

# POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit | Dreiundzwanzigste Ausgabe 12/2022

Jetzt  
50%  
sparen  
in den ersten 8 Wochen\*

## GUTE VORSÄTZE 2023 DAS WIRD IHR JAHR!

So werden Sie Ihre Festtags-Kilos wieder los  
Rundum gut betreut – die POINT Trainingsbetreuung  
Muskulatur – der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit

# LIEBE LESERINNEN UND LESER,

schon wieder neigt sich ein ereignisreiches Jahr dem Ende zu und die ersten Pläne fürs kommende Jahr werden geschmiedet. Nutzen Sie diese Gelegenheit und stimmen Sie sich jetzt auf Ihre Vorsätze ein, damit das Jahr 2023 rundum ein Erfolg wird. Um Ihre Ziele erfolgreich zu verwirklichen, empfehlen wir Ihnen, sie schriftlich festzuhalten. Wie Ihnen das am besten gelingt, erfahren Sie in unserem Artikel auf Seite 05. Denn bereits mit der Formulierung Ihrer Absichten beginnt die Wirkung.

Falls Sie zu den Menschen gehören, die im neuen Jahr gerne das eine oder andere Festtags-Kilo wieder abnehmen möchten, haben wir 3 Tipps für Sie, wie Ihnen das am besten gelingt (siehe Seite 11). Natürlich darf bei den guten Vorsätzen auch das Thema Bewegung nicht fehlen. Warum gerade die Muskulatur so vielfältige, positive Wirkungen auf die Gesundheit hat, erfahren Sie auf Seite 04. Egal, ob Sie Trainings-einsteiger oder bereits Experte sind, unsere Trainer/innen stehen Ihnen immer mit Rat und Tat zur Seite. Mehr zur POINT Trainingsbetreuung wird Ihnen auf Seite 07 geboten.

Für jede Menge Motivation sorgt auch unser großes und abwechslungsreiches Kursprogramm. Gemeinsam in der Gruppe macht das Ganze gleich noch mehr Spaß. Informationen zu unseren LES MILLS Kursen finden Sie auf Seite 07, den kompletten Kursplan auf den Seiten 08 und 09.

Nach dem Training haben Sie sich dann eindeutig Entspannung und Ruhe verdient. Hierzu lädt unsere großzügige Wellnesslandschaft geradezu ein. Lassen Sie den Alltag einfach eine Zeit lang hinter sich. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 13.

Schieben Sie Ihre guten Vorsätze also nicht auf, sondern starten Sie heute noch mit der Umsetzung. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Informationsgespräch.

Wir freuen uns auf Sie!

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



**POINT**  
sports.wellness.club

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

## Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:  
6.00-24.00 Uhr

Samstag, Sonntag  
und an Feiertagen:  
8.45-22.00 Uhr

## THEMEN IN DIESER AUSGABE

-  **Rückblick & Aktuelles** 03
- Muskulatur – der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit** 04
-  **EGYM Zirkelkonzept für Einsteiger und Erfahrene** 04
- Smarte Vorsätze für 2023 – so erreichen Sie Ihre Ziele** 05
-  **Kleingruppen Personal Training für mehr Erfolg** 06
-  **Rundum gut betreut** 07
-  **LES MILLS Kurse – Gruppenfitness mit Motivation pur** 07
-  **Kursprogramm** 08
- Kursbeschreibungen** 09
- Soul Food im Winter** 10
- So werden Sie Ihre Festtags-Kilos wieder los** 11
- 5 Fitness Irrtümer – wir klären auf** 12
-  **Wellness – ein Kurzurlaub vom Alltag** 13
- Das sagen unsere Mitglieder** 14
-  **Squash und Badminton – gemeinsam sportlich aktiv** 15

## 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:  
118951 Tom Weller  
ACISO  
Bildmaterial:  
www.2pixels.de,  
Manfred Steib Photodesign  
Fotolia, shutterstock.com



### Weihnachtsfeier der POINT Gruppe, 10. Dezember 2022

Nach 3 Jahren konnten wir endlich wieder einmal gemeinsam mit der kompletten POINT Gruppe unsere Weihnachtsfeier verbringen. Mit jeder Menge guter Laune sowie leckerem Essen wurde im POINT mit allen Mitarbeitern ein schöner Abend veranstaltet. Unterhaltsame Gespräche, ein Austausch zwischen den Clubs und Bereichen, ein Rückblick auf das Jahr 2022 und der Ausblick auf ein spannendes und motivierendes Jahr 2023 haben die Feier ausgezeichnet. An dieser Stelle gilt der Dank allen Mitarbeitern, die sich täglich um das Wohl unserer Mitglieder kümmern und im Club für eine gute Atmosphäre sorgen.



### Weihnachtswunsch-Aktion für die Jugendhilfe Korntal, Dezember 2022

Auch im Jahr 2022 lag unseren Mitgliedern wieder viel daran, Weihnachtswünsche wahr werden zu lassen. Die Kinder und Jugendlichen der Jugendhilfe Korntal durften sich über viele Geschenke freuen, denn ihre Wunschzettel haben wie immer den Weihnachtsbaum im POINT geschmückt. Die Wünsche waren bereits nach kurzer Zeit vergriffen und unsere Mitglieder brachten toll verpackte Geschenke mit ins POINT. Noch vor Weihnachten konnten die Geschenke an die Kinder und Jugendlichen übergeben werden, die für viel Freude und leuchtende Augen gesorgt haben. Herzlichen Dank nochmals an alle Mitglieder, die dies möglich gemacht haben.



