

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit Vierundzwanzigste Ausgabe 05/2023



FIT & SCHLANK IN DEN SOMMER

Ich mach das jetzt – das 6 Wochen FIGUR-EXPRESS-Programm

Wir vergrößern uns – das neue POINT in Ditzingen

Freies oder geführtes Training – wir haben die Antwort

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Tage werden länger und wärmer, der Sommer steht praktisch schon vor der Tür. Höchste Zeit also, um wieder in Form zu kommen, wenn Sie das nicht schon sind. Und zwar so, wie es für Sie passend ist. Starre Abnehmprogramme sind Vergangenheit, stattdessen passen wir unsere Betreuung an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Im Rahmen unserer Teilnahme an der landesweiten Abnehm-Aktion „Ich mach das jetzt“ erwartet Sie ein maßgeschneidertes Programm mit prominenter Unterstützung und zahlreichen Tools für Ihren Alltag (u. a. Rezepte, Webinare, Meditationen und Video-Tipps). Das 6-Wochen-Programm ist perfekt für Sie, wenn Sie Ihre Wohlfühlfigur in kurzer Zeit erreichen und langfristig halten möchten. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 5 und auf der Rückseite.

Natürlich haben wir auch in dieser Ausgabe wieder viele weitere interessante Artikel für Sie zusammengestellt. Auf Seite 6 beispielsweise erfahren Sie, warum Bitterstoffe so wertvoll für Ihre Gesundheit sind und wie Sie

damit unbeschwert in den Sommer starten können. Und wenn Sie gerne Wraps essen, dann dürfen Sie sich unsere Tipps auf Seite 10 nicht entgehen lassen.

Da Krafttraining erwiesenermaßen gerade auch beim Abnehmen unverzichtbar ist, stellen wir Ihnen auf Seite 15 die Unterschiede von freiem sowie geführtem Training vor. Und Sie werden sehen: Der Mix macht's. Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich lieber in der Gruppe und zu guter Musik auspowern? Dann haben wir mit unserem großen und abwechslungsreichen Kursprogramm auf den Seiten 8 und 9 genau das Richtige für Sie. Starten Sie also noch heute in ein fitteres, schlankeres 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
vom POINT - Sports.Wellness.Club



POINT
sports.wellness.club

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

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
6.00-24.00 Uhr

Samstag, Sonntag
und an Feiertagen:
8.45-22.00 Uhr

Kinderbetreuung:

Montag bis Donnerstag:
9.00-12.00 Uhr

Donnerstag:
17.30-20.30 Uhr

Freitag:
8.45-12.00 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:
121643 Tom Weller
ACISO

Bildmaterial:
www.2pixels.de,
Manfred Steib Photodesign
Fotolia, shutterstock.com

THEMEN IN DIESER AUSGABE

-  **Rückblick & Aktuelles** 03
-  **Personal Training für mehr Erfolg** 04
-  **Wunschfigur erreicht – wir gratulieren** 04
-  **Ich mach das jetzt – das 6 Wochen FIGUR-EXPRESS-Programm** 05
- Bitter nötig – das Geheimnis der gesunden Bitterstoffe** 06
-  **Effektiv abnehmen im POINT – so persönlich wie noch nie** 07
-  **Kursprogramm** 08
- Kursbeschreibungen** 09
- Leckere Wrap Tipps für den Frühling** 10
-  **Ihre Kleinen in den besten Händen** 11
-  **Squash und Badminton – gemeinsam sportlich aktiv** 12
-  **Wir vergrößern uns – das neue POINT in Ditzingen** 13
- Karriere im Griff. Leben im Griff – die POINT Gruppe als Arbeitgeber** 13
- Das sagen unsere Mitglieder** 14
-  **Freies oder geführtes Training – wir haben die Antwort** 15



Jahresteammeeting der POINT Gruppe, 25. Februar 2023

Wir als Team lieben in unserer Jahresmeeting das vergangene Jahr Revue passieren. Es wurden die bereits erreichten Ziele besprochen und alle Projekte für das Jahr 2023 vorgestellt. Natürlich steht für uns wie jedes Jahr das Wohl unserer Mitglieder an erster Stelle und wir geben weiterhin Vollgas für Sie. Das Meeting lieben wir im Anschluss gemütlich mit einem gemeinsamen Pizzaessen ausklingen.

