

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit

Neunzehnte Ausgabe 10/2020

4 Wochen
Fitness für
49 Euro*

HAPPY DURCH DEN HERBST

Fitness – die körpereigene Apotheke

Jumping Fitness: Hüpfen macht gesund – und glücklich!

Heimische Superfoods

*Für Neuinteressenten ab 18 Jahren, gültig bis 31.12.2020 an 4 aufeinanderfolgenden Wochen.

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Studien bestätigen, dass Menschen mit einer guten körperlichen Fitness ein besseres Immunsystem haben. Sie stecken Infektionen mit Influenza- oder Coronaviren einfacher weg als unfitte Menschen. Doch nicht nur für ein gutes Immunsystem ist regelmäßiges Training wichtig, es kann auch zur Prävention von Volkskrankheiten wie Diabetes, Osteoporose oder Bluthochdruck beitragen.

Die Wissenschaftler sind sich einig, dass vor allem das Muskeltraining enorm wichtig ist. Schon zwei Mal 30 Minuten pro Woche können genügen, um nachweislich hohe Erfolge zu erzielen. Am besten ist es, wenn Sie verschiedene Fitnesskomponenten, wie Kraft-, Ausdauer- und Faszienlängen-Training kombinieren (siehe Seiten 4 und 5). Außerdem fühlt man sich in einem fitten Körper wohler und ist besser drauf. Den Beweis liefern unsere vielen Mitglieder, wenn sie das POINT mit einem Lächeln verlassen und sichtbar stolz auf sich sind. Einfach ein gutes Gefühl!

Wir im POINT legen dabei großen Wert darauf, dass Sie immer optimal betreut sind. Unser qualifiziertes Trainerteam steht Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wenn Sie eine persönliche Betreuung bevorzugen, haben Sie auch die Möglichkeit, sich von einem Personal Trainer im 1:1 Coaching betreuen zu lassen (mehr Infos auf Seite 11).

Aber nicht nur Krafttraining sorgt für ein gesundes Immunsystem, sondern auch gute Laune trägt dazu bei – am besten in Kombination mit Bewegung. Beides finden Sie z.B. bei unseren neuen Jumping Kursen oder beim Squash oder Badminton (mehr dazu finden Sie auf den Seiten 12 und 13).

Warten Sie also nicht länger, sondern lassen Sie sich von unserem vielfältigen Angebot begeistern. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihr persönliches Informationsgespräch.

Wir freuen uns auf Sie!

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



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
-  Fitness – die körpereigene Apotheke 4
-  Heimische Superfoods 6
-  Rehasport – vom Arzt verordnet, von der Kasse bezahlt 7
-  Kursprogramm 8
-  Kursbeschreibungen 9
-  Personal Training – nicht nur für Stars und Sternchen 11
-  Unser Trainerteam 11
-  Jumping Fitness: Hüpfen macht gesund – und glücklich! 12
-  Squash & Badminton – Spiel und Spaß für die ganze Familie 13
-  Das sagen unsere Mitglieder 14
-  Stress lass nach 15

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

 Donnerstag:
17.15–20.30 Uhr

Freitag:
8.30–12.00 Uhr

 Sonntag und
an Feiertagen:
9.30–13.00 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:
106212 Tom Weller
ACISO

Bildmaterial:
Manfred Steib Photodesign,
EGYM, Adobe Stock, iStock,
shutterstock.com

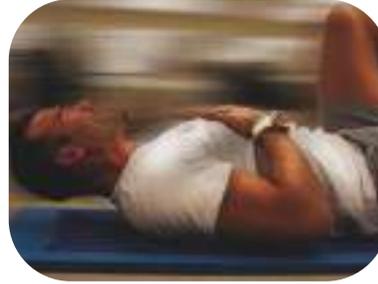
Kurs-Special, 3. Oktober 2020

Das Kurs-Special im Oktober war wieder ein vollgepackter Tag mit jeder Menge Spaß und Action! Am Tag der Deutschen Einheit, der dieses Jahr auf einen Samstag fiel, wurden die neuen Choreographien der LES MILLS Kurse BODYPUMP™, BODYCOMBAT™, CXWORX™ und BODYBALANCE™ vorgestellt. Aber auch die Cycle- und Jumping-Fans kamen nicht zu kurz – tolle Specials haben auf alle gewartet! Egal, ob sich unsere Mitglieder bei einem oder mehreren Kursen ausgepowert haben, bei allen standen Musik und der Sport in der Gruppe im Vordergrund. Wir freuen uns darauf, auch Sie das nächste Mal begeistern zu können!



SIX-PACK Weeks, 4. Oktober 2020

Am 4. Oktober haben die beliebten SIX-PACK Weeks wieder gestartet – hier wird den Corona-Pfunden der Kampf angesagt. Wer sich einen definierten Bauch wünscht, ein paar Kilos abnehmen 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!



Das POINT erstrahlt nach Wiedereröffnung in neuem Glanz, Juni 2020

Wir haben die Zeit des Lockdowns genutzt, um weitere Renovierungs- und Modernisierungsarbeiten durchzuführen: Unsere Squash-Courts haben einen neuen Anstrich bekommen, die Holzbänke in den Saunen wurden abgeschliffen und die hauseigene Sportsbar durfte sich über eine neue Theke und schickes Mobiliar freuen. Schauen Sie doch mal vorbei!



RÜCKBLICK AKTUELLES



Bundesweite Abnehm-Studie, September 2020

In Kooperation mit der GfBE (Gesellschaft für Bewegungs- & Ernährungsanalysen) und myline (dem führenden Abnehmprogramm in der Fitnessbranche) möchten wir beweisen, dass durch gesunde Ernährung und Krafttraining, neben einem Gesamtgewichtsverlust, auch das viszerale Bauchfett abnimmt und somit auch das Immunsystem gestärkt wird. Vier Wochen lang begleitet unsere Fitnesstrainerin und Studentin in Fitnessökonomie, Lara Poppe, Teilnehmer mit keiner oder wenig Trainingserfahrung persönlich durch ein alltagstaugliches Abnehmprogramm. Die Studie dauert noch an, seien Sie also gespannt auf die Ergebnisse!



Erweitertes Functional Training Angebot, September 2020

Aufgrund der großen Beliebtheit der Functional Training Kurse, haben wir unser Angebot auf sechs Kurse pro Woche erweitert. Das funktionelle Training ist ein ganzheitliches Konzept, bei dem statt einzelner Muskelgruppen, komplette Bewegungsabläufe trainiert werden. Alle Kurszeiten von Functional Training finden Sie auf Seite 8 im Kursprogramm. Probieren Sie es doch mal aus!



