

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit | Einundzwanzigste Ausgabe 12/2021

Fitness für nur
49 Euro/Monat*

monatlich
kündbar**

GUTE VORSÄTZE 2022 DAS WIRD IHR JAHR!

Starke Ziele statt guter Vorsätze
Muskeltraining – Ihre beste Gesundheitsvorsorge
Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv

*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 28.02.2022 für Neumitresenten.
**Monatlich kündbar in den ersten 3 Monaten

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wünschen Ihnen einen gesunden, glücklichen und fitten Start ins neue Jahr! Ein aufregendes und herausforderndes Jahr geht zu Ende, doch beim Blick zurück wird uns eines ganz besonders bewusst – wie stark wir sind, wenn wir zusammenhalten und gemeinsam an einem Strang ziehen. Und dafür sind wir besonders dankbar! Ohne Ihre Loyalität wäre das alles nicht möglich gewesen.

Nun steht das Jahr 2022 in den Startlöchern und eröffnet Ihnen die Möglichkeit, dieses Jahr das alljährliche Vorhaben guter Vorsätze mal von einem anderen Gesichtspunkt aus zu betrachten: Starten Sie mit einem starken Ziel so richtig durch, indem Sie mit kleinen Schritten im Alltag ins Handeln kommen – wir zeigen Ihnen, wie das am besten geht (auf Seite 6 und 7).

Außerdem möchten wir Ihnen auf Seite 3 einen Einblick geben, wie sich die POINT Gruppe in den letzten Jahren entwickelt und vergrößert hat. Dass das Thema Innovation und Weiterentwicklung im POINT großgeschrieben wird, wissen unsere Mitglieder bereits. Erst im Herbst letzten Jahres wurde die Gesamtfläche

auf über 8.000 qm vergrößert und die ehemalige Tennishalle in der Dieselstr. 4 durfte sich zu unseren Räumlichkeiten gesellen. Neben einem einzigartigen Freihandeltbereich sind dort 6 neue Badmintonplätze entstanden und auch der Kursbereich hat Zuwachs bekommen. Auf Seite 4 und 5 erfahren Sie hierzu mehr, ebenso auf Seite 10.

Da vor allem das Thema Gesundheit im Moment wichtiger denn je ist, finden Sie auf Seite 15 einen interessanten Artikel zum Thema Kräftigungstraining. Sie erfahren, warum dies so wichtig ist und wie es sich positiv auf Ihre Gesundheitsvorsorge auswirken kann.

Warten Sie also nicht länger, sondern starten Sie jetzt in ein aktiveres und gesünderes Leben. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie noch heute einen Termin für ein unverbindliches Informationsgespräch oder stöbern Sie auf unserer Website nach unseren Online Angeboten. Wir freuen uns auf Sie!

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

 Donnerstag:
17.30–20.30 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:
115869 Tom Weller
ACISO
Bildmaterial:
www.2pixels.de,
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

- POINT Gruppe – Erfahrung – Vertrauen – Innovation 03
-  Erleben Sie das neue POINT 04
- Starke Ziele statt guter Vorsätze 06
-  Kursprogramm 08
- Kursbeschreibungen 09
-  Aktions-Rückblick 10
-  Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv 11
-  Wunschfigur erreicht – wir gratulieren 12
- Winterzeit ist Saunazeit 13
- Das sagen unsere Mitglieder 14
- Muskeltraining – Ihre beste Gesundheitsvorsorge 15

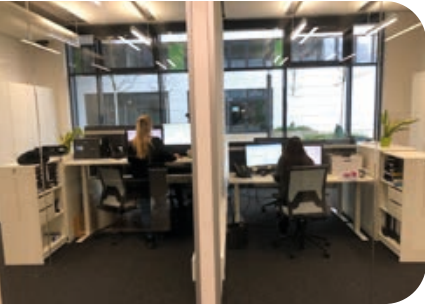


Premium Club – POINT – Sports.Wellness.Club

Das POINT startet 2022 in das 33. Jahr seiner Erfolgsgeschichte. 1989 hätte sich wohl noch niemand träumen lassen, was aus der ehemaligen Squashanlage alles wird. Heute, fast 33 Jahre später, ist der mehr als 8.000 qm große Premium Sport & Wellnessclub nur 1ns von in der Zwischenzeit 7 Unternehmen der POINT Gruppe.

