu stärken, sondern kann auch zahlreiche andere gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Von der Verbesserung der Körperhaltung bis hin zur Linderung von Verspannungen – die positiven Effekte sind vielfältig.

In den POINT - Sports.Wellness.Clubs erleben Sie Krafttraining in seiner besten Form. Unsere Einrichtungen bieten eine beeindruckende Auswahl an Geräten darunter beispielsweise den EGYM-Zirkel und topmoderne Freihantelgeräte. Diese Vielfalt ermöglicht es Ihnen, Ihr Training individuell anzupassen und gezielt auf Ihre persönlichen Fitnessziele hinzuarbeiten.

MUSKELN MACHEN SCHLANK

Die Muskelmasse verbraucht auch im Ruhezustand mehr Kalorien als die Fettmasse. Wenn Sie Ihre Muskeln aufbauen und gleichzeitig Ihre Fettmasse verringern, verbraucht Ihr Körper mehr Energie als vorher. Der Grundumsatz erhöht sich und Sie nehmen automatisch ab, wenn Sie genauso viel essen wie vorher.

MUSKELN STRAFFEN DIE HAUT

Dadurch, dass trainierte Muskeln fest sind und mehr Volumen haben als untrainierte Muskeln, wird die darüber liegende Haut automatisch gestrafft und gefestigt. Der Körper wird dadurch definierter.

MUSKELN KÖNNEN SCHMERZEN LINDERN

Leiden Sie ab und an unter Rückenproblemen und Verspannungen? Dann ist Muskeltraining Ihr Mittel der Wahl. Denn eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur stützt den gesamten Körper, kann gleichzeitig Haltungsschäden ausgleichen, die durch zu viel Sitzen im Alltag entstehen und Verspannungen sowie Blockaden lösen. Ein tolles Tool für mehr Schmerzfreiheit im Alltag.

MUSKELN MACHEN STARK

Zu erleben, dass man leistungsfähiger wird, mehr Gewicht bewegen kann, eine bessere Körperkoordination hat und insgesamt stärker ist, bringt Erleichterung in viele alltägliche Handlungen.



MUSKELN MACHEN SELBSTBEWUSST

Die steigende Leistungsfähigkeit und die Kräftigung des Körpers haben einen positiven Effekt auf das Selbstbewusstsein. Zu merken, dass man zu mehr Stärke kommt, der Körper definierter wird und in der Lage ist, über die eigenen körperlichen Fähigkeiten hinauszuwachsen, führt auch zu größerer mentaler Stärke und mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Die Kombination aus hochmodernen Geräten und einem professionellen Team in den POINT - Sports.Wellness.Clubs schafft die ideale Umgebung, um das Beste aus Ihrem Krafttraining herauszuholen. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu einem stärkeren und gesünderen Selbst zu begleiten.

Besuchen Sie einen unserer Clubs und lassen Sie sich von unserem professionellen Trainerteam einen individuell auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan erstellen.



Wir ♥ Lebensmittel.

E center Matković
EDEKA

Asperg
Ruhstr. 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

E Matković
EDEKA

Tamm
Bissing 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

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

www.ecenter-matkovic.de

www.point-sports.de



WELLNESS

EIN KURZURLAUB VOM ALLTAG



Wenn es draußen kälter und abends früher dunkel wird, dann ist die perfekte Zeit für einen Besuch in unserer Wellnesslandschaft gekommen. Dort können Sie sich gezielt Entspannung für Körper und Geist gönnen und damit Ihre Vitalität und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern.

Gerade im hektischen und oftmals stressigen Arbeitsalltag ist es eine echte Herausforderung, Zeit für die notwendige Entspannung und Ruhe zu finden. Dennoch ist Entspannung unverzichtbar, denn ohne ausreichende Ruhepausen 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 Saunen, das Dampfbad sowie die Ruheräume sind gezielt darauf ausgerichtet, Körper und Geist zu entspannen und Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Warten Sie nicht länger, sondern besuchen Sie noch heute unseren Wellnessbereich in einem unserer beiden Clubs und lassen Sie es sich so richtig gut gehen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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. Natürlich darf der erholsame Effekt nicht vergessen werden: Gedämpftes Licht, Ruhe, Wärme – welche Atmosphäre wäre besser geeignet, um die Seele und den Geist so richtig zur Ruhe kommen zu lassen.