Weihnachtswunsch-Aktion für die Jugendhilfe Korntal, Dezember 2020

Die Supermarktregale sind schon jetzt mit Spekulatius und Lebkuchen gefüllt, denn in ein paar Wochen beginnt wieder die Weihnachtssaison. Auch in diesem Jahr möchten wir den Kindern und Jugendlichen der Jugendhilfe Korntal eine Freude machen. Wir freuen uns schon jetzt auf den schön geschmückten Weihnachtsbaum im POINT mit den vielen kleinen Wunschzetteln, die unsere Mitglieder mitnehmen und erfüllen können.



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
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

FITNESS

Nichts bringt Ihr Immunsystem besser auf Hochtouren als Fitnesstraining. Wir zeigen Ihnen, warum das so ist und wie Sie Ihr ideales Training zusammenstellen! Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass zielgerichtetes Fitnesstraining eine zentrale Säule ist, auf die sich ein starkes Immunsystem stützt. Sie wünschen sich Abwehrkräfte in Bestform? Dann sollten Sie unbedingt verschiedene Trainingskomponenten miteinander kombinieren – denn so halten Sie Ihren Körper langfristig gesund und widerstandsfähig.

Gezieltes Krafttraining

Im Kampf gegen Viren, Bakterien und andere Erreger ist die Stärkung der Muskeln eine echte Geheimwaffe. Durch den Reiz, den das Muskeltraining im Körper auslöst, werden Botenstoffe – sog. Myokine – ausgeschüttet. Diese Myokine stimulieren wiederum die Killerzellen, die zentraler Bestandteil unserer körpereigenen Abwehrkräfte sind und Entzündungen im Körper bekämpfen können. Zusätzlich wird durch Krafttraining die Bildung der Fresszellen und T-Killerzellen angeregt, sodass diese in größerer Menge und effektiver gegen unerwünschte Eindringlinge vorgehen können. Der Körper wird mit bereits eingedrungenen Viren also besser und schneller fertig.

Auch der Erhalt der Muskelmasse, die sich normalerweise ab dem 30. Lebensjahr automatisch abbaut, ist ein positiver Effekt von regelmäßigem Krafttraining. Je mehr Muskelmasse, desto besser läuft der Stoffwechsel und damit auch die Zellbildung. Immunzellen werden ständig neu produziert, wodurch dem Körper immer eine leistungsfähige und frische Armee von Immunzellen im Kampf gegen jegliche Art von Erregern zur Seite steht.

Ausdauertraining

Ausdauertraining stärkt insbesondere Ihr Herz-Kreislauf-System, welches unter anderem für Ihr Immunsystem von Bedeutung ist. Ein starker Herzmuskel pumpt Ihr Blut nämlich schneller durch den Körper, wodurch die im Blut befindlichen Immunzellen auch schneller an die Stellen im Körper transportiert werden, wo sie im Kampf gegen Eindringlinge gerade benötigt werden. Außerdem regt Cardio-Training die Bildung der weißen Blutzellen an, die ebenfalls Teil der körpereigenen Abwehr sind. Auch die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, die das Immunsystem schwächen, werden beim Ausdauertraining abgebaut, während gleichzeitig Glückshormone ausgeschüttet werden, was wiederum zu einer Stärkung des Immunsystems führt.



POINT
sports.wellness.club



DIE KÖRPEREIGENE APOTHEKE

Faszienlängen-Training

Faszien sind die bindegewebsartige Schicht aus Collagen, die unseren Körper wie ein Spannungsnetz durchzieht. Dieses Netz ist einerseits dehnbar und andererseits auch sehr reißfest. Wenn Faszien jedoch nicht durch Fitnesstraining aktiviert werden, verlieren sie an Elastizität, verkürzen sich und verkleben. Dass dies passiert, merken wir meist erst dann, wenn unsere Bewegungsfähigkeit bereits erheblich eingeschränkt ist. Faszientraining ist also wichtig, um Ihre Bewegungsfreiheit und Flexibilität zu bewahren und zu verbessern. Gleichzeitig stärkt regelmäßiges Dehnen und Strecken der Faszien auch unser Immunsystem, da aktiv gedehnte Faszien das Lymphsystem des Körpers stimulieren und so dazu beitragen, dass die Lymphe besser durch den Körper transportiert wird. In der Lymphe finden sich Stoffe, die unsere Abwehrkräfte stärken, außerdem sorgt diese Flüssigkeit dafür, dass der Körper Gifte, Säure und Schlacken loswerden kann. Sogar Ihre Lunge kann von regelmäßigem Faszientraining profitieren: Aufgrund unseres heutigen eher inaktiven Lebensstils sind die Muskelgruppen, die an der Atmung beteiligt sind (Zwerchfell,

Zwischenrippenmuskulatur und Rumpfmuskulatur), häufig verkürzt, sodass das Atemvolumen eingeschränkt sein kann. Dehnen Sie Ihre Faszien in die Länge, kann sich die Atemmuskulatur optimal entfalten, was sich positiv auf Ihr Lungenvolumen auswirken kann.