Premium-Discount Clubs – Studio Fitness

Über die Jahre hinweg entstand die Idee, sich in weiteren Bereichen der Fitnessbranche zu etablieren und so entstand 2009 der erste Premium-Discounter mit dem Studio Fitness in Leonberg. Andere Zielgruppe – anderes Konzept – gleich erfolgreich. Dadurch war schnell klar, dass es dabei nicht bleiben wird und heute gesellen sich noch 3 weitere Studio Fitness Clubs in Gerlingen, Stuttgart-Weilimdorf und Büdingen (bei Frankfurt) dazu.



Back-Office – hinter den Kulissen

Damit sich die Mitarbeiter in den Clubs auf das Wichtigste konzentrieren können, die Mitglieder, wurde bereits 2008 eine eigene Unternehmensberatung gegründet, um alle administrativen Aufgaben outzusourcen. Auch heute noch kümmert sich im Back-Office ein derzeit 9-köpfiges Team für alle Unternehmen um Themen wie Personalfindung und -entwicklung, Marketing, Bestellen und natürlich Mitgliederbetreuung. Erst im November 2021 wurde ein neues Gebäude bezogen, in der Dieselstraße 5, gleich gegenüber vom POINT und neben dem Studio Fitness Gerlingen.



POINT GRUPPE

ERFAHRUNG – VERTRAUEN – INNOVATION

Neues EMS-Studio – FORMFIVE

Und wer jetzt mitgezählt hat, stellt fest, dass noch ein Unternehmen fehlt: Im Februar 2022 eröffnet ein EMS Studio unter dem Namen FORMFIVE EMS live gleich neben dem Back-Office und dem neuen Studio Fitness Gerlingen in der Dieselstraße 5. Für das nötige Know-how wurde hier ein Partner hinzugezogen, der bereits weitere EMS Studios betreibt. Die Planung ist in der finalen Phase, lassen Sie sich überraschen.



Das bringt die Zukunft – Ausblick

Wer den Inhaber, Jürgen Steigele, kennt, der weiß, dass das Wort „Stillstand“ nicht zu seinem Repertoire gehört. Aus diesem Grund sind bereits mehrere Projekte in der Pipeline. Wir verraten an dieser Stelle sicherlich nicht zu viel, wenn wir bekannt geben, dass 2023 ein weiterer POINT – Sports.Wellness.Club im Bahnhofsareal |Gleiskarree in Ditzingen die POINT Gruppe verstärkt.



Wir bilden aus:

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

Wenn auch Sie sich in einem innovativen Unternehmen, mit einem dynamischen und erfolgreichen Team verwirklichen möchten, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Auf Sie warten spannende Aufgaben im Wachstumsmarkt „Gesundheit“. Sie haben u.a. die Möglichkeit, Menschen zu einem gesünderen und bewussteren Lebensstil zu verhelfen und sie auf ihrem Weg zu begleiten. Nach einer erfolgreichen Ausbildung und Eignung übernehmen wir unsere Auszubildenden und Studenten gerne und bereiten Sie auf erste Führungsaufgaben vor.

Werden Sie Teil unseres Teams

Da wir weiterwachsen, sind wir immer auf der Suche nach motivierten Mitarbeitern. Falls auch Sie die POINT Gruppe verstärken möchten, schauen Sie doch mal auf der Karriereseite unserer Website vorbei: www.point-sports.de/karriere



ERLEBEN SIE DAS



Eines der Dinge, die den POINT - Sports.Wellness.Club in Gerlingen auszeichnen und in den letzten fast 33 Jahren so enorm vorangebracht haben, ist der Anspruch zu stetiger Verbesserung, Innovation und Weiterentwicklung.

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.

Aus diesem Grund wurde das POINT im Herbst 2021 auf über 8.000 qm erweitert. Die ehemalige Tennishalle in der Dieselstr. 4 darf sich nun zu unseren Räumlichkeiten gesellen. Obwohl das POINT in Gerlingen auch bisher schon eines der größten Fitness-Studios der Region war, ist die neue Größe und Ausstattung absolut einmalig im süddeutschen Raum. Überzeugen Sie sich selbst!



