

# POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit

Achtzehnte Ausgabe 12/2019

4 Wochen  
Fitness für  
49 Euro\*

## GUTE VORSÄTZE 2020 DAS WIRD IHR JAHR!

Winterzeit ist Saunazeit

Kraftquelle für Körper und Seele – Muskeln

Squash und Badminton für die ganze Familie

# LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Winter ist ja eigentlich eine gemütliche Zeit, die man am liebsten faul auf der Couch verbringt. Man kann die triste Jahreszeit aber auch zum Anlass nehmen, sich zu stärken und fit zu machen – denn der nächste Sommer kommt ganz sicher! Wenn Sie zu den Menschen gehören, die über die besinnliche Weihnachtszeit gerne das ein oder andere Kilo zunehmen, haben wir eine gute Nachricht für Sie: Bis zum Sommer ist noch ausreichend Zeit, Ihren Körper wieder auf Vordermann zu bringen. Wie wäre es also, wenn Sie dieses Jahr die kalten Tage ganz bewusst nutzen, um tägliche Bewegung fest in Ihren Alltag zu integrieren und die guten Vorsätze tatsächlich umzusetzen? Auf den Seiten 4 und 5 erfahren Sie, warum die Umsetzung der guten Vorsätze oftmals scheitert und wie Sie es im neuen Jahr schaffen, Ihr Wohlbefinden an erste Stelle zu setzen.

Auch für die Diabetiker haben wir in dieser Ausgabe unseres Magazins einen interessanten Artikel: Auf Seite 7 lesen Sie, wie Sie ein gesundes und selbstbestimmtes Leben mit der Zuckerkrankheit führen können. Für alle, bei denen Spaß und Motivation beim Sport im Vordergrund steht, bietet sich unser viel-

fältiges Kursprogramm (eine Übersicht finden Sie auf Seite 8 und 9) oder unser Squash- und Badminton-Angebot (mehr dazu lesen Sie auf Seite 12) geradezu an.

Diejenigen, die an Krafttraining interessiert sind, erhalten auf Seite 13 einen Einblick, warum gerade Muskeln unsere natürliche Kraftquelle für Körper und Seele sind. Und für die wohlverdiente Entspannung nach dem Training, erklären wir Ihnen auf Seite 15, was Sie beim Saunieren beachten sollten und welche Vorteile der Saunagang für Ihre Gesundheit haben kann.

Sie werden sehen, dass Sie sich mit unseren Tipps von Tag zu Tag besser fühlen werden und voller Power ins neue Jahr starten können. Und vor allem: Dieses Gefühl hält so lange an, wie Sie etwas für sich tun. Je früher Sie starten, desto länger dauert die Freude an.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen sportlichen Start in ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2020!

Ihr Jürgen Steigele  
sowie das gesamte Team  
vom POINT - Sports.Wellness.Club



## Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:  
6.00–24.00 Uhr

Samstag, Sonntag  
und an Feiertagen:  
8.45–22.00 Uhr

## Kinderbetreuung:

Montag bis Donnerstag:  
9.00–12.00 Uhr

Freitag:  
8.30–12.00 Uhr

## 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:  
104398 Tom Weller  
ACISO

Bildmaterial:  
Manfred Steib Photodesign  
Fotolia, shutterstock.com

**POINT**  
sports.wellness.club

POINT - Sports.Wellness.Club  
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen  
Telefon: 0 71 56 - 2 20 20

## THEMEN IN DIESER AUSGABE

-  **Aktuelles & Rückblick** 3
- Alle Jahre wieder – die Sache mit den guten Vorsätzen** 4
-  **Wunschfigur erreicht – wir gratulieren** 6
- Gut leben mit Diabetes** 7
-  **Kursprogramm** 8
- Kursbeschreibungen** 9
-  **Fitnessführerschein – mit Spaß zu mehr Gesundheit** 11
-  **Rehasport – vom Arzt verordnet, von der Kasse bezahlt** 11
-  **Spiel und Spaß für die ganze Familie** 12
- Kraftquelle für Körper und Seele – Muskeln** 13
- Das sagen unsere Mitglieder** 14
-  **Winterzeit ist Saunazeit – so geht's richtig!** 15

## Das Ars Vivendi erstrahlt in neuem Glanz, September 2019

Am 9. September öffnete das Restaurant Ars Vivendi wieder seine Türen für alle Liebhaber der italienischen Küche. Nach einer großzügigen Renovierung und Modernisierung zeigt sich das Ars Vivendi in einer ganz hellen und modernen Atmosphäre. Die Gäste können sich nach wie vor über die beliebten Speisen in der gewohnten Qualität und das bekannte, stets aufgeweckte Team freuen.



## Event-Vortrag von Peter Hinojal, 22. Oktober 2019

Witzig, spannend und sehr informativ – so war der Vortrag „ArtGerechte Ernährung“ von Peter Hinojal am 22. Oktober bei uns im POINT. Der Ernährungsexperte hat auf charmante Art und Weise mit Ernährungsirrtümern aufgeräumt und unseren Gästen in einfachen Worten die optimalen Ernährungs- und Trainingsstrategien näher gebracht. Wir haben uns sehr über Ihr zahlreiches Erscheinen gefreut und sind schon gespannt auf das nächste Mal.



## Neuer Gerätepark von ELEIKO und Gym80 im Freihantelbereich, November 2019

Das hat unsere Mitglieder im Freihantelbereich umgehauen! Mitte November war es so weit: Der Freihantelbereich im POINT wurde komplett neu ausgestattet. Zwei nagelneue Geräteparks von den Top-Marken ELEIKO und Gym80 schmücken nun unser

Untergeschoss und lassen die Herzen höher schlagen.



## Mitglieder erfüllen Weihnachtswünsche, Dezember 2019

Auch im Jahr 2019 lag unseren Mitgliedern wieder viel daran, Weihnachtswünsche wahr werden zu lassen. Die Kinder und Jugendlichen der Jugendhilfe Korntal durften sich über viele Geschenke freuen, denn ihre Wunschzettel haben wie immer den Weihnachtsbaum im POINT geschmückt. Wir bedanken uns nochmals herzlich bei unseren Mitgliedern für die tolle Unterstützung.



# RÜCKBLICK AKTUELLES

## Kurs-Special, 11. und 12. Januar 2020

Mit unserem Kurs-Special beginnt das Jahr 2020 gleich mit jeder Menge Power. Perfekt für alle, die ihre guten Vorsätze sofort in die Tat umsetzen möchten. Seien Sie dabei, wenn am Samstag, den 11.01.20 wieder die neuen Choreographien der Les Mills Kurse BODYPUMP, BODYCOMBAT und CXWORX sowie am Sonntag, den 12.01.20 BODYBALANCE vorgestellt werden. Auch unsere Cycle-Fans können sich auf ein besonderes Special freuen.