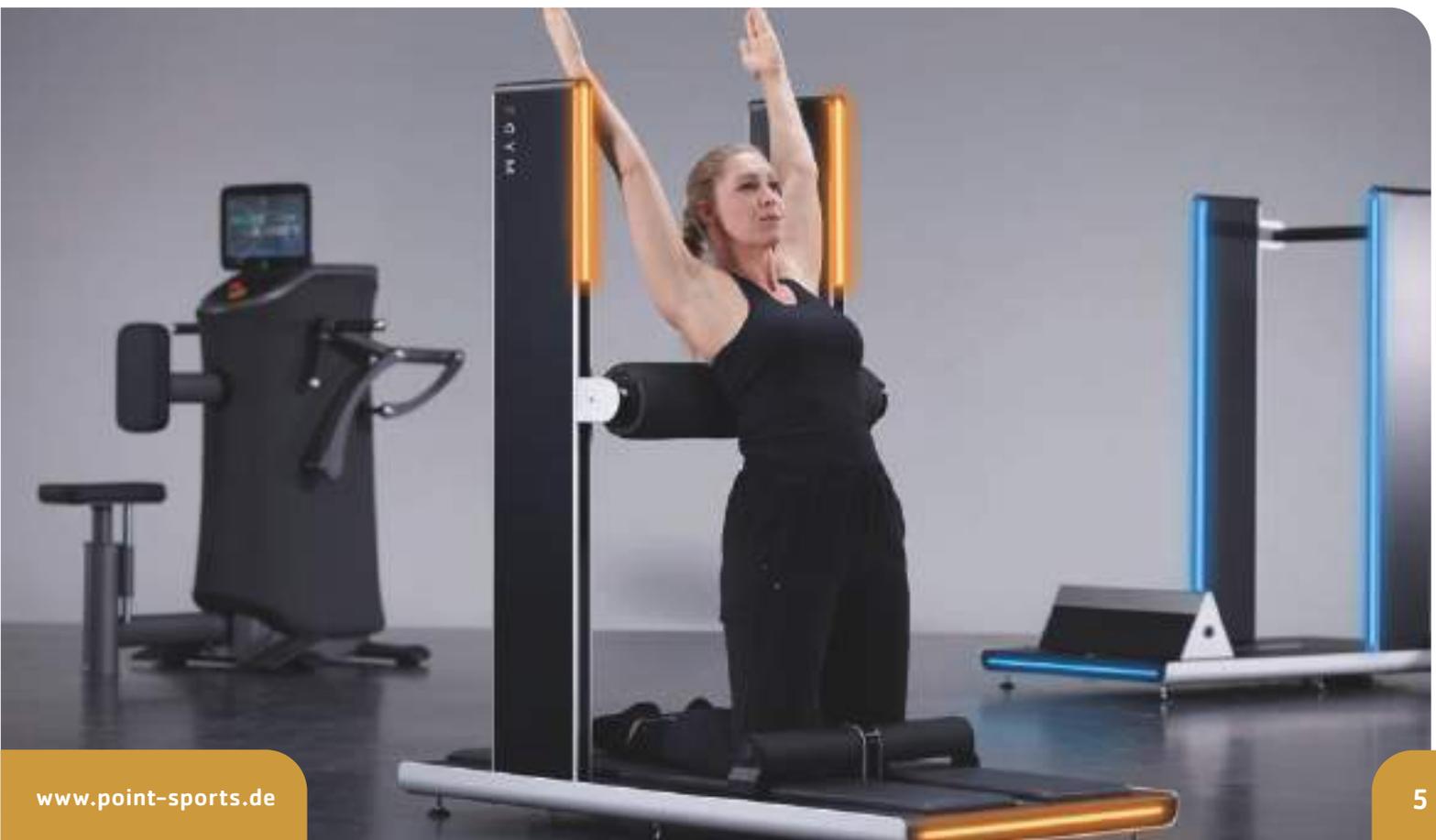
EGYM Smart Flex

Wenn auch Sie Ihre Faszien und Ihre Beweglichkeit optimal trainieren wollen, probieren Sie doch mal das neue vollautomatisierte EGYM Smart Flex Rückgrat-Konzept bei Ihrem nächsten Besuch im POINT aus! Bei diesem ganzheitlichen Trainingsansatz wird der Verkürzung von Muskeln und Faszien durch Längentraining entgegengewirkt. Mit Smart Flex erlernen Sie, sich aufzurichten und die natürliche Beweglichkeit, die wir bei kleinen Kindern als selbstverständlich ansehen, wiederherzustellen

Mehr Komfort beim Rückentraining: Die EGYM Smart Flex Geräte stellen sich chipgesteuert vollautomatisch auf Ihre Person ein und geben die für Sie individuell idealen Belastungs- und Pausenzeiten mit Licht- und Vibrationssignalen vor. So erlangen Sie durch gezieltes Training ein besseres Wohlbefinden und mehr Lebensqualität.

Mögliche Vorteile von Smart Flex-Training sind:

- Smart Flex steigert Ihre Beweglichkeit, stabilisiert und wirkt Schmerzen im Rücken gezielt entgegen.
- Smart Flex richtet Sie wieder auf und schenkt Ihnen neues Wohlbefinden.
- Smart Flex optimiert Ihre Durchblutung und Ihren Lymphfluss.
- Smart Flex beseitigt Verspannungen, entgiftet Ihr Bindegewebe und strafft Ihre Muskulatur.





Baustelle statt Home-Office

**-wir sind für Sie da.
Vor Ort!**

Hermann Sickinger GmbH & Co. KG
Dieselstraße 32
70839 Gerlingen
07156 / 9256 - 0
bewerbung@sickinger-bau.de
www.sickinger-gartenbau.de

HS SICKINGER
Gartenbau Landschaftsbau



Äpfel



„An apple a day keeps the doctor away“! Viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und wenig Fruchtzucker machen den Apfel so wertvoll. Außerdem sättigt er gut und kurbelt mit seiner Säure die Verdauung an. Fünf Äpfel pro Woche sollen sogar die Lungenfunktion verbessern.

Spinat



Ob Popeye wohl klar war, dass Spinat nicht nur Kraft gibt, sondern auch gegen Sodbrennen hilft, ein wichtiger Eisen- und Magnesium-Lieferant ist (stärkt Knochen und Zähne) und Nachtblindheit vorbeugen kann? In Salaten oder Nudelsaucen lässt sich das leckere Gemüse perfekt integrieren.

Heimische Superfoods

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Superfoods sind schon lange in aller Munde, aber aufgrund ihrer exotischen Herkunft leider oft teuer, schwer erhältlich und negativ in ihrer Öko-Bilanz. Besser und günstiger ist es, unsere heimischen Produkte unter die Lupe zu nehmen. Denn Superfoods wachsen auch direkt vor unserer Haustür. Sie bieten eine besondere Dichte an Nährstoffen, unterstützen unser Immunsystem, indem sie die körpereigenen Abwehrkräfte stärken, und schmecken auch noch köstlich.



Walnüsse und Leinsamen

Leinsamen sind die günstige Alternative zu den exotischen Chia-Samen. Vollgepackt mit essentiellen mehrfach gesättigten Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen machen sie satt, balancieren die Verdauung und liefern dem Körper wichtige Bausteine zur Zellerneuerung. Ähnliches gilt für die Walnuss. Sie kann den Blutdruck senken und wirkt sich positiv und stärkend auf das Herz-Kreislauf-System aus. Das unterstützt wiederum das Immunsystem – was die Walnuss zu einem echten Allround-Talent in Sachen Gesundheit macht.