Junior Squash Open, 04. – 05. März 2023

Am Wochenende vom 04. bis 05. März war das POINT die Eventlocation für die Junior Squash Open 2022/2023. In spannenden Matches haben 75 Nachwuchstalente aus ganz Deutschland auf unseren Plätzen um wertvolle Punkte für die Jugendrangliste gespielt. Es war ein ereignisreicher Tag mit viel Spannung,



Spaß und Action. Natürlich kam auch die Verpflegung nicht zu kurz und die Spieler mit ihren Familien wurden während und nach dem Turnier bestens versorgt.

LES MILLS Kursspecial, 01. April 2023

Wir konnten dank unserem beliebten LES MILLS Kurs-Special am 01. April mit viel Spaß und Motivation in den Frühling starten! Es wurde sich zahlreich in den Kursen BODY-ATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, BODYPUMP, CORE und LMI STEP ausgepowert und zu den brandneuen Workouts geschwitzt. Wir bedanken uns bei unseren Mitgliedern für die zahlreiche Teilnahme und den tollen Tag! Ein großer Dank gebührt ebenfalls unseren Kurstrainern, die mit viel Spaß und Motivation durch die neuen Workouts begleitet haben!



RÜCKBLICK



AKTUELLES



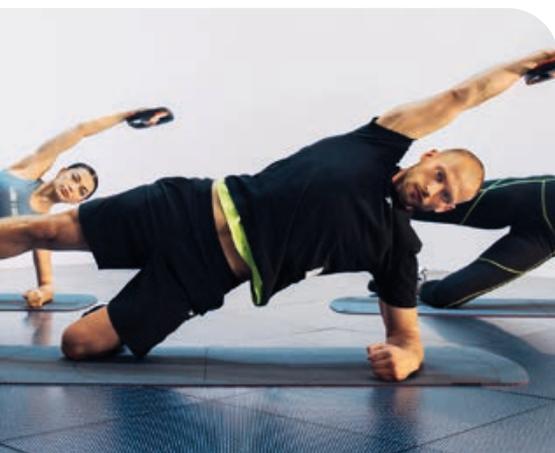
POINT Kurs-Special Zumba Workshop, 14. Mai 2023

Erstmals im POINT findet am Sonntagvormittag, den 14. Mai, ein Zumba Workshop statt. Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem lateinamerikanische Rhythmen mit feurigen Tanzschritten und viel

Spaß kombiniert werden. Zuerst werden in einem Basic Kurs die Grundschritte erklärt und im Anschluss startet der Zumba Kurs. Für Mitglieder ist dieses Event kostenfrei, externe Gäste können für nur 15,00 Euro teilnehmen. Sichern Sie sich Ihren Platz telefonisch unter 07156 22020 oder melden sich direkt bei uns am Empfang an. Wir freuen uns auf Sie!

Leitbildtage und Sommerfest, 21. – 22. Juli 2023

Im Juli 2022 wurde unser Leitbildteam neu aus Mitarbeitern der gesamten Unternehmensgruppe gegründet. Ziel ist es, 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. Um diese Ziele gemeinsam als Team zu erreichen, finden am 21. und 22. Juli unsere jährlichen Leitbildtage mit vielen spannenden Workshops statt. Zum Abschluss dieser Tage freuen wir uns auf unser großes Sommerfest am 22. Juli, bei dem Kolleginnen und Kollegen aus der gesamten POINT Gruppe zusammenkommen, um gemeinsam ausgelassen zu feiern.



LES MILLS Convention, 03. Juni 2023

Wir freuen uns besonders, dass LES MILLS den POINT - Sports.Wellness.Club auch in diesem Jahr wieder als Location für die LES MILLS Convention ausgewählt hat. Bei diesem Event werden von LES MILLS die neuesten Choreografien des kommenden Quartals in Masterclasses durch LES MILLS Presenter*innen & Nationaltrainer*innen präsentiert. Ein mitreißendes Event für LES MILLS Instrukturen und Fans. Wenn auch Sie teilnehmen möchten, ist eine Anmeldung direkt über die Website von LES MILLS möglich. Wir sind jetzt schon gespannt auf diese motivierende und abwechslungsreiche Convention.