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:

Die Bio-Sauna kann auch als kreislaufschonendere Variante der finnischen Sauna bezeichnet werden. Dort 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. Die feuchtwarme Luft hat eine positive Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege, da die feinen Wassertropfen die Nasenschleimhäute befeuchten – und das nicht nur zur kalten Jahreszeit.

Temperatur: 50 Grad,
Luftfeuchtigkeit: 80 - 90 %

DAMENSAUNA:

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



DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Simone Wittmann (48) aus Gerlingen

„Ich kann das POINT aufgrund des tollen Trainerteams, des vielseitigen Kursangebots und der modernen Trainingsmöglichkeiten nur empfehlen. Durch mein regelmäßiges Training im POINT konnte ich zudem meine Verletzungsanfälligkeit deutlich reduzieren. Ich schätze hier besonders den Kontakt zu den anderen Mitgliedern – ich habe hier neue Freunde gewonnen, mit denen ich auch gerne gemeinsam trainieren gehe.“



Rainer Hofmann (57) aus Ditzingen

„Vor meinem Trainingsstart im POINT habe ich mich bereits etwas sportlich betätigt in Form von Walking und Radfahren. Seitdem ich hier im POINT trainiere, ist meine allgemeine Fitness deutlich besser geworden und ich konnte zusätzlich mein Gewicht reduzieren. Für das POINT habe ich mich aufgrund der Kompetenz des Trainerteams und der Vielfältigkeit des Angebots entschieden.“



Madeleine Pilz (25) aus Ditzingen

„Durch meine Familie bin ich damals auf das POINT aufmerksam geworden. Seitdem ich hier trainiere, konnte ich Muskeln aufbauen und ich habe ein positives Körpergefühl bekommen. Für mich ist das Training ein toller Ausgleich zu meinem Alltag. Ich kann das POINT aufgrund der schönen Freihandehalle und der kompetenten Trainingsbetreuung nur weiterempfehlen.“

Rainer Fladda (68) aus Ditzingen

„Ich habe mich aufgrund des tollen Angebotes und der vielfältigen Trainingsmöglichkeiten für das POINT entschieden. Durch mein Training konnte ich sowohl meine Kraft als auch meine Ausdauer deutlich steigern. Besonders schätze ich hier im POINT die tolle Atmosphäre und das nette Trainerteam, das einem immer zur Seite steht.“



Rotraut Albrecht (78) aus Stuttgart

„Ich war auf der Suche nach einem Fitnessclub, der auch Rehasport anbietet und meine Bekannten haben mir daraufhin das POINT empfohlen. Nach neun Monaten Gerätetraining und Rehasport hat sich meine Haltung deutlich verbessert und meine Muskulatur ist kräftiger geworden. Besonders schätze ich am POINT die kompetenten und immer freundlichen Mitarbeiter.“



POINT
sports.wellness.club



SCHMERZFREIES RADFAHREN

Die neue Satteldruckmessung
bei Zweiradhaus Maier

Ergonomische &
bequeme Sitzlösungen
für Alltag, Freizeit & Sport

Beim Kauf
eines neuen
E-Bikes erhalten
Sie eine kostenlose
Ergonomie-
beratung.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren!

Beim Brückentor 5
70839 Gerlingen
Telefon (07156) 2 77 92
zweiradhaus-maier.com

maier
ZWEIRADHAUS

AROMA BERATUNG

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR SPORTLER



LERNE DIE KRAFT ÄTHERISCHER ÖLE FÜR NATÜRLICHES WOHLBEFINDEN KENNEN

- bei Verspannungen
- bei muskulären Themen
- bei Schmerz
- für Dein allgemeines Wohlbefinden

- unterstütze Dich auf rein natürliche Weise
- Ohne Zusätze - absolut rein
- absolut effektiv

Gila Burkhard
E-Mail: gilaburkhard@gmail.com
www.gilaburkhard.de

Erfahre meine **Tipps und Tricks** aus über 10 Jahren Leistungssport für eine **bessere Regeneration**. Einfach scannen.