Weißkohl

Das Wintergemüse ist unser wichtigster Vitamin C-Lieferant in der grauen Jahreszeit. Bereits 200 g decken unseren Tagesbedarf. Vitamin C ist ein absoluter Booster für unser Immunsystem – Weißkohl stärkt also Ihre Abwehrkräfte und verbessert Ihre Verdauung. Zusätzlich profitiert Ihr Körper vom enthaltenen Kalium: Herz und Nerven werden gestärkt, der Stoffwechsel angekurbelt und der Wasserhaushalt reguliert.





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.

WIE IST DER ABLAUF?

1. Der Arzt verordnet den Rehasport auf einem dafür vorgesehenen rosa Formular (Muster 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitätssport“).
2. Der Patient schickt das fertig ausgestellte und von ihm unterzeichnete Formular an die Krankenkasse und erhält dieses nach wenigen Tagen genehmigt zurück.
3. Der Patient kommt mit dem ausgefüllten und genehmigten Formular zum rehavital gesundheitsport e.v. (Standort Gerlingen im POINT - Sports.Wellness.Club) und kann sofort mit dem Rehatraining beginnen.

Bei Fragen können Sie uns telefonisch unter 0 71 56 - 2 20 20 erreichen oder uns eine E-Mail an info@point-sports.de senden.



REHA-KURSZEITEN:

Montag:	11.35-12.25 Uhr
Dienstag:	9.35-10.25 Uhr 10.35-11.25 Uhr
Mittwoch:	17.05-17.55 Uhr 18.05-18.55 Uhr 19.05-19.55 Uhr 20.05-20.55 Uhr
Donnerstag:	9.05-9.55 Uhr 10.05-10.55 Uhr 11.05-11.55 Uhr
Freitag:	9.05-9.55 Uhr 17.05-17.55 Uhr 18.05-18.55 Uhr

BESCHWERDEBILDER, FÜR DIE SICH DER REHASPORT EIGNET:

- Rückenprobleme
- Knie- und Hüftprobleme
- Schulterprobleme
- Arthrose
- Osteoporose



rehavital
gesundheitsport e.v.
Standort Gerlingen

SPRECHZEITEN:

Donnerstag:	16.00-18.00 Uhr
Freitag:	10.00-12.00 Uhr

Keine
Wartezeiten
für Kurse!



KURSPROGRAMM



Gültig ab 01.07.2020

KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30-10.20 Step 1 Fatburner 10.30-11.30 Pilates	8.05-9.05 BODYPUMP 9.15-10.05 BBP 10.10-11.00 Step 2	9.10-10.00 Wirbelsäule 10.05-10.35 CXWORX 10.40-11.40 BODYBALANCE 15.00-15.50 Wirbelsäule	9.05-9.25 Bauchkiller 9.30-10.30 Step 2	9.00-10.00 BODYPUMP 10.10-10.30 Bauchkiller 10.35-11.35 Zumba® 15.00-15.50 Wirbelsäule 16.50-17.50 BODYBALANCE	 16.30-17.00 CXWORX 17.05-18.05 BODYCOMBAT	10.15-11.05 Step 2 11.10-12.00 BBP 15.50-16.50 BODYPUMP 17.00-17.30 CXWORX 17.40-18.40 BODYBALANCE
 18.00-18.50 Bodyforming 19.00-19.50 Step 1 Fatburner 20.10-21.10 YOGA	16.55-17.25 CXWORX 17.35-18.35 BODYPUMP 18.45-19.30 BODYATTACK 19.35-20.35 BODYBALANCE	18.15-19.05 Bodyforming 19.30-20.00 CXWORX 20.15-21.15 BODYPUMP	18.05-19.05 BODYPUMP 19.05-20.15 BODYCOMBAT	19.10-20.10 Yoga		

KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)
8.30-9.20 JUMPING 9.30-10.30 BODYPUMP 10.40-11.30 Wirbelsäule	 17.30-18.30 BODYCOMBAT 18.35-19.25 Jumping 19.35-20.35 Zumba®	9.15-10.30 Yoga	 10.05-11.05 Fit und Aktiv	8.00-8.50 Jumping 9.00-10.00 Pilates 10.10-11.20 Yoga	
17.30-18.30 BODYPUMP 18.35-19.05 CXWORX 19.10-20.00 Wirbelsäule		17.00-17.50 Wirbelsäule 18.00-18.50 Jumping 19.10-20.10 Step 2	17.25-17.55 CXWORX 18.05-18.50 BODYATTACK 19.00-19.50 BBP 20.00-21.00 Zumba®	17.00-17.50 Wirbelsäule 18.00-18.50 Bodyforming 19.00-19.30 CXWORX 19.40-20.40 BODYPUMP	Montag: 19.10-19.45 Uhr Dienstag: 9.30-10.05 Uhr Mittwoch: 18.10-18.45 Uhr Donnerstag: 9.30-10.05 Uhr 19.10-19.45 Uhr Freitag: 18.40-19.15 Uhr

Step 1 = leicht / Step 2 = fortgeschritten

BODYPUMP, (Long-)Cycle, Functional Training, Jumping und Power-Walking mit Voranmeldung.

POINT
sports.wellness.club





KURSRAUM 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.45-9.15 Power-Walking	7.00-7.50 Cycle		7.50-8.50 Long-Cycle			
9.30-10.20 Cycle		9.15-9.45 Power-Walking			15.00-16.15 Long-Cycle	10.15-11.30 Long-Cycle
ab 18.00 Nordic Walking	18.00-18.30 Power-Walking		17.15-17.45 Power-Walking	17.45-19.00 Long-Cycle		
18.15-19.15 Long-Cycle	18.45-19.35 Cycle	18.15-19.05 Cycle				
19.25-19.55 Power-Walking	19.45-20.35 Cycle	19.15-20.05 Cycle	18.00-19.00 Long-Cycle			

KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11.35-12.25 Rehasport	9.35-10.25 Rehasport	17.05-17.55 Rehasport	9.05-9.55 Rehasport	9.05-9.55 Rehasport
	10.35-11.25 Rehasport	18.05-18.55 Rehasport	10.05-10.55 Rehasport	17.05-17.55 Rehasport
		19.05-19.55 Rehasport	11.05-11.55 Rehasport	18.05-18.55 Rehasport
		20.05-20.55 Rehasport		



KURSBESCHREIBUNGEN

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 Kleingeräten.

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

CXWORX
Intensives Training zur Formung und Stärkung der Core-Muskulatur.

