

# POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit

Zwanzigste Ausgabe 09/2021

**Fitness für nur  
49 Euro/Monat\***

## ERLEBEN SIE DAS NEUE POINT

**5 Tipps für mehr Energie im Alltag  
Wir erweitern für Ihre Fitness und Gesundheit  
Motivation und Spaß pur in unseren Kursen**

# LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ein turbulentes Jahr liegt hinter uns und wir sind mehr als glücklich, seit einigen Monaten wieder für Sie geöffnet zu haben. Zu kaum einer Zeit ist uns bewusster geworden, welch wichtigen Stellenwert ein gutes Immunsystem und somit die eigene Gesundheit hat. Und wir haben gelernt, dass es keine Selbstverständlichkeit ist, mal eben mit Freunden etwas trinken oder zum Fitnessstraining zu gehen. Umso mehr freut es uns, wieder in die strahlenden Gesichter unserer Mitglieder zu blicken, die sich auf ihr Workout oder einen motivierenden Gruppenkurs freuen.

Unser Ziel war es schon immer, möglichst vielen Menschen die Möglichkeit zu geben, sich fit zu halten und gesünder zu leben. So haben wir die Zeit der Schließung genutzt, für Ihre Fitness und Gesundheit zu erweitern. Wir möchten Ihnen mit dem POINT – Sports.Wellness.Club einen Ort bieten, der mehr ist, als ein Fitness-Club. Ein Ambiente schaffen, in dem Sie sich wohl fühlen und Angebote, die Sie begeistern. Bei uns können Sie abschalten, den Alltag hinter sich lassen, in angenehmer Atmosphäre trainieren und somit etwas für Ihre Gesundheit tun, Freunde

sowie Gleichgesinnte treffen oder in unserer Wellnesslandschaft einfach mal die Seele baumeln lassen. Lassen Sie sich auf den Seiten 4 und 5 überraschen.

Falls Sie zu den Menschen gehören, denen die Motivation, der Spaß und das Training in der Gruppe wichtig sind, dann sind Sie auf den Seiten 6 und 7 richtig. Erlebnis pur verspricht unser umfangreiches Kursprogramm, das in den nächsten Monaten noch stark vergrößert wird. Für jedes Trainingsziel finden Sie hier einen passenden Kurs, darunter auch 4 Les Mills Programme (BODYPUMP, BODYBALANCE, BODYCOMBAT und CORE) sowie spezielle Seniorenkurse.

Wenn auch Sie die Motivation gepackt hat, in ein gesünderes und aktiveres Leben zu starten, rufen Sie uns jetzt an und vereinbaren 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

## 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 /// **NEU:** Donnerstag: 17.15–20.30 Uhr

Freitag: 8.30–12.00 Uhr /// **NEU:** Sonntag und an Feiertagen: 9.30–13.00 Uhr

## DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER



**Katrin Pfund (21) aus Gerlingen**

„Als ich mich damals im POINT anmeldete, befürchtete ich es nicht zu schaffen, mich selbst zu motivieren. Tatsache ist, dass ich nun fast jeden Tag zum

Training komme, um mich bei einem der vielen Kurse auszuworken.“

**Hakan Demirci (36) aus Ditzingen**

„Durch das Training im POINT konnte ich nicht nur meine allgemeine Gesundheit verbessern, sondern auch mein Gewicht reduzieren. Nun möchte ich das gute Gefühl nach dem Training nicht mehr missen.“



**Alexandra Buchholz (50) aus Weilimdorf**

„Zusammen mit „meinen Männern“ haben wir uns für eine Familienmitgliedschaft entschieden. Nun komme ich regelmäßig ins POINT und schätze besonders das vielseitige Kursangebot, da die Kursleiter/-innen freundlich und kompetent sind.“

**Lucie Seke (61) aus Leonberg**

„Ausschlaggebend für meine Anmeldung im POINT waren meine Verspannungen im Nackenbereich und dadurch verursachte Kopfschmerzen. Durch das regelmäßige Training konnte ich deutliche Verbesserungen spüren, sodass ich nun fast gar keine Kopfschmerztabletten mehr brauche.“



