

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit Fünfundzwanzigste Ausgabe 10/2023



AKTIV DURCH DEN HERBST

Entdecken Sie das neue POINT in Ditzingen
Stressresistenter durch Fitnesstraining
Squash und Badminton – gemeinsam sportlich aktiv

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

POINT - Sports.Wellness.Club
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
Tel: 0 71 56 - 2 20 20 | www.point-sports.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Herbst steht vor der Tür und die Tage werden langsam wieder kürzer. Zeit, es sich wieder einmal so richtig gut gehen zu lassen. Doch inmitten des hektischen Alltags fällt vielen von uns das Abschalten oftmals schwer. Unser Artikel auf Seite 07 bietet Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie durch Fitnessstraining nicht nur stressresistenter, sondern auch ausgeglichener werden. Für diejenigen, die nicht nur Stress abbauen, sondern auch ihre Leistung steigern und fitter werden möchten, haben wir auf Seite 11 einige Ratschläge, wie Sie Ihr Training nicht nur effektiver, sondern auch unterhaltsamer gestalten können. Und falls Sie sich eine noch persönlichere Betreuung bei jeder Trainingseinheit wünschen, erfahren Sie auf Seite 06 mehr über Christines Erfolgsgeschichte mit unserem Personal Training.

Die notwendige Portion Spaß und Motivation erwartet Sie auch in unserem umfangreichen und abwechslungsreichen Kursprogramm auf den Seiten 11 und 12. Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten einen unserer Gruppenkurse. Und nach dem Training lädt unser Wellness-

bereich geradezu ein, sich zu entspannen und zu erholen.

Ein absolutes Highlight dieser Ausgabe ist die Vorstellung unseres neuen Clubs im Herzen von Ditzingen. Hier erwartet Sie ein revolutionäres Fitnesserlebnis mit erstklassiger Trainingsbetreuung, hochwertiger Ausstattung und exklusiver Atmosphäre. Das Eröffnungswochenende ist zum Zeitpunkt der Magazinproduktion noch nicht endgültig bestätigt, wird aber voraussichtlich am 21. und 22. Oktober stattfinden. Verfolgen Sie die neuesten Entwicklungen auf unseren Social-Media-Kanälen oder besuchen Sie unsere Website unter www.point-sports.de/ditzingen.

Starten Sie also noch heute in ein fitteres und aktiveres Leben. Rufen Sie uns an oder vereinbaren Sie online einen Termin für Ihr persönliches Informationsgespräch.

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



POINT
sports.wellness.club

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

Öffnungszeiten POINT Gerlingen:

Montag bis Freitag:
6.00-24.00 Uhr
Samstag, Sonntag
und an Feiertagen:
8.45-22.00 Uhr

Öffnungszeiten POINT Ditzingen:

Montag bis Freitag:
6.00-23.00 Uhr
Samstag, Sonntag
und an Feiertagen:
9.00-21.00 Uhr

THEMEN IN DIESER AUSGABE

-  **Rückblick & Aktuelles** 03
-  **Entdecken Sie das neue POINT in Ditzingen** 04
-  **Personal Training für mehr Erfolg** 06
-  **Stressresistenter durch Fitnessstraining** 07
-  **Kursprogramm** 08
- Kursbeschreibungen** 09
- Süß-scharfes Kürbis-Chutney für den Herbst** 10
- EGYM – das moderne Zirkelkonzept für Ihr Krafttraining** 11
-  **Wellness – ein Kurzurlaub vom Alltag** 13
- Karriere im Griff. Leben im Griff – das ist mein Job** 13
- Das sagen unsere Mitglieder** 14
-  **Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv in Gerlingen** 15

Impressum

Herausgeber:
POINT - Sports.Wellness.Club
JA Sport GmbH
Dieselstr. 2
70839 Gerlingen
Telefon: 07156 - 2 20 20
info@point-sports.de
www.point-sports.de
Gestaltung und Layout:
123275 Tom Weller
ACISO
Bildmaterial:
www.2pixels.de,
Manfred Steib Photodesign
Fotolia, shutterstock.com

POINT Sommerspiel, 17. Juli – 03. September 2023

Wir gratulieren den Gewinnern unseres diesjährigen Sommerspiels! Klaus Georg konnte den ersten Preis ergattern, einen Wellness-Kurzurlaub von Jochen Schweizer (2 Nächte) für bis zu 2 Personen im Wert von 250 Euro. Gabriele sicherte sich eine Stunde Personal Training im Wert von 80 Euro, und als Drittplatzierte erhielt Susan ein großartiges Merchandise-Paket, bestehend aus einer POINT Sporttasche, einer POINT Thermosflasche und einem Handtuch im Gesamtwert von 65 Euro.



Leitbildtage und Sommerfest, 21. – 22. Juli 2023

Auch in diesem Jahr haben wir erneut unsere Leitbildtage veranstaltet. Bei dieser Gelegenheit wurden Mitarbeiter aus sämtlichen Abteilungen in gemischten Gruppen zusammengestellt, um die Mission, die Vision und die Werte der POINT Gruppe zu überprüfen und zu analysieren. Der Leitbildprozess zielt darauf ab, unser Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken und die Mitarbeiterzufriedenheit zu steigern. Anschließend haben wir bei unserem Sommerfest gemeinsam gefeiert und die leckeren veganen Bowls des Plantbuilt-Foodtrucks genossen.

Fotoshooting, 22. – 23. September 2023

Zwei erfolgreiche Shooting-Tage sind zu Ende gegangen. Wir freuen uns schon auf tolle neue Bilder und Videos sowohl von Mitgliedern als auch von Mitarbeitern. Herzlichen Dank an alle Models, die einen fantastischen Job gemacht haben! Außerdem ein Dankeschön an die Mitglieder, die viel Verständnis gezeigt haben.