SQUASH & BADMINTON

GEMEINSAM SPORTLICH AKTIV



Wenn Sie nach der perfekten Gelegenheit suchen, zusammen mit einem Partner sportlich aktiv zu sein und dabei Ihre körperliche Fitness, Reaktionsfähigkeit und Konzentration zu steigern, ist unser exklusives Angebot im Bereich Squash und Badminton die perfekte Wahl für Sie! Beide Sportarten versprechen jede Menge Spaß und sind für Menschen jeden Alters geeignet. Die modernen Squash- und Badmintonanlagen schaffen optimale Be-

dingungen, um gemeinsam mit Familie und Freunden zu spielen. Zusätzlich bieten die beiden Sportarten vielfältige gesundheitliche Vorteile, darunter die Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit durch verbesserte Durchblutung und die effektive Kalorienverbrennung zur Gewichtskontrolle. Nach dem Spiel können Sie sich in unserer Sauna und Wellnessoase entspannen und regenerieren.



Ihre Vorteile im POINT – Sports.Wellness.Club

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



Squash Meeting

Sie haben keinen 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 10,00 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

VOLUME EATING

MEHR ESSEN OHNE ZUZUNEHMEN

Sie suchen nach einer gesunden Ernährung, die gut sättigt und bei der die Pfunde purzeln? Dann könnte der Ernährungstrend „Volume Eating“ interessant für Sie sein. Beim Volume Eating geht es darum, große Portionen zu essen, die gut sättigen und gleichzeitig die Abnahme unterstützen. Dies gelingt mit einer Auswahl an Lebensmitteln, die viel Volumen haben (also den Magen füllen) und wenige

Kalorien mit sich bringen. So sind Sie meist angenehm gesättigt und müssen auch während einer Abnahme nicht hungern. Dies hat den Vorteil, dass der Heißhunger während einer Diätphase weitestgehend vermieden wird. Zusätzlich setzt Volume Eating auf eine gesunde Lebensmittelauswahl, so dass Ihre Gesundheit sowie Ihre Verdauung unterstützt werden.



Eingutes Beispiel, um das Prinzip von Volume Eating zu verdeutlichen, ist die Gegenüberstellung von Blumenkohl und Schokolade.

Blumenkohl hat 22 Kalorien auf 100 g und unter 1 g Fett. Dahingegen weisen 100 g Schokolade ganze 550 Kalorien und etwa 31 g Fett auf. Von Blumenkohl können Sie sich also gut satt essen und nehmen dabei wenige Kalorien zu sich, während Sie bei Schokolade für dieselbe Menge an Kalorien nur ein kleines Stück essen können. Volume Eating setzt den Schwerpunkt in der täglichen Ernährung auf Lebensmittel wie Gemüse, während hochkalorische Lebensmittel, die viel Fett und Zucker enthalten, nur in kleinen Mengen genossen werden sollten.



Diese Lebensmittel können Sie beispielsweise zu jeder Mahlzeit in großen Mengen verzehren: Grünes Gemüse, alle Kohlsorten, Blattsalate, Sprossen, Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Sellerie, Auberginen etc. Auch Obst darf in Maßen genossen werden.



MEIN ZIEL. MEIN JAHR. MEIN CLUB.

Jetzt 50 % sparen
in den ersten
8 Wochen*

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

*Für Neuteressenten ab 18 Jahre, 50% Ersparnis auf den Beitrag in den ersten 8 Wochen, bei einer Laufzeit von 96 Wochen (ab 20,47 Euro / Woche), Betreuungspaket einmalig 99 Euro, Angebot gültig bis 31.01.2024.