### Feiertags-Kursspecial, 25. Dezember 2022

Wir konnten dank unseres Feiertags-Kursspecials mit viel Spaß und Motivation in die letzte Woche des Jahres 2022 starten! Offensichtlich hat doch der eine oder andere genüsslich geschlemmt an Weihnachten, um dann am ersten Weihnachtsfeiertag gleich wieder die zusätzlichen Kalorien abzutrainieren. Es wurde sich zahlreich in den Kursen BODYATTACK, CORE und BODYCOMBAT ausgepowert und wir bedanken uns bei den Kurs-trainern, die ihre Stunden mit viel Motivation gestaltet haben und natürlich bei den Teilnehmern, die mit noch mehr Spaß dabei waren.



# RÜCKBLICK



# AKTUELLES



### POINT Kurs-Special, 07. Januar 2023

Gleich zu Beginn des neuen Jahres werden bei unserem Event die brandneuen Choreografieren unserer LES MILLS Kurse TONE, BODYATTACK, BODY-PUMP, CORE, BODY-COMBAT und BODY-BALANCE vorgestellt.

Pünktlich zum Start der guten Vorsätze freuen wir uns auf jede Menge Teilnehmer, die sich mit viel Spaß und Motivation und zu guter Musik austoben möchten. Für Mitglieder ist dieses Event kostenfrei, externe Gäste können für nur 10,00 Euro teilnehmen. Sichern Sie sich Ihren Platz telefonisch unter 07156 – 22020 oder melden sich direkt am Empfang vom POINT an. Wir freuen uns auf Sie!

### Ernährungsseminar, 16. Januar 2023 um 20.00 Uhr

Erfahren Sie in unserem Ernährungsseminar alles rund um dieses spannende Thema. Lernen Sie in Bezug auf Ihre Ziele, auf Ihre Ernährung zu achten und Ihr Training damit zu unterstützen. Auch externe Gäste können an diesem alltagstauglichen und kurzweiligen Seminar teilnehmen. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir auch hier um Anmeldung telefonisch unter 07156 – 22020 oder direkt am Empfang vom POINT. Wir freuen uns auf viele wissbegierige Seminarteilnehmer.



### Stoffwechselkur-Infoveranstaltung, 12. Januar 2023 um 18.00 Uhr

Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel mit der POINT Stoffwechselkur. Sie basiert auf moderatem Fitnessstraining 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 Infoveranstaltung (für Mitglieder und externe Gäste) und überzeugen sich selbst. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung telefonisch unter 07156 – 22020 oder direkt am Empfang vom POINT.

# MUSKULATUR

## DER SCHLÜSSEL ZU IHRER GESUNDHEIT

In unserem Körper stecken mehr als 600 Muskeln und damit ist die Muskulatur neben der Leber das größte Stoffwechselorgan. Viele Ärzte und Physiotherapeuten haben in den letzten Jahren erkannt, dass ein gezieltes Kräftigungstraining gegen die sogenannten „Wohlstandskrankheiten“ (wie beispielsweise Übergewicht, Diabetes oder Rückenbeschwerden) helfen kann. Die Gesundheit kann in vielerlei Hinsicht verbessert und teilweise können sogar beginnende Krankheitsprozesse umgekehrt werden. Die möglichen Vorteile einer gut ausgebildeten Muskulatur sind:

- Erhöhung der Knochendichte und damit Vorbeugung gegen Osteoporose.
- Eine gut ausgebildete Muskulatur kann uns vor Stürzen schützen und damit auch vor Verletzungen.
- Das Bindegewebe wird stabilisiert, die Haut wirkt straffer.
- Muskeln sind „hungrige Fettverbrenner“ und wichtig, um den Stoffwechsel aktiv zu halten. Dadurch werden auch im Schlaf noch viele Kalorien verbraucht.
- Regelmäßiges Krafttraining beugt Muskelschwund vor. Denn ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Alterungsprozess des menschlichen Körpers und pro Lebensjahrzehnt verliert der Mensch ungefähr 10 % seiner Muskulatur.



Eine weitere positive Nachricht: Es ist nie zu spät! Egal, ob Sie Ihren Körper mehrere Jahre (oder Jahrzehnte) vernachlässigt haben, oder ob Sie die 60 (Jahre) schon deutlich überschritten haben: Muskelstärke ist in jedem Alter trainierbar. Also warten Sie nicht länger, sondern starten Sie jetzt! Unsere Trainerinnen und Trainer unterstützen Sie bei Ihrer Zielerreichung.



## EGYM ZIRKELKONZEPT FÜR EINSTEIGER UND ERFAHRENE



EGYM, das moderne Zirkelkonzept für schnelle Trainingserfolge. An den Kraftgeräten, die zur richtigen Bewegungsgeschwindigkeit und -ausführung anleiten, ist das Training noch sicherer und abwechslungsreicher – und das nach neuesten sportwissenschaftlichen Methoden. EGYM gestaltet Fitness vielfältiger, effektiver und gesünder und erhöht den Spaß am Training. Die Ausrede „keine Lust“ gibt es ab sofort nicht mehr. Denn EGYM bedeutet echte Vorfreude auf das Fitnesstraining.

EGYM ist ein 100% computergesteuertes Zirkelkonzept und ermöglicht Ihnen ein vollwertiges Ganzkörpertraining innerhalb kürzester Zeit. Alle Geräte im EGYM Zirkel stellen sich vollautomatisch auf Sie ein, wählen für Sie die richtige Sitzeinstellung und das passende Gewicht. Höchster Bedienkomfort, maximale Trainingssicherheit und Effizienz sind garantiert. Die intelligente Technik ermöglicht eine genaue Anpassung des Gewichtes an Ihre tatsächliche Muskelkraft. So wird im Gegensatz zum Training mit konstanten Gewichten eine maximale Muskelauslastung erreicht, das Muskelwachstum verstärkt angeregt und alle wichtigen Hauptmuskelgruppen in kürzester Zeit trainiert.