RÜCKBLICK



AKTUELLES



Neueröffnung POINT Ditzingen, voraussichtlich 21.-22. Oktober 2023

Das neue POINT in Ditzingen öffnet seine Türen! Auf einer großzügigen Fläche von ca. 1.200 m² erwartet Sie eine breite Palette an hochwertigen Angeboten, darunter

individuelle Trainingsbetreuung durch unsere qualifizierten Fitnesstrainerinnen und -trainer sowie die neuesten Geräte und Fitnessmöglichkeiten in einer exklusiven Umgebung. Dazu gehören innovative Optionen wie der EGYM Smart Strength Zirkel und der EGYM Smart Flex Rückenzirkel. Zusätzlich bieten wir abwechslungsreiche Gruppenkurse und effektives Personal Training, selbstverständlich alles in der gewohnten erstklassigen POINT Qualität. Nach Ihrem Training lädt der Wellnessbereich dazu ein, sich zu entspannen und abzuschalten.

LES MILLS Kurspecial in Gerlingen, 28. Oktober 2023

Bei diesem Event werden die neuesten Choreografien unserer LES MILLS Kurse BODY-ATTACK, BODY-PUMP, CORE, BODY-COMBAT und BODYBALANCE enthüllt. Wir freuen uns, gemeinsam mit unseren engagierten Kursleitern und motivierten Teilnehmern dieses Ereignis zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.



Weihnachtswunsch-Aktion für die Jugendhilfe Korntal, Dezember 2023

Die Supermärkte sind bereits gefüllt mit Spekulatius und Lebkuchen, denn in wenigen Wochen steht die Weihnachtszeit wieder vor der Tür. Bei uns laufen ebenfalls schon die Vorbereitungen auf Hochtouren, denn auch in diesem Jahr möchten wir die Kinder und Jugendlichen der Jugendhilfe Korntal glücklich machen. Wir können es kaum erwarten, den festlich geschmückten Weihnachtsbaum im POINT zu sehen, der mit zahlreichen kleinen Wunschzetteln der Kinder bestückt sein wird. Diese Wunschzettel werden von unseren Mitgliedern mitgenommen und erfüllt. Wir freuen uns darauf, die strahlenden Augen der Kinder zu sehen!





ENTDECKEN SIE DAS NEUE POINT IN DITZINGEN



Im Herzen von Ditzingen erwartet Sie ab diesem Herbst ein revolutionäres Fitnesserlebnis. Der POINT - Sports.Wellness.Club öffnet am voraussichtlichen Neueröffnungswochenende des 21. und 22. Oktobers seine Türen und setzt neue Maßstäbe in Sachen Fitness und Wellness. Erfahren Sie, warum dieser Club mehr als nur ein Fitnessstudio ist und welche Vorteile Sie hier erwarten. Tauchen Sie ein in eine Welt des Premium-Fitnesserlebnisses auf 1.200 m², in der die modernsten Geräte und Fitnesstraining auf eine exklusive Atmosphäre treffen.

INNOVATIVE GERÄTE FÜR IHR TRAINING:

In unserem Club stehen Ihnen der hochmoderne EGYM Smart Strength Zirkel und der EGYM Smart Flex Rückenring zur Verfügung. Blättern Sie auf Seite 11, um alles über die zahlreichen Vorzüge des EGYM Zirkelkonzepts zu erfahren.

FREIHANTELBEREICH FÜR INDIVIDUALISTEN:

Für Begeisterte des Freihanteltrainings haben wir einen speziellen Bereich mit hochmoderner Ausrüstung geschaffen, um Ihr Training auf das nächste Level zu heben.

VIELFÄLTIGES KURSANGEBOT:

Tauchen Sie ein in unser vielfältiges Angebot an Kursen und erleben Sie Abwechslung pur!

PERSONAL TRAINING:

Entdecken Sie die Vorteile des Personal Trainings! Bei uns erhalten Sie maßgeschneiderte Workouts und individuelle Betreuung, um Ihre Fitnessziele effektiv zu erreichen.

WELLNESSBEREICH FÜR ENTSPANNUNG:

Nach Ihrem Training laden wir Sie ein, im Wellnessbereich zu entspannen und dem Alltag für eine Weile zu entfliehen. Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit: Entspannen Sie in unserer Sauna oder lassen Sie einfach im Ruhebereich die Seele baumeln.

Im POINT steht neben der professionellen Trainingsbetreuung und dem breiten sowie exklusiven Leistungsangebot auch das soziale Miteinander im Mittelpunkt. Wir sind stolz darauf, eine einladende und freundliche Atmosphäre zu schaffen, in der unsere Mitglieder nicht nur ihre Fitnessziele erreichen, sondern auch neue Freundschaften knüpfen können.

Unsere Clubmitglieder teilen die gleiche Leidenschaft für ein gesundes und aktives Leben und das schafft eine besondere Verbundenheit. Bei uns finden Sie nicht nur hochmoderne Fitnessgeräte und professionelle Trainer, sondern auch regelmäßige Gruppenkurse, bei denen Sie Gleichgesinnte treffen können. Wir sind der Ansicht, dass Fitness mehr ist als nur körperliche Gesundheit. Es ist eine Lebenseinstellung und auch eine Möglichkeit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die sich gegenseitig unterstützt und motiviert.