Kursprogramm – für Motivation und Spaß pur

Schon immer lag der Fokus auf unserem vielfältigen und abwechslungsreichen Kursprogramm, was sehr viele unserer Mitglieder sehr zu schätzen wissen. 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 Freihantelfläche entstanden gleich 3 neue Kursräume. Von A wie „Attack“ bis Z wie „Zumba“ werden in nun 7 Kursräumen 450 Kurse pro Monat angeboten. Auch der Rehasport hat

Zuwachs bekommen und seinen Platz in den Kursräumen 5 und 6 gefunden. Zum Thema Entspannung und Entschleunigung des Alltags werden in naher Zukunft unsere Yoga- oder Pilates-Kurse erweitert. Außerdem werden diverse Wochenend-Workshops sowie Mutter-Kind-Projekte neu an den Start gehen. Und 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

Verbindungssteg zum POINT

Für einen möglichst einfachen und schnellen Zugang zu den neuen Trainingsflächen wurde das Hauptgebäude des POINT durch einen kleinen Verbindungssteg an die ehemalige Tennishalle angebunden. Der Zugang ist durch den Gang direkt vor Saal 2, 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 haben wir Rechnung getragen. Der Freihantelbereich ist in die Dieselstr. 4 gewandert und hat sich somit von ca. 400 auf ca. 1.000 qm vergrößert. Mit der Ausstattung von ELEIKO, HOIST und Gym80 bleiben keine Wünsche mehr offen für alle, die gerne Krafttraining betreiben. Die Raumhöhe von bis zu 10 Metern bringt ebenso ein besonderes Flair mit sich.



Tartan-Laufbahn und Cardiogalerie – für ein starkes Herz

Läufer, aufgepasst! Eine 200 Meter lange Tartan-Laufbahn erstreckt sich über die gesamte Fläche, die den kompletten Hallenbereich in der Dieselstr. 4 umschließt. Dazu kommt noch eine Galerie mit Cardio-Geräten, von der aus sich beim Ausdauertraining ein toller Ausblick über den gesamten Freihantelbereich ergibt.



Badminton – für ein Spiel mit der ganzen Familie

Damit auch der Spielfaktor für Groß und Klein nicht zu kurz kommt, entstanden 6 zusätzliche Badminton Felder in der ehemaligen Tennishalle, davon 4 Doppelfelder. Somit können sich begeisterte Ball-Sportler im POINT auf insgesamt 9 Feldern, davon 6 Doppel- und 3 Einzel-Feldern, 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
- 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
- 1 neuer Outdoor Kursbereich mit ca. 140 qm
- 1 neuer Outdoor Trainingsbereich mit ca. 60 qm



STARKE ZIELE STATT GUTER VORSÄTZE

Ein paar Pfunde abnehmen, mehr Obst und Gemüse essen, regelmäßig Sport treiben, weniger Alkohol trinken und abends früher ins Bett gehen – alle Jahre wieder haben wir zuverlässig die besten Vorsätze für das neue Jahr und ebenso zuverlässig verwerfen wir diese spätestens nach 6 Wochen. Frustrierend, ja, aber kein Grund, um Ihre Ziele aufzugeben. Unser Credo: umsetzen statt aufgeben – planvolles Vorgehen statt vager Wünsche. Wir zeigen Ihnen, wie Sie 2022 wirklich ins Handeln kommen!



DIE MACHT DES FOKUS

Wie viele Ziele wollen Sie aktuell gerne verwirklichen? Zwei, drei, oder sogar noch mehr? Haben Sie mehr als ein Ziel, befinden Sie sich bereits in einem so genannten „Ziel-Wettbewerb“ und Ihre Ziele konkurrieren miteinander. Je mehr Ziele Sie haben, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie keines davon umsetzen. Grund dafür ist unser Energiehaushalt. Wir haben täglich nur ein begrenztes Maß an Energie zur Verfügung, die wir in unser Leben investieren können. Ein großer Teil dieser Energie fließt in die Bewältigung unseres Alltags. Das heißt in Job, Partnerschaft, Familie, Freunde und die tägliche Organisation der Abläufe. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass wir für unsere Wünsche, Ziele und Visionen täglich nur einen relativ kleinen Teil an Energie, Kraft und Zeit bereitstellen können. Und wenn Sie nun fünf Dinge gleichzeitig verwirklichen wollen und sich mit jedem Thema ein bisschen beschäftigen, bleibt keine Power mehr, die Sie wirklich in die konkrete Umsetzung einer Vision investieren können.

Festlegen erwünscht

Legen Sie sich also am besten wirklich auf nur ein Ziel fest. Fragen Sie sich: Was ist mein wichtigstes Ziel für das Jahr 2022? Werden Sie bei der Formulierung möglichst konkret. Wenn Sie zum Beispiel abnehmen wollen, dann definieren Sie diesen Wunsch bis ins kleinste Detail: „Ich möchte bis zum 31.05.2022 fünf Kilo abnehmen“. Je genauer Sie Ihr Ziel festlegen, desto leichter fällt es Ihnen, im Alltag zielgerichtet zu handeln.