**Anton Buchholz (14) aus Weilimdorf**

„Ich mache Ringen als Leistungssport und war deshalb oft verletzt. Dank der Betreuung im POINT konnten wir ein effektives Stabilitations-Training ausarbeiten und in meinen Trainingsplan integrieren. So kann ich nicht nur meine Kraft und Kondition verbessern, sondern auch beim Ringen besser werden.“



**Hilal Tuzcu (29) aus Gerlingen**

„Neben der Stress- und Erholungsbalance bekomme ich im POINT ein individuelles Coaching basierend auf meinem aktuellen Fitnesslevel. Die gut geschulten

Trainer gehen individuell auf mich ein und motivieren mich so, meine Ziele zu erreichen.“

**Günther Buchholz (50) aus Weilimdorf**

„Die gute fachliche Beratung und die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten überzeugten mich, regelmäßig im POINT zu trainieren. Neben der stetigen Verbesserung meiner Fitness motiviert mich die Möglichkeit, Zeit mit meinen Söhnen zu verbringen, da wir meistens zu dritt ins POINT kommen.“

# VOLLER POWER IN DEN HERBST

## 5 TIPPS FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Gerade im Sommer steigt meistens die Lust auf Unternehmungen und oft hilft bereits die Sonne dabei, dass wir uns fitter sowie energiegeladener fühlen. Manchmal brauchen wir aber auch zusätzliche Energiequellen, um voller Power in den Herbst zu kommen. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Energiequellen vor:

### Energiequelle: Fitness



Regelmäßige Fitnessseinheiten sind ein wahrer Power-Booster für Ihre Energie. Auch wenn Sie beim Training selbst erst einmal Energie investieren, bekommen Sie diese doppelt und dreifach zurück. Zum einen werden durch die Bewegung Glückshormone ausgeschüttet, die Ihnen Power geben, und zum anderen werden Stresshormone abgebaut, die Sie vorher Kraft gekostet haben. Außerdem wird der Stoffwechsel angekurbelt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt – dies sorgt für zusätzliche Energie.

### Energiequelle: Schlaf



Ein erholsamer Schlaf ist mitunter die wichtigste Energiequelle des Menschen. Bei der Schlafqualität geht es nicht darum, möglichst lange, sondern möglichst ungestört zu schlafen. Im Schlaf laufen wichtige Regenerationsprozesse im Körper ab und das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages. Achten Sie darauf, so ungestört wie möglich durchzuschlafen, reduzieren Sie Strahlung technischer Geräte und das blaue Licht von Bildschirmen in Ihrem Schlafzimmer, halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl und dunkel – so nutzen Sie den Nachtschlaf optimal.

### Energiequelle: Fokus auf das Positive

### Energiequelle: Ernährung

Auch die Ernährung hat Auswirkungen auf unseren Energiehaushalt. Zu viel Zucker, Weißmehl, Fast Food, Alkohol und Nikotin belasten den Stoffwechsel, sorgen für einen unregelmäßigen Blutzuckerspiegel und schwächen dadurch den Körper. Mehr Energie erhalten Sie, wenn Sie in jede Mahlzeit Obst und Gemüse integrieren sowie gesunde Fette, magere Eiweißquellen und komplexe Kohlenhydrate und Fast Food und Zucker so weit wie möglich reduzieren.

Klingt seltsam, ist aber so: Menschen, die sich stärker auf das konzentrieren, was gut in ihrem Leben ist, haben mehr Energie als Menschen, die sich ständig Sorgen machen und beschwerten. Grund dafür ist, dass uns positive Emotionen wie Dankbarkeit, Freude und Zufriedenheit Kraft geben, während negative Emotionen wie Angst, Unzufriedenheit und Sorgen uns Kraft kosten. Es lohnt sich also, den eigenen Blick immer wieder bewusst auf das zu richten, worüber man sich freut, was im eigenen Leben gut läuft, welche Fortschritte man gemacht hat und was gut gelaufen ist. Wenn Sie diesen Fokus auf das Positive ein wenig trainieren, werden Sie erstaunt sein, wieviel Gutes Sie bereits jetzt in Ihrem Leben erfahren haben.