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

POINT
sports.wellness.club

Freuen Sie sich auf die komplette obere Etage





UNSER TEAM

In unserer modernen und einzigartigen Einrichtung ist eine verantwortungsbewusste Führung von entscheidender Bedeutung. Diese Aufgabe obliegt Stefan Werner, der unserem Team seit dem 01. Juli 2023 angehört. Er freut sich auf die Zusammenarbeit mit unseren freundlichen Kolleginnen und Kollegen im neuen Club sowie auf den Austausch mit unseren geschätzten Mitgliedern. Gemeinsam mit seinem engagierten Team in Ditzingen setzt Stefan Werner alles daran, unseren Mitgliedern den bestmöglichen Service zu bieten und als kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen.

Sind Sie daran interessiert, Teil unseres Teams im POINT in Ditzingen zu werden? Egal, ob Sie am Anfang Ihrer beruflichen Laufbahn stehen oder bereits Erfahrung haben – die POINT Gruppe freut sich immer über motivierte und qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Persönlichkeit sowie Leidenschaft für Sport. Besuchen Sie unsere Website, um möglicherweise die Stelle Ihrer Träume zu finden. Bei uns erhalten Sie die Möglichkeiten und Herausforderungen, nach denen Sie gesucht haben. Wir freuen uns auf Sie!



DARAUF KÖNNEN SIE SICH IN DITZINGEN FREUEN:

- **Professionelle Trainingsbetreuung** für mehr Effektivität
- **Personal Training** für mehr Erfolg
- **Krafttraining im Freihantel- und Gerätebereich** für mehr Power
- **Chipkartengesteuertes Zirkeltraining**
EGYM Smart Strength für mehr Effektivität
- **Functional Training** für mehr Stabilität
- **Ausdauertraining** für mehr Lebensenergie
- **Rücken- und Beweglichkeitstraining** im innovativen
EGYM Smart Flex Zirkel für mehr Gesundheit
- **Gruppenkurse mit Live-Trainern** für mehr Spaß
- **Körper- und Ernährungsanalyse** für mehr Wohlfühlgefühl
- **Wasser- und Mineralbar** für mehr Erfrischung
- **Kaffeeflatrate** für mehr Kick
- **Wellnessbereich** für mehr Entspannung
- **Lange Öffnungszeiten** für mehr Zuverlässigkeit



EXKLUSIVER GUTSCHEIN FÜR SIE:

JETZT GRÜNDUNGSMITGLIED WERDEN UND BIS ZU 344 EURO SPAREN*

*Bei einer Laufzeit von 96 Wochen Wochen im POINT – Sports.Wellness.Club Ditzingen (21,99 Euro/Woche), Ersparnis: 8 Wochen Gratis-Training, 8 Wochen Getränke und Kaffee (1,99 Euro/Woche), Betreuungspaket 0 Euro statt 99 Euro sowie exklusiver POINT Seesack und POINT Thermosflasche gratis. Angebot gültig bis 31.10.2023. Mitgliedschaftsbeginn bei Eröffnung (voraussichtlich 23.10.2023).



PERSONAL TRAINING FÜR MEHR ERFOLG

PERSONAL TRAINING STELLT DIE IDEALE ERGÄNZUNG ZU UNSEREM BESTEHENDEN BETREUUNGSKONZEPT DAR

Während Ihrer Trainingseinheit nimmt Ihr persönlicher Trainer Rücksicht auf Ihre individuellen Bedürfnisse und ist durchgehend für Sie verfügbar. Dazu gehören individuell angepasste Übungen, präzise überwachte Ausführungen, maßgeschneiderte Ernährungsempfehlungen und persönliche Motivation, die bis zur letzten Minute Ihres Workouts anhält. Dies sind nur einige Beispiele der zahlreichen Vorzüge, die ein Personal Training bietet. Durch Personal Training werden Sie Ihre Ziele in kürzester Zeit erreichen - und das mit gesteigerter Motivation, einer Vielzahl an Abwechslung, einem höheren Maß an Freude und einer deutlich gesteigerten Effektivität!



Christines Erfolgsgeschichte mit Personal Training im POINT



„Ich habe mich vorher minimal sportlich betätigt, hauptsächlich mit etwas Milon-Training und auf dem Laufband. Die Entscheidung für das Personal Training bei Max habe ich getroffen, weil ich gezieltes und effektives Training suchte. Die Möglichkeit, unter Aufsicht bis an meine Grenzen zu gehen, war mir sehr wichtig. Dadurch erhalte ich immer neuen Input und das Selbstvertrauen, mich mehr an die Geräte heranzuwagen. Zudem habe ich mehr Motivation entwickelt und bin insgesamt fitter

geworden. Was mich bei meinem Training am meisten freut, ist, dass Max es exakt an meine Bedürfnisse und meinen Leistungsstand anpasst. Dadurch fühle ich mich besonders wohl und angespornt, gemeinsam noch mehr an meine Grenzen zu gehen.“



ARSVIVENDI
restaurant · pizzeria

Lecker essen

Leute treffen

Ambiente genießen



Alle Speisen auch zum Mitnehmen!

Abholkarte im Internet unter www.dasarsvivendi.de

Öffnungszeiten:

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

Sonn- und Feiertage geschlossen

Abholbestellungen:

Montag- Samstag bis 22.00 Uhr



STRESSRESISTENTER DURCH FITNESSTRAINING

Regelmäßiges Training bietet nicht nur körperliche, sondern auch psychische Vorteile, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen. Der Umgang mit Stress kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein, aber eine Tatsache bleibt bestehen: Bewegung ist für uns alle eine äußerst wirksame Methode zur Spannungsreduzierung. In Zeiten erhöhter psychischer Anspannung sammeln sich in unserem Körper aufgestaute Gefühle in Form von Stresshormonen an. Glücklicherweise kann Bewegung diesen Hormonspiegel effektiv senken und somit zur Stressbewältigung beitragen.