### VORTEILE DES EGYM ZIRKELTRAININGS:

- **Einfach und sicher:** Der Trainingsablauf wird über ein eingebautes Touchdisplay geführt.
- **Abwechslungsreich:** Training durch vielerlei Trainingsmethoden.
- **Digitale Trainingserfassung:** Das Trainingsvolumen wird automatisch im eigenen EGYM Benutzerkonto erfasst (abrufbar über Internet, Smartphone oder App).
- **Einfache Anpassung:** Die Übungen erfolgen nach einem individuellen und sich ständig anpassenden Trainingsplan, der jederzeit digital eingesehen werden kann.



# SMARTE VORSÄTZE FÜR 2023

SO ERREICHEN SIE IHRE ZIELE

**POINT**  
sports.wellness.club

Wer kennt dieses Phänomen nicht? Kaum hat der Januar begonnen, sind die guten Vorsätze, die man Ende Dezember noch mit viel Euphorie festgelegt hatte, schon wieder in Vergessenheit geraten. Das liegt in der Regel nicht an fehlender Disziplin, sondern meist an falsch

definierten Zielen. Der Vorsatz „Ich will fitter werden“ beispielsweise ist viel zu schwammig und ungenau, um Sie längerfristig zu regelmäßiger Aktivität zu motivieren. Auch Ziele wie „Ich will 15 Kilo in 2 Monaten abnehmen“ lassen sich nicht gut umsetzen, da sie unrealistisch

sind und schnell Überforderung verursachen. Sie sehen selbst: Die Formulierung Ihres guten Vorsatzes hat großen Einfluss darauf, ob Sie Ihr Ziel tatsächlich erreichen oder nicht.

## Formulieren Sie Ihre Vorsätze „smart“

Unser Tipp für 2023: Nehmen Sie Ihre eigenen Ziele wirklich ernst und gehen Sie entsprechend planvoll an die Umsetzung heran. Beim konkreten Formulieren Ihrer Ziele kann Ihnen die SMART-Methode helfen.

### SMART steht für:

- S – Spezifisch**  
Setzen Sie sich ein inhaltlich konkretes Ziel, z.B. „Ich werde abnehmen“.
- M – Messbar**  
Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihr Zielergebnis messen können, denn nur so wissen Sie, ob Sie Ihr Ziel tatsächlich erreicht haben, z.B. „Ich werde 5 Kilo abnehmen“.
- A – Attraktiv**  
Prüfen Sie, wie wichtig Ihnen Ihr Ziel tatsächlich ist. Ist es ein Herzenswunsch, für den Sie wirklich aktiv werden wollen, oder eher nur eine fixe Idee?
- R – Realistisch**  
Lassen Sie sich nicht von der Anfangseuphorie verführen, zu hohe und überfordernde Ziele zu setzen, sondern bleiben Sie realistisch. Unterteilen Sie Ihr langfristiges Ziel ggf. in kleinere Etappenziele, z.B. „Ich gehe 2-3x die Woche zum Training“.
- T – Terminierbar**  
Legen Sie eine konkrete Zeitspanne fest, in der Sie Ihr Ziel realisieren wollen, z.B. „Ich werde 5 Kilo in den kommenden 8 Wochen abnehmen“.

### Bilder im Kopf

Eine planvolle Herangehensweise hat noch einen weiteren Vorteil: Durch die konkrete Auseinandersetzung mit dem Ergebnis Ihres Vorsatzes entstehen in Ihrem Kopf Bilder davon, wie das erreichte Ziel aussehen wird. An diesen positiven Bildern sollten Sie unbedingt festhalten. Zum einen können Sie erst dann etwas in die Realität umsetzen, wenn Sie es auch konkret vor Augen haben. Die Visualisierung Ihres Ziels ist also die Basis dafür, dass Sie Ihre Vorsätze erfolgreich umsetzen können. Zum anderen schüren die positiven Bilder Ihre Vorfreude und motivieren zum Durchhalten.

### Mein Ziel. Mein Erfolg. Mein Club.

Jedes Ziel, das Sie wirklich erreichen wollen, können Sie mit etwas Planung auch erreichen. Geben Sie sich mit nichts Geringerem zufrieden als mit dem vollen Erfolg. Überprüfen und formulieren Sie Ihre Vorsätze „smart“. Teilen Sie Ihr Vorhaben mit einem Freund und halten Sie an den positiven Zielbildern fest, wenn Ihnen mal ein wenig die Puste ausgeht – so wird 2023 zu Ihrem persönlichen Erfolgsjahr. Worauf warten Sie noch?

# KLEINGRUPPEN PERSONAL TRAINING FÜR MEHR ERFOLG



Das Personal Training ist die optimale Ergänzung zum bestehenden Betreuungskonzept im POINT - Sports.Wellness.Club. Zusätzlich zum 1:1 Coaching bieten wir ein Kleingruppen Personal Training für 2 - 10 Teilnehmer an. Hier trainieren Sie 6 Wochen lang gemeinsam mit Gleichgesinnten und werden dabei sehr intensiv betreut.

Ihr Personal Trainer berücksichtigt Ihre individuelle Situation und ist während der gesamten Trainingseinheit für Sie da. Maßgeschneiderte Übungen, kontrollierte Ausführungen, individuelle Ernährungsberatung und die persönliche Motivation bis zur letzten Minute Ihres Workouts sind nur einige Beispiele für die Vorteile eines Personal Trainers. Mit Personal Training erreichen Sie im Handumdrehen Ihre Ziele – und das mit mehr Motivation, mehr Abwechslung, mehr Spaß und mehr Effektivität!