(Long-)Cycle
Intensives, fettverbrennendes und kalorienraubendes Training auf dem BODY BIKE® – Radfahren in der Gruppe zu fetziger Musik.

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.

Jumping
Workout auf Trampolinen, das alle Körperpartien stärkt und die Ausdauer steigert. Die Kombination von Musik und Springen gilt als Stresskiller durch Endorphin- und Serotinausschüttung.

Nordic Walking
Ein gelenkschonendes Ausdauertraining für Jung und Alt.

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!



greenmobility

Mitsubishi Outlander Plug-in Hybrid



Bei Dienstwagen:
Nur noch ~~1,0%~~
0,5%

monatliche Besteuerung
des geldwerten Vorteils
dank E-Kennzeichen

5 JAHRE
HERSTELLER
GARANTIE*

8 JAHRE
FAHRBATTERIE
GARANTIE*

* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km bzw. 8 Jahre Herstellergarantie auf die Fahrbatterie bis 160.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie

Outlander Plug-in Hybrid BASIS Hybrid-SUV für unter 27.000 EUR?

ab 37.032,27 EUR Unverbindliche Preisempfehlung¹
- 5.605,04 EUR Mitsubishi Elektromobilitätsbonus²
- 4.500,00 EUR Staatl. Innovationsprämie³

= ab 26.927,23 EUR (rechnerischer Wert, es besteht kein Rechtsanspruch auf Gewährung des Umweltbonus. Der Umweltbonus endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel.)

Der meistverkaufte Plug-in Hybrid in Europa⁴

NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) Messverfahren ECE R101, Outlander Plug-in Hybrid
Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh/100 km) kombiniert 14,8. Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 1,8. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 40. Effizienzklasse A+. Die tatsächlichen Werte zum Verbrauch elektrischer Energie/Kraftstoff bzw. zur Reichweite hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlageinsatz etc., dadurch kann sich die Reichweite reduzieren. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

1|Unverbindliche Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, Emil-Frey-Straße 2, 61169 Friedberg, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten, Metallic-, Perleffekt- und Premium-Metallic-Lackierung gegen Aufpreis. Gültig vom 01.07.2020 - 31.12.2020, vorbehaltlich gesetzlicher Änderungen. **2**|Nur im teilnehmenden Mitsubishi Green Mobility Center beim Kauf eines neuen Outlander Plug-in Hybrid. Hierin ist bereits der vom Automobilhersteller zu tragende Anteil am Umweltbonus enthalten. Genaue Bedingungen auf [www. elektro-bestseller.de](http://www.elektro-bestseller.de) **3**|Voraussetzung ist die Genehmigung des Förderantrags durch das BAFA, solange die Förderung Bestand hat. **4**|Quelle: European Alternative Fuels Observatory, www.eafo.eu vom 30.03.2020

Veröffentlichung von **MITSUBISHI MOTORS in Deutschland**, vertreten durch die **MMD Automobile GmbH**, Emil-Frey-Straße 2, 61169 Friedberg

► Nähere Informationen erhalten Sie bei dem folgenden Mitsubishi Handelspartner:

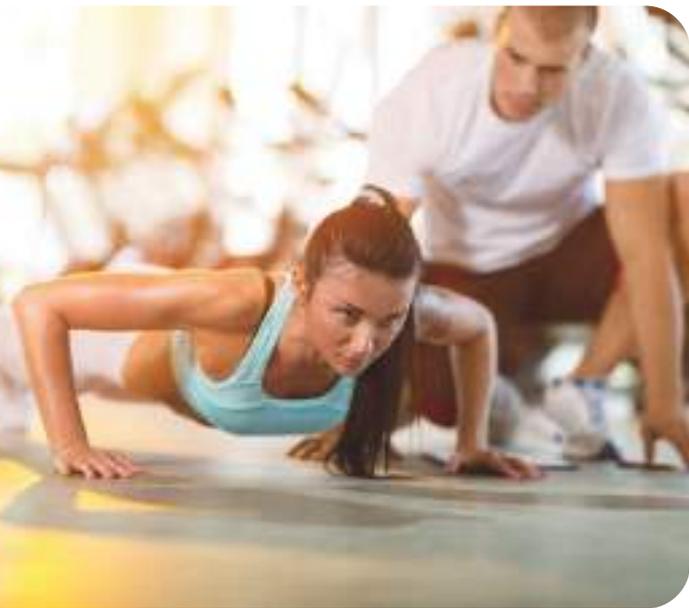
**AUTOHAUS
BAUER** GmbH

Autohaus Bauer GmbH

Dieselstr. 13
70839 Gerlingen
Telefon 07156/21221
www.bauer-automobile.de

PERSONAL TRAINING

- NICHT NUR FÜR STARS UND STERNCHEN



Das Personal Training ist die optimale Ergänzung zum bestehenden Betreuungskonzept im POINT - Sports.Wellness.Club. Im 1:1 Coaching oder persönlichen Kleingruppen-Training für 2 bis 10 Teilnehmer genießen Sie motivierende Workouts in exklusiven Einheiten. Ihr Personal Trainer berücksichtigt Ihre individuelle Situation und ist während der gesamten Trainingseinheit nur für Sie alleine da. Maßgeschneiderte Übungen, kontrollierte Ausführungen, individuelle Ernährungsberatung und die persönliche Motivation bis zur letzten Minute Ihres Workouts, sind nur einige Beispiele für die Vorteile eines Personal Trainers. Mit Personal Training erreichen Sie im Handumdrehen Ihre Ziele – und das mit mehr Motivation, mehr Abwechslung, mehr Spaß und mehr Effektivität!

Vorteile vom Training mit einem Personal Trainer:

- Sie erreichen Ihre Ziele schneller und effektiver
- Ihr Personal Trainer hilft Ihnen über Motivationsprobleme hinweg
- Individuelles Training und maßgeschneiderte Übungen für Sie
- Mehr Energie und Lebensqualität im Alltag

POINT
sports.wellness.club

Kontaktieren Sie uns unter 0 71 56 - 2 20 20 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@point-sports.de, um einen Termin für Ihr Personal Training zu vereinbaren.