Unsere Vorfahren in der Jäger- und Sammlerzeit entwickelten die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen vermehrt Adrenalin und Cortisol zu produzieren. Dies half ihnen, sich auf mögliche Bedrohungen vorzubereiten, sei es durch Angriff, Flucht oder Erstarren. In der heutigen Zeit haben wir die Möglichkeit, die natürliche Wirkung dieser Stresshormone positiv zu nutzen, indem wir durch Bewegung und Aktivität einen gesunden Ausgleich schaffen.

Hier sind einige der vielfältigen Wege, wie Fitnessstraining unsere psychische Gesundheit fördert:



Freisetzung von Endorphinen: Während des Trainings werden Endorphine, auch als „Glückshormone“ bekannt, im Gehirn freigesetzt. Diese haben eine positive Wirkung auf die Stimmung.

Reduzierung von Stresshormonen: Regelmäßiges Training kann die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol reduzieren. Dies hilft, den Körper in einen entspannteren Zustand zu versetzen.



Entspannung der Muskulatur: Durch Bewegung und Dehnen während des Trainings werden verspannte Muskeln gelockert, was dazu beitragen kann, körperliche Spannung und Unwohlsein, die oft mit Stress einhergehen, zu reduzieren.



Verbesserter Schlaf: Regelmäßiges Training kann die Schlafqualität verbessern, was wiederum dazu beitragen kann, Stress abzubauen, da ausreichender Schlaf essentiell für die Bewältigung von Stress ist.



Ablenkung und Fokus: Während des Trainings konzentriert man sich auf körperliche Aktivitäten, was dazu beitragen kann, den Geist zu beruhigen.

Stärkung des Selbstbewusstseins: Das Erreichen von Fitnesszielen und die Verbesserung der körperlichen Verfassung können das Selbstbewusstsein steigern, was sich positiv auf den Umgang mit Stress auswirken kann.



Soziale Interaktion: Beim Fitnessstraining kann man soziale Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen, was das soziale Netzwerk stärkt und Anspannungen lösen kann.



Zeit für sich selbst: Das Training bietet die Möglichkeit, Zeit für sich selbst zu nehmen und sich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren.

Insgesamt verdeutlicht die Verbindung zwischen Fitness und Stressbewältigung die tiefgreifenden positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität auf unseren gesamten Organismus. Das Training ist weit mehr als nur physische Betätigung; es ist eine ganzheitliche Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und uns auf dem Weg zu einem gesünderen und ausgeglicheneren Leben zu unterstützen.

Warten Sie also nicht länger, sondern starten Sie jetzt in ein aktiveres und ausgeglicheneres Leben. Unsere Trainer unterstützen Sie bei Ihrer Zielerreichung und erstellen Ihnen einen Trainingsplan, der auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist.

KURSPROGRAMM



Gültig seit 09.10.2023

KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:20 - 10:20 BODYPUMP 10:30 - 11:30 Pilates 18:00 - 19:00 BODYPUMP 19:10 - 20:00 Wirbelsäule 20:10 - 21:10 Vinyasa Yoga	09:10 - 10:00 BBP 10:10 - 11:00 Step 2 17:30 - 18:30 BODYPUMP 18:40 - 19:30 Pilates 19:35 - 20:35 BODYBALANCE	08:00 - 09:00 BODYPUMP 09:10 - 10:00 Wirbelsäule 10:05 - 10:35 CORE 10:40 - 11:40 BODYBALANCE 15:00 - 15:50 Wirbelsäule 17:00 - 17:50 Pilates 18:00 - 18:50 Bodyforming 19:05 - 19:25 Bauchkiller 19:35 - 20:35 BODYPUMP	 18:05 - 19:05 BODYPUMP 19:15 - 20:05 BBP 20:10 - 21:10 Zumba	09:05 - 10:05 BODYPUMP 10:15 - 11:15 Zumba 15:00 - 15:50 Wirbelsäule 17:20 - 18:10 Pilates 18:20 - 19:20 Dance 19:25 - 20:25 BODYPUMP	 16:30 - 17:00 CORE 17:05 - 18:05 BODYCOMBAT 	10:10 - 11:00 Cardio Mix 11:10 - 12:00 Bodyforming 15:50 - 16:50 BODYPUMP 17:00 - 17:30 CORE 17:40 - 18:40 BODYBALANCE

KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)
08:15 - 09:05 Jumping Mix 09:30 - 10:20 Fatburner 10:30 - 11:20 Wirbelsäule 18:15 - 19:05 Step 1-2 Fatburner 19:15 - 19:45 CORE	10:10 - 11:10 Vinyasa Yoga 18:30 - 19:20 Jumping 19:40 - 20:40 Zumba	09:15 - 10:30 Hatha Yoga  18:00 - 18:50 Jumping 19:00 - 20:00 Step 2	09:00 - 09:50 Bodyforming 10:00 - 10:50 Fit & Aktiv 17:30 - 18:00 CORE 18:05 - 19:00 BODYATTACK 19:15 - 20:15 BODYCOMBAT 20:10 - 21:10 Zumba	08:05 - 08:55 Jumping 09:10 - 10:00 Pilates 10:10 - 10:30 Bauchkiller 10:35 - 11:50 Vinyasa Yoga 18:20 - 19:10 Jumping	 Montag: 18:05-18:40 Uhr Mittwoch: 19:10-19:45 Uhr Freitag: 18:30-19:05 Uhr

KURSRAUM 3

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

Alle Kurse mit Voranmeldung.