Extra-Tipp: Energiesparerer

Machen Sie sich unwichtige Entscheidungen so leicht wie möglich: Legen Sie sich abends die Kleider raus, die Sie am nächsten Tag anziehen wollen, erstellen Sie einen Mahlzeitenplan für die kommenden Tage und legen Sie bereits am Sonntag fest, wann Sie diese Woche einkaufen gehen, Sport treiben oder eine Freundin treffen wollen. So sparen Sie täglich wertvolle Energie, die Sie dann in Ihr Ziel investieren können.

KURSPROGRAMM



Gültig seit 22.11.2021

KURSRAUM 1

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|---|---|---|--|--|---|
| 09:30 - 10:20 Step 1 10:30 - 11:30 Pilates | 09:10 - 10:00 BBP 10:10 - 11:00 Step 2 17:40 - 18:40 BODYPUMP | 08:00 - 09:00 BODYPUMP 09:10 - 10:00 Wirbelsäule 10:05 - 10:35 CORE 10:40 - 11:40 BODYBALANCE 15:00 - 15:50 Wirbelsäule | 09:05 - 10:05 Step 2  18:05 - 19:05 BODYPUMP 19:15 - 20:15 BODYCOMBAT | 08:35 - 09:25 Pilates 09:35 - 10:35 BODYPUMP 15:00 - 15:50 Wirbelsäule 17:40 - 18:10 CORE 18:20 - 19:10 Wirbelsäule 19:20 - 20:20 Dance |  16:30 - 17:00 CORE 17:05 - 18:00 BODYCOMBAT  | 10:30 - 11:00 Bauchkiller 11:10 - 12:00 BBP 15:50 - 16:50 BODYPUMP 17:00 - 17:30 CORE 17:40 - 18:40 BODYBALANCE |

KURSRAUM 2

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|---|---|--|--|
| 08:30 - 09:20 Jumping Mix 09:30 - 10:30 BODYPUMP 10:40 - 11:30 Wirbelsäule 18:10 - 19:00 Step 1 Fatburner 19:10 - 19:40 CORE | 08:10 - 09:00 Uhr Pilates 09:10 - 10:10 Yoga 18:30 - 19:20 Jumping Mix 19:35 - 20:35 BODYBALANCE |  17:00 - 17:50 Pilates 18:30 - 19:20 Jumping 19:30 - 20:00 CORE | 09:05 - 09:55 Jumping 10:05 - 11:05 Fit und Aktiv 17:25 - 17:55 CORE 18:05 - 18:50 BODYATTACK 19:10 - 20:00 BBP 20:10 - 21:10 Zumba | 08:35 - 09:20 Jumping 09:35 - 09:55 Bauchkiller 10:05 - 11:05 Zumba 17:25 - 18:10 TONE 18:20 - 19:10 Jumping 19:20 - 20:20 BODYPUMP |

FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)



Montag: 19.10-19.45 Uhr
Mittwoch: 18.10-18.45 Uhr
Donnerstag: 09.10-09.45 Uhr
Freitag: 18.30-19.05 Uhr

KURSRAUM 3

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|---|---|--|--|---|------------------------------------|
| 08:30 - 09:20 Cycle 18:10 - 19:10 Cycle 19:20 - 19:50 Power-Walking | 07:00 - 07:50 Cycle 18:45 - 19:35 Cycle 19:45 - 20:35 Cycle | 09:10 - 09:40 Power-Walking 18:00 - 19:15 Cycle Long | 07:50 - 08:50 Cycle 18:10 - 19:10 Cycle |  17:45 - 19:00 Cycle Long | 15:00 - 16:15 Cycle Long  | 10:15 - 11:30 Cycle Long |

Alle Kurse mit Voranmeldung.



KURSRAUM 4

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 18:00 - 19:00 Dance | 18:00 - 18:45 BODYATTACK | 09:15 - 10:30 Yoga | 18:10 - 19:00 Strong Back | 09:35 - 10:35 Yoga |
| 19:10 - 20:00 Bodyforming | 19:00 - 20:00 BODYCOMBAT | 19:00 - 20:00 Yoga | 19:10 - 20:00 Pilates | 18:20 - 19:20 BODYBALANCE |

KURSRAUM 5/6

| 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 | 10.05-10.55 Rehasport | 10.05-10.55 Rehasport |
| 16.05-16.55 Rehasport | | 19.05-19.55 Rehasport | 11.05-11.55 Rehasport | 11.05-11.55 Rehasport |
| 17.05-17.55 Rehasport | | 20.05-20.55 Rehasport | 19.05-19.55 Rehasport | 17.05-17.55 Rehasport |
| | | | 20.05-20.55 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

Gruppenfitnesstraining 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

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

Cycle Long

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

Dance

Ein Tanzkurs für Körper und Geist, bei dem der Fokus auf graziösen Bewegungen, Eleganz und Beweglichkeit liegt. Zur Steigerung der Körperhaltung sowie Energie und Verbesserung des Rhythmusgefühls.