## Uwes Erfolgsgeschichte mit Personal Training im POINT

„Durch das jahrelange Sitzen am Schreibtisch waren meine Muskeln ziemlich verkürzt, da der Körper sich an meine Alltagsroutine angepasst hatte. Mir wurde erst bewusst, wie eingeschränkt ich in meiner Beweglichkeit war, als ich an verschiedenen Kursen wie TONE oder BODYBALANCE teilnahm. Daraufhin entschied ich mich, das Stretching Kleingruppen Training mit Tatsiana zu besuchen. Die abwechslungsreichen, lockeren und ganzheitlichen Übungen in Kombination mit der individuellen und gezielten Unterstützung brach-



ten mich aber auch über meine Grenzen, die sich schon nach kurzer Zeit deutlich erweiterten. Körperliche Beschwerden an Hüfte, Schulter und unterem Rücken verschwanden. Meine Haltung wurde aufrechter und der Gang lockerer. Auch das Krafttraining wirkt sich nun effektiver aus, da ich den vollen Bewegungsumfang nutzen kann. Ich möchte meine neue Beweglichkeit nicht mehr missen und habe das Stretching Personal Training als festen Bestandteil in mein Training integriert.“

ARSVIVENDI  
restaurant · pizzeria

Lecker essen  
Leute treffen  
Ambiente genießen



Alle Speisen auch zum Mitnehmen!

Abholkarte im Internet unter [www.dasarsvivendi.de](http://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



# RUNDUM GUT BETREUT

Bei uns im POINT – Sports.Wellness.Club legen wir nicht nur auf modernste Geräte und ein abwechslungsreiches Angebot an Fitness- sowie Entspannungsmöglichkeiten großen Wert. Vor allem eine professionelle Trainingsbetreuung liegt uns sehr am Herzen. Sie werden von unseren Trainern dort abgeholt, wo Sie sich fitnesstechnisch befinden. Gemeinsam definieren wir Ihre Ziele und legen fest, wie Sie diese am besten und schnellsten erreichen können.

## Trainingsplananpassung

Nicht nur ein individuelles Training ist wichtig, sondern auch ein abwechslungsreiches. In regelmäßigen Abständen optimieren wir Ihr Training, passen Ihre Übungen an oder erstellen einen neuen Plan. So können wir gemeinsam Ihre Zielerreichung im Auge behalten. Im Rahmen unseres Betreuungssystems bieten wir auch Körperanalysen sowie ergänzende Seminare zum Thema Ernährung an.

## Trainerqualifikation

Nur ausgebildete Trainer, die über anatomische Grundvoraussetzungen und über mögliche Risiken sowie gesundheitliche Einschränkungen Bescheid wissen, können qualitativ hochwertige Empfehlungen für ein persönliches Fitnessprogramm geben. Aus diesem Grund haben unsere Fitnesstrainer eine umfassende Ausbildung durchlaufen. So besteht unser Trainerteam aus Trainern mit Bachelor-Abschlüssen in Fitnesstraining/Fitnessökonomie, ausgebildeten Personal Trainern sowie einem Sporttherapeuten. Bachelor Studenten runden unser Team ab, denn schließlich möchten wir auch jungen Menschen eine gute Ausbildung ermöglichen. Des Weiteren haben unsere Trainer verschiedene Zusatzqualifikationen (wie beispielsweise zum Präventions-/Reha-Trainer, Ernährungstrainer oder Rückentrainer) absolviert. Sollten Sie also Fragen haben, wenden Sie sich an unser Team!



# LES MILLS KURSE

## GRUPPENFITNESS MIT MOTIVATION PUR

LES MILLS Kurse vereinen die effektivsten und sichersten Fitnessübungen und bieten hierbei Spaß, Motivation und Training zu mitreißender Musik. Jeder Kurs beinhaltet eine vordefinierte Choreographie, die 3 Monate lang durch speziell lizenzierte LES MILLS Trainer weitergegeben werden. Jede Übung kann in verschiedenen Varianten, anhängig vom eigenen Fitnesslevel, durchgeführt wer-

den. Somit entscheiden die Kursteilnehmer, mit welchem Schwierigkeitsgrad sie trainieren möchten und sehen die eigene Verbesserung innerhalb der Workouts. Alle 3 Monate werden die neuen Choreographien in einem Kursspecial im POINT durch unsere LES MILLS Trainer präsentiert.

## LES MILLS Kurse im POINT:

- **BODYPUMP** ist ein Langhantel-Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf einer moderaten Gewichtsbelastung und einer hohen Wiederholungszahl liegt.
- **BODYCOMBAT** ist ein energiegeladenes, durch Martial Arts inspiriertes Ganzkörper-Workout, bei dem intensiv Fitness und Core trainiert werden. Ohne Körperkontakt boxen und kicken Sie sich fit.
- **BODYATTACK** ist ein intensives Workout zur Verbesserung von Fitness und Ausdauer. Es kombiniert athletische Bewegungen wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.
- **BODYBALANCE** ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Es besteht aus einer Abfolge von einfachen Dehnübungen und Bewegungen aus Yoga, Tai Chi und Pilates mit kontrollierter Atmung.
- **CORE** trainiert die Muskeln rund um den Rumpf und ist damit ein entscheidender Faktor für einen fitten Körper. In diesem 30-minütigen Kurs können Sie sich in kurzer Zeit richtig auspowern.
- **TONE** kombiniert Übungen aus Kraft-, Cardio- und Core-Workouts. Sie trainieren den ganzen Körper und steigern Ihre Fitness sowie Kraft. Gleichzeitig verbessern Sie zusätzlich Beweglichkeit und Gleichgewicht.