KURS BESCHREIBUNGEN

Aerial Yoga

Schwereloses Training für Kraft, Ausdauerentwicklung und Beweglichkeit.

Bauchkiller

Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.

BBP – Bauch-Beine-Po

Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

BODYATTACK

Intensives Training mit einer Kombination aus athletischen Bewegungen und Kraftübungen.

BODYBALANCE

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

BODYCOMBAT

Gruppenfitnessstraining mit vorchoreographierten Bewegungen aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten.

Bodyforming

Ganzheitliche Kräftigung und Straffung der Muskulatur mit Kleingeräten.

BODYPUMP

Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.

Cardio Mix

Intensives Cardio-Workout mit kleinen Krafterelementen, bei dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird.

CORE

Intensives Training zur Formung und Stärkung der Core-Muskulatur.

Cycle

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

Dance

Ein Tanzkurs zur Steigerung der Körperhaltung sowie Energie und Verbesserung des Rhythmusgefühls.

KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 – 19:00 Aerial Yoga 19:15 – 20:15 Dance	18:00 – 18:55 BODYATTACK 19:00 – 20:00 BODYCOMBAT	16:45 – 17:45 Aerial Yoga 17:55 – 18:55 BODYBALANCE 19:05 – 20:05 Vinyasa Yoga	19:15 – 20:15 Aerial Yoga	18:00 – 19:00 Aerial Yoga 19:25 – 20:25 Stretch & Relax Yoga

KURSRAUM 5/6

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11.35-12.25 Rehasport 12.35-13.25 Rehasport 16.05-16.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport	9.35-10.25 Rehasport 10.35-11.25 Rehasport 14.05-14.55 Rehasport 15.05-15.55 Rehasport 16.05-16.55 Rehasport	 16.05-16.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport	9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 19.05-19.55 Rehasport	9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport 18.05-18.55 Rehasport

KURSRAUM DITZINGEN

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

Fatburner

Ausdauertraining mit leichten choreographischen Elementen. Fettverbrennung mit Spaß und moderater Intensität.

Fit & Aktiv

Koordinations-, Ausdauer- und Kräftigungstraining mit jeder Menge Spaß – zur Erhaltung des aktuellen Fitnesslevels.

Functional Training

Ganzheitliches Konzept, bei dem komplette Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.

Hatha Yoga

Für eine gesunde Bewegung werden Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Koordination verbessert.

Jumping

Workout auf Trampolinen zu motivierender Musik, das alle Körperpartien stärkt, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist. Bei **Jumping Mix**

wird der Ausdaueranteil mit Toning-Übungen kombiniert.

Pilates

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

Power-Walking

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

Rehasport

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

Step

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

Stretch & Relax Yoga

Wohltuende Yogahaltungen werden mit Stretch-Elementen vereint und enden mit einer tiefen Entspannung.

Vinyasa Yoga

Bei diesem dynamischen Yoga-Stil wird der Körper gefordert, doch der Geist kann in fließenden Bewegungen zur Ruhe kommen.

Wirbelsäule

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

Zumba®

Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!

SÜSS-SCHARFES KÜRBIS-CHUTNEY FÜR DEN HERBST

Die Kürbis-Saison startet und wir freuen uns! Wir können dieses herbstliche Fruchtgemüse uneingeschränkt empfehlen, denn Kürbis schmeckt nicht nur lecker, sondern ist mit nur 27 Kalorien auf 100 g Fruchtfleisch ein echtes Powerfood. Vor allem enthält Kürbis viel Beta-Karotin – dieses besitzt antioxidative Eigenschaften und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Wir tun also sowohl unserer Gesundheit als auch unserer Figur etwas Gutes, wenn wir Kürbis in unseren Speiseplan integrieren.

Wer Kürbis bis jetzt nur klassisch in Suppenform kennt, der sollte sich diesen Herbst unbedingt an neue Rezepte wagen. Deshalb stellen wir Ihnen hier unsere liebste Kürbis-Chutney-Variante vor. Das Chutney ist der ideale Begleiter zu Fleisch, Fisch, Käse und Gemüse und verleiht mit seinem süß-scharfen Geschmack auch Nudelgerichten eine besondere Note – probieren Sie es aus!

ZUTATEN:

- 500 g Kürbis
- 1 Apfel
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 ml heller Balsamico
- 1 Stück Ingwer
- Etwas Olivenöl
- Paprikapulver
- Zucker nach Geschmack
- Salz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Kürbis, Apfel, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden oder reiben. Zwiebeln, Knoblauch und Apfel in etwas Olivenöl kurz anbraten und die Gewürze hinzugeben. Den Kürbis hinzufügen und ein paar Minuten mitbraten. Mit Balsamico ablöschen und 200 ml Wasser dazugeben. 15 bis 20 Minuten auf geringer Hitze einkochen lassen, bis der Kürbis weich ist, und mit einer Prise Zucker abschmecken. Je nach Geschmack das Chutney fein oder grob pürieren. Heißes Chutney in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen. Die Gläser am besten im Kühlschrank aufbewahren!

Wir  Lebensmittel.



center Matkovic

Asperg

Ruhrstr. 6,
Tel. 07141 648730,
Montag bis Samstag
8.00–22.00 Uhr

Ditzingen

Leonberger Str. 46–48,
Tel. 07156 170640,
Montag bis Samstag
8.00–22.00 Uhr

Tamm

Bissinger Str. 10,
Tel. 07141 2986970,
Montag bis Samstag
7.00–22.00 Uhr

Korntal-Münchingen

Schwieberdingerstr. 100,
Tel. 0711 8147720,
Montag bis Samstag
8.00–21.30 Uhr

Gerlingen

Hauptstraße 6,
Tel. 07156 4362160,
Montag bis Samstag
8.00–21.00 Uhr

Möglingen

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

www.ecenter-matkovic.de

WARUM KRAFTTRAINING SO WICHTIG IST



Um Ihnen ausreichend Motivation zu bieten, Ihr Krafttraining konsequent fortzusetzen, stellen wir Ihnen einige Gründe vor, warum diese Art des Trainings so lohnenswert ist.