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, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist. Die Kombination von Musik und Springen gilt als Stresskiller durch Endorphin- und Serotoninausschüttung und lässt Sie bis zu 600 Kalorien pro Stunde verbrennen. Bei Jumping Mix wird der Ausdaueranteil mit Toning-Übungen kombiniert.

Pilates

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

Power-Walking

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

Rehasport

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

Step

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

Strong Back

Ein intensives Workout für Kraft, Haltung und einen starken Rücken. Eine Kombination aus Kräftigung und Beweglichkeit für den gesamten Körper mit Fokus speziell auf die Rumpf- und Haltemuskulatur.

Tone

Ein optimaler Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training und somit ein komplettes Ganzkörperworkout. Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass Sie viele Kalorien verbrennen und Ihre Fitness auf ein neues Level bringen.

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!



Videodreh & Fotoshooting, 18. – 20. August

3 Tage lang hat das Team von www.2pixels.de nicht nur spannende Erfolgsvideos mit unseren Mitgliedern gedreht, sondern auch die neuen Bereiche fotografiert. Wir sind begeistert vom Ergebnis, aber überzeugen Sie sich selbst in dieser Ausgabe unseres Magazins oder unter www.point-sports.de/erfolge.



LesMills Release Party, 02. Oktober 2021

Im Oktober haben wir bei unserer Release Party neben vier unserer bestehenden LesMills Programme (BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYPUMP und CORE) auch noch TONE mit ins Boot genommen. Weil TONE so gut angekommen ist, findet es sich seit Ende November in unserem Kursplan wieder.

AKTIONS-RÜCKBLICK

Freihandel Event, 11. Oktober 2021

Zur Einweihung unseres neues Freihandelsbereiches in der ehemaligen Tennishalle haben sich unsere Trainer was Besonderes einfallen lassen. Jede Menge gute Musik, verschiedene Challenges und Discofeeling mit Nebelmaschine haben dem Trainingsbereich an diesem Abend echten Event-Charakter verliehen. Vielen Dank an alle Besucher und fleißigen Trainerer!



Neuer Webauftritt, November 2021

Nicht nur unsere Trainingsbereiche, sondern auch unsere Website wurde komplett neu erstellt und gestaltet. So erstrahlt sie nun in neuem Glanz, noch übersichtlicher, moderner, mit mehr Bildern und mehr Videos. „Klicken“ Sie sich mal durch, stöbern Sie in unserem Webshop, vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin oder schließen Sie eine Online Mitgliedschaft ab. Wir freuen uns auf Ihren Online-Besuch unter www.point-sports.de.



Mitglieder erfüllen Weihnachtswünsche, Dezember 2021

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



QUALITÄT UND TRADITION WENN ES UM GETRÄNKE GEHT

**Über 800 qm reines
Einkaufserlebnis!**

**BESUCHEN SIE UNSEREN
MODERNEN WEIN- &
GETRÄNKEFACHMARKT!**

www.getraenke-maisch.de

MAISCH

Wein- & Getränkefachmarkt

Leonberger Str. 38
70839 Gerlingen
Büro: 07156-947060
Markt: 07156-947067

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag
durchgehend 8.00 – 20 Uhr
Samstag 8.00 – 16.00 Uhr

SCHEIBENKLEISTER



**10%
RABATT**

**Exklusiv für Point
Mitglieder:**

- Displaybruch
- Akkuschaden
- Wasserschaden
- Ladeprobleme
- Schutzfolien
- uvm.

Unsere Mobilfunk und Festnetz Partner:



Hauptstraße 26 · 70839 Gerlingen · 071569273588

SQUASH & BADMINTON

GEMEINSAM SPORTLICH AKTIV



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.

Auf unseren hochwertigen Squash- und Badmintonplätzen können Sie bei uns mit Familie und Freunden Ihre Spiele austragen oder Ihren Fitness-Alltag um eine weitere interessante Facette bereichern. Nach dem Spiel bietet sich unsere Sauna- und Wellnesslandschaft zum Abschalten und Entspannen an.

Einzigartig in der Region sind sicherlich unsere in der Zwischenzeit 9 Badmintonfelder. Erst im September wurden die neuen Badmintonfelder in der Dieselstr. 4 eingeweiht. 6 neue Felder, davon 4 Doppelfelder, laden ein, sich so richtig auszutoben oder gemütlich mit der ganzen Familie sportlich aktiv zu werden.



