

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit Zweiundzwanzigste Ausgabe 10/2022

4 Monate
Kurz-Abo*

FIT UND GESUND DURCH DEN HERBST

myline Abnehmkonzept – abnehmen, so persönlich wie noch nie
Personal Training – Ihr persönlicher Trainer an Ihrer Seite
Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Herbst steht vor der Tür, aber das ist dieses Jahr kein Grund, Trübsal zu blasen. Im Gegenteil: Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Beste aus der kühleren Jahreszeit machen können in unserem Artikel „Happy durch den Herbst“ auf Seite 6.

Außerdem informieren wir Sie nochmals über das wichtige Thema Muskulatur. Sie erfahren, wie Sie durch regelmäßiges, gerätegestütztes Kräftigungstraining nicht nur Ihrem Körper und Ihrer Figur etwas Gutes tun können, sondern vor allem auch Ihrer Gesundheit.

Wenn Sie zu den Menschen gehören, denen beim Training vor allem die individuelle Unterstützung und Motivation wichtig ist, lesen Sie doch auf Seite 07 weiter. Wir stellen Ihnen unser Personal Training vor, mit dem schon sehr viele Mitglieder im POINT ihre persönliche Erfolgsgeschichte schreiben konnten. Überzeugen Sie sich selbst, in diesem Artikel berichtet Ihnen Tamara, warum sie ihre Ziele damit sogar deutlich übertroffen hat.

Falls Sie sich, trotz regelmäßigem Training, öfters verspannt und unbeweglich fühlen, haben wir auf Seite 11 auch noch unsere besten Tipps und Infos zum Thema Flexibilitäts- und Muskellängentraining zusammengestellt.

In den letzten Monaten hat sich viel getan bei uns und es wird sich auch in Zukunft noch viel tun: So eröffnet beispielsweise im Sommer 2023 ein weiteres POINT in Ditzingen im Bahnhofsareal | Gleiskarree in Ditzingen. Weitere Events und Infos rund um die POINT Gruppe finden Sie auf den Seiten 03 und 05.

Warten auch 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



POINT
sports.wellness.club

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

THEMEN IN DIESER AUSGABE

-  **Rückblick & Aktuelles** 03
- POINT Gruppe – Erfahrung – Vertrauen – Innovation** 05
- Die POINT Gruppe als Arbeitgeber** 05
- Happy durch den Herbst** 06
-  **Personal Training und Tamaras Erfolgsgeschichte** 07
-  **Kursprogramm** 08
- Kursbeschreibungen** 09
-  **myline Abnehmkonzept – abnehmen, so persönlich wie noch nie** 10
-  **Beweglich und schmerzfrei mit Flexibilitätstraining** 11
-  **Wunschfigur erreicht – wir gratulieren** 12
-  **Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv** 13
- Das sagen unsere Mitglieder** 14
-  **Muskulatur – Kraftquelle für Körper und Gesundheit** 15

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
6.00–24.00 Uhr

Samstag, Sonntag
und an Feiertagen:
8.45–22.00 Uhr

Kinderbetreuung:

Montag bis Donnerstag:
9.00–12.00 Uhr

 Donnerstag:
17.30–20.30 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:
118304 Tom Weller
ACISO
Bildmaterial:
www.2pixels.de,
Manfred Steib Photodesign
Fotolia, shutterstock.com

POINT TV Programm, April 2022

Seit April ist unser club-eigenes TV Programm am Start. Auf 13 Fernsehern versorgen wir Sie mit News, Angeboten und Events rund um das POINT. Natürlich geben wir auch Einblicke hinter die Kulissen der POINT Gruppe, informieren über fitnessrelevante Themen, Ernährungstipps und leckere Rezepte. Für alle Selbstständigen unter Ihnen bieten wir auch attraktive Werbeangebote. Melden Sie sich bei Interesse direkt bei uns am Empfang oder schreiben eine E-Mail an info@point-sports.de.



TV LÜchow-Dannenberg – Ab September wird im Landkreis LÜchow-Dannenberg das 365-Euro-Ticket für den öffentl

Gründung Leitbildteam und Leitbildtage POINT Gruppe, Juli 2022

Im Juli wurde unser Leitbildteam neu gegründet aus Mitarbeitern der gesamten Unternehmensgruppe. Ziel ist, das Miteinander zu fördern, neue Mitarbeiter optimal ins Team zu integrieren und die Vision und Mission der POINT Gruppe noch mehr in den Vordergrund zu rücken. Somit hat jeder Mitarbeiter eine Stimme, die gehört wird: Denn unsere Ziele können wir nur als Team erreichen!