PERSONAL TRAINING FÜR MEHR ERFOLG

**DAS PERSONAL TRAINING IST DIE OPTIMALE
ERGÄNZUNG ZUM BESTEHENDEN BETREUUNGSKONZEPT
IM POINT – SPORTS.WELLNESS.CLUB.**

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!



Julians Erfolgsgeschichte mit Personal Training im POINT



„Mir fehlte lange die Motivation, Sport zu machen. Als ich mich im POINT anmeldete, realisierte ich erst, wie viele Trainingsmöglichkeiten mir dort geboten wurden. Ich entschied mich dazu, Personal Trainingsstunden bei René zu nehmen und war direkt begeistert: Das Training wird immer individuell auf mich und meine Bedürfnisse abgestimmt und René steht mir als kompetenter Trainer gewissenhaft

zur Seite. Ich bin motiviert, im Training das Maximum aus mir herauszuholen und freue mich jedes Mal auf das tolle Gefühl danach.



Mittlerweile bin ich deutlich fitter und achte zusätzlich auf eine ausgewogene und proteinreiche Ernährung, die mir Kraft und Energie für mein Workout gibt. Ich möchte meinen fitten Gesundheitszustand nicht mehr missen und habe das Personal Training als festen Bestandteil in mein Training integriert.“



WUNSCHFIGUR ERREICHT WIR GRATULIEREN!



Martin Szelle aus Leonberg

„Meine Frau nahm mich im Rahmen einer Weihnachtsaktion mit ins POINT. Dort informierte ich mich über Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion und wurde direkt zur nächsten Infoveranstaltung zur POINT Stoffwechselkur eingeladen. Von dem Moment an war ich motiviert, mit meinem Training und meiner Ernährung richtig durchzustarten. Diese Begeisterung hielt auch während der Stoffwechselkur weiterhin an, da die Waage stetig nach unten

ging. Ich wurde leistungsfähiger und meine Fitness hatte sich deutlich verbessert. Es ist schön, dass ich hier gemeinsam mit meiner Frau zusammen trainieren kann und wir trotz Beruf und Kinder genug Zeit für das Training finden. Ich kann nur wärmstens empfehlen, die Stoffwechselkur im POINT auszuprobieren, da man durchgängig toll unterstützt und individuell betreut wird.“

DAS KÖNNEN AUCH SIE SCHAFFEN!

Sagen Sie dem Jo-Jo-Effekt den Kampf an und 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 die-

sem 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: **Mittwoch, 24. Mai 2023 um 18 Uhr**

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



„ICH MACH DAS JETZT.“



SCHLANKER, FITTER UND GESÜNDER

mit dem neuen 6 Wochen
FIGUR-EXPRESS-Programm



Die Temperaturen steigen und der Sommer steht vor der Tür. Sie wollen vor der Bikini-Saison noch schnell den Winterspeck loswerden? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Denn es steht 6 Wochen lang nur eine Sache im Fokus: Ihre persönliche Wohlfühlfigur! Und zwar ohne Hungern, Frust und Stress.

Anmeldung nur für kurze Zeit möglich.
Mehr Infos siehe Rückseite!

Individuell und hoch effektiv: Die T.I.F.-Formel

Abnehmen ist ein individueller Prozess und abhängig davon, wie Ihr Alltag verläuft. Aber eine Sache will jeder: Möglichst schnellen Erfolg – mit möglichst wenig Zeitaufwand. Dies wird bei dem neuen 6-Wochen-Programm durch die sog. T.I.F.-Formel sichergestellt.

T - Test

Am Anfang des Programms erwartet Sie ein kurzer Check, welcher Figur- und Motivationstyp Sie sind. Wir finden heraus, in welchen Bereichen Sie am meisten Unterstützung benötigen. Mit diesem Ergebnis können wir optimal auf Ihre Bedürfnisse eingehen und Ihr 6-Wochen-Programm optimal auf Sie maßschneidern.