# KURSPROGRAMM



Gültig seit 01.06.2022

## KURSRAUM 1

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

## KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)
08:30 - 09:20 <b>Jumping Mix</b> 09:35 - 10:35 <b>BODYPUMP</b> 10:45 - 11:35 <b>Wirbelsäule</b> 18:05 - 18:55 <b>Step 1 Fatburner</b> 19:15 - 19:45 <b>CORE</b>	09:00 - 10:00 <b>Yoga</b> 18:30 - 19:20 <b>Jumping Mix</b> 19:35 - 20:35 <b>BODYBALANCE</b>	09:15 - 10:30 <b>Yoga</b>  18:30 - 19:20 <b>Jumping</b> 19:30 - 20:00 <b>CORE</b>	10:00 - 11:00 <b>Fit und Aktiv</b> 17:25 - 17:55 <b>CORE</b> 18:05 - 18:50 <b>BODYATTACK</b> 19:10 - 20:00 <b>BBP</b> 20:10 - 21:10 <b>Zumba</b>	08:05 - 08:55 <b>Jumping</b> 09:10 - 10:00 <b>Pilates</b> 10:10 - 10:30 <b>Bauchkiller</b> 10:35 - 11:35 <b>Yoga</b> 17:25 - 18:10 <b>TONE</b> 18:20 - 19:10 <b>Jumping</b> 19:25 - 20:25 <b>BODYPUMP</b>	 <p>Montag: 18:05-18:40 Uhr                      Mittwoch: 18:10-18:45 Uhr                      Freitag: 18:30-19:05 Uhr</p>

## KURSRAUM 3

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

Alle Kurse mit Voranmeldung.





## KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 - 19:00 <b>Dance</b>	18:00 - 18:45 <b>BODYATTACK</b>	17:55 - 18:55 <b>BODYBALANCE</b>	18:10 - 19:00 <b>Strong Back</b>	
19:10 - 20:00 <b>Bodyforming</b>	19:00 - 20:00 <b>BODYCOMBAT</b>	19:00 - 20:00 <b>Yoga</b>	19:10 - 20:00 <b>Pilates</b>	

## KURSRAUM 5/6

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11.35-12.25 <b>Rehasport</b>	9.35-10.25 <b>Rehasport</b>	17.05-17.55 <b>Rehasport</b>	9.05-9.55 <b>Rehasport</b>	9.05-9.55 <b>Rehasport</b>
12.35-13.25 <b>Rehasport</b>	10.35-11.25 <b>Rehasport</b>	18.05-18.55 <b>Rehasport</b>	10.05-10.55 <b>Rehasport</b>	10.05-10.55 <b>Rehasport</b>
16.05-16.55 <b>Rehasport</b>		19.05-19.55 <b>Rehasport</b>	11.05-11.55 <b>Rehasport</b>	11.05-11.55 <b>Rehasport</b>
17.05-17.55 <b>Rehasport</b>		20.05-20.55 <b>Rehasport</b>	19.05-19.55 <b>Rehasport</b>	17.05-17.55 <b>Rehasport</b>
			20.05-20.55 <b>Rehasport</b>	18.05-18.55 <b>Rehasport</b>



## KURSBESCHREIBUNGEN

### Active Mix

In diesem intensiven Cardio-Workout mit kleinen Kraftelementen 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

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 grazilen Bewegungen, Eleganz und Beweglichkeit liegt. Zur Steigerung der Körperhaltung sowie Energie und Verbesserung des Rhythmusgefühls.

### Fatburner

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

### 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!

# SOULFOOD IM WINTER

## WENN ESSEN NICHT NUR GESUND UND SATT, SONDERN AUCH GLÜCKLICH MACHT!

Wenn es draußen kalt und grau ist, haben wir oft das Bedürfnis, uns mit Essen etwas Gutes zu tun. Leider greifen wir dann gerne zu Fast Food oder anderen Kalorienfallen. Das muss nicht sein, denn auch gesunde Mahlzeiten können den Körper und das Herz wärmen. Eintöpfe und Suppen sind dafür die ideale Wahl, da man sie prima vorbereiten (und z.B. einfrieren) kann, und zum anderen, weil man meistens alles reinschnippeln kann, was der Kühlschrank so hergibt. Werden Sie also kreativ mit den Zutaten und Gewürzen – in Eintöpfen oder Suppen ist (fast) alles erlaubt. Zur Inspiration haben wir Ihnen ein besonderes Rezept herausgesucht, das Sie so wahrscheinlich noch nicht kennen! Wir wünschen guten Appetit!

## LINSENSUPPE – MAL ANDERS

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250g rote Linsen
  - 2 Stück Paprika (gelb oder rot)
  - 300 ml Kokosmilch fettreduziert
  - 600 ml Gemüsebrühe
  - 1 EL rote Currypaste
  - 2 Stück Schalotten
  - Saft einer halben Limette
  - 1 TL Öl
  - nach Belieben:  
1 TL frischer Ingwer
- Dazu passt: frisches Baguette

### ZUBEREITUNG:

1. Die Schalotten schälen und fein würfeln, die Paprikas waschen und in mundgerechte Happen schneiden. Die Linsen in einem Sieb mit Wasser abspülen.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin anbraten, Currypaste dazugeben und kurz mit erhitzen. Dann die roten Linsen und die Paprikawürfel ebenfalls mit in den Topf geben und kurz anbraten.
3. Alles mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen und ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich geworden sind. Ggf. zwischendurch Gemüsebrühe nachgießen.
4. Mit dem Pürierstab die Suppe einmal gründlich pürieren und mit dem Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit frischem Brot und nach Belieben mit einem Klecks Crème fraîche servieren!