Sommerfest POINT Gruppe, 23. Juli 2022

Mit viel Spaß und jeder Menge guter Laune fand am 23.07.22 unser Sommerfest statt. Kolleginnen und Kollegen aus der gesamten POINT Gruppe kamen zusammen und feierten ausgelassen. Vielen Dank an alle Helfer und Gäste sowie den Foodtruck von Plantbuilt, ohne die

ein so tolles Fest nicht möglich gewesen wäre. Wir freuen uns schon jetzt auf unsere gemeinsame Weihnachtsfeier.

LES MILLS Convention, 27. August 2022

LES MILLS hat bei diesem Event Masterclasses vieler Programme durch LES MILLS Presenter & Nationaltrainer bei uns im POINT präsentiert. Ein mitreißendes Event für LES MILLS Instruktor:innen und Fans. Herzlichen Dank an LES MILLS für die gute Organisation und natürlich an alle Teilnehmer, die mit jeder Menge Spaß und Motivation an den Kursen teilgenommen haben.



RÜCKBLICK

AKTUELLES



Gewinner Sommerkampagnen Spiel, September 2022

Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner unseres diesjährigen Sommerspiels. Über den ersten Preis in Form eines Wellness-Kurzurlaubes von Jochen Schweizer (2 Nächte) für bis zu 2 Personen im Wert von 399 Euro durfte sich Carolin freuen. Eine Stunde Personal Training im Wert von 80 Euro konnte sich Tommy sichern und als Drittplatzierter erhielt Mario ein tolles Package mit einer POINT Sporttasche, einer POINT Thermosflasche sowie einem Handtuch im Wert von 65 Euro.

POINT Kurs-Special, 08. Oktober 2022

Bei diesem Event wurden die brandneuen Choreografieren unserer LES MILLS Kurse TONE, BODYATTACK, BODYPUMP, CORE, BODYCOMBAT und BODYBALANCE vorgestellt. Herzlichen Dank an die Kurstrainer und die Teilnehmer, die das Ganze mit einer extra Portion Spaß und Motivation zu einem unvergesslichen Event haben werden lassen.



Weihnachtswunsch-Aktion für die Jugendhilfe Korntal, Dezember 2022

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

Passgenaue & individuelle

Ihr IT-Systemhaus

IT-Betreuung

- Beschaffung von Hard- und Software
- Installation und Wartung
- First, Second und Third Level Support
- Schulungen und Datensicherheit

Office 365 Experten

- Exchange online
- Sharepoint
- MS Teams

Infrastruktur

- Cloud Serverumgebungen
- Lokale Server/Client Netzwerke
- Workstations und Notebooks
- Netzwerktechnik / WLAN

Telefonanlagen

- Lokale Telefonanlagen
- Cloud-TK und Home-Office
- Multi-DECT-Lösungen
- MS Teams Telefonie

Lösungen !!!

Bital Modern Workplace

17 mm flaches 14" Notebook
hochwertiges Magnesium Gehäuse
inkl. BITAL Managed Security Client

nur 1,11 kg, FullHD

NonGlare Display

CPU i5, 11. Gen.,

8 GB DDR4 RAM,

500 GB SSD, Windows 11 Pro

optional mit Microsoft 365, Bildschirm, Drucker uvm.

61,29 EUR pro Monat*

Bei einer Laufzeit von 36 Monaten.

Monatliche Netto-Leasingrate. Das Angebot gilt vorbehaltlich der üblichen Bonitätsprüfung. Zuzüglich einmaliger Bearbeitungsgebühr von 49,90 EUR.



www.bital.de • +49 7156-3599-390

Wir suchen:

IT-Administratoren, Teamleiter, IT-Disponenten, Social-Media-Manager
Vertriebsmitarbeiter, Azubis (m/w/d) www.bital.de/karriere.html

POINT GRUPPE

ERFAHRUNG – VERTRAUEN – INNOVATION



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 m² große Premium Sport & Wellnessclub nur eins von mehreren Unternehmen der POINT Gruppe.



Premium-Discount Clubs – Studio Fitness

2009 entstand der erste Premium-Discount mit dem Studio Fitness in Leonberg. 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 – POINT Unternehmensberatung

Seit 2008 kümmert sich das Team vom Back-Office in Gerlingen um Themen wie Personalfindung und -entwicklung, Marketing, Bestellwesen und natürlich die Mitgliederbetreuung vom POINT sowie der Studio Fitness Clubs. Erst im November 2021 wurde ein neues Büro bezogen in der Dieselstr. 5, gleich gegenüber vom POINT.



POINT Ditzingen

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. Im Sommer 2023 eröffnet ein weiteres POINT im Bahnhofsareal |Gleiskarree in Ditzingen.