I - Intervention

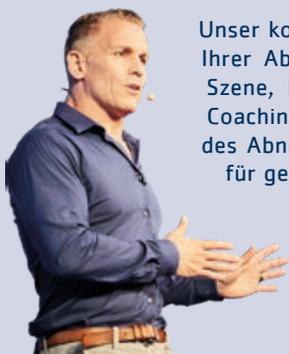
Im zweiten Schritt geht es darum, die Gewohnheiten, die Sie von Ihrem Ziel abhalten, zu erkennen und anzupassen. Wenn Sie z.B. im Alltag wenig Zeit haben, dann sind kurze Trainingseinheiten besser für Sie geeignet. Wenn Ihnen die Zeit fehlt, gesund zu kochen, dann erhalten Sie Tipps, wie Sie ohne viel Aufwand eine gesündere Ernährung integrieren können. Wir holen Sie genau dort ab, wo Sie gerade stehen!

F - Festigung

Das Figur-Programm ist auf 6 Wochen ausgelegt, damit Sie die neuen Routinen in Ihren Alltag integrieren können. Je öfter Sie ein neues Verhalten ausführen, desto leichter fällt es Ihnen, dieses langfristig durchzuhalten. Danach haben Sie eine perfekte Basis gelegt, Ihr neues Verhalten zukünftig zu festigen.

Mit Experten-Unterstützung zum Ziel

Unser kompetentes Trainerteam erstellt für Sie einen individuellen Trainingsplan und begleitet Sie auf Ihrer Abnehmreise. Zusätzlich werden Sie von absoluten Hochkarättern der Fitness- und Mindset-Szene, Patric Heizmann und Nina Beste, unterstützt. Dazu erhalten Sie einen Zugang zum Coaching-Portal www.mach-das.jetzt mit vielen Tipps und Tools unserer Experten für gesundes Abnehmen. Es erwarten Sie unter anderem die 50 besten Rezepte von Patric Heizmann für gesundes Abnehmen (auch vegan) sowie Meditationen und Achtsamkeitsübungen von Nina Beste. Live-Webinare, Audio-Dateien und diverse Motivationstipps zum Downloaden runden das ganze Programm ab.



www.mach-das.jetzt

Das landesweite Figur-Express-Programm
für alle mit wenig Zeit.

BITTER NÖTIG

DAS GEHEIMNIS DER GESUNDEN BITTERSTOFFE

„Bitter“ ist nicht unbedingt der Lieblingsgeschmack des Menschen. Zusätzlich prägt die moderne Lebensmittelindustrie unsere Geschmacksknospen ebenfalls eher auf süß und Bitterstoffe werden sogar aus Gemüse herausgezüchtet, damit dieses milder schmeckt. Aber es ist höchste Zeit, unseren Geschmacksinn umzuerziehen, denn Bitterstoffe sind wahre Gesundheitsmacher und sollten so oft wie möglich auf dem Teller landen!

Was sind Bitterstoffe?

Damit wir etwas als bitter schmecken können, ist unsere Zunge mit zahlreichen Geschmackspapillen versehen. Je häufiger Sie bittere Lebensmittel essen, desto stärker verknüpft Ihr Gehirn bitteren Geschmack mit Genuss. Natürliche Bitterstoffe befinden sich vor allem in Salaten wie Rucola, Chicorée und Radicchio, in grünen Gemüsesorten wie Spinat oder Brokkoli, in Kohlsorten wie Grünkohl und Rosenkohl, in Kräutern wie Löwenzahn oder Brennnessel, in Gewürzen wie Kurkuma oder Ingwer sowie in Spargel, Artischocken und Auberginen.

Warum sind Bitterstoffe so gesund?