Unser Körper ist ein faszinierendes System mit über 600 Muskeln. Neben der Leber stellt die Muskulatur unser größtes Stoffwechselorgan dar. In den letzten Jahren haben zahlreiche Mediziner und Physiotherapeuten erkannt, dass gezieltes Kräftigungstraining bei verschiedenen gesundheitlichen Herausforderungen wie Übergewicht, Diabetes und Rückenproblemen unterstützend wirken kann. Ein durchdachtes Muskeltraining kann die Gesundheit auf vielfältige Weise fördern und sogar beginnende gesundheitliche Probleme umkehren. Hier sind einige mögliche Vorteile einer starken Muskulatur.

- **ERHÖHUNG DER KNOCHENDICHTE:** Das trägt zur Vorbeugung von Osteoporose bei.
- **VERLETZUNGSPRÄVENTION:** Eine gut trainierte Muskulatur kann vor Stürzen und Verletzungen schützen.
- **VERBESSERTES BINDEGEWEBE:** Dies führt zu strafferer Haut.
- **AKTIVER STOFFWECHSEL:** Muskeln sind „hungrige Fettverbrenner“ und halten den Stoffwechsel in Schwung.
- **MUSKELSCHUTZ:** Regelmäßiges Krafttraining verhindert Muskelschwund.
- **STRESSBEWÄLTIGUNG UND SELBSTBEWUSSTSEINSSTEIGERUNG:** Krafttraining kann Ihnen helfen, Stress zu bewältigen und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.
- **HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT:** Krafttraining ist unerlässlich für das Herz-Kreislauf-System und kann so vor Herz-Kreislauferkrankungen schützen.

Und hier ist die erfreuliche Nachricht: Es gibt keine Altersgrenze! Egal, ob Sie bisher noch keine Erfahrung mit Krafttraining haben oder bereits über 60 Jahre alt sind: Die Steigerung Ihrer Muskelstärke ist in jedem Lebensabschnitt möglich und äußerst wichtig. Zögern Sie also nicht länger und starten Sie jetzt! Ihr Weg zu einem gesünderen und fitteren Leben beginnt genau hier. Lassen Sie uns gemeinsam an Ihrer Gesundheit arbeiten und die zahlreichen Vorteile eines gestärkten Körpers genießen.

EGYM – DAS MODERNE ZIRKELKONZEPT FÜR IHR KRAFTTRAINING

Um Ihnen ein sicheres und vielseitiges Krafttraining zu ermöglichen, verfügen sowohl das POINT in Gerlingen als auch das nagelneue POINT in Ditzingen über die innovativen EGYM-Geräte.

EGYM präsentiert ein 100% computergesteuertes Zirkelkonzept, das Ihnen in kürzester Zeit ein umfassendes Ganzkörpertraining bietet. Alle EGYM-Geräte sind vollautomatisch und passen sich präzise Ihren individuellen Anforderungen an. Sie können nicht nur die optimale Sitzposition wählen, sondern auch das Gewicht, das am besten zu Ihnen passt. Dadurch wird ein Höchstmaß an Bedienkomfort,

Sicherheit und Effizienz beim Training gewährleistet. Die intelligente Technologie ermöglicht eine genaue Anpassung des Gewichts an Ihre persönliche Muskelkraft. Im Gegensatz zum Training mit konstanten Gewichten führt dies zu einer maximalen Beanspruchung Ihrer Muskulatur, fördert das Muskelwachstum erheblich und trainiert alle wichtigen Muskelgruppen in kürzester Zeit. EGYM bereichert Ihr Fitnesstraining, macht es abwechslungsreicher, effizienter und steigert Ihre Freude am Training.

Vorteile des EGYM Zirkeltrainings:

- **EINFACH UND SICHER:** Der Trainingsablauf wird über ein integriertes Touchdisplay gesteuert.
- **ABWECHSLUNGSREICH:** Sie profitieren von einer Vielzahl an Trainingsmethoden.
- **DIGITALE TRAININGSDOKUMENTATION:** Ihr Trainingsvolumen wird automatisch in Ihrem persönlichen EGYM Benutzerkonto erfasst und ist jederzeit über das Internet, Ihr Smartphone oder die App abrufbar.
- **EINFACHE ANPASSUNG:** Die Übungen folgen einem individuellen und kontinuierlich anpassenden Trainingsplan, den Sie jederzeit digital einsehen können.
- **EFFIZIENT:** Sie erhalten ein vollwertiges Ganzkörpertraining in minimaler Zeit.



Dank EGYM wird Krafttraining noch wirkungsvoller, sicherer und spannender. Kein Grund mehr, das Training aufzuschieben. Im Gegenteil, Sie werden sich geradezu darauf freuen, Ihre Fitnessziele zu verfolgen.

elektro PFUND

Beim Kauf schon
an den Service denken!