Stolz dürfen wir uns heute gemeinsam als POINT Gruppe präsentieren.

DIE POINT GRUPPE

ALS ARBEITSGEBER

Insgesamt beschäftigen wir mehr als 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, denen an dieser Stelle unser besonderer Dank gilt.

Im Mittelpunkt steht bei uns immer der Mensch: Sei es der Kunde mit seinen individuellen Zielen oder der Mitarbeiter mit seinen individuellen Stärken. Aus diesem Grund bieten wir Schulungen und Workshops mit professionellen Partnern und individuelle Weiterbildungs- sowie Aufstiegsmöglichkeiten. Unsere Werte leben wir als Arbeitgeber täglich und so ist der stets respektvolle, ehrliche und wertschätzende Umgang bei uns selbstverständlich. Wir sind stolz auf unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Wir bilden aus:

Ihre Ausbildung ist uns wichtig. Um Ihr Potential voll zu entfalten, bieten wir Ihnen eine einzigartige Unternehmenskultur mit Platz für Persönlichkeit sowie Ausbildungs- und Studiumsmöglichkeiten. Wir betrachten Menschen als Menschen und nicht als Ressourcen. Wir fördern und wir fordern. Wenn Sie zu uns passen, erhalten Sie bei uns die Chancen und Herausforderungen, nach denen Sie gesucht haben.

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



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



HAPPY DURCH DEN HERBST

Was assoziieren Sie mit dem Herbst? Drachensteigen, Kürbissuppe, gemütliche Stunden auf der Couch? Oder Nieselregen, graue Tage und Müdigkeit? Durch veränderte Temperaturen verlagert sich das Leben wieder mehr nach drinnen. Dies schafft aber auch neue Zeitfenster und die Möglichkeit, mehr für Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu tun!

Goldener Herbst für Kopf und Körper

Das Farbenspiel der Natur, das gedämpfte Sonnenlicht und die langsam herabrieselnden Blätter sind im Herbst einzigartig, beruhigend und wohltuend für Kopf und Geist. Und in Kombination mit Frischluft und Bewegung sogar ein verlässlicher Stimmungsaufheller. Wenn es draußen stürmt und windet, sollten Sie auf Ihr regelmäßiges Training nicht verzichten. Bei uns im Studio trainieren Sie immer wetterunabhängig und können mit gezieltem Muskeltraining Ihr Immunsystem stärken, Stress abbauen, Ihre Stimmung anheben – und Sie beugen schon mal den „Feiertags-Kilos“ vor. Mit 2–3 Trainingseinheiten pro Woche können Sie sich bereits nach einigen Wochen über spürbare und sichtbare Verbesserungen bei Figur und Befinden erfreuen. Da hat der Herbst-Blues keine Chance.



Futter für die Seele

Der Herbst bietet Ihnen regional und frisch alles, was Sie brauchen, um eine gesunde Ernährung lecker in den Alltag zu integrieren. Der Herbst ist Erntesaison – nie gibt es eine größere Vielfalt an heimischem Obst, Gemüse und Nüssen. Extrafrisch, nährstoffreich und umweltfreundlich durch kurze Transporte und Lagerung. Saisonale Lebensmittel liefern die idealen Inhaltsstoffe. Integrieren Sie zum Beispiel alle Kohlsorten (Blumenkohl, Rosenkohl, Spitzkohl, Grünkohl) in Ihren Speiseplan, aber natürlich stehen auch Kürbis, Karotten, Äpfel, Birnen, Trauben, Bohnen und die meisten Salatsorten jetzt regional frisch zur Verfügung.

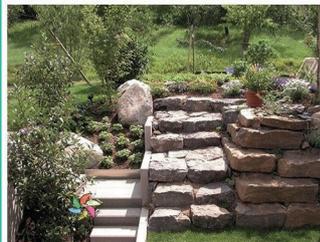
Gemütlichkeit und Selfcare

Natürlich ist der Herbst auch Wellnesszeit. Jetzt sollten Sie besonders gut auf sich und Ihr Energieniveau achten. Nicht verausgaben und die Speicher gut gefüllt halten! Eine heiße Badewanne, ausgiebiges Saunieren und Relaxen sind der Energie der Jahreszeit angemessen. Fahren Sie runter, reduzieren Sie Stress, unterstützen Sie dies mit Stressbewältigungsstrategien wie Meditation oder Entspannungsübungen.



Mit diesem bunten Mix aus Bewegung, Ernährung und Selbstfürsorge können Sie den Herbst in vollen Zügen genießen.

Gestalten Sie Ihre eigene Wohlfühlase!