Bitterstoffe können auf vielen Ebenen einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit haben:

- Stärkung von Abwehrkräften und Immunsystem
- Förderung der Verdauung
- Unterstützung bei der Entgiftung des Körpers
- Regulierung des Blutzuckerspiegels



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

EFFEKTIV ABNEHMEN IM POINT

SO PERSÖNLICH WIE NOCH NIE

Schon seit fast 40 Jahren ist myline® DAS führende Abnehm- und Vorsorgeprogramm in der Fitnessbranche, mit dem bereits mehr als eine Millionen Menschen erfolgreich abgenommen haben. Der POINT -Sports.Wellness.Club ist zertifiziertes myline® Partnerstudio und bietet diese effektiven Programme für Sie an.

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.



Myline® intense – das effektivste 8-Wochen-Programm von myline®

Dieses Abnehmprogramm richtet sich an Personen, die bis zu 8 kg innerhalb von 8 Wochen verlieren möchten. Wöchentlich erhalten Sie spannende Erklärvideos, die Sie auf Ihrem Abnehm-Weg unterstützen und begleiten. Mit mykitchen, Ihrer digitalen Rezeptdatenbank, werden Sie selbst zum kreativen Chefkoch. Einfach Zutaten eingeben und mykitchen gibt Ihnen sofort Feedback, ob Ihr Rezept figurfreundlich ist und hilft sogar, es zu verbessern. Zusätzlich erhalten Sie Zugriff auf über 100 kreative Rezepte nach myline® Art und in Ihrem persönlichen Erfolgsjournal werden regelmäßig Ihre Erfolge sichtbar gemacht, um dauerhaft Ihre Motivation aufrecht zu erhalten.



myintense+ – das 8-Wochen-Programm von Krankenkassen bezuschusst

Dieses Programm ist optimal für Personen, die bis zu 4 kg in 8 Wochen abnehmen möchten. Jede Woche erhalten Sie ein Coaching Video mit Tipps für eine langfristig gesunde und ausgewogene Ernährung. Sie erhalten ein hilfreiches Ernährungstagebuch inklusive Auswertung, ein motivierendes Erfolgsdiagramm, leckere Rezeptideen und natürlich wertvolle Einkaufstipps und Lebensmittellisten. Und das Beste: Krankenkassen bezuschussen dieses Vorsorgeprogramm bis zu 100%.

Sie möchten direkt loslegen? Dann buchen Sie myintense+ gerne über unseren Onlineshop.



Ernährungsseminar

Regelmäßig finden bei uns im POINT - Sports.Wellness.Club Ernährungsseminare mit unseren Ernährungsexperten statt, bei denen Sie alles rund um das spannende Thema Ernährung erfahren. Dort können Sie lernen, in Bezug auf Ihre Ziele, auf Ihre Ernährung zu achten und Ihr Training damit optimal zu unterstützen. Die Termine für das nächste Ernährungsseminar finden Sie auf unserer Facebook Seite und in der POINT App.

Bei Interesse an unseren Programmen oder unserem Seminar melden Sie sich bitte am Empfang oder telefonisch unter 07156 22020. Wir freuen uns auf Sie!



KURSPROGRAMM



Gültig seit 17.04.2023

KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 - 10:20 Fatburner 10:30 - 11:30 Pilates ab 18:00 OUT DOOR Nordic Walking 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 - 20:15 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 Stretch & Relax 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)
08:15 - 09:05 Jumping Mix 09:20 - 10:20 BODYPUMP 10:45 - 11:35 Wirbelsäule 18:05 - 18:55 Step 1 Fatburner 19:15 - 19:45 CORE	09:00 - 10:00 Vinyasa Yoga 10:10 - 11:10 Fit und Aktiv 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 Active Mix 10:00 - 11:00 Fit und Aktiv 17:30 - 18:00 CORE 18:05 - 19:00 BODYATTACK 19:15 - 20:05 BBP 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 19:25 - 20:25 BODYPUMP	 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.



KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 - 19:00 Anti Gravity Yoga	18:00 - 18:55 BODYATTACK	17:55 - 18:55 BODYBALANCE	18:15 - 19:05 Strong Back	18:00 - 19:00 Anti Gravity Yoga
19:15 - 20:15 Dance	19:00 - 20:00 BODYCOMBAT	19:10 - 20:10 Vinyasa Yoga	19:15 - 20:05 Pilates	

KURSRAUM 5/6

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



KURSBESCHREIBUNGEN

Active Mix

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

Anti Gravity 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.