UNSER TRAINERTEAM



Simon Hunger

Sportlicher Leiter
und Personal Trainer

Spezialgebiete: Gesunde
Ernährung, Muskelaufbau,
Fettabbau



Valentino Peluso

Fitnesstrainer und Personal Trainer
Spezialgebiete: Gesunde Ernährung,
Muskelaufbau, Fettabbau



Pascal dos Santos de Coelho

Fitnesstrainer und Personal Trainer
Spezialgebiete: Rückengerechtes Training,
Muskelaufbau, allgemeine Fitness

Eva Petri

Fitnesstrainerin
und Personal Trainerin

Spezialgebiete:
Trainierende Ü60,
Rücken, Anfänger
und Einsteiger



Johann Benz

Fitness- und
Reha-Trainer

Spezialgebiete:
Knie, Wirbelsäule,
Training mit
künstlichem Hüftgelenk



Max Graf

Student Bachelor of Arts in Gesundheitsmanagement und Fitnesstrainer

Spezialgebiete: Muskelaufbau,
Functional Training, Mobility



Mauritz Ehmman

Student Bachelor of Arts in Gesundheitsmanagement und Fitnesstrainer

Spezialgebiete: Gesunde Ernährung,
Muskelaufbau, Fettabbau



Lara Poppe

Studentin Bachelor of Arts in
Fitnessökonomie,
Fitnesstrainerin und
Personal Trainerin

Spezialgebiete:
Functional Fitness,
Figurtraining,
Mobility



**AUF 15 EINHEITEN
LIMITIERT.**

Abb. ähnlich.

FARBENSPIEL.

MINI One 3-Türer 75kW/102PS
Anzahlung 0,00 EUR • Monatl. Rate 242,72 EUR

MINI Cooper 3-Türer 100kW/136PS
Anzahlung 486,42 EUR • Monatl. Rate 242,72 EUR

Freie Farbauswahl, Stoff/Leder Black Black, 17" LMR Cosmos Spoke Schwarz, Paket Chili (Sport-Lederlenkrad mit MF, Ablagenpaket, **Klimaautom.**, Sportsitze vorne, Beifahrersitz-Höhenverstellung, Geschwindigkeitsreg. mit Bremsfunktion, **LED-Scheinwerfer**, LED-NSW, Lichtpaket, MINI Driving Modes, MINI Excitement-Paket), **PDC hinten**, Bordcomputer, **Sitzheizung vorne**, Aktiver u.v.m.

Listenpreis inkl. Transportkosten: 25.870,92 EUR, Barpreis inkl. Transportkosten: **21.806,05 EUR**

Listenpreis inkl. Transportkosten: 27.089,41 EUR, Barpreis inkl. Transportkosten: **22.917,31 EUR**

Leasingangebot von der BMW Bank GmbH*

Anschaffungspreis: 21.037,95 EUR, Anzahlung: 0,00 EUR, Sollzinssatz p.a.:** 4,25%, Eff. Jahreszins: 4,33%, Laufzeit: 36 Monate, Gesamtleistung 32.500 km, Gesamtbetrag: 8.738,02 EUR, **Mtl. Rate: 242,72 EUR.** Leasingangebot zzgl. 770,08 EUR Transportkosten.

Leasingangebot von der BMW Bank GmbH*

Anschaffungspreis: 22.146,62 EUR, Anzahlung: 486,42 EUR, Sollzinssatz p.a.:** 4,25%, Eff. Jahreszins: 4,33%, Laufzeit: 36 Monate, Gesamtleistung 32.500 km, Gesamtbetrag: 9.224,44 EUR, **Mtl. Rate: 242,72 EUR.** Leasingangebot zzgl. 770,08 EUR Transportkosten.

Kraftstoffverbrauch l/100 km innerorts: 6,4; außerorts: 4,2; komb.: 5,0;
CO₂-Emission kombiniert 114 g/km. Energieeffizienzklasse B.

Kraftstoffverbrauch l/100 km innerorts: 6,5; außerorts: 4,2; komb.: 5,0;
CO₂-Emission kombiniert 115 g/km. Energieeffizienzklasse B.

* Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; alle Preise inkl. 16 % MwSt.; Stand 08/2020. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. ** Gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit. Das Angebot ist gültig solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

MINI 3-TÜRER MIT CHILI PAKET.



Müller
GERLINGEN LEONBERG
www.MINI-mueller.net

Autohaus Müller
GmbH & Co.KG
Weilimdorfer Straße 88
70839 Gerlingen
Tel. 07156 2020-0

Autohaus Müller
GmbH
Berliner Straße 55
71229 Leonberg
Tel. 07152 9407-0



JUMPING FITNESS

HÜPFEN MACHT GESUND – UND GLÜCKLICH!

Wer denkt, dass es beim Jumping darum geht, einfach nur ein bisschen auf dem Trampolin zu hüpfen, der irrt sich – die kleinen Trampoline sind nämlich wahre Fitness-Wunder.

Ähnlich wie beim Zumba geht es hier darum, sich mit Spaß und motivierender Musik ordentlich auszupeinern. Durch die Kombination von schnellen und langsamen Sprüngen, dynamischen Sprints und Kraftelementen zusammen mit verschiedenen Balanceübungen stellt Jumping ein effektives Cardio-Workout dar. Neben der Ausdauer werden außerdem die Muskeln im ganzen Körper trainiert: Verglichen mit Ausdauersportarten, wie z.B. Joggen, sind beim Jumping über 400 Muskeln im Einsatz, was es deutlich effizienter macht und die Kalorien beim Jumpen nur so schmelzen lässt. Gleichzeitig ist das Training auch gelenkschonender, da Stöße durch das Trampolin abgefedert werden können.

Jumping Fitness ist daher ein perfektes Ganzkörpertraining für alle, die Lust auf einen neuen Fitness-Kick haben und sich ordentlich auspeinern wollen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Die Sprünge und Techniken sind einfach zu erlernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.



KURSZEITEN:

Montag:	8.30-9.20 Uhr	Mittwoch:	18.00-18.50 Uhr
Dienstag:	18.35-19.25 Uhr	Freitag:	8.00-08.50 Uhr

SQUASH & BADMINTON

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 sowie Konzentration.



SQUASH

Squash ist eine Rückschlagsportart, die meistens mit 2 Spielern (Einzel) in einem Squash-Court gespielt wird. Ziel ist es, den Ball so zu spielen, dass ihn der Gegner nicht mehr erreichen kann, bevor er zum zweiten Mal den Boden berührt. Sieger ist der Spieler, der zuerst 11 Punkte erreicht hat. Bei 10:10 wird ein so genannter „Tie-Break“ gespielt, d.h. der Spieler, der zuerst 2 Punkte Vorsprung hat, gewinnt das Spiel. Gespielt wird auf 3 Gewinnsätze. Es ist eine faszinierende Ballsportart, die nicht nur kalorienraubend ist, sondern bei der auch die Reaktion wie kaum in einer anderen Sportart geschult wird. Sowohl Freizeitsportler als auch passionierte Squash-Spieler können sich bei uns der Herausforderung dieses Sports stellen.