Mauerbau



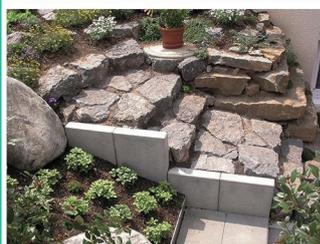
Pflanzung



Terrassen- & Wegebau



Pflege



Gestaltung

SICKINGER
Gartenbau Landschaftsbau

Hermann Sickinger GmbH & Co. KG
Dieselstraße 32
70839 Gerlingen



Tel.: 07156/9256-0
info@sickinger-bau.de
www.sickinger-gartenbau.de

PERSONAL TRAINING

IHR PERSÖNLICHER TRAINER AN IHRER SEITE



Das Personal Training ist die optimale Ergänzung zum bestehenden Betreuungskonzept im POINT – Sports.Wellness.Club. Im 1:1 Coaching oder Kleingruppen Training für 2 bis 10 Teilnehmer genießen Sie motivierende Workouts in exklusiven Einheiten.

Ihr Personal Trainer berücksichtigt Ihre individuelle Situation und ist während der gesamten Trainingseinheit nur für Sie alleine da. Bereits beim Erstgespräch wird alles Erforderliche in den Bereichen Training, Ernährung und mentales Coaching geplant. Dauer und Häufigkeit der Zusammenarbeit werden gemeinsam mit Ihnen individuell abgestimmt. Da jede Trainingseinheit von der anderen abweicht, kommt bestimmt auch keine Langeweile auf, bis das jeweilige Trainingsziel erreicht ist. Maßgeschneiderte Übungen, kontrollierte Ausführungen, individuelle Ernährungsberatung und die persönliche Motivation bis zur letzten Minute Ihres Workouts sind nur einige Beispiele für die Vorteile eines Personal Trainers. Mit Personal Training erreichen Sie im Handumdrehen Ihre Ziele – und das mit mehr Motivation, mehr Abwechslung, mehr Spaß und mehr Effektivität!

Vorteile von Personaltraining:

- Mehr Energie und Lebensqualität im Alltag
- Individuelles Training und maßgeschneiderte Übungen
- Persönlich motiviert werden bis zur letzten Minute Ihres Workouts
- Intensives Coaching für optimale Ausführung
- Ziele schneller und effektiver erreichen

Unsere Personal Trainer sind spezialisiert auf Muskelaufbau, Fettabbau, gesunde Ernährung, Functional Training, Reha, Mobility, Stretching und Dehnung.



Was ist ein Kleingruppen Personal Training?

Ähnlich wie im 1:1 Coaching treffen Sie sich regelmäßig (je nach Gruppe) 1-3-mal pro Woche mit Ihrem Personal Trainer. Zusammen arbeiten Sie über einen längeren Zeitraum und fokussiert an Ihrem Trainingsziel. Um die Kosten für das Personal Training klein zu halten, teilen Sie sich den Trainer mit 5-10 anderen Teilnehmern, die das gleiche Trainingsziel verfolgen und sich auf einem ähnlichen Trainingsniveau befinden.



Tamaras Erfolgsgeschichte mit Personal Training im POINT

Unser Mitglied Tamara hat ihr Personal Training bei unserer Personal Trainerin Lara absolviert und ihre Erwartungen bezüglich des Ergebnisses wurden sogar übertroffen. Tamara war schon 2 Jahre lang aktiv im POINT, bevor Sie sich dazu entschloss für mehr Motivation und mentale Unterstützung mit Personal Training zu beginnen, um ihre Ziele zu erreichen.

Zu Beginn des Personal Trainings hatte Tamara große Rückenschmerzen sowie keine gut ausgeprägte Work-Life-Balance. Mit speziell auf sie abgestimmten Trainings wie Funktionaltraining, Blackroll- und Faszientrainings gelang es, ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen. Außerdem erhielt sie von Lara wertvolle Ernährungstipps und Hin-

weise auf eine gesündere und stressfreiere Lebensweise, was ihr zusätzlich zum Training noch hilft, sich rundherum wohl zu fühlen und ihre Work-Life-Balance stetig zu verbessern.

Tamara geht es Schritt für Schritt immer besser und vor allem positiv überrascht war sie davon, dass sich in jedem Training auf ihre individuelle Tagesform eingestellt wird. Es freut sie außerdem sehr, Lara von ihren stetigen Fortschritten und ihrem verbesserten Wohlfühlgefühl berichten zu können. Auch weiterhin möchte Tamara das Personal Training im POINT in Anspruch nehmen.

Wir freuen uns auf ihre weiteren Erfolge.