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.

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.

Hatha Yoga

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

Jumping

Ausdauertraining auf Trampolinen, das zu motivierender Musik alle Körperpartien stärkt.

Nordic Walking

Ein gelenkschonendes Ausdauertraining für Jung und Alt.

Pilates

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

Power-Walking

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

Rehasport

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

Step

Choreografisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform. Einfache (Step 1) und fortgeschrittene (Step 2) Schritt-kombinationen.

Stretch & Relax Yoga

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

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.

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!

LECKERE WRAP TIPPS FÜR DEN FRÜHLING

Wraps lassen sich gesund und figurfreundlich zubereiten und sind eine gute Alternative, wenn es mal wieder schnell gehen muss und trotzdem gesund sein soll!

DIE BASIS: WELCHE WRAPS EIGNEN SICH?

Bei Wraps werden dünne Teigfladen um die Füllung gewickelt. Hierfür eignen sich fertige Tortillas, die in jedem Supermarkt erhältlich sind! Die Teigfladen werden kurz im Backofen, in einer Pfanne oder der Mikrowelle erwärmt.

DIE FÜLLUNG: HEISS ODER KALT, HAUPTSACHE LECKER!

Werden Sie bei der Füllung kreativ! Für Fitness-Bewusste eignen sich proteinreiche Zutaten wie Hähnchen- oder Putenbruststreifen gut. Lecker schmecken natürlich auch Räucherlachs, Tunfisch und Tofu sowie hartgekochte Eier. Tomaten, Karotten, Gurken, Paprika und Mais sorgen für eine Extra-Portion Vitamine. Besonders lecker sind angebratene Pilze, Zucchini oder Auberginen. Und auch beim Salat haben Sie die freie Wahl: Eisbergsalat, Feldsalat und Rucola eignen sich super und eine Handvoll Sprossen sorgen für ein knackiges Finish.

TOPPING: BESONDERE EXTRAS FÜR FEINSCHMECKER

Geriebener Käse, Ziegenkäse oder gewürfelter Feta sind eine köstliche Ergänzung zu Ihrer Füllung. Kichererbsen, Kidneybohnen sowie Nüsse, Granatapfelkerne und Avocado sorgen für gesunde Fette bzw. eine extra Portion Protein. Und wer es ausgefallen mag, kann auch gewürfeltes Obst oder Beeren mit einwickeln.

DIE SAUCE: SELBST GEMACHT IST TRUMPF

Fertigsaucen enthalten oft viel Zucker, Fett und Zusatzstoffe. Besser: Selbstgemachte Saucen! Je nach Füllung eignen sich Frischkäse, Hummus oder auch Pesto. Aus Naturjoghurt, Zitronensaft, Kräutern und Gewürzen ist im Handumdrehen eine schnelle Joghurtsauce zusammengerrührt!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS BEIM „WRAPPEN“ UND GUTEN APPETIT!



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

Möglingen

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

www.ecenter-matkovic.de

IHRE KLEINEN IN DEN BESTEN HÄNDEN

POINT KINDERBETREUUNG UND KINDERGEURTSTAG



Einen sehr wichtigen Teil zur Kinderbetreuung trägt unser Teammitglied Jessica Burkert bei. Sie hat 2017 als Auszubildende im POINT angefangen und leitet nun zusätzlich zu ihrer Tätigkeit als stellvertretende Empfangsbereichsleitung unsere Kinderbetreuung und sorgt dort für einen reibungslosen Ablauf.

KINDERGEBURTSTAG IM POINT – EIN UNVERGESSLICHES ERLEBNIS FÜR KLEIN UND GROSS

Kinder fiebern ihrem Geburtstag immer freudig entgegen und sind stolz darauf, endlich ein Jahr älter zu werden. Natürlich muss das auch ordentlich gefeiert werden: Starten Sie das neue Lebensjahr mit einer tollen Überraschung für Ihr Kind und feiern Sie den Geburtstag bei uns im POINT – Sports.Wellness.Club mit viel Spaß und Action. Gerne übernehmen wir die Planung und Ausrichtung für Sie, um auch für Sie als Eltern den Tag so entspannt wie möglich zu gestalten. Gemeinsam werden zuvor die Rahmenbedingungen besprochen und der Geburtstag anschließend nach den Wünschen Ihres Kindes ausgerichtet.