Egal, in welchem Kurs Sie sich auspowern möchten, bei allen stehen Musik, Spaß und die Gruppenpower im Vordergrund. Wir freuen uns auf Sie!

## Skiausfahrt Fellhorn / Kanzelwand, 1. Februar 2020

Auch im Winter 2020 findet unsere beliebte Skiausfahrt mit unseren Mitgliedern und externen Gästen statt. Mit allen Schnee- und Pisten-Fans fahren wir am Samstag, den 1. Februar 2020 in die Zwei-Länder-Skiregion Fellhorn / Kanzelwand. Wir hoffen natürlich auf schönes Wetter und Pulverschnee. Weitere Informationen erhalten Sie ab Anfang Januar direkt im POINT oder auf unserer Homepage [www.point-sports.de](http://www.point-sports.de). Wir freuen uns auf viele begeisterte Wintersportfans.



## Six-Pack Weeks, 26. Januar 2020

Am 26. Januar starten wir mit unseren beliebten Six-Pack Weeks gegen die Weihnachts-Pfunde. Wer sich einen definierten Bauch wünscht, ein paar Kilos loswerden möchte oder einfach Spaß am Training in der Gruppe hat, ist hier genau richtig. Inhalte des Kurses sind Übungen zur Rumpfstabilisierung, Bauch-, Bein- und Rückenkräftigung sowie Ausdauerübungen, die Sie ordentlich zum Schwitzen bringen werden. Durch die InBody Körperzusammensetzungs-Waage erhalten alle Teilnehmer zu Beginn eine detaillierte Körperanalyse. Wir wünschen allen SIX-PACKERN viel Spaß und Erfolg!



## Wir suchen ... aufgeschlossene und motivierte Mitarbeiter für unser Team!

- Ausbildungsberuf Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (IHK)
- Studium Bachelor of Arts in Fitnessökonomie oder Fitnesstraining

Sie interessieren sich für das Sport- und Gesundheitswesen, sind ein absoluter Teamplayer und bereit für neue Herausforderungen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Sie erwartet ein dynamisches Team in einem zukunftsorientierten Unternehmen und einem professionellen Arbeitsumfeld.

Weitere Informationen unter: [www.point-sports.de/karriere.html](http://www.point-sports.de/karriere.html)  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!





# Ihre Jahre wieder – die Sache mit den guten Vorsätzen

Falls Sie sich fragen, warum Sie Ihre guten Vorsätze jedes Jahr nach wenigen Wochen über Bord werfen – wir haben die Antwort (und die Lösung, wie Sie dieses Mal dranbleiben)

Sie kennen das: Der Jahreswechsel steht vor der Tür und Sie nehmen sich fest vor, im kommenden Jahr mindestens eine neue gesunde Gewohnheit fest in Ihren Alltag zu integrieren, z.B. regelmäßiger Sport, gesündere Ernährung, täglich frisch kochen, das Rauchen aufhören, mehr Freizeit mit der Familie verbringen ... Und nach einigen Tagen machen Sie die ersten Ausnahmen, nach einigen Wochen fällt die neue Gewohnheit bereits häufiger aus, als dass sie stattfindet, und spätestens nach drei Monaten sind Sie komplett wieder im alten Fahrwasser. Wollen Sie dieses Jahr etwas anders machen und Ihre neuen Vorsätze tatsächlich langfristig umsetzen? Sehr gut! Wir haben die fünf größten Fehler entlarvt, die Sie bei Ihrer Zielsetzung machen können, und zeigen Ihnen auch, wie es Ihnen gelingt, dieses Mal Ihre Ziele tatsächlich zu erreichen!



Schwammige Vorsätze wie „häufiger Sport treiben“ und „sich gesünder ernähren“ sind zu vage und dehnbar. Mit solchen Zielen fällt es dem inneren Schweinehund leicht, das aktive Handeln von Tag zu Tag aufzuschieben und es irgendwann einfach ganz abzuschreiben.

Sie haben bei dieser Art der Zielformulierung nämlich weder einen fixen Start-Termin, noch eine konkrete Handlung oder ein reales Ergebnis vor Augen. Das ist ganz falsch, denn um sich wirklich motiviert an die Umsetzung zu machen, sollten Sie Ihr Wunschergebnis klar, deutlich und konkret vor Ihrem inneren Auge sehen, am besten sogar die Freude über das erreichte Ziel bereits fühlen können, wenn Sie nur daran denken.

## EFFEKTIVER: WERDEN SIE SO KONKRET WIE MÖGLICH!

Eine eindeutige Zielsetzung zeichnet aus, dass Ihre Ergebnisse messbar sind und Sie konkrete Handlungen zu konkreten Zeiten und Terminen formuliert haben. Statt einfach nur „abnehmen“ könnte Ihr neuer Vorsatz stattdessen lauten: „Ich nehme in 3 Monaten 8 Kilo ab, indem ich täglich Kalorien zähle, und ich starte damit am 01.01.2020.“ Sie haben nun eine genaue Vorstellung von Ihrem Ergebnis, wissen, was Sie täglich machen müssen, um Ihr Ziel zu erreichen und wann Sie mit der Umsetzung starten. Zusätzlich kann es helfen, wenn Sie sich Ihr Wunschergebnis so oft wie möglich detailliert vorstellen – das bringt Ihr Gehirn auf Erfolgskurs.



## EFFEKTIVER: BLEIBEN SIE REALISTISCH

Formulieren Sie Ihre Ziele so, dass Ihnen die Umsetzung auch im stressigen Alltag und in hektischen Lebensphasen möglich ist. Statt „Täglich eine Stunde Sport treiben“ könnte Ihr modifizierter Vorsatz zum Beispiel heißen: „Dienstags, donnerstags und freitags treibe ich 45 Minuten Sport.“ Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diesen Plan langfristig umsetzen können, ist deutlich höher als bei der vorherigen Zielsetzung, und damit kommen Sie Ihrem Ziel auf Dauer auch deutlich näher als mit unrealistischen Anforderungen, die Sie nur kurzfristig durchhalten können.



Je höher Ihr Ziel, desto schwieriger ist die Umsetzung. Das liegt daran, dass sehr hoch gesteckte Ziele, die sich eigentlich unerreichbar anfühlen, schnell demotivierend wirken. Selbst wenn Sie anfangs noch hoch motiviert und voller Power sind, werden im Laufe der Zeit Tage kommen, an denen Sie nicht mit voller Kraft an ihre Umsetzung gehen, das ist auch normal und menschlich. Grundsätzlich neigen wir dazu, das, was wir innerhalb kurzer Zeit erreichen können, zu überschätzen. Riesige Veränderungen in kürzester Zeit sind also eher unrealistisch und deshalb demotivierend. Daher: Setzen Sie auf Kontinuität und konzentrieren Sie sich auf das, was wirklich machbar für Sie ist.