KURSPROGRAMM



Gültig seit 01.06.2022

KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 - 10:20 Step 1 10:30 - 11:30 Pilates 18:00 - 19:00 BODYPUMP 19:10 - 20:00 Wirbelsäule 20:10 - 21:10 Yoga	09:10 - 10:00 BBP 10:10 - 11:00 Step 2 17:40 - 18:40 BODYPUMP 18:50 - 19:35 TONE 19:40 - 20:40 Zumba	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 19:00 - 20:00 Step 2 20:15 - 21:15 BODYPUMP	09:05 - 10:05 Step 2  18:05 - 19:05 BODYPUMP 19:15 - 20:15 BODYCOMBAT	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 Yoga	 16:30 - 17:00 CORE 17:05 - 18:05 BODYCOMBAT 	10:10 - 11:00 Active 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)
08:30 - 09:20 Jumping Mix 09:35 - 10:35 BODYPUMP 10:45 - 11:35 Wirbelsäule 18:05 - 18:55 Step 1 Fatburner 19:15 - 19:45 CORE	09:00 - 10:00 Yoga 18:30 - 19:20 Jumping Mix 19:35 - 20:35 BODYBALANCE	09:15 - 10:30 Yoga  18:30 - 19:20 Jumping 19:30 - 20:00 CORE	10:00 - 11:00 Fit und Aktiv 17:25 - 17:55 CORE 18:05 - 18:50 BODYATTACK 19:10 - 20:00 BBP 20:10 - 21:10 Zumba	08:05 - 08:55 Jumping 09:10 - 10:00 Pilates 10:10 - 10:30 Bauchkiller 10:35 - 11:35 Yoga 17:25 - 18:10 TONE 18:20 - 19:10 Jumping 19:25 - 20:25 BODYPUMP	 Montag: 18:05-18:40 Uhr Mittwoch: 18:10-18:45 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 19:10 - 20:00 Bodyforming	18:00 - 18:45 BODYATTACK 19:00 - 20:00 BODYCOMBAT	17:55 - 18:55 BODYBALANCE 19:00 - 20:00 Yoga	18:10 - 19:00 Strong Back 19:10 - 20:00 Pilates	

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

Active Mix

In diesem intensiven Cardio-Workout mit kleinen Krafterelementen wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die gesamte Muskulatur gestärkt.

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

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 grazilen 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 Serotonausschüttung 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®

Latinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!

MYLINE ABNEHMKONZEPT

ABNEHMEN, SO PERSÖNLICH WIE NOCH NIE



Schon seit 1986 ist myline das führende Abnehmprogramm in der Fitnessbranche, mit dem bereits mehr als eine Million Menschen erfolgreich abgenommen haben.

Das neue myline 2.0

Einfach abnehmen und gesunde Gewohnheiten entwickeln mit einem 8-Wochen-Programm, welches auf den neuesten Ernährungs- und Verhaltensforschungen beruht. Durch die Verschmelzung der analogen und digitalen Welt werden Sie überrascht sein, wie einfach Abnehmen wirklich ist. In Ihrem persönlichen Erfolgsjournal erhalten Sie sofort einen Überblick über Ihre Fortschritte, lernen hunderte neuer Rezepte kennen und werden sogar selbst zum Chefkoch für Ihre schlanke Linie.

Lecker essen – Ihr Rezeptbuch

Essen wie Sie es möchten. Kein Verzicht, sondern Genuss pur. Genießen Sie hunderte Rezepte nach myline Art.



Coaching next level – Ihr digitaler Coach

Erleben Sie das digitale Coaching auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, spannend und leicht erklärt.



Sichtbare Erfolge – Ihr Erfolgsjournal

In Ihrem persönlichen Erfolgsjournal werden Ihre Erfolge sichtbar und motivieren zusätzlich!

mykitchen – Ihre digitale Rezeptdatenbank

Werden Sie zum kreativen Chefkoch Ihrer leichten Küche. Einfach Zutaten eingeben und mykitchen gibt sofort Feedback, ob Ihr Rezept figurfreundlich ist und hilft Ihnen sogar, es zu verbessern.

Wenden Sie sich gerne an unsere Trainer, wenn Sie Fragen zu unseren Abnehmprogrammen haben.



TAUCHEN SIE EIN IN DIE WELT DES WOHLFÜHLENS.



Seit über 30 Jahren tun wir Gutes für Körper und Seele.

LUST AUF FIGUR?

- + Schlankeits- und Straffungsbehandlungen für Gesicht und den ganzen Körper u.a. durch Laserlipolyse, modellieren des Körpers mit Starvac u.v.m.