### Energiequelle: Wasser

Der menschliche Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser und benötigt dieses auch, um optimal funktionieren zu können. Trinken wir zu wenig, merken wir die Dehydrierung durch Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Trinken Sie am besten ein Glas Wasser pro Stunde – alternativ gehen auch leichte Saftschorlen oder ungesüßte Tees – um Ihren Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten.



# ERLEBEN SIE DAS



Eines der Dinge, die den POINT – Sports.Wellness.Club auszeichnen und in den letzten 32 Jahren so enorm vorangebracht haben, ist der Anspruch zu stetiger Verbesserung und Weiterentwicklung. Bei uns steht immer der Kunde im Mittelpunkt und es geht darum, möglichst vielen Menschen die Gelegenheit zu geben, sich fit zu halten und gesünder zu leben. Ein perfektes Ambiente zu schaffen, um Ihnen noch mehr zu bieten: Mehr Fitness, mehr Gesundheit, mehr Wellness, mehr Wohlbefinden, mehr Service – und nicht zu vergessen: Mehr Spaß!

Auch wenn das vergangene Jahr für uns alle kräftezehrend und mit Unsicherheit behaftet war, haben wir diesen Anspruch nicht verloren – ganz im Gegenteil! Wir nehmen es als Ansporn, für Sie und mit Ihnen zu wachsen. Gerade in dieser Zeit, in der uns allen klar geworden ist, wie wichtig das Immunsystem, die Fitness und vor allem die eigene Gesundheit ist. Also haben wir die Zeit genutzt, um noch perfektere Bedingungen für Sie und Ihr Wohlbefinden zu schaffen. Neben einer sehr guten Trainingsbetreuung bedeutet das für uns eine tolle Atmosphäre und vielfältige Trainingsmöglichkeiten für Jung und Alt sowie die ganze Familie.

Darum darf sich nun auch die ehemalige Tennishalle in der Dieselstraße 4 zu unseren Räumlichkeiten gesellen. Überzeugen Sie sich selbst in unserem Update über unsere Erweiterungen sowie dem Einblick in unsere Pläne.



## Kursprogramm – für Motivation und Spaß pur

Schon immer lag der Fokus auf unserem vielfältigen und abwechslungsreichen Kursprogramm, was sehr viele unserer Mitglieder auch schätzen und nutzen. Denn hier wird Motivation und Spaß großgeschrieben, beim Auspowern mit Gleichgesinnten und zu guter Musik. Kursbesucher können sich nun besonders freuen, denn auf der ehemaligen Freihandelfläche entstehen gleich 3 neue Kursräume. Zum Thema Entspannung und Entschleunigung des Alltags werden in naher Zukunft unsere Yoga- oder Pilates-Kurse erweitert, aber auch der Reha-Sport bekommt Zuwachs und diverse Mutter-Kind-Projekte werden neu an den Start gehen. Und gerade jetzt im Sommer freuen wir uns besonders darauf, Sie auch an der frischen Luft, auf unserem neuen Outdoor-Kursbereich mit ca. 140 qm zum Schwitzen zu bringen.



**POINT**  
sports.wellness.club

## Verbindung zum POINT

Um Ihnen einen möglichst einfachen Zugang zu den neuen Trainingsflächen zu ermöglichen, wird das Hauptgebäude des POINT durch einen kleinen Verbindungssteg an die ehemalige Tennishalle angebunden. Der Zugang wird daher durch den Gang direkt vor Saal 2 erfolgen, sodass Sie Ihr Training in jedem Bereich nahtlos und ohne lange Gehwege fortführen können.

# NEUE POINT



## Freihanteltraining – für starke Muskeln

Auch der steigenden Beliebtheit des Freihanteltrainings bei uns in den letzten Jahren möchten wir Rechnung tragen. Der Freihantelbereich wandert in die Dieselstr. 4 und vergrößert sich somit von ca. 400 auf ca. 1.000 qm. Mit der Ausstattung von ELEIKO, HOIST und Gym80 bleiben keine Wünsche mehr offen für alle, die gerne Krafttraining betreiben. Besonders begeistert sind wir außerdem darüber, dass wir Ihnen nun auch einen Outdoor-Trainingsbereich bieten können, der direkt an den hinteren Teil des Gebäudes angrenzt.