Rückfälle  
nicht  
einkalkulieren  
**FEHLER**

**3**

Ganz klar: Rückfälle in altes Verhalten und Ausnahmen von Ihrer neuen Regel gehören dazu. Wir alle haben ein Leben, das nicht komplett plan- und kontrollierbar ist, und deshalb wird es auch immer wieder Momente geben, in denen Sie – trotz festem Vorsatz – Ihre Pläne über Bord werfen müssen oder wollen. Lassen Sie sich hiervon sofort entmutigen, werden Sie Ihr Ziel wahrscheinlich nicht erreichen, denn Rückfälle sind menschlich und ebenfalls Teil Ihres Weges zum Ziel.

ite  
sätze

Erfolge  
nicht  
feiern  
**FEHLER**

**5**

Einen neuen Vorsatz im Alltag umzusetzen, ist ganz bestimmt kein Kinderspiel. Im Gegenteil: Disziplin, Willensstärke, planvolles Vorgehen und Durchhalten sind die Voraussetzungen dafür, dass Sie aus alten Mustern ausbrechen. Und wenn Ihnen das gelingt, haben Sie absolut einen Grund dazu, stolz auf sich zu sein und Ihre Erfolge zu feiern. Wenn Sie immer nur vor sich hin kämpfen, ohne auf das zurückzuschauen, was Sie bereits geleistet haben, geht Ihnen schnell die Puste aus, und Erschöpfung wirkt immer demotivierend.

#### EFFEKTIVER: BELOHNEN SIE SICH

Um sich selbst für Ihren Einsatz zu belohnen, müssen Sie nicht bereits Ihr Endziel erreicht haben. Im Gegenteil: Wer kleine Etappensiege für sich selbst

#### EFFEKTIVER: ZURÜCK AUF DIE ERFOLGSSPUR

Nach einem Ausfall, Rückfall oder einer Ausnahme kehren Sie bei der nächsten Gelegenheit (und zwar so schnell wie möglich) einfach wieder zurück zu Ihrem Plan und machen Sie motiviert weiter. Ein Rückfall ist nur dann schädlich für Ihr Ziel, wenn Sie daraus die Konsequenz ziehen, aufzugeben oder die „Jetzt ist es auch schon egal“-Haltung entwickeln und wochenlang im Schlendrian-Modus verharren.

Einzel-  
kämpfer  
bleiben  
**FEHLER**

**4**

#### NOCH EFFEKTIVER: NOTFALLPLÄNE

Um sich von Rückfällen weniger demotivieren zu lassen, kann es hilfreich sein, Notfallpläne zu entwickeln. Falls Sie z.B. mithilfe von Low Carb abnehmen wollen und sich entschieden haben, ab 18 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu essen, könnten Sie für jedes Mal, wenn Sie abends doch Kohlenhydrate essen, eine zusätzliche Sporteinheit am nächsten Tag einplanen.



Wenn Sie versuchen, Ihr Ziel allein im stillen Kämmerchen umzusetzen, sind Sie immer auf Ihre eigene Disziplin und Motivation angewiesen. Und weil wir alle nur Menschen sind, kann Ihre Power und Ihre Willensstärke auch mal abflachen oder sich für ein paar Tage ganz in Luft auflösen. In dieser Situation ist die Gefahr hoch, dass Sie aufgeben, wenn Sie keine Motivation und Unterstützung von außen bekommen.

#### EFFEKTIVER: VERBÜNDEN SIE SICH!

Suchen Sie sich Verbündete, die Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele unterstützen. Das können zum einen aktive Mitstreiter sein, die dasselbe Ziel verfolgen. Gemeinsames Training zu fixen Zeiten, gemeinsames Kochen, gegenseitige Motivation in WhatsApp-Gruppen, Aufmunterung im Falle eines Rückschlags – das alles (und mehr) können aktive Mitstreiter Ihnen bieten.

Es hilft aber auch bereits, wenn Sie Ihrem Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen) von Ihrem Vorhaben erzählen und sie bitten, Sie bestmöglich bei der Umsetzung zu unterstützen. Zum einen erhöht das Ihren Druck durchzuhalten und zum anderen können Sie auf deutlich mehr Verständnis im Alltag zählen, wenn Sie z.B. das Treffen mit Ihrer Freundin wegen Sport absagen oder zu einer Familienfeier Ihr eigenes Essen mitbringen.

zelebriert, hält länger durch und hat mehr Spaß auf seinem Weg zum Ziel. Überlegen Sie sich deshalb kleine und große Belohnungen für Etappensiege. Gönnen Sie sich für jede Woche, die Sie ohne Ausnahme durchgezogen haben, eine Kleinigkeit, die Sie erfreut (einen Strauß Blumen, einen Mittagsschlaf, ein entspannendes Schaumbad) und für jeden durchgezogenen Monat eine etwas größere Belohnung (eine Massage, einen Wellness-Tag, einen Kinoabend). Am besten verknüpfen Sie auch Ihr Endziel mit einer Belohnung – diese darf dann aber ruhig etwas größer ausfallen, Sie haben schließlich allen Grund, stolz auf sich zu sein!





Alle Speisen auch zum Mitnehmen!

Abholkarte im Internet unter [www.dasarsvivendi.de](http://www.dasarsvivendi.de)

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 11.30 - 14.00 Uhr  
 und 17.30 - 23.30 Uhr (Warme Küche bis 23.00 Uhr)  
 Samstag 17.30 - 23.00 Uhr (Warme Küche bis 22.00 Uhr)

Sonn- und Feiertage geschlossen

Abholbestellungen:

Montag - Freitag bis 23.00 Uhr · Samstag bis 22.00 Uhr

Dieselstraße 2 • 70839 Gerlingen • Tel: 07156 - 177 42 42 • [info@dasarsvivendi.de](mailto:info@dasarsvivendi.de) • [www.dasarsvivendi.de](http://www.dasarsvivendi.de)



## WUNSCHFIGUR ERREICHT WIR GRATULIEREN!

### Ghizlane Tibba (33) aus Gerlingen

„Ich habe lange Zeit keinen Sport gemacht und gemerkt, wie ich kontinuierlich an Gewicht zugenommen habe. Die Teilnahme an der Stoffwechselkur hat mich motiviert endlich wieder aktiver zu werden und mir beigebracht, worauf es wirklich ankommt. Die wöchentlichen Treffen haben mir die Routine gegeben, die ich gebraucht habe, wodurch die Motivation nie verloren ging.“