PERMANENT MAKE UP

- + Augenbrauen, feinste Härchenzeichnung
- + Lidstrich, feinste Wimpernkranzverdichtung
- + Lippen, Kontur und Schattierung

KOSMETIK UND FUSSPFLEGE

- + klassische Kosmetik
- + Fruchtsäurebehandlung
- + Akne- und Couperosebehandlung



BIST DU BEREIT FÜR EINE NATÜRLICHE LÖSUNG?



EINES DER 5 THEMEN SPRICHT DICH AN? ICH ZEIGE DIR, WIE HOCHWERTIGE ÄTHERISCHE ÖLE AUF GANZ NATÜRLICHE WEISE HELFEN KÖNNEN



ERFAHRE MEHR!

GILA BURKHARD
gilaburkhard@gmail.com
www.gilaburkhard.de



BEWEGLICH UND SCHMERZFREI MIT FLEXIBILITÄTSTRAINING



BEWEGLICH UND SCHMERZFREI DURCH DEN ALLTAG

Wenig Bewegung und ständiges Sitzen fordern ihren Tribut: Wir fühlen uns oft unbeweglich, verspannt und leiden unter chronischen Rücken-, Nacken und Kopfschmerzen. Beweglich und schmerzfrei werden – das ist ein Wunsch vieler Menschen. Und es muss kein Wunsch bleiben – mit zielgerichtetem Muskellängentraining gelingt es Ihnen, Ihrem Körper wieder seine Flexibilität zurückzubringen und chronischen Schmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern.

Was ist Muskellängentraining?

Beim Muskellängentraining werden nicht einzelne Muskeln beansprucht, sondern ganze Muskelketten. Außerdem wird das Faszien-Gewebe, das unseren Körper wie ein Netz durchzieht, integriert. Das fasziale Gewebe ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie flexibel und beweglich wir sind. Im Gegensatz zum herkömmlichen Muskeltraining wird beim Muskellängentraining eine Muskelgruppe aktiv durch Dehnen in eine spezielle Position hineinbelastet und in dieser Position gehalten. Dies dehnt einerseits Muskeln und Faszien, gleichzeitig muss der Muskel arbeiten und wird so beansprucht, dass dies zu einem Wachstum in die Länge führt. Muskellängentraining stellt das natürliche Spannungsverhältnis in den Muskelketten wieder her, dabei werden die kleinsten Einheiten der Muskelzelle, sog. Sakromere, vermehrt, so dass der Muskel in die Länge wächst. Wird kein Muskellängentraining durchgeführt, verringern sich die Sakromere. Dies führt zu einer Verminderung des Bewegungsausmaßes und zu einer schlechteren Flexibilität des gesamten Körpers.

WARUM IST MUSKELLÄNGENTRAINING WICHTIG?

Aufgrund unseres veränderten Bewegungsverhaltens, also der unzureichenden Bewegung im Alltag und dem vielen Sitzen, entstehen für unseren Körper diverse negative Folgen: Unsere Haltung verändert sich, Muskeln verkürzen sich, Dysbalancen entstehen, das Faszien-Gewebe verhärtet sich und dies alles führt zu eingeschränkter Beweglichkeit und chronischen Schmerzen, Blockaden und Verspannungen in Rücken, Schultern, Nacken und insgesamt einer fehlenden Flexibilität. Muskellängentraining kann hier Abhilfe schaffen und den Körper sanft wieder aufrichten und stärken. Durch die bewusste und kontrollierte Streckung des Körpers wirkt sich Muskellängentraining auch günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus, da Körperflüssigkeiten wie Blut und Lymphe wieder ungehindert fließen und alle Organe versorgen können.



MUSKELLÄNGENTRAINING IN IHREM TRAININGSPLAN

Muskellängentraining ist ausgesprochen wirksam und dabei kaum zeitintensiv. Es ist als Ergänzung zu Ihrem sonstigen Trainingsplan mit Ausdauer- und Krafttraining geeignet und sollte immer zu Beginn oder am Ende Ihres Trainings durchgeführt werden. Bereits 2-3-mal pro Woche für jeweils ca. 10 - 15 Minuten ausgeführt, wird das Muskellängentraining für Ihren Körper einen großen Effekt haben und Sie werden schon bald von einem beweglicheren und schmerzfreieren Körper profitieren! Im POINT steht Ihnen ein chipgesteuerter und vollautomatischer eGym Smart Flex Zirkel zur Verfügung. Wenden Sie sich jetzt an unsere Trainer für eine Einweisung.



WUNSCHFIGUR ERREICHT WIR GRATULIEREN!