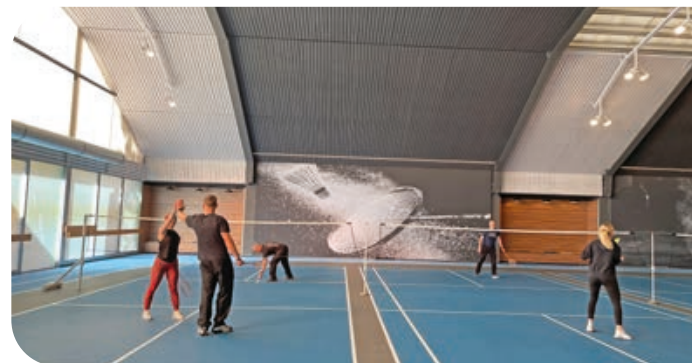
SQUASH

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. 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. 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
- 9 Badminton-Felder, davon 6 Doppel-Felder
- 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).

 eversports

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.



WUNSCHFIGUR ERREICHT WIR GRATULIEREN!



Kerstin Bille (58) aus Schwieberdingen

Ich habe schon alle möglichen Diäten ausprobiert. Leider nie mit langfristigem Erfolg, da ich immer wieder zugenommen habe. Durch die Corona-Pandemie habe ich weitere Kilos aufgebaut. Das war für mich der Anstoß, die POINT-Stoffwechsel-Kur auszuprobieren. An der Kur gefällt mir besonders der wöchentliche Wiegetermin und die leckeren Rezepte. Es gibt ganz klare Vorgaben, an die man sich halten

soll, immer einen Ansprechpartner und eine tolle Betreuung.

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

DAS KÖNNEN AUCH SIE SCHAFFEN!

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: **Dienstag, 11. Januar 2022 um 18:00 Uhr**

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



meyer + kurz
Immobilien

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



IN DER REGION STUTTGART SIND
WIR IHR PARTNER IN SACHEN



WEG-Verwaltung



Mietverwaltung



Gewerbeimmobilienverwaltung

KONTAKTIEREN SIE UNS

+49 711 220 415 68

jf@frank-hausverwaltung.de

www.frank-hausverwaltung.de

WINTERZEIT IST SAUNAZEIT

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 inten-

siv"! 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 Tem-

peraturzone befindet und die Muskeln am besten entspannen können. Alternativ bietet sich die Sitzhaltung mit angewinkelten Beinen an. Vermeiden Sie gerade am Anfang die Beine auf der unteren Bank abzustellen, da dies den Kreislauf zusätzlich belastet.

WIE LANGE?

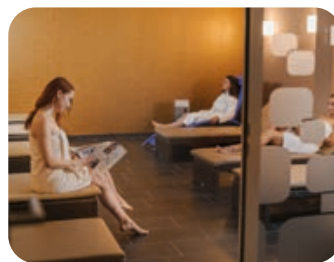
Der erste Saunagang sollte circa 10 Minuten, und nicht länger als 12 Minuten, dauern. Der zweite Saunagang maximal 15 Minuten.

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 dagegenspricht, 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.



POINT
sports.wellness.club



ENTDECKEN SIE DEN PIONIER ELEKTRISCHER FAHRFREUDE.

BMW i3 (120Ah) Automatik

125 kW/170 PS, Fluid Black mit Akzent BMW i Blau, 19" LMR Turbinensytlng 428, Komfortpaket, Klimaautomatik, Geschwindigkeitsregelung mit Bremsfunktion, Business Paket, Parkassistentenpaket, Smartphone Integration, Tel. mit Wireless Charging, Akustischer Fußgängerschutz mit Zubehör-Ladekabel, DAB-Tuner, ConnectedDrive Services, Connected eDrive Services, Intelligenter Notruf, Teleservices u.v.m.

UPE (inklusive Transportkosten): 47.380,00 EUR

Barpreis (inklusive Transportkosten, Umweltbonus anrechenbar**): **36.790,00 EUR**

Leasingbeispiel von der BMW Bank GmbH*:

Anschaffungspreis: 35.797,05 EUR

Leasingsonderzahlung (=Umweltbonus**): 6.000,00 EUR

Gesamtleistung: 17.500 km

Laufzeit: 36 Monate

Gesamtpreis: 15.324,00 EUR

36x monatliche Leasingraten à:

259,00 EUR

Zzgl. Überführungskosten: 990,00 EUR

Stromverbrauch in kWh/100 km: - (NEFZ); 15,6 (WLTP); Effizienzklasse (NEFZ): -; Elektrische Reichweite (WLTP) in km: 302; Spitzenleistung: 125 kW (170 PS)

*Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; alle Preise inkl. 19 % MwSt.; Stand 10/2021. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht bei außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträgen und bei Fernabsatzverträgen nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Abb. ähnlich. Angebot gültig solange der Vorrat reicht.