Über die ganze Zeit hatte ich nie das Gefühl, dass ich hungern musste, obwohl ich ganze 15 kg an reinem Fett

verloren habe. Ich nasche auch jetzt noch ab und zu, ernähre mich insgesamt aber viel bewusster und ausgewogener. Die Kur hat mir dabei geholfen, in ein aktiveres Leben zu starten und Dank meiner aufgebauten Muskulatur kann ich erstaunlicherweise viel mehr essen als früher – aber eben anders. Jetzt werde ich weiter am Ball bleiben und regelmäßig im POINT trainieren, da ich nun weiß, wie wichtig das richtige Krafttraining für eine langanhaltende Gewichtsreduktion ist.“



## DAS KÖNNEN AUCH SIE SCHAFFEN!

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 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 Info-Veranstaltung und überzeugen Sie sich selbst:

**Mittwoch, 15. Januar 2020 um 18 Uhr**  
 Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um telefonische Anmeldung unter 0 71 56 - 2 20 20.



# GUT LEBEN MIT DIABETES

## EIN GESUNDES UND SELBSTBESTIMMTES LEBEN MIT DER ZUCKERKRANKHEIT IST MÖGLICH!

Diabetes kann jeden treffen und für viele Menschen bedeutet die Diagnose einen großen Schock. Dennoch: Wenn man ein paar Dinge im Alltag umstellt und mehr Sport treibt, kann man mit dieser Erkrankung ein weitgehend uneingeschränktes und selbstbestimmtes Leben führen. Und bei aller Besorgnis bietet

Diabetes auch die Chance auf ein gesünderes Leben mit mehr Fitness, Wohlbefinden und Energie. Laut der Deutschen Diabetes-Hilfe liegt die Anzahl der in Deutschland Erkrankten bei mehr als 6 Millionen Menschen. Rund jeder Fünfte weiß jedoch nicht einmal von seiner Erkrankung.

### Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus, umgangssprachlich auch Zuckerkrankheit genannt, bezeichnet eine Reihe von Stoffwechselstörungen, die zu einer Überzuckerung des Blutes führen. Ursache dafür ist entweder ein Insulinmangel oder eine Insulinunempfindlichkeit (Resistenz). Grundsätzlich unterscheidet man zwei Diabetes-Typen:

### Diabetes-Typ 1

entsteht durch Insulinmangel und gilt als eine Autoimmunerkrankung. Körper eigene Antikörper zerstören dabei die Betazellen der Bauchspeicheldrüse, die dann kein Insulin mehr produzieren kann. Verursacht wird sie durch genetische Veränderungen der DNA. Dieser Diabetes-Typ kann jeden treffen.

### Diabetes-Typ 2

wird oft fälschlicherweise als „Altersdiabetes“ bezeichnet und beruht auf einer Resistenz gegen Insulin. Das bedeutet, dass die Zellen nicht mehr ausreichend auf Insulin ansprechen und dadurch der Blutzuckerspiegel steigt. Ausschlaggebend sind meist eine langfristig falsche und ungesunde Ernährung und ein anhaltender Bewegungsmangel. Dieser Diabetes-Typ lässt sich aber auch nach der Diagnose noch sehr gut in den Griff bekommen, da man als Erkrankter auf zwei entscheidende Faktoren (Ernährung und Bewegung) großen Einfluss hat.



**POINT**  
sports.wellness.club



### Bringen Sie Bewegung ins Leben

Bewegung erhöht nachweislich die Insulinempfindlichkeit der Zellen und ist somit die beste Therapie gegen Diabetes. Machen Sie sich dies zu Nutze und starten Sie mit einem einfachen Sportprogramm. Für einen positiven Effekt reichen schon 30 Minuten Bewegung täglich. Steigern Sie sich langsam: Kurze Ausdauereinheiten auf Cardiogeräten bei geringer Belastung, leichtes Krafttraining und mehr Bewegung im Alltag. Mit diesen Mitteln können Sie bereits große Erfolge im Kampf gegen die Zuckerkrankheit erzielen. Zudem stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, senken Blutdruck und Blutfettwerte und steigern Ihr körperliches Wohlbefinden. Das Wichtigste jedoch ist, dass Sie die Blutzuckereinstellung Ihres Körpers verbessern – und dafür ist Bewegung mit Abstand das beste Mittel.

### Essen Sie sich gesund

Ihre Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle. Haben Sie bis jetzt eher ungesunde Kost bevorzugt, ist nun der Moment gekommen, um auf schmackhafte, gesunde Lebensmittel umzusteigen. Bevorzugen Sie künftig frisches Gemüse und Obst, magere Fleisch- und Fischarten, gesunde Fette in geringen Mengen und Vollkornprodukte. Zucker in jeder Form sollten Sie unbedingt meiden. Dies schließt Haushaltszucker, Voller- und Rohrzucker, Rübenzucker sowie Ahornsirup, Agavendicksaft und Maissirup mit ein. Nutzen Sie als Süßungsmittel z.B. Stevia oder Kokosblütenzucker. Achten Sie insbesondere bei Fertigprodukten, Getränken, Saucen und Dressings auf den Zuckergehalt. Auch auf Fruchtzucker (Fructose) sollten Sie verzichten. Die mit Fructose gesüßten „Diabetikersüßigkeiten“ können schädlich sein und zu einer Erhöhung der Blutfettwerte führen. Gönnen Sie sich also lieber eine süße Frucht als einen Diabetiker-Schokoriegel. Außerdem ist viel trinken angesagt: Mit mindestens 2 Litern Wasser pro Tag regulieren Sie Ihren Wasserhaushalt, scheiden schädliche Stoffwechselabbauprodukte aus und reduzieren Ihren Heißhunger auf Süßes.



### Mit Diabetes in ein neues Leben

Nutzen Sie Diabetes als Chance und verbessern Sie Ihr ganzes Lebensgefühl, indem Sie fitter, beweglicher und nicht zuletzt gesünder werden.