Michael Bräuning (53) aus Weilimdorf

„Ich habe mich schon einige Jahre im POINT sowie auch auf dem Golfplatz und dem E-Bike sportlich betätigt. Über den Winter 2021/2022 wollte ich aber wieder richtig mit dem Training einsteigen und vor allem abnehmen. Das Konzept der POINT Stoffwechselkur und der dazugehörigen Ernährungsumstellung hörte sich für mich überzeugend an. Deshalb entschied ich mich dafür, diese Kur auszu-

probieren und konnte dadurch ganze 20 Kilo abnehmen. Außerdem fühle ich mich durch die Ernährungsumstellung aktiver, frischer und wohler. Ich habe mehr Energie, bin motivierter und nicht mehr so träge wie davor.“



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: **Donnerstag, den 27. Oktober 2022 um 18:30 Uhr**
Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um telefonische Anmeldung unter 07156 22020.



THE GRAN COUPÉ

4

BMW 420i Gran Coupé

Schwarz uni, 17" LMR V-Speiche 851, Steuerung EfficientDynamics, Automatic Getriebe Steptronic, Sport-Lederlenkrad, Alarmanlage, Innenspiegel autom. abbl., Sitzheizung vorn, Klimaanlage, Geschwindigkeitsregelung, Parking Assistant, Active Guard Plus, DAB-Tuner, Teleservices, Gesetzlicher Notruf, ConnectedDrive Services, Connected Package Professional, Navigationssystem BMW Live Cockpit Professional, Aktiver Fußgängerschutz u.v.m.
UPE inkl. Tansportkosten: 50.840,00 EUR Barpreis inkl. Tansportkosten: **44.840,00 EUR**

Leasingbeispiel von der BMW Bank GmbH*:

Anschaffungspreis: 43.776,28 EUR Leasingsonderzahlung: 1.990,00 EUR
Gesamtlaufleistung: 32.500 km
Laufzeit: 36 Monate
Gesamtpreis: 19.954,00 EUR Mtl. Leasingrate: **499,00 EUR**

Zzgl. Transportkosten: 960,00 EUR.

Kraftstoffverbrauch (NEFZ) innerorts in l/100km: -; Kraftstoffverbrauch (NEFZ) außerorts in l/100km: -; Kraftstoffverbrauch komb. in l/100km: - (NEFZ); 6,6 (WLTP); CO2-Emissionen komb. in g/km: - (NEFZ); 177 (WLTP); Effizienzklasse (NEFZ): - Leistung: 135 kW (184 PS); Hubraum: 1.998 cm³; Kraftstoff: Benzin

Offizielle Angaben zu Kraftstoffverbrauch und CO2-Emissionen 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 nur noch nach WLTP. Weitere Informationen zu den Messverfahren WLTP und NEFZ finden Sie unter www.bmw.de/wltp. * Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; alle Preise inkl. 19 % MwSt.; Stand 06/2022. 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. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

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

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.

Einzigartig in der Region sind unsere in der Zwischenzeit 9 Badmintonfelder. Erst im September 2021 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.

Auf unseren hochwertigen Squash- und Badmintonplätzen können Sie 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.



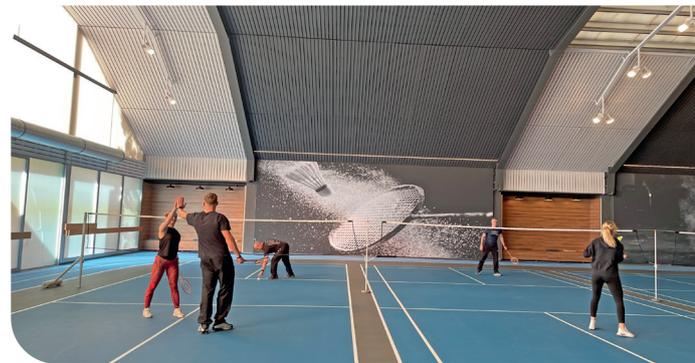
SQUASH

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).



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.

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

DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Gisela Rühle (76) aus Hemmingen

„Das POINT hat mir geholfen, mich besser zu fühlen und meine Muskeln sowie Gelenke zu stärken. Ich empfehle das POINT besonders wegen der Betreuung und dem großen Angebot, welches ich hier auf verschiedenste Weise nutzen kann.“



Walter Schmid (67) aus Ditzingen

„Durch mein Training im POINT habe ich Sensibilität für mich und meinen Körper auf- sowie Fett abgebaut. Ich konnte meine Kondition verbessern und meine Kraft steigern. Besonders gefällt mir die neue Freihandelhalle mit der 200m Laufbahn und den vielen Geräten.“