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  
8.00–22.00 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

### Mögglingen

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

[www.ecenter-matkovic.de](http://www.ecenter-matkovic.de)

# SO WERDEN SIE IHRE FESTTAGS-KILOS WIEDER LOS

Haben Sie die Weihnachtszeit in vollen Zügen genossen und auch diverse kulinarische Köstlichkeiten geschlemmt? Das ist gut so und muss auch mal sein. Lassen Sie den Schlendrian jetzt aber nicht einreißen, sondern nutzen Sie die Energie des neuen Jahres, um mit unseren Tipps die zugelegten Pfunde rasch loszuwerden!



## TIPP 1: BLEIBEN SIE ENTSPANNT

Klingt vielleicht merkwürdig, ist aber wissenschaftlicher Fakt: Je mehr Sie sich jetzt unter Druck setzen, um schnell abzunehmen, desto fester kleben die Extra-Pfunde an Ihren Hüften. Grund dafür ist, dass Sie unter Stress das Hormon Cortisol ausschütten, welches die Fettverbrennung hemmt. Gleichzeitig wird unter dem Einfluss von Stress die Produktion des Sättigungshormons Leptin gehemmt. Sie verbrennen unter Stress also weniger Fett und werden zusätzlich nicht so schnell satt. Deshalb: Bleiben Sie am besten ganz entspannt und machen Sie sich klar, dass ein paar zusätzliche Kilos nicht über Nacht gekommen sind und auch nicht über Nacht wieder verschwinden werden. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie genug „Entspannungs-Zeit“ in Ihren Alltag einplanen. Wenn Sie jetzt noch ein paar Veränderungen vornehmen, dann werden die Pfunde Schritt für Schritt purzeln und Sie können sich schon bald wieder über Ihre Wohlfühlfigur freuen.

## TIPP 2: BEWEGEN SIE SICH

Sie haben es sicher schon geahnt: Natürlich ist Bewegung das A und O, wenn es um das Abnehmen geht. Mehr Bewegung steigert Ihren Energieverbrauch und wenn Sie nicht gleichzeitig auch mehr essen, nehmen Sie automatisch ab. Auch die oft erwähnte Bewegung im Alltag (z. B. Treppensteigen) kann da schon einen Unterschied machen. Noch effektiver ist aber natürlich regelmäßiges Fitnessstraining. Hier können Sie unabhängig vom Wetter zu festgelegten Zeiten oder ganz spontan in Bewegung kommen und damit einen wichtigen Schritt in Richtung Wohlfühlkörper machen.

Grundsätzlich ist für die Abnahme eine Kombination aus Muskeltraining und Ausdauertraining ideal. Das Ausdauertraining kurbelt Ihren Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System an. Das Muskeltraining wirkt sich vor allem lang- und mittelfristig positiv auf Ihre Figur aus: Wenn Sie Muskeln aufbauen, bauen Sie zeitgleich Fettmasse ab. Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand (wenn Sie abends auf der Couch liegen) mehr Energie als Fettmasse. Dadurch erhöht sich Ihr Grundverbrauch und Sie nehmen ab, zumindest wenn Sie nicht mehr essen als vorher. Wenden Sie sich an unser Trainer-Team, dann stellen wir Ihnen gerne ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, das perfekt auf Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ziele zugeschnitten ist.



## TIPP 3: ESSEN SIE AUSGEWOGEN

Crash-Diäten, auch wenn sie im ersten Moment verlockend sein mögen, führen langfristig eher zur Zu- als zur Abnahme. Der Körper verfällt in einen Hungermodus, in dem er einerseits immer nachdrücklicher nach Nahrung verlangt (Stichwort: Heißhunger) und andererseits den Stoffwechsel stark herunterfährt, so dass jede aufgenommene Kalorie direkt auf den Hüften abgespeichert wird. Besser: Essen Sie sich bei den Mahlzeiten an Gemüse und Proteinen satt (z.B. mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte) und reduzieren Sie die kohlenhydratreichen Beilagen (Nudeln, Reis, Brot). Versuchen Sie, 4-5 Stunden Pause zwischen den einzelnen Mahlzeiten zu lassen, damit der Körper in den Fettverbrennungsmodus schalten kann. Verzichten Sie auf Snacks und reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum, denn Alkohol enthält nicht nur viele leere Kalorien, sondern hemmt auch die Fettverbrennung.

Falls Sie einen vollen Alltag haben und Ihnen wenig Zeit für gesunde Ernährung bleibt, kochen Sie am besten immer direkt für zwei Tage, so dass Sie eine frische, gesunde Mahlzeit griffbereit haben. Dasselbe Prinzip gilt auch für Snacks: Haben Sie unterwegs lieber eine Portion Studenten-Futter oder einen Apfel dabei, als dass Sie sich ausgehungert einen kalorienreichen Schokoriegel kaufen.



# NICHTS ALS DIE WAHRHEIT

## WIR KLÄREN AUF: DIE 5 BEKANNTESTEN FITNESS-IRR TÜMER



### MYTHOS 1: KRAFTTRAINING SORGT FÜR DICKE MUSKELN

Gerade eine Sorge vieler Frauen, jedoch völlig unbegründet: Das männliche Hormon Testosteron sorgt für den Aufbau der aufgepumpten Muskelberge und dieses ist bei Frauen nur in sehr geringem Maß im Körper vorhanden. Krafttraining wirkt bei Frauen hingegen straffend und figurformend.