KUNDENDIENST und REPARATUR
GERÄTE- und HAUSTECHNIK
ELEKTRO-INSTALLATIONEN
KÜCHENMODERNISIERUNG



Autorisierter KUNDENDIENST für

 **BOSCH**

Constructa

LIEBHERR

Miele

 **NEFF**

SIEMENS

elektro PFUND
Gerteisenstr. 1 | 70839 Gerlingen
info@elektro-pfund.de | elektro-pfund.de

Service: 07156-4362190

WELLNESS

EIN KURZURLAUB VOM ALLTAG



Der Arbeitsalltag ist hektisch, der Terminkalender platzt aus allen Nähten, und der Stress scheint allgegenwärtig? Inmitten dieses Trubels ist es oft eine echte Herausforderung, Zeit für die notwendige Entspannung zu finden. Dennoch ist Entspannung unverzichtbar, denn ohne ausreichende Ruhepausen riskieren wir unsere Gesundheit. Ein überlasteter

Körper kann früher oder später krank werden. Daher sollten Sie Ihre Gesundheit in den Fokus rücken und sich in unserem Wellnessbereich eine wohlverdiente Auszeit gönnen. Unsere Sauna, das Dampfbad und weitere Einrichtungen sind darauf ausgerichtet, Körper und Geist zu entspannen, Ihre Vitalität zu steigern und Ihr Wohlbefinden zu fördern.

WELLNESS-ANGEBOT IM POINT – SPORTS.WELLNESS.CLUB IN GERLINGEN UND DITZINGEN:

FINNISCHE SAUNA:

Die finnische Sauna zeichnet sich durch hohe Temperaturen und eine niedrige Luftfeuchtigkeit aus. Sie regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

Temperatur: 90 Grad,
Luftfeuchtigkeit: 5 – 10 %

RUHEBEREICH:

Gönnen Sie sich nach einem Saunagang eine genauso lange Ruhepause. Hier können Sie ganz für sich sein und sich erholen. Sie werden überrascht sein, wie wohltuend das sein kann.

WELLNESS-ANGEBOT IM POINT – SPORTS.WELLNESS.CLUB IN GERLINGEN

BIO-SAUNA:

In unserer Bio-Sauna herrschen mildere Temperaturen und eine höhere Luftfeuchtigkeit im Vergleich zur finnischen Sauna. Sie stellt eine gelungene Verbindung zwischen der klassischen Sauna und dem Dampfbad dar.

Temperatur: 60 Grad,
Luftfeuchtigkeit: 50 – 60 %

DAMPFBAD:

Das Dampfbad zeichnet sich durch seine hohe Luftfeuchtigkeit aus, welche besonders bei Atemwegserkrankungen positive Effekte hat, da feine Wassertropfen die Nasenschleimhäute befeuchten.

Temperatur: 50 Grad,
Luftfeuchtigkeit: 80 – 90 %

DAMENSAUNA:

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



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

In einem exklusiven Gespräch gewährt uns Jessica Burkert Einblicke in ihren vielseitigen Job und ihre Begeisterung für die POINT Gruppe. Jessica Burkert begann 2017 ihre Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau im POINT in Gerlingen und ist mittlerweile stellvertretende Bereichsleitung für den Empfang.

Ihre Hauptaufgaben umfassen die Betreuung von Mitgliedern und Gästen sowie die Planung des Personaleinsatzes für die Kinderbetreuung. Darüber hinaus ist sie für die Sicherstellung eines reibungslosen Ablaufs am Empfang und in der Kinderbetreuung verantwortlich.

Warum hat Jessica sich für eine Karriere in der POINT Gruppe entschieden? „Die Arbeitsatmosphäre hier ist einfach großartig“, sagt sie. „Außerdem schätzte ich die freundliche Kommunikation während des Bewerbungsprozesses und den positiven Auftritt des Unternehmens.“ Für Jessica stehen jedoch vor allem der Kontakt zu vielen Menschen und das gemeinsame Arbeiten im Team im Vordergrund. Besonders diese Aspekte ihrer Tätigkeit am Empfang bereiten ihr viel Spaß.

Eines der Dinge, die Jessica am meisten am POINT begeistert, ist die beeindruckende Angebotsvielfalt. Von abwechslungsreichen Fitnesskursen über Wellness bis hin zu Squash und Badminton – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Aber was ist Jessicas Geheimnis für den Erfolg in ihrem Team? „Der Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung sind wirklich bemerkenswert“, erklärt sie. „Unsere Teammitglieder arbeiten eng zusammen und helfen sich gegenseitig, um unseren Gästen das bestmögliche Erlebnis zu bieten.“

Abschließend verrät sie noch ihre Lieblingsübungen: „Ich bin ein großer Fan von Hip Thrusts mit der Langhantel und Kreuzheben mit Kurzhanteln. Diese Übungen sind nicht nur effektiv, sondern machen auch wirklich Spaß.“

Wir bedanken uns für das Interview und freuen uns, Jessica in unserem Team zu haben!



DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Zahra Safari (41) aus Stuttgart

„Durch das Training verspüre ich einen Kraftzuwachs und eine Verbesserung meiner Ausdauer. Außerdem begeistern mich die tolle Kinderbetreuung, das kompetente Trainerteam und die Vielzahl an Kursen.“



Rosemarie Gutscher (69) aus Leonberg

„Ich kann das POINT aufgrund der professionellen Betreuung nur weiterempfehlen. Dank dem Team hatte ich nach meiner Hüft-OP schnell wieder meine Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zurück.“



Dietmar Lux (56) aus Stuttgart

„Durch mein Training im POINT habe ich abgenommen, mein Wunschgewicht erreicht und bin jetzt deutlich fitter. Ich schätze das POINT für das große Angebot an Geräten und freue mich dort immer auf das Treffen meiner Freunde.“



Nikola Sremac (31) aus Stuttgart-Giebel

„Ich kann das POINT aufgrund der Vielfalt an Geräten und dem großzügigen Wellnessbereich nur empfehlen. Außerdem schätze ich die freundlichen Servicekräfte am Empfang, in der Bar und das hilfsbereite Trainerteam.“