Christine Huber (49) aus Ditzingen

„Um Schmerzen in meiner Schulter zu lindern und Muskelmasse nach einer Gewichtsabnahme aufzubauen, habe ich mich zum Rehasport im POINT angemeldet. Es hat sich gelohnt, meinen inneren Schweinehund zu überwinden, denn ich bin heute schmerzfrei.“



„Mich haben die Atmosphäre hier mit starkem Fokus auf Gesundheit und Sport sowie die spürbar netten und hilfsbereiten Trainer überzeugt, dass das POINT der richtige Club für mich ist.“



Kristin Heber (39) aus Gerlingen

„Durch das Training hat sich meine Figur verbessert, ich habe Muskeln aufgebaut und konnte meine Allgemeinfitness steigern. Außerdem wurden meine Erwartungen bezüglich Kursen wie BODYPUMP übertroffen.“



Michael Laabs (49) aus Ditzingen

„Ich konnte durch die Teilnahme an einer Studie im POINT 20 kg abnehmen. Entgegen meiner eigenen Erwartungen ziehe ich das Training durch und verliere auch dank der super Betreuung im POINT immer weiter Gewicht.“



Herbert Funck (59) aus Ditzingen

„Ich fühle mich im POINT sehr wohl, da die Trainer top sind und man zusätzlich zum großzügigen Betreuungsangebot auch noch vielfältige Trainingsmöglichkeiten geboten bekommt.“



IN GUTEN HÄNDEN.

Mach Dich fit für...

...neue Bauprojekte! Wir suchen Verstärkung in unseren Bereichen Architektur, Bau und Immobilien.



Jetzt bewerben: bewerbung@moerk.de
oder unter [moerk.de/karriere](https://www.moerk.de/karriere)



ZUM
MÖRK FILM

MUSKULATUR

KRAFTQUELLE FÜR KÖRPER UND GESUNDHEIT



Die Zeiten, in denen Krafttraining ausschließlich mit Muskelbergen in Verbindung gebracht wurde, gehören längst der Vergangenheit an. Das Training mit Gewichten ist zwischenzeitlich ein absolutes Muss für jeden, der seinen Körper gesund und in Form halten will. Sie wissen es sicher längst, aber wir können die positiven Effekte von regelmäßigem Muskeltraining auf die Gesundheit nicht genug betonen.

MUSKELMASSE ERHALTEN

Wussten Sie, dass der Körper etwa ab dem 30. Lebensjahr automatisch beginnt, Muskelmasse abzubauen? Mit gezieltem Krafttraining können Sie durch die regelmäßige Muskel-Beanspruchung diesen Verlust stoppen. Die Muskelmasse zu erhalten bzw. wieder aufzubauen ist für Ihren kompletten Körper wichtig und auch für Ihre Abwehrkräfte. Denn eine trainierte Muskulatur stabilisiert den Körper, hält die Bänder und Sehnen geschmeidig, festigt die Knochen und unterstützt die Gelenke.



EIN STARKER RÜCKEN

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“ kann mit gerätegestütztem Krafttraining deutlich gesenkt werden.



STARK UND SCHLANK

Auch für die schlanke Linie kann Krafttraining eine ideale Lösung sein. Denn 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 kann Muskeltraining den bekannten Jo-Jo-Effekt verhindern und helfen, 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 in 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.

Im POINT – Sports.Wellness.Club stehen Ihnen gleich mehrere Krafttrainingsbereiche zur Verfügung. Für Jung und Alt sowie Anfänger oder Profisomit die optimalen und individuellen Trainingsmöglichkeiten.

FREIHANTELTRAINING

Erst im August 2021 wurde der Freihantelbereich von ca. 400 auf ca. 1.000 m² vergrößert und befindet sich nun in der ehemaligen Tennishalle. Mit der Ausstattung von ELEIKO, HOIST und Gym80 bleiben keine Wünsche mehr offen für alle Krafttrainingsbegeisterten. Die Raumhöhe von 10 Metern bringt ebenso ein besonderes Flair mit sich.

CHIPKARTENGESTEUERTES ZIRKELTRAINING

In unseren Zirkeln von milon und eGym trainieren Sie Kraft nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Geführte Bewegungsabläufe und die chipgesteuerte Geräteeinstellung sorgen nicht nur für Sicherheit, sondern schützen auch vor Fehlbelastungen.

JETZT STARTEN – FLEXIBEL BLEIBEN!



**4 MONATE
KURZ-ABO***

*4 aufeinanderfolgende Monate, 25 Euro / Woche, Betreuungspaket einmalig 49 Euro, Angebot gültig bis 31.12.22 für Neuinteressenten ab 18 Jahre.