## Cardiogalerie – für ein starkes Herz

Läufer, aufgepasst! Es wird sich einerseits eine 200 Meter lange Tartan-Laufbahn über die gesamte Fläche erstrecken, die den kompletten Hallenbereich in der Dieselstr. 4 umschließt. Dazu kommt andererseits noch eine Galerie mit Cardio-Geräten, von der aus sich beim Ausdauertraining ein toller Ausblick über den gesamten Freihantelbereich ergibt. Eine separate Fläche für Ihr Bauch- sowie Mobility-Training macht das Ganze komplett.



## Badminton – für ein Spiel mit der ganzen Familie

Damit auch der Spielfaktor für Groß und Klein nicht zu kurz kommt, entstehen 6 zusätzliche Badminton Felder. Somit können sich begeisterte Ball-Sportler auf insgesamt 9 Feldern, davon 6 Doppel- und 3 Einzel-Felder, so richtig austoben.



## Das neue POINT im Überblick

- Gesamtfläche vergrößert sich von 6.200 qm auf ca. 8.200 qm
- Erweiterung um 3 neue Kursräume auf insgesamt 7 Räume
- 1 neuer Outdoor Kursbereich mit ca. 140 qm
- 1 neuer Outdoor Trainingsbereich mit ca. 60 qm
- Erweiterung um 6 neue Badminton-Felder auf 9 Felder (davon 6 Doppel- und 3 Einzelfelder)
- Erweiterung der Freihantelfläche von ca. 400 qm auf ca. 1.000 qm
- Eine neue Cardio-Galerie
- Eine neue Tartan-Laufbahn mit 200 m

# KURSPROGRAMM



Gültig ab 01.08.2021

## KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7.20-8.20 <b>YOGA</b>	8.05-9.05 <b>BODYPUMP</b>	9.10-10.00 <b>Wirbelsäule</b>	9.30-10.30 <b>Step 2</b>	9.00-10.00 <b>BODYPUMP</b>		10.15-11.05 <b>Step 2</b>
9.30-10.20 <b>Step 1 Fatburner</b>	9.15-10.05 <b>BBP</b>	10.05-10.35 <b>CORE</b>		10.10-11.20 <b>Yoga</b>		11.10-12.00 <b>BBP</b>
10.30-11.30 <b>Pilates</b>	10.10-11.00 <b>Step 2</b>	10.40-11.40 <b>BODYBALANCE</b>		15.00-15.50 <b>Wirbelsäule</b>		15.50-16.50 <b>BODYPUMP</b>
		15.00-15.50 <b>Wirbelsäule</b>		17.20-18.20 <b>BODYBALANCE</b>		17.00-17.30 <b>CORE</b>
18.00-18.50 <b>Bodyforming</b>	16.55-17.25 <b>CORE</b>	18.00-18.50 <b>Bodyforming</b>	18.00-19.00 <b>BODYPUMP</b>	18.30-19.00 <b>CORE</b>	16.30-17.00 <b>CORE</b>	17.35-18.35 <b>BODYBALANCE</b>
19.00-19.50 <b>Step 1 Fatburner</b>	17.35-18.35 <b>BODYPUMP</b>	19.05-20.05 <b>Step 2</b>	19.15-20.15 <b>BODYCOMBAT</b>	19.15-20.15 <b>Yoga</b>	17.05-18.05 <b>BODYCOMBAT</b>	
20.10-21.10 <b>YOGA</b>	18.45-19.30 <b>BODYATTACK</b>	20.15-21.15 <b>BODYPUMP</b>				
	19.40-20.40 <b>Zumba®</b>					

## KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)
8.30-9.20 <b>JUMPING 1</b>		9.15-10.30 <b>Yoga</b>	8.00-8.50 <b>JUMPING 1</b>	8.00-8.50 <b>JUMPING 2</b>	
9.30-10.30 <b>BODYPUMP</b>			10.05-11.05 <b>Fit und Aktiv</b>	9.00-10.00 <b>Pilates</b>	
10.40-11.30 <b>Wirbelsäule</b>		17.00-17.50 <b>Pilates</b>	17.25-17.55 <b>CORE</b>	10.05-10.25 <b>Bauchkiller</b>	
17.30-18.30 <b>BODYPUMP</b>	17.25-18.25 <b>BODYCOMBAT</b>	18.00-18.50 <b>JUMPING 2</b>	18.05-18.50 <b>BODYATTACK</b>	10.30-11.30 <b>Zumba®</b>	
18.35-19.05 <b>CORE</b>	18.35-19.25 <b>JUMPING 2</b>	19.30-20.00 <b>CORE</b>	19.10-20.00 <b>BBP</b>	17.00-18.00 <b>Wirbelsäule</b>	
19.10-20.00 <b>Wirbelsäule</b>	19.35-20.35 <b>BODYBALANCE</b>		20.05-21.05 <b>Zumba®</b>	18.10-19.00 <b>JUMPING 1</b>	
				19.10-20.10 <b>BODYPUMP</b>	

Montag: 19.10-19.45 Uhr  
Mittwoch: 18.10-18.45 Uhr  
Donnerstag: 09.10-09.45 Uhr  
Freitag: 18.40-19.15 Uhr

Step 1 / Jumping 1 = leicht, Step 2 / Jumping 2 = fortgeschritten  
Alle Kurse mit Voranmeldung.

**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 Strength		7.50-8.50 Cycle Intervall			10.15-11.30 Cycle Long
9.30-10.20 Cycle Basic		9.15-9.45 Power-Walking		18.00-19.15 Cycle Long	15.00-16.15 Cycle Long	
18.15-19.15 Cycle Intervall	18.00-18.30 Power-Walking					
19.25-19.55 Power-Walking	18.45-19.35 Cycle Basic	18.00-18.50 Cycle Intervall	18.00-19.00 Cycle Basic			
	18.00-18.50 Cycle Intervall	19.00-20.00 Cycle Basic				

## 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
12.35-13.25 Rehasport	10.35-11.25 Rehasport	18.05-18.55 Rehasport	10.35-11.25 Rehasport	10.05-10.55 Rehasport
16.05-16.55 Rehasport		19.05-19.55 Rehasport	11.35-12.25 Rehasport	11.35-12.25 Rehasport
17.05-17.55 Rehasport		20.05-20.55 Rehasport		17.05-17.55 Rehasport
				18.05-18.55 Rehasport



## KURSBESCHREIBUNGEN

### 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. Die Bewegungsabläufe sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

### 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.

### CORE

Intensives Training zur Formung und Stärkung der Core-Muskulatur.

### Cycle Basic

Die richtige Technik erlernen und verbessern. Sicherheitshinweise und korrekte Einstellung des Bikes. Dieses Fettstoffwechselltraining ist die Grundlage eines Ausdauersportlers.

### Cycle Intervall

Belastungen und Erholungen im Wechsel. Bergetappen und lockere Passagen trainieren die Ausdauer.

### Cycle Strength

Training zur Stabilisierung und zum Ausbau des aeroben Leistungsvermögens bei mittlerer bis hoher Intensität.

### Cycle Long

Extra lange Cycle-Einheit. Ideal, um Extra-Pfunde zu verlieren und die Ausdauer zu verbessern.

### 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 Serotoninausschüttung. Einfache (1) und fortgeschrittene (2) Schrittkombinationen.

### Pilates

Ein intensives Workout für Kraft, Flexibilität, Haltung und Energie. Im Einklang mit der Atmung wird insbesondere die tief liegende 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

Bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

### Zumba®

Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!



# ERLEBEN SIE DAS **NEUE** POINT

**FITNESS  
für nur 49 €  
pro Monat\***

Bei einer Laufzeit von 15 Monaten, 49 Euro in den ersten 3 Monaten, danach ab 16,49 Euro / Woche. Betreuungspaket einmalig 99 Euro (statt 179 Euro). Gültig bis 30.09.2021