BADMINTON

Auch Badminton ist eine Rückschlagsportart, die mit 2 Spielern (Einzel) oder mit 4 Spielern (Doppel) auf einem Badmintonfeld und mit einem Federball gespielt wird. Ziel hierbei ist es, den Ball so über das Netz zu schlagen, dass ihn die Gegenseite nicht zurückschlagen kann. Gespielt wird auf 2 Gewinnsätze bis 21 Punkte pro Satz, wobei am Satzende ein Vorsprung von mindestens 2 Punkten erreicht werden muss. Falls es zum Stand von 20:20 kommt, wird eine Verlängerung bis max. 30 gespielt. Badminton ist leicht erlernbar und derzeit das schnellste Rückschlagspiel der Welt. Bereits nach wenigen Spielen sind für Jung und Alt Fortschritte in der Spielqualität sichtbar. Dadurch ist Badminton der ideale Sport für Groß und Klein innerhalb der ganzen Familie.



Ihre Vorteile im POINT – Sports.Wellness.Club

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

SQUASH-MEETING

Sie haben keine Spielpartner? 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).

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.



SCHMERZFREIES RADFAHREN

Die neue Satteldruckmessung
bei Zweiradhaus Maier

NEU

Ergonomische &
bequeme Sitzlösungen
für Alltag, Freizeit & Sport

Jetzt Beratungstermin vereinbaren!

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

maier
ZWEIRADHAUS

AUF ÜBER 800 m²
EINKAUFSERLEBNIS PUR
IN GERLINGEN



MIT GEWÖLBKELLER
UND SCHAUBRENNEREI!

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

MAISCH
Wein- & Getränkemarkt

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

POINT-MITGLIEDER ERHALTEN 3% RABATT AUF IHREN EINKAUF!

DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Monika Schweizer (56) aus Gerlingen

„Ich war erst skeptisch, ob das Fitness-Training etwas für mich ist und bin jetzt stolz auf meinen sportlichen Lebensstil. Nun bin ich 5 Kilo leichter und fühle mich ausgeglichener und kräftiger.“



Thomas Worbach (48) aus Stuttgart

„Der Besuch im POINT ist fester Bestandteil meiner Woche. Ich fühle mich ausgeglichener, (mental) leistungsstärker und finde hier den perfekten Ausgleich. Mein Slogan: «Veränderung findet immer jetzt statt.»“



Ute Brußke (53) aus Stuttgart

„Das große Angebot, die angenehme Atmosphäre und die netten Trainer motivieren mich, das POINT regelmäßig zu besuchen. Ich halte mich fit, baue Kraft auf und straffe meinen Körper. Nach meinem Bandscheibenvorfall hilft mir das Rückentraining enorm.“



Gisela Rühle (73) aus Hemmingen

„Ich bin gerne im POINT, da ich hier neue soziale Kontakte knüpfen kann und das tolle Trainerteam mich bei meinen Zielen unterstützt. Durch mehr Ausdauer und Kraft fallen mir Alltagsbewältigungen jetzt viel leichter.“



Michael Kohl (37) aus Hausen

„Durch das Training habe ich ein besseres Körpergefühl als noch vor knapp drei Jahren, ich bin aktiver und fühle mich fitter. Es macht Spaß,



die vielen Angebote zu testen und neue Impulse für's Training zu erhalten. Außerdem ist es immer wieder schön, liebevoll gewonnene Menschen hier zu treffen.“

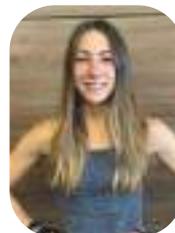
Michael Müller (54) aus Ditzingen

„Durch das Training im POINT bin ich wieder fitter und leistungsfähiger geworden. Auch meine Beweglichkeit hat sich sehr verbessert. Besonders die professionelle Betreuung und die große Auswahl an Trainingsmöglichkeiten sind hier super!“



Chantal Nußbaum (24) aus Stuttgart

„Mit dem Training im POINT haben sich mein Umfeld und mein körperliches Wohlbefinden positiv verändert. Ich habe meinen Weg zum Wettkampf im Bodybuilding gefunden und freue mich jedes Mal darauf, Fortschritte zu machen und meinen Zielen näher zu kommen.“



STRESS LASS NACH!

Stress gehört zum Zeitgeist? Lassen Sie sich das nicht einreden! Stress ist ungesund und macht langfristig krank – höchste Zeit, etwas gegen den Dauerstress zu tun!

Heutzutage gehört Stress scheinbar schon zum guten Ton – jeder ist ständig im Stress. Stress wird gleichgesetzt mit wichtig sein und etwas leisten. Dies ist jedoch ein Trugschluss, wie Experten herausgefunden haben. Denn Stress entsteht nicht per se durch viel Arbeit oder eine volle To-do-Liste. Stress ist vielmehr in dem Gefühl von Unsicherheit begründet.