# KURSPROGRAMM

Gültig ab 01.01.2020



## KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30-10.20 <b>Step 1 Fatburner</b> 10.30-11.30 <b>Pilates</b>	8.10-9.10 <b>BODYPUMP</b> 9.15-10.05 <b>BBP</b> 10.10-11.00 <b>Step 2</b>	9.10-10.00 <b>Wirbelsäule</b> 10.05-10.35 <b>CXWORX</b> 10.40-11.40 <b>BODYBALANCE</b> 15.00-15.50 <b>Wirbelsäule</b>	9.05-9.25 <b>Bauchkiller</b> 9.30-10.20 <b>Step 2</b> 10.30-11.30 <b>Fit und Aktiv</b>	9.00-10.00 <b>BODYPUMP</b> 10.10-10.30 <b>Bauchkiller</b> 10.35-11.35 <b>Zumba®</b> 15.00-15.50 <b>Wirbelsäule</b>	 16.30-17.00 <b>CXWORX</b> 17.00-18.00 <b>BODYCOMBAT</b>	10.15-11.05 <b>Step 2</b> 11.10-12.00 <b>BBP</b> 15.50-16.50 <b>BODYPUMP</b> 16.55-17.25 <b>CXWORX</b> 17.30-18.30 <b>BODYBALANCE</b>
	17.00-17.30 <b>CXWORX</b> 17.40-18.40 <b>BODYPUMP</b> 18.45-19.05 <b>Bauchkiller</b> 19.10-20.10 <b>Zumba®</b> 20.15-21.15 <b>BODYBALANCE</b>	17.00-18.00 <b>AntiGravity Yoga</b> 18.15-19.05 <b>Bodyforming</b> 19.10-20.10 <b>Step 2</b> 20.15-21.15 <b>BODYPUMP</b>	18.00-19.00 <b>BODYPUMP</b> 19.10-20.10 <b>BODYCOMBAT</b> 20.15-21.15 <b>Pilates</b>	18.00-19.00 <b>AntiGravity Yoga</b> 19.10-20.10 <b>Yoga</b>		

## KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)
9.20-10.20 <b>BODYPUMP</b> 10.30-11.20 <b>Wirbelsäule</b>	 9.35-10.25 <b>Rehasport</b>	8.35-9.05 <b>BODYPUMP Express</b> 9.15-10.30 <b>Yoga</b>	8.00-9.00 <b>BODYPUMP</b> 9.05-9.55 <b>Rehasport</b> 10.05-10.55 <b>Rehasport</b>	9.00-10.00 <b>Pilates</b> 10.10-11.20 <b>Yoga</b>	
17.45-18.15 <b>BODYPUMP Express</b> 18.20-18.50 <b>CXWORX</b> 19.00-19.50 <b>Wirbelsäule</b> 20.00-21.00 <b>Yoga</b>	17.40-18.40 <b>BODYBALANCE</b>  ab 20.15 <b>Krav Maga*</b>	17.05-17.50 <b>Wirbelsäule</b> 18.05-18.55 <b>Rehasport</b> 19.05-19.55 <b>Rehasport</b>	18.00-18.30 <b>HIT</b> 18.35-19.05 <b>CXWORX</b> 19.10-20.00 <b>BBP</b> 20.15-21.15 <b>Zumba®</b>	17.05-17.50 <b>Wirbelsäule</b> 18.00-18.50 <b>Bodyforming</b> 18.55-19.25 <b>CXWORX</b> 19.30-20.30 <b>BODYPUMP</b>	<b>Mittwoch</b> 18.10-18.45 Uhr <b>Freitag</b> 18.40-19.15 Uhr <b>Sonntag</b> 11.10-11.55 Uhr

Step 1 = leicht / Step 2 = fortgeschritten

AntiGravity Yoga, BODYPUMP, Cycle und Power-Walking mit Voranmeldung

\* kostenpflichtiger Kurs

**POINT**  
sports.wellness.club



Den aktuellen Kursplan finden Sie auf unserer Homepage und in unserer App.



## KURSRAUM 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.45-9.15 Power-Walking	7.00-7.50 Cycle		8.00-8.50 Cycle			
9.30-10.20 Cycle		9.15-9.45 Power-Walking			15.00-16.15 Long-Cycle	10.15-11.30 Long-Cycle
18.15-19.15 Long-Cycle	18.00-18.30 Power-Walking		18.30-19.00 Power-Walking	17.45-19.00 Long-Cycle		
19.25-19.55 Power-Walking	18.45-19.35 Cycle	18.15-19.05 Cycle	19.15-20.05 Cycle			
	19.45-20.35 Cycle	19.15-20.05 Cycle				

## KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				
			ab 20.15 Krav Maga*	9.05-9.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport 18.05-18.55 Rehasport



## KURSBESCHREIBUNGEN

### AntiGravity Yoga

Das schwerelose Training wird mit Hilfe eines Tuches durchgeführt – zur Förderung von Kraft und Ausdauer, Entspannung und Beweglichkeit.

### Bauchkiller

Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.

### BBP – Bauch-Beine-Po

Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

### BODYBALANCE

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

### BODYCOMBAT

Ein kraftvolles Ausdauertraining, das diverse Kampfsportarten verbindet. Zu mitreißender Musik wird geboxt und gekickt.

### Bodyforming

Ganzheitliche Kräftigung und Straffung der Muskulatur mit und ohne Kleingeräte.

### BODYPUMP

Ein Langhanteltraining für alle Altersklassen. Es kräftigt, formt und definiert jede Hauptmuskelgruppe des Körpers.

### BODYPUMP Express

Intensives BodyPump Training in nur 30 Minuten.

### CXWORX

Intensives Training zur Formung und Stärkung der Core-Muskulatur.

### Cycling

Intensives, fettverbrennendes und kalorienraubendes Training auf dem Tomahawk-Bike – Radfahren in der Gruppe und zu fetziger Musik.

### Fitnessführerschein

Ein von Krankenkassen bezuschusster Gesundheits- und Präventionskurs über 8 Wochen.

### Fit und 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.

### HIT (Hochintensives Training)

Intervalltraining mit kurzen, intensiven und anaeroben Belastungszyklen, die bis zur lokalen Erschöpfung der Muskulatur führen.

### 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

Gelenkschonendes, choreografisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform. Einfache (Step 1) und fortgeschrittene (Step 2) Schrittkombinationen.

### Wirbelsäule

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

### Yoga

Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird durch körperliche Übungen und Atemübungen angestrebt. Geeignet für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene.

### Zumba®

Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!