### MYTHOS 2: FÜRS ABNEHMEN IST AUSDAUERTRAINING WICHTIGER ALS KRAFTTRAINING

Galt Cardio-Training lange als Garantie für Gewichtsverlust, hat sich diese Ansicht mittlerweile etwas relativiert. Ausdauertraining verbrennt zwar Kalorien, was für eine Abnahme unerlässlich ist, aber ohne zusätzliches Krafttraining wird die für die Fettverbrennung wichtige Muskelmasse rasch abgebaut. Besser: Kraft- und Ausdauertraining kombinieren.



### MYTHOS 3: MUSKELKATER IST EIN ZEICHEN FÜR FALSCHES TRAINING

Muskelkater ist ein Zeichen dafür, dass Körperpartien und Muskeln trainiert wurden, die üblicherweise weniger belastet werden. Das heißt: Muskelkater kann jeden treffen, der sich an neue Sportarten, neue Übungen oder ungewohnte Bewegungsabläufe herantraut. Wichtig ist bei Muskelkater nur, dem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration zu geben.

### MYTHOS 4: DEHNEN BRINGT NICHTS

Ob ein Stretching sinnvoll ist, hängt vom Zeitpunkt ab. Vor dem Training sollte lieber ein leichtes Aufwärmen absolviert werden (z.B. 10 Minuten lockeres Laufen), aber nach dem Training ist ein Stretching absolut sinnvoll und wichtig für den Körper, da die beanspruchten Muskeln besser durchblutet werden und sich so schneller regenerieren können.



### MYTHOS 5: WER NICHT MINDESTENS 3X PRO WOCHE TRAINIERT, KANN ES GLEICH SEIN LASSEN

Dieser Mythos ist ebenfalls falsch: Jede Bewegung ist besser als gar keine und gerade Anfänger können bereits mit einer Trainingseinheit pro Woche ihre Fitness erheblich verbessern. Auch die viel zitierte Bewegung im Alltag hat positive Effekte auf Ihre Gesundheit. Es gilt immer: Lieber wenig trainieren, als gar nicht!



## 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

## QUALITÄT UND TRADITION WENN ES UM GETRÄNKE GEHT

Über 800 qm reines  
Einkaufserlebnis!

BESUCHEN SIE UNSEREN  
MODERNEN WEIN- &  
GETRÄNKEFACHMARKT!



[www.getraenke-maisch.de](http://www.getraenke-maisch.de)

# MAISCH

Wein- & Getränkefachmarkt

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

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag  
durchgehend 8.00 – 19.00 Uhr  
Samstag 8.00 – 16.00 Uhr



# WELLNESS

## EIN KURZURLAUB VOM ALLTAG

**Wellness ist heutzutage in aller Munde. Egal ob Wellness-Urlaub, Wellness-Farm oder ein Besuch im Wellness-Bereich. Doch warum ist in unserer Zeit die Entspannung ein so wichtiges Thema?**

Wir leben in einer sehr schnelllebigen und hektischen Zeit. Viele Menschen sind nicht nur beruflich stark eingespannt, sondern haben auch in der Freizeit noch „Stress“. Da findet sich oft kaum noch Zeit zur Entspannung und zur Ruhe, die doch jeder so nötig hat. Denn wenn wir unserem Körper keine

Ruhe verschaffen, wird er früher oder später krank. Gönnen Sie sich also gezielt Entspannung für Körper und Geist und steigern Sie so Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden. Gerade jetzt, in der kalten Jahreszeit, ist ein Besuch in unserer Wellnesslandschaft besonders wohltuend:

### FINNISCHE SAUNA:

Über 2000 Jahre gibt es die finnische Variante bereits und damit ist sie auch die bekannteste Saunafarm in unseren Breitengraden. Hohe Temperaturen und eine geringe Luftfeuchtigkeit sind charakteristisch und versprechen neben Saunagenuss auch noch gesundheitliche Aspekte. Der Stoffwechsel wird angeregt und der Körper entschlackt. Die Durchblutung wird gefördert und außerdem aktiviert der Wechsel zwischen trockener Hitze und eiskalter Erfrischung das Immunsystem. Und natürlich darf der erholsame Effekt nicht vergessen werden: Gedämpftes Licht, Ruhe, Wärme – welche Atmosphäre wäre besser geeignet, um die Seele und den Geist so richtig zur Ruhe kommen zu lassen.

Temperatur: 90 Grad,  
Luftfeuchtigkeit: 5 - 10 %

### BIO-SAUNA:

Die Bio-Sauna kann auch als kreislaufschonendere Variante der finnischen Sauna bezeichnet werden. Es herrschen niedrigere Temperaturen und eine höhere Luftfeuchtigkeit. Somit ist sie der perfekte Mittler zwischen klassischer Sauna und Dampfbad.

Temperatur: 60 Grad,  
Luftfeuchtigkeit: 50 - 60 %



### DAMPFBAD:

Das Dampfbad zeichnet sich durch eine besonders hohe Luftfeuchtigkeit aus. Hier können Sie, in dicken Dampf eingehüllt, wunderbar abschalten und den Alltag vergessen. Die feuchtwarme Luft hat eine positive Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege, da die feinen Wassertropfen die Nasenschleimhäute befeuchten – und das nicht nur zur kalten Jahreszeit.

Temperatur: 50 Grad,  
Luftfeuchtigkeit: 80 - 90 %



### RUHEBEREICH:

Gönnen Sie sich nach einem Saunadurchgang eine mindestens genauso lange Ruhepause. Hier haben Sie Zeit nur für sich selbst. Sie werden überrascht sein, wie gut Ihnen das tut.