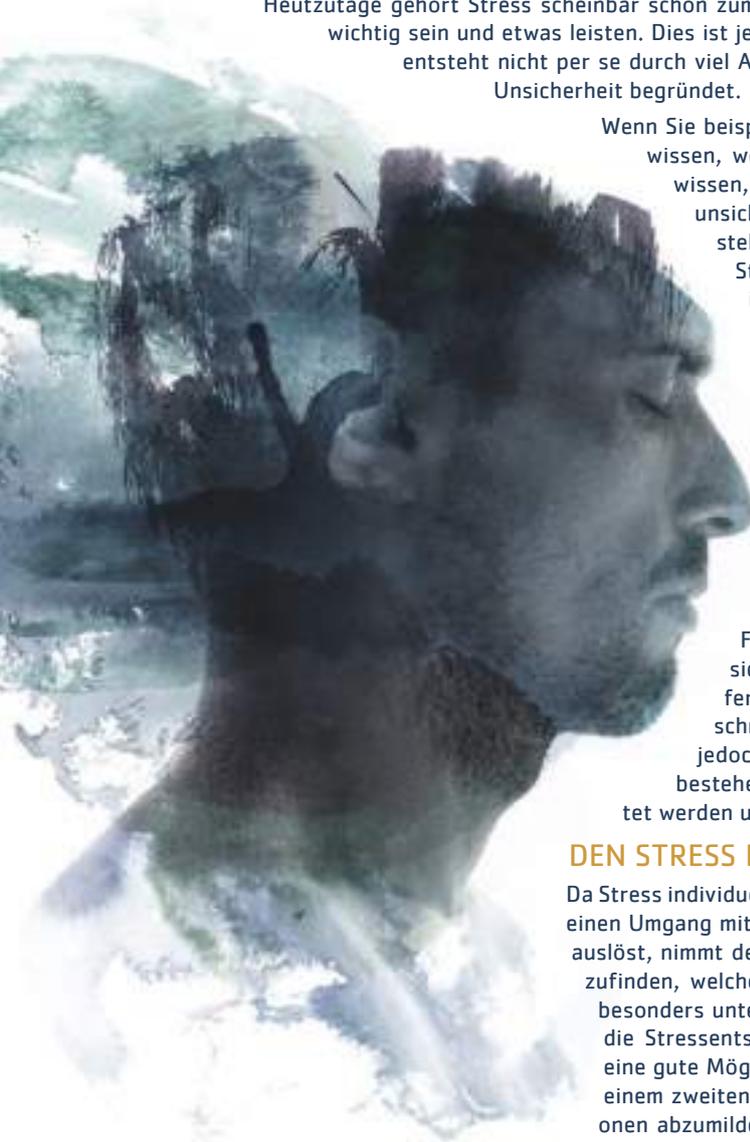
Wenn Sie beispielsweise im Job eine wichtige Entscheidung treffen müssen, aber nicht wissen, welche Option die richtige ist. Oder wenn Sie arbeitslos sind und nicht wissen, wie Sie Ihre nächste Miete bezahlen sollen. Das Gefühl von Handlungsunsicherheit erzeugt einen inneren Zwiespalt und führt dadurch zum Stress. So stehen ängstliche oder vorsichtige Menschen auch deutlich häufiger unter Stress als optimistische, gelassene Menschen – und zwar unabhängig von ihrer Arbeit oder ihrem Privatleben.

WIE STRESS IM KÖRPER ENTSTEHT

Ein Areal in unserem Gehirn misst ständig unser Unsicherheitsempfinden, und zwar der sog. cinguläre Cortex. Bei zunehmendem Stress veranlasst dieser Teil des Gehirns eine Ausschüttung der Stresshormone (u.a. Adrenalin, Cortisol). Diese Hormone sorgen dafür, dass wir hellwach, fokussiert und leistungsfähig sind. Um diese Leistung zu generieren, braucht das Gehirn Energie, sodass der Körper viel Glukose bereitstellen muss. Damit dem Gehirn ausreichend Energie zur Verfügung steht, stellt der Körper diverse andere Funktionen, z.B. die Verdauung, vorübergehend ein bzw. fährt sie auf ein Minimum herunter. Finden wir eine zufriedenstellende Lösung für unsere Unsicherheit, löst sich das Stressgefühl auf und der Stresshormonspiegel sinkt wieder. Insofern ist kurzfristiger Stress nichts Schlechtes, sondern sorgt dafür, dass wir schnell viel Energie bereitstellen können. Lässt sich das Unsicherheitsgefühl jedoch nicht auflösen und bleibt es unter Umständen monate- oder jahrelang bestehen, wird der Stress toxisch, da die Stresshormone dauerhaft ausgeschüttet werden und wir dann langfristig quasi im Überlebens-Modus verharren.

DEN STRESS LINDERN

Da Stress individuell ganz unterschiedlich ausgelöst wird, liegt es an jedem Einzelnen selbst, einen Umgang mit dem eigenen Stress zu finden. Denn was bei dem einen enormen Stress auslöst, nimmt der andere vielleicht eher gelassen. Im ersten Schritt gilt es also herauszufinden, welche Situationen, welche Anforderungen und welche Themen einen selbst besonders unter Stress setzen. Kennen Sie Ihre Stressfaktoren, können Sie bereits auf die Stressentstehung positiv Einfluss nehmen. Ein Stresstagebuch ist beispielsweise eine gute Möglichkeit, um herauszufinden, wann und wodurch Sie gestresst werden. In einem zweiten Schritt ist die Arbeit mit dem Körper empfehlenswert, um Stressreaktionen abzumildern, zu verkürzen und den körperlichen Stress nach getaner Arbeit tatsächlich auch wieder ganz aufzulösen bzw. bestenfalls gar nicht mehr so schnell in einen Stresszustand zu gelangen.



4 TIPPS GEGEN STRESS



Vogelperspektive

Bauen Sie eine innere Distanz zur der Sie stressenden Situation auf, indem Sie quasi von außen auf das Geschehen blicken. Meist wird dabei klar, dass die Situation nicht ganz so prekär ist, wie man sie in diesem Moment empfindet. Durch den Blick von oben bzw. von außen relativieren sich viele Herausforderungen und die eigene Unsicherheit nimmt ab.



Entspannungstechniken

Wer ängstlich und vorsichtig ist, empfindet schneller Unsicherheitsgefühle, die zu Stress führen. Hier kann es helfen, spezielle Techniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training zu erlernen. Diese können zu mehr Gelassenheit im Alltag führen und so die eigene Stressentwicklung mindern.



Ausgleichen

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Dinge, die Ihnen persönlich Freude machen, Sie positiv anregen und Sie vom negativen Stress ablenken. Falls Sie noch kein Hobby haben, bei dem Sie sich entspannen, machen Sie sich auf die Suche nach etwas, das Ihnen besonders Spaß macht.



Sport

Nachweislich die beste Möglichkeit, um Stress auf körperlicher und psychischer Ebene abzubauen und grundsätzlich gelassener zu sein, ist regelmäßiges Training. Bei anstrengenden Trainingseinheiten kriegen Sie nicht nur den Kopf frei, weil Sie sich völlig auf Ihren Körper konzentrieren, sondern bauen auch die Stresshormone Cortisol und Adrenalin wieder ab. Außerdem schütten Sie beim Sport Glückshormone aus und die Erfolgserlebnisse, die Sie dort haben, machen Sie nicht nur körperlich stärker, sondern auch selbstbewusster und selbstsicherer im Alltag.

IHRE GESUNDHEIT – UNSERE MOTIVATION

4 Wochen
Fitness für
49 Euro*