Sabrina Böhm (30) aus Ditzingen

„Für das POINT habe ich mich aufgrund des umfangreichen Kursangebots und der Trainingsbetreuung zur Erreichung meiner sportlichen Ziele entschieden. Durch das Training habe ich deutlich mehr Energie im Alltag und komme meinen Fitnesszielen immer näher.“



Mirjana Lux (52) aus Stuttgart

„Durch mein Training im POINT bin ich deutlich fitter geworden und habe abgenommen. Ich fühle mich hier durch die angenehme Atmosphäre und die tolle Fachberatung durch das Trainerteam super aufgehoben.“



Alwine Huth (84) aus Stuttgart-Weilimdorf

„Meine Muskelschwäche hat sich durch mein Training verbessert. Am POINT schätze ich besonders die gute Einweisung und generelle Trainingsbetreuung.“



HERAUSRAGENDES DESIGN. INNOVATIVE TECHNOLOGIEN. ATTRAKTIVE KONDITIONEN.

BMW 116i 5-Türer

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

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

Finanzierungsbeispiel der BMW Bank GmbH*

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

Bei Finanzierung zzgl. 920,00 € Transportkosten.

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

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

**gebunden für die gesamte Laufzeit.

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

Freude am Fahren

Abb. zeigt Sonderausstattungen

Müller
GERLINGEN LEONBERG

Autohaus Müller GmbH & Co.KG
Weilimdorfer Str. 88
70839 Gerlingen
Tel. 07156 2020-0
info@bmw-mueller.net

Autohaus Müller GmbH
Berliner Str. 55
71229 Leonberg
Tel. 07152 9407-0
www.bmw-mueller.net

SQUASH & BADMINTON

GEMEINSAM SPORTLICH AKTIV IN GERLINGEN



Wenn Sie nach einer Möglichkeit suchen, gemeinsam mit einem Partner sportliche Aktivitäten zu genießen und gleichzeitig Ihre körperliche Fitness, Reaktionsfähigkeit und Konzentration zu steigern, dann ist unser einzigartiges Angebot im Bereich Squash und Badminton genau das Richtige für Sie!

Beide Sportarten versprechen jede Menge Spaß und sind für Menschen jeden Alters geeignet. In unserem Club in Gerlingen stehen Ihnen insgesamt 9 Badmintonfelder und 7 moderne ASB-Courts zur Verfügung, auf denen Sie spannende Matches austragen können. Diese hochwertigen Squash- und Badmintonplätze bieten die ideale Gelegenheit, um mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zu spielen und Ihrem Fitnessprogramm eine aufregende Dimension hinzuzufügen. Nach dem Spiel können Sie sich in unserer Sauna und Wellnessoase entspannen und regenerieren.



MÖGLICHE VORTEILE VON SQUASH UND BADMINTON:

- **VERBESSERUNG DER HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT:** Beide Sportarten fördern die Durchblutung und helfen, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, was zu einer besseren Gesundheit des Herzens führt.
- **STEIGERUNG DER AUSDAUER:** Squash und Badminton erfordern eine kontinuierliche körperliche Anstrengung, was die Ausdauer und das Durchhaltevermögen erhöhen.
- **FÖRDERUNG DER KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT:** Diese Sportarten erfordern schnelle Reaktionen und ein hohes Maß an Konzentration, was dazu beiträgt, die geistige Schärfe und Aufmerksamkeit zu steigern.
- **STÄRKUNG DER KÖRPERMUSKULATUR:** Durch die vielfältigen Bewegungen und den Einsatz verschiedener Muskelgruppen werden die Muskeln gestärkt und gekräftigt.
- **KALORIENVERBRENNUNG:** Squash und Badminton sind intensive Sportarten, bei denen viele Kalorien verbrannt werden, was zur Gewichtskontrolle beiträgt.
- **VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT:** Beide Sportarten erfordern schnelle Richtungswechsel und Bewegungen in alle Richtungen, was die Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers verbessert.

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 haben Sie von 15.00 - 20.00 Uhr bei unserem Squash-Meeting die Möglichkeit, andere Spieler zu treffen, neue Squash-Partner zu finden, zusammen zu spielen und auch den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen. Der Preis für Nicht-Squash-Mitglieder beträgt 10,00 Euro (für Squash-Mitglieder ist dieser Service gratis).



JETZT ONLINE BUCHEN:
www.point-sports.de/squash-badminton/



Sowohl Mitglieder als auch externe Gäste haben die Möglichkeit, bei uns einen Court oder ein Feld ab einer halben Stunde zu buchen. Für alle regelmäßigen Spieler gibt es die Möglichkeit einer reinen Squash- oder Badminton-Mitgliedschaft. Rufen Sie uns an für mehr Informationen: 07156 22020.

Firmen haben auch die Möglichkeit, Firmen-Abos für ihre Mitarbeiter zu buchen.

- Laufzeit 6 oder 12 Monate
- Anzahl der Courts sowie Uhrzeit flexibel wählbar

Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt am Empfang oder schreiben eine E-Mail an info@point-sports.de



**„MEIN ALTER
BESTIMME ICH SELBST!“**
JÜNGER DURCH TRAINING

**4 Wochen Fitness
für 59,00 €***

POINT
sports.wellness.club

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

POINT - Sports.Wellness.Club
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
Tel: 0 71 56 - 2 20 20 | www.point-sports.de

*Für Neuterrassanten ab 18 Jahre, gültig bis 31.12.2023 an 4 aufeinanderfolgenden Wochen.