# OUTLANDER ACTIVE



Outlander Active 2.0 Benziner  
110 kW (150 PS) 5-Gang, 5-Sitzer

**20.990 EUR**



MITSUBISHI MOTORS  
fördert den Reitsport

## Er und seine Ausstattung: ein starkes Gespann

- ▶ Leichtmetallfelgen
- ▶ Rückfahrkamera
- ▶ Infotainment-System mit Smartphone-Anbindung u. v. m.
- ▶ Sitzheizung vorn
- ▶ Zwei-Zonen-Klimaautomatik



\* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter [www.mitsubishi-motors.de/garantie](http://www.mitsubishi-motors.de/garantie)

**Messverfahren VO (EG) 715/2007, VO (EU) 2017/1151 Outlander Active 2.0 Benziner 110 kW (150 PS) 5-Gang** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 9,2; außerorts 6,2; kombiniert 7,3. CO<sub>2</sub>-Emission (g/km) kombiniert 167. Effizienzklasse D. **Outlander** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 7,5–7,1. CO<sub>2</sub>-Emission (g/km) kombiniert 171–163. Effizienzklasse D. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

AUTOHAUS  
**BAUER** GmbH



**Autohaus Bauer GmbH**  
Dieselstr. 13  
70839 Gerlingen  
Telefon 07156/21221  
[www.bauer-automobile.de](http://www.bauer-automobile.de)

# FITNESSFÜHRERSCHEIN

## MIT SPASS ZU MEHR GESUNDHEIT



Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie fühlen sich unfit und denken, Sie sollten etwas für Ihre Gesundheit tun? Sie konnten sich bisher nicht aufraffen und wussten auch nicht, wie und mit was Sie am besten starten? Sie möchten nicht alleine, sondern lieber in der Gruppe trainieren?



Dann haben wir mit unserem „Fit'n Balance®“ Fitnessführerschein den optimalen Einstieg für Sie. Und das Beste daran ist, dass er als Präventionskurs von allen gesetzlichen Krankenkassen nach § 20, Absatz 1 SGB V bis zu 80% bezuschusst wird. Der 8-wöchige Kurs beinhaltet 8 Einheiten von jeweils 75 Minuten, die Wissen und Erfahrung über Körper, Gesundheit und Sport vermitteln. Sie lernen sowohl in der Theorie als auch in der Praxis, wie Sie sich am besten bewegen. Mit diesem Wissen können Sie eigenständig Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit dauerhaft verbessern und sich die Voraussetzungen für eine optimale Lebensqualität, eine lange Gesundheit und ein ansprechendes Äußeres schaffen.

### Stellen auch Sie sich folgende Fragen?

- Wie kann ich gesund abnehmen und mein Wohlfühlgewicht dauerhaft halten?
- Wie kann ich mein Leben gesünder leben?
- Welche Bewegung ist die Richtige für mich und macht mir Spaß?
- Was kann ich in Stresssituationen tun?
- Wie werde ich meine Rückenbeschwerden oder Verspannungen los?

Die Antworten hierauf erhalten Sie in unseren Fitnessführerschein-Kursen.

### Für wen ist der Fitnessführerschein geeignet?

Egal, ob Sie schon lange nicht mehr sportlich aktiv waren, regelmäßig Sport treiben, jung sind, oder schon zur älteren Generation gehören: Sie sind herzlich willkommen! Teilnehmen kann jeder, der sich vorgenommen hat, etwas für seine Gesundheit zu tun. Sie müssen dazu kein Mitglied in unserem Club sein. Informieren Sie sich unter 0 71 56 - 2 20 20 über den nächsten Starttermin.



rehavital  
gesundheitssport e.V.  
Standort Gerlingen

# REHASPORT

## VOM ARZT VERORDNET, VON DER KASSE BEZAHLT

Rehasport zählt zu den Leistungen der medizinischen Rehabilitation. Er soll die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer und die Belastbarkeit des Betroffenen verbessern. Insbesondere nach schweren Erkrankungen soll er Hilfe zur Selbsthilfe bieten, Krankheitsbilder mindern und die Arbeitsfähigkeit wieder herstellen. Hierbei handelt es sich in der Regel um 50 Gymnastikstunden in einer Gruppe, die vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt werden. Das Rehabilitationstraining findet grundsätzlich in Gruppen statt. Die relativ hohe Anzahl der verordneten Übungseinheiten ist perfekt für einen langfristigen Behandlungserfolg.

Der Rehasport eignet sich bei Rückenproblemen, Knie- und Hüftproblemen, Schulterproblemen, Arthrose sowie Osteoporose. Im rehavital gesundheitssport e.V. Standort Gerlingen im POINT - Sports.Wellness.Club erwartet Sie ein umfangreiches Angebot im Bereich des Gruppentrainings.

Alle Informationen zum Ablauf finden Sie auf unserer Homepage unter [www.point-sports.de](http://www.point-sports.de)



Bei Fragen können Sie uns telefonisch unter 0 71 56 - 2 20 20 erreichen oder uns eine E-Mail an [info@point-sports.de](mailto:info@point-sports.de) schreiben.

### Reha-Kurszeiten:

Dienstag:	9.35-10.25 Uhr
Mittwoch:	18.05-18.55 Uhr 19.05-19.55 Uhr
Donnerstag:	9.05-9.55 Uhr 10.05-10.55 Uhr
Freitag:	9.05-9.55 Uhr 17.05-17.55 Uhr 18.05-18.55 Uhr

Häuser | Wohnungen | Grundstücke

# Sie trainieren. Wir verkaufen.

Jeder Erfolg erfordert vollen Einsatz und Konsequenz.  
Gerne halten wir Ihnen den Rücken frei.

**meyer-kurz.de**    **07156.432300**

Nicole Meyer-Kurz | Thilo Kurz | Immobilien | Christophstraße 15 | 70839 Gerlingen



**SMART &  
SICHER**

**NEU** &  
nur bei uns!

**CRATONI »Smartride«**

- Walkie-Talkie Funktion
- Bluetooth Lautsprecher
- Blinksystem
- Foto- und Videoaufnahmen
- Unfall Sensor
- Telefonverbindung
- und viele weitere Smartfunktionen

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



# SPIEL UND SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

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 und Konzentration.



## SQUASH & BADMINTON IM POINT - Sports.Wellness.Club

- 7 ASB-Squash-Courts
- 4 Badminton-Felder mit getrennten Netzen
- Gelenkschonender Schwingboden
- Spielpartner-Vermittlung
- Wöchentliches Squash-Meeting

### Sie haben keinen Squash-Partner?

Kein Problem. Jeden Samstag können Sie von 15:00-20:00 Uhr zu unserem Squash-Meeting kommen. Hier haben Sie 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).



Sowohl Mitglieder als auch externe Gäste haben die Möglichkeit, bei uns einen Court oder ein Feld ab einer halben Stunde zu buchen.

Nähere Informationen finden Sie unter [www.point-sports.de/squash-badminton](http://www.point-sports.de/squash-badminton)

Für alle regelmäßigen Spieler gibt es die Möglichkeit einer reinen Squash- oder Badminton-Mitgliedschaft. Rufen Sie einfach an und fragen Sie nach Details: 071 56 - 2 20 20.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Besuch!