**Die Höhe und Berechtigung zur Inanspruchnahme des Umweltbonus ist durch die auf der Webseite des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle unter www.bafa.de abrufbare Förderrichtlinie geregelt. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Gewährung des Umweltbonus. Der bereitgestellten Fördermittel, spätestens Ende 2025. Offizielle Angaben zu Stromverbrauch und elektrischer Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt und entsprechen der VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung. Für seit 01.01.2021 neu typgeprüfte Fahrzeuge existieren die offiziellen Angaben nicht mehr nach NEFZ, sondern nur noch nach WLTP. Weitere Informationen zu den Messverfahren NEFZ und WLTP finden Sie unter www.bmw.de/wltp.

THE **i3** JETZT
PROBEFAHRT
VEREINBAREN.

#bornelectric

Müller
GERLINGEN LEONBERG
www.bmw-mueller.net

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

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

DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Emma Feege (21) aus Gerlingen

„Nach meiner Knieverletzung kämpfe ich immer noch etwas mit den Nachwirkungen. Durch die Kombination aus Physio und dem Training im POINT haben sich meine Beschwerden sehr verbessert. Ich empfehle das POINT besonders wegen der auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittenen Betreuung und der ständigen Verbesserung des Studios z.B. durch neue Kurse oder größere Trainingsflächen.“



Manfred Blaschke (66) aus Gerlingen

„Mein Trainer hat sich intensiv und motivierend mit meiner gesundheitlichen Vorgeschichte auseinandergesetzt. Aber auch die Vielzahl der angebotenen Trainingsgeräte sowie die Begeisterung der POINT-Mitarbeiter haben mich überzeugt. Von der einfachen Hantel bis zum computergestützten Zirkeltraining ist einfach alles vorhanden was man sich im Fitnessbereich wünschen kann, inklusive anschließendem Wellnessangebot.“



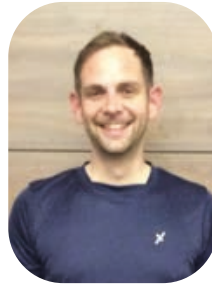
Bärbel Grotz (65) aus Hemmingen

„Ich komme so gerne ins POINT zum Training, mir gefällt einfach alles hier, besonders das tolle Ambiente. Auch der Eingangsbereich und der Empfang mit den super sympathischen Mitarbeitern ist einfach beeindruckend.“



Tobias Dachter (39) aus Weilimdorf

„Mein Körpergefühl hat sich deutlich verbessert und ich konnte meine Fettmasse erfolgreich in Muskelmasse umwandeln. Das POINT bietet eine tolle Atmosphäre, bei der ich beim Training vom Alltag abschalten kann.“



Arantxa Kirschenmann (41) aus Ditzingen

„Ich finde das Angebot mit den vielen Les Mills Kursen toll sowie die Trainer, die einen immer motivieren. Ich fühle mich durch das Training ausgeglichener, fitter und seelisch sowie körperlich einfach wohl in meiner Haut.“



Christian Gebert (29) aus Gerlingen

„Die Betreuung im POINT hat meine Erwartungen übertroffen. Wann immer ich einen neuen Trainingsplan benötige, mache ich einen Termin und es wird ein klasse Trainingsplan mit all meinen Wünschen erstellt.“



Klaus Knops (59) aus Leonberg

„Ich war auf der Suche nach einem Club, welcher ein kontinuierliches, professionelles Angebot hat mit Fokus auf Gesundheit. Seit ich im POINT trainiere, habe ich 14 kg abgenommen, Muskeln aufgebaut, Fett abgebaut und mein Wohlbefinden gesteigert.“



Diana Gil (45) aus Leonberg

„Das Team ist sehr professionell und freundlich und ich schätze sehr die modernen Geräte sowie die hohe Sauberkeit im Club. Mit meinem Training wollte ich etwas für meine Gesundheit tun und konnte bereits 5 kg abnehmen.“



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

MUSKELTRAINING

IHRE BESTE GESUNDHEITSVORSORGE



**Kein alter Hut, sondern aktueller denn je:
Starke Muskeln für eine starke Gesundheit!**



Sie wissen es sicher längst, aber wir können die positiven Effekte von regelmäßigem Muskeltraining auf die Gesundheit nicht genug betonen. Gerade aktuell, in Zeiten von Lockdown, Home Office und Ausgangsbeschränkungen, leiden viele Menschen unter Gewichtszunahme, Abbau der Muskulatur, einem geschwächten Immunsystem und Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, einem geschwächten Herz-Kreislauf-System und chronischen Rückenschmerzen.