**Warten Sie nicht länger, sondern besuchen Sie noch heute unseren Wellnessbereich und lassen es sich einmal so richtig gut gehen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

### DAMENSAUNA:

Viele Damen bleiben beim Saunavergnügen gerne unter sich. Hierfür haben wir im POINT – Sports.Wellness.Club einen separaten Damen-Wellnessbereich. In unserer finnischen Damensauna können Sie bei hohen Temperaturen und geringer Luftfeuchtigkeit so richtig ins Schwitzen kommen. Und nach dem Saunagang können Sie in unserem Damen-Ruhebereich noch gemütlich entspannen.



# DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

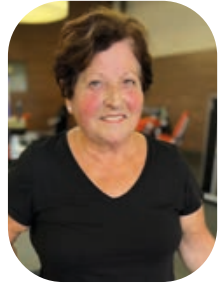
## André Smeets (61) aus Gerlingen

„Durch das Training und die Ratschläge der Trainer, die ich angepasst an meine Körpermessung bekam, ist meine Körperhaltung nun viel besser. Meine Erwartungen an das POINT wurden übertroffen, da einem hier neben Krafttraining eine Vielzahl an Kursen, Gesundheits-Vorträgen sowie neuesten Trends geboten werden.“



## Andrea Jung (35) aus Gerlingen

„Ich bin durch das Krafttraining viel aktiver geworden und habe wieder richtig Lust, Sport zu treiben. Großen Spaß macht mir auch der Dance Kurs, der mich an meine Grenzen bringt aber mir deshalb auch zu Ergebnissen verhilft.“



## Gaetana (76) aus Gerlingen

„Meine Beweglichkeit hat sich vergrößert. Außerdem konnte ich meine Gelenkschmerzen dank des vielfältigen Sportangebots sehr verbessern.“



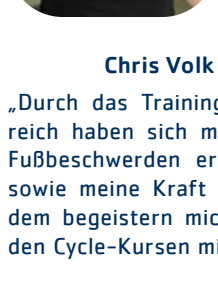
## Iris Marz (58) aus Weilimdorf

„Ich habe durch das Training mehr Kraft in der Arm- und Rückenmuskulatur. Außerdem bekomme ich bei körperlichen Belastungen keine Rückenschmerzen mehr.“



## Frank Pflügl (53) aus Weilimdorf

„Ich kann das POINT weiterempfehlen, da man hier alles hat, was man für ein gutes Training benötigt, inklusive intensiver Betreuung und Wellnessangeboten für danach.“



## Chris Volk (39) aus Gerlingen

„Durch das Training im Functionalbereich haben sich meine Schulter- und Fußbeschwerden erfolgreich reduziert sowie meine Kraft verbessert. Außerdem begeistern mich die Fahrräder in den Cycle-Kursen mit ihrer integrierten Wattmessung.“



## Andreas Flegel (45) aus Gerlingen

„Für das POINT habe ich mich aufgrund der sehr guten Ausstattung entschieden. Durch das Training und eine Ernährungsumstellung konnte ich mein Übergewicht loswerden, meinen Körper definieren sowie Muskeln aufbauen. Hierbei hat mir auch sehr die kompetente Betreuung durch die Trainer geholfen.“



Abb. zeigt Sonderausstattungen.

## BMW X1 sDrive18i

Saphirschwarz met., 17" LM Räder Sternspeiche 875, Interieurleisten Alu „Mesheffect“, Premiumpaket, Edition Essence, Sitzhgz. vorne, Spiegelpakete, Adapt. LED-Scheinwerfer, Navigationssystem, Rückfahrkamera, Klimaautomatik, Driving Assistant Plus, DAB Tuner u.v.m.

Barpreis<sup>1</sup>

46.020,00 EUR  
**42.400,00 EUR**

Kraftstoffverbrauch in l/100 km (NEFZ): innerorts -; außerorts -; komb. -;  
Kraftstoffverbrauch in l/100 km (WLTP): komb. 6,4; CO<sub>2</sub>-Emissionen komb.  
in g/km: - (NEFZ); 144 (WLTP); Effizienzklasse (NEFZ): -; Leistung: 100 kW  
(136 PS); Hubraum: 1.499 cm<sup>3</sup>; Kraftstoff: Benzin; Ausgestattet mit Auto-  
matikgetriebe.

## Finanzierungsbeispiel von der BMW Bank GmbH\*

Einmalige Anzahlung	2.900,00 EUR
Laufleistung p.a.	10.000 km
Laufzeit	48 Monate
Effektiver Jahreszins	4,49%
Sollzins p.a.**	4,40%
Nettodarlehensbetrag	38.654,87 EUR
Darlehensgesamtbetrag	44.113,01 EUR
Zielrate	23.010,01 EUR
47x mtl. Finanzierungsrate	<b>449,00 EUR</b>

<sup>1</sup> Angebot zzgl. Überführungskosten in Höhe von 920,00 EUR.

\* Ein unverbindliches Finanzierungsbeispiel der BMW Bank GmbH, Lillienthalallee 26, 80939 München, Stand 11/2022. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Darlehensbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. \*\* Gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit. Abb. ähnlich.

**Müller**  
GERLINGEN LEONBERG  
[www.bmw-mueller.net](http://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/](http://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](mailto:info@point-sports.de)

# MEIN ZIEL MEIN ERFOLG MEIN CLUB

Jetzt  
50%  
sparen

in den ersten 8 Wochen\*

\* Für Neukunden ab 18 Jahre, 50% Ersparnis auf den Betrag in den ersten 8 Wochen, bei einer Laufzeit von 104 Wochen (ab 19,99 Euro / Woche), Betreuungspaket einmalig 149 Euro, Angebot gültig bis 31.01.2023