### PREISLISTE FÜR SQUASH & BADMINTON

(Preis pro Court oder Feld inkl. Nutzung des Wellnessbereichs)

Tag	Uhrzeit	Dauer	Normal-tarif	Schülertarif
Mo – Fr	6.00-17.00 Uhr	0,5 Std.	14,00 Euro	12,00 Euro
		1 Std.	18,00 Euro	14,00 Euro
Mo – Fr	17.00-21.00 Uhr	0,5 Std.	15,00 Euro	15,00 Euro
		1 Std.	28,00 Euro	28,00 Euro
Mo – Fr	21.00-23.00 Uhr	0,5 Std.	14,00 Euro	12,00 Euro
		1 Std.	20,00 Euro	16,00 Euro
Sa, So, Ft	9.00-21.00 Uhr	0,5 Std.	14,00 Euro	12,00 Euro
		1 Std.	20,00 Euro	16,00 Euro

Der Mindestumsatz pro Person beträgt 7,00 Euro, bei Schülern 6,00 Euro.

# KRAFTQUELLE FÜR KÖRPER UND SEELE – MUSKELN

## WARUM KRAFTTRAINING UNVERZICHTBAR FÜR EINEN GESUNDEN UND STARKEN KÖRPER IST!

Die Zeiten, in denen Krafttraining ausschließlich mit Muskelbergen in Verbindung gebracht wurde, gehören längst der Vergangenheit an. Das Training mit Gewichten ist zwischenzeitlich ein absolutes Muss für jeden, der seinen Körper gesund und in Form halten will. Zusätzlich ist es die ideale Ergänzung zum Ausdauersport.



### KRAFTTRAINING ALS LEBENSELIXIER

Wussten Sie, dass Ihr Körper mit der Zeit beginnt, Muskelmasse abzubauen? Gezieltes Krafttraining hilft durch die regelmäßige Beanspruchung, diesen Verlust zu stoppen und die vorhandenen Muskeln aufzubauen. Und dies ist in jedem Alter wichtig, denn eine trainierte Muskulatur stabilisiert den kompletten Körper, hält die Bänder und Sehnen geschmeidig, festigt die Knochen und unterstützt die Gelenke. Zudem entlastet ein kräftiges Muskelkorsett den Rücken, so dass Sie aufrecht und beweglich durchs Leben gehen können und gleichzeitig die Gefahr von Rückenproblemen minimieren. Auch das Risiko von Bluthochdruck, Übergewicht, Osteoporose und anderen „Zivilisationskrankheiten“ kann ein gezieltes Kräftigungstraining deutlich senken. Übrigens, so etwas wie „alte Muskeln“ gibt es nicht, da sich die Muskelzellen ständig erneuern – es ist also jederzeit der richtige Zeitpunkt, um mit dem Krafttraining zu beginnen und Ihren Körper stark sowie flexibel zu halten!

### SCHLANK IM SCHLAF

Haben Sie tagsüber Ihre Muskeln stärker beansprucht, warten nachts zahlreiche Muskelzellen darauf, repariert zu werden. Diese Reparatur-Arbeiten kosten den Körper reichlich Energie, für die er sich vorzugsweise aus den Fettdepots des Körpers bedient – ideal zum Abnehmen. Wollen Sie Gewicht verlieren, integrieren Sie also auf jeden Fall Krafttraining in Ihr Leben und ernähren Sie sich dazu auch gesund, bewusst und eiweißreich. Zur Abnahme ist ein dauerhaftes Kaloriendefizit notwendig und Krafttraining unterstützt Sie hierbei. Der Körper benötigt für die Reparatur der Muskelzellen in erster Linie Eiweiß, welches er sich vorzugsweise aus der zugeführten Nahrung holt. Eiweißreiche Abendessen geben dem Stoffwechsel also einen Extra-Kick, gerade wenn Sie tagsüber trainiert haben.

### AUCH EINE DIÄT BRAUCHT KRAFTRESERVEN

Krafttraining sollte auch bei einer Schonkostphase Bestandteil sein: Trainieren Sie Ihre Muskeln nämlich nicht, besteht die Gefahr, dass der Körper Muskelmasse abbaut und Sie dadurch weniger Kalorien verbrauchen als vorher. Anders herum ausgedrückt: Krafttraining erhöht den täglichen Energiebedarf Ihres Körpers. Auf diese Weise verhindert Krafttraining den oft gefürchteten Jo-Jo-Effekt nach Diäten sowie den Abbau von Muskelmasse und hält Ihren Körper langfristig in seiner neuen Form.

### MIT KRAFTTRAINING ZUR FORMVOLLENDUNG

Manche Frauen scheuen sich noch heute vor dem Krafttraining aus Angst vor unschönen Muskelbergen. Das ist allerdings eine unbegründete Sorge. Zwar ist richtig, dass das Training mit Gewichten die körpereigene Testosteron-Produktion ankurbelt, also die Bildung des männlichen Sexualhormons. Dennoch produziert der weibliche Körper grundsätzlich so wenig davon, dass die Gefahr stark ausgeprägter bzw. aufgepumpter Muskeln selbst bei intensivem Training für Frauen verschwindend gering ist.



### MUSKELKRAFT VORAUSS

Bestehen bleibt dagegen weiterhin die Tatsache, dass keine andere Trainingsmethode den Körper besser strafft, die Haut mehr festigt und die Silhouette nachhaltiger nach Ihren Wünschen formt, als Krafttraining. Und zwar unabhängig von Geschlecht und Alter.

**Starten Sie also am besten noch heute mit dem Alleskönner Krafttraining und profitieren Sie von seinen Vorteilen. Unsere erfahrenen Trainer stellen Ihnen gerne Ihr individuelles und optimales Trainingsprogramm zusammen!**



## FAZIT

Wer seine Muskulatur nicht trainiert, verliert sie – und damit einen wichtigen Motor des Lebens.

# SCHEIBENKLEISTER



Scheibenkleister Gerlingen • Hauptstraße 26  
70839 Gerlingen • Tel.: 07156 / 92 73 588

**AUF ÜBER 800 m<sup>2</sup>  
EINKAUFSERLEBNIS PUR**

**IN GERLINGEN**



**MIT GEWÖLBKELLER  
UND SCHAUBRENNEREI!**

Besuchen Sie uns in unserem modernen Wein- & Getränkefachmarkt! Viele tolle Angebote und eine Riesenauswahl an Getränken erwarten Sie!