MUSKELMASSE ERHALTEN

Umso ungünstiger ist es für Ihr Immunsystem, wenn Muskelmasse abgebaut wird. Und dies geschieht ab dem 30. Lebensjahr automatisch. Mit gezieltem Krafttraining können Sie durch die regelmäßige Muskel-Beanspruchung diesen Verlust stoppen. Die Muskelmasse zu erhalten bzw. wieder aufzubauen ist aber nicht nur für Ihre Abwehrkräfte wichtig, sondern auch für Ihren restlichen Körper: Eine trainierte Muskulatur stabilisiert den Körper, hält die Bänder und Sehnen geschmeidig, festigt die Knochen und unterstützt die Gelenke.

FREIZEITBEWEGUNG IST KEIN ERSATZ!



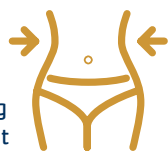
Auch wenn Sie diszipliniert auf Home Training setzen und sich in Ihrer Freizeit viel bewegen (z.B. Spazierengehen oder Gartenarbeit), ist dies leider kein adäquater Ersatz für das professionell betreute Muskeltraining im Fitness-Studio. Tatsächlich belegen wissenschaftliche Studien, dass der Trainingsreiz beim Gerätetraining die mit Abstand besten Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Dabei ist die Muskulatur nicht nur für einen starken, belastungsfähigen Körper und schmerzfreie Bewegungsabläufe notwendig, sondern auch für Ihre Abwehrkräfte. Beim Muskeltraining werden sog. Myokine (Muskelhormone) ausgeschüttet, die die Lymphozyten, die Fresszellen des Immunsystems aktivieren – potentiell schädliche Erreger werden dadurch schneller und effizienter beseitigt.



EIN STARKER RÜCKEN KANN AUCH ENTZÜCKEN

Je kräftiger Ihre Muskeln sind, desto weniger belastet ist Ihr Rücken. Ein starkes Muskelkorsett führt dazu, dass Sie beweglich bleiben, sich schmerzfrei durch Ihren Alltag bewegen können und die Verletzungsgefahr (z.B. bei Stürzen) minimieren. Auch das Risiko von Bluthochdruck, Osteoporose und anderen „Zivilisationskrankheiten“ wird mit gerätegestütztem Krafttraining deutlich gesenkt.

STARK UND SCHLANK



Und auch gegen Übergewicht ist Krafttraining die ideale Lösung. Muskelmasse verbraucht selbst im Ruhezustand, also wenn Sie abends auf dem Sofa liegen, mehr Energie als Fettmasse. Wenn Sie also Ihre Muskelmasse aufbauen und Ihre Fettmasse abbauen, dann erhöht sich automatisch Ihr Grundumsatz: Sie verbrauchen auch beim Nichts-Tun mehr Kalorien als vorher. Muskeln sind quasi die körpereigenen Brennöfen. Auf diese Weise verhindert Muskeltraining den bekannten Jo-Jo-Effekt und hilft Ihnen, Ihr neues Gewicht auch langfristig zu halten.

AB AN DIE GERÄTE!



Wissenschaftlich bestätigt ist, dass der Trainingsreiz, der bei Gerätetraining auf die Muskeln einwirkt, einzigartig ist seiner Wirkungsbreite ist. Das regelmäßige Training gegen einen Widerstand mit einer gezielt eingesetzten und kontrollierten Intensität stellt eine positive Belastung für den Muskel dar, an der dieser konstant wachsen kann und die durch keine andere Trainingsweise zu erreichen ist. Die wirklich positiven Effekte auf Ihre Gesundheit und Ihren Körper erfahren Sie also bei gerätegestütztem Muskeltraining unter professioneller Anleitung. Unser erfahrenes Trainerteam steht Ihnen gerne zur Seite und erstellt ein für Sie optimales Trainingsprogramm.

MEINE FITNESS MEIN JAHR MEIN CLUB

**FITNESS
für nur 49 €
pro Monat***

**monatlich
kündbar****



*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 28.02.2022 für Neointeressenten.
**Monatlich kündbar in den ersten 3 Monaten