**MAISCH**

Wein- & Getränkefachmarkt

Leonberger Str. 38  
70839 Gerlingen  
Büro: 07156-94 70 60  
Markt: 07156-94 70 67

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag  
durchgehend 8.00 – 20.00 Uhr  
Samstag 8.00 – 16.00 Uhr

- Heimdienst • Festservice • Riesenauswahl
- Bequem einkaufen • Kofferraumservice
- Parkplätze direkt vor der Tür



[www.getraenke-maisch.de](http://www.getraenke-maisch.de)

**POINT-MITGLIEDER ERHALTEN 3% RABATT AUF IHREN EINKAUF!**

## DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER



**Andreas Arzt (49) aus Gerlingen**

„Ich mag es, mich hier zu verausgaben und an meine Grenzen zu gehen. Die Qualität der Geräte, die große Auswahl an Kursen und die Professionalität der Trainer im POINT haben mich überzeugt.“



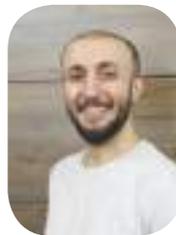
**Tina Berner (34) aus Rutesheim**

„Meine Rückenschmerzen haben sich deutlich reduziert, ich habe bessere Laune und finde im POINT einen Ausgleich zum Alltag. Ich schätze die angenehme Atmosphäre und das freundliche Personal.“



**Karin Schwenk (53) aus Ditzingen**

„Im POINT kann ich einfach abschalten. Ich besuche die Zumba-Kurse und mache gerne Pilates und BBP. Durch das Koordinationstraining kann ich mich besser konzentrieren und fühle mich mental sowie körperlich einfach fitter.“



**Serbay Ekinoglu (30) aus Stuttgart**

„Seit ich im POINT bin, hat sich viel in meinem Leben geändert: Auf der Arbeit bin ich fokussierter, da ich hier den alltäglichen Stress abbauen kann. Ich bin produktiver und gehe relaxter mit negativen Situationen um.“



**Marijana Petricusic (45) aus Ditzingen**

„Nach meiner Knie-OP konnte ich mich nach kurzer Zeit wieder gut bewegen. Meine Kondition hat sich verbessert, ich fühle mich allgemein fitter und bin glücklich über die tolle Unterstützung im Reha-Programm.“



**Harald Wagner (60+) aus Gerlingen**

„Ich fühle mich hier rundum sehr gut betreut und meine Fitness hat sich durch das Krafttraining im POINT erheblich verbessert. Ich habe meine Ziele schnell erreicht und konnte mein Gewicht um ca. 12 % reduzieren und halten.“



**Florian Hecker (27) aus Ditzingen**

„Hier trifft man immer auf bekannte Gesichter und die Öffnungszeiten sind sehr ausgiebig. Wegen der Größe des Clubs verteilen sich auch alle in den Stoßzeiten sehr gut und man hat genug Platz beim Trainieren.“



# WINTERZEIT IST SAUNAZEIT



Anfänger sind oft unsicher, wie häufig und wie lange sie saunieren sollten und wie der Ablauf in der Sauna aussieht. Wir zeigen Ihnen, wie es richtig geht! Grundsätzlich empfehlen Experten 1-2 Saunabesuche in der Woche.

Für eine positive Wirkung auf die Gesundheit soll aber schon ein Saunabesuch mit maximal 3 Saunagängen ausreichen. Wenn Sie häufiger als zwei Mal pro Woche saunieren wollen, beschränken Sie sich am besten auf einen Saunagang pro Besuch, da Sie Ihren Körper sonst überanstrengen könnten.



## SAUNIEREN – SO GEHT'S RICHTIG

### DUSCHEN ZUM EINSTIMMEN:

Nehmen Sie eine ausgiebige Dusche und frottieren Sie sich danach gut ab, denn: Nasse Haut verzögert das Schwitzen.

### WELCHE BANK?

Anfänger sollten zu Beginn die mittlere Bank benutzen. Hier gilt die Devise „kurz und intensiv“! Das ist körperschonender, als lange auf der unteren Bank zu schwitzen. Die oberste Bank ist am heißesten und somit nicht für Beginner geeignet.

### WELCHE POSITION?

Am schonendsten saunieren Sie in Rückenlage, da der Körper sich dann in nur einer Temperaturzone befindet und die Muskeln am besten entspannen können. Alternativ bietet sich die Sitzhaltung mit angewinkel-

ten Beinen an. Vermeiden Sie gerade am Anfang die Beine auf der unteren Bank abzustellen, da dies den Kreislauf zusätzlich belastet.

### WIE LANGE?

Der erste Saunagang sollte circa 10 Minuten, und nicht länger als 12 Minuten, dauern. Der zweite Saunagang maximal 15 Minuten.

### ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?

Nach jedem Saunagang ist eine Abkühlung angesagt, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Duschen Sie sich kalt ab oder, wenn aus medizinischer Sicht nichts dagegen spricht, tauchen Sie ins kalte Wasserbecken ein.

### IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT:

Nun haben Sie sich eine Ruhepause von mindestens 15 Minuten verdient. Um den positiven Effekt der Sauna auszuschöpfen, sollten Sie sich auch an die Ruhephasen halten. Sie gehören genauso zum Saunieren wie das Sitzen in der Hitze.

### DER KRÖNENDE ABSCHLUSS:

Nach dem letzten Saunagang ist Ihre Haut absolut sauber und porontief rein. Eine weitere Dusche können Sie sich sparen. Cremes Sie sich stattdessen mit einer fettreichen Hautcreme ein.



### WICHTIG:

Behalten Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt im Auge und trinken Sie viel. Der Körper kann pro Saunabesuch nämlich bis zu 2 Liter an Wasser verlieren. Diese Flüssigkeit müssen Sie Ihrem Körper auf jeden Fall wieder von außen zuführen. Übrigens profitiert auch der Kreislauf vom Flüssigkeitsnachschub.

**Tun Sie sich und Ihrem Körper diesen Winter etwas Gutes und entdecken Sie die positiven Effekte regelmäßiger Saunabesuche im Wellnessbereich des POINT - Sports.Wellness.Club in Gerlingen!**

### Eine klare Sache für Ihre Haut

Durch den Temperaturwechsel wird Ihre Haut gut durchblutet und erscheint dadurch optisch praller, fester und rosiger.

### Erkältungen haben keine Chance

Das Wechselspiel von Kälte und Wärme regt die Durchblutung an und bereitet Ihren Körper optimal auf die Temperaturschwankungen (draußen Kälte, drinnen Wärme) vor. Das stärkt die Abwehrkräfte und regt das Immunsystem an.

### Der Stress verfliegt

Ob nach einem langen Tag im Büro oder nach einem anstrengendem Training: In der Sauna können Sie optimal abschalten. Wärme, Dunkelheit und Ruhe sorgen dafür, dass sich der Körper entspannt. Sogar hartnäckige Verspannungen können sich durch die Wärme leichter und schneller lösen.

# MEIN ZIEL. MEIN JAHR. MEIN CLUB.

4 Wochen  
Fitness für  
49 Euro\*

\*Für Neuinteressenten ab 18 Jahre,  
gültig bis 29.02.2020 an 4  
aufeinanderfolgenden Wochen