Den Nachwuchs und das Training unter einen Hut bringen? Dafür bieten wir Ihnen perfekte Möglichkeiten. Uns ist es sehr wichtig, dass auch Eltern bei uns in Ruhe ihr Training absolvieren oder unseren Wellnessbereich genießen können, währenddessen die Kinder bestens versorgt sind.

Durch unsere professionelle POINT Kinderbetreuung lässt sich das Training optimal mit der Familie verbinden. Sie ist seit Jahren ein fester Bestandteil des umfassenden Angebotes im POINT – Sports.Wellness.Club. Der Besuch von 400 Kindern pro Monat zeigt, wie groß das Vertrauen ist, das uns seitens der Eltern entgegengebracht wird. In unserer Kinderbetreuung werden die Kleinen mit verschiedenen Spielen, Malarbeiten und anderen Aktivitäten entsprechend ihrer Entwicklung gefördert. Dafür sorgen unsere geschulten Mitarbeiterinnen, die sich mit viel Liebe, Begeisterung und Engagement um die Kinder kümmern.



Kindergeburtstage im POINT – Sports.Wellness.Club sind mit einer Teilnahme ab sechs Kindern im Alter von 6 Jahren oder älter möglich. Der Preis für das Sportprogramm ohne Essen beträgt pro Kind 15 Euro. Da sportliche Aktivitäten bekanntlich sehr hungrig machen, bieten wir das Sportprogramm auch inklusive leckerem Essen für 18 Euro pro Kind an.

Kontaktieren Sie uns gerne unter 07156 22020 und lassen Sie uns gemeinsam einen tollen Tag für Ihr Kind planen!

Öffnungszeiten Kinderbetreuung:

Mo – Do:	09:00 – 12:00 Uhr
Do:	17:30 – 20:30 Uhr
Fr:	08:45 – 12:00 Uhr
So & Feiertag:	09:30 – 13:00 Uhr

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, Reaktions-schnelligkeit sowie Konzentration.

Einzigartig in der Region sind unsere in der Zwischenzeit 9 Badmintonfelder inkl. 4 Doppelfelder. Auf unseren hochwertigen Squash- und Badmintonplätzen können Sie mit Familie und Freunden Ihre Spiele austragen und danach in unserer Sauna- und Wellnesslandschaft abschalten und entspannen.



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 – 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

OFFEN FÜR NEUES.



MINI Cooper Cabrio

Melting Silver III, Stoff Firework Carbon Black, 15" LM Räder Heli Spoke silber, Außenspiegelkappen schwarz, Essential Trim, Premium First Paket, Steuerung EfficientDynamics, Außenspiegelpaket, Komfortzugang, Innenspiegel autom. abbl., Armauflage vorn, Ablagenpaket, Sitzheizung vorn, Ambientes Licht, MINI Driving Modes, Klimaautom., Geschwindigkeitsreg., Lichtpaket, Driving Assistant, DAB-Tuner, Intelligenter Notruf, Teleservices, Smartphone Integration, Aktiver Fußgängerschutz, Multifunktion für Sport-Lederlenkrad, Park Distance Control (PDC) hinten, Regensensor, Bordcomputer, LED-Scheinwerfer, ConnectedDrive Services, Remote Services, Weiße Blinkleuchten u.v.m.

UPE inkl. Transportkosten: 32.630,00 EUR
Barpreis inkl. Transportkosten: 28.850,00 EUR

Finanzierungsbeispiel der BMW Bank GmbH*:

Fahrzeugpreis:	28.023,30 EUR
Anzahlung:	0,00 EUR
Laufzeit:	48 Monate
Zielrate:	17.172,00 EUR
Nettodarlehensbetrag:	28.023,30 EUR
Sollzinssatz p.a.**:	5,07 %
Effektiver Jahreszins:	5,19 %
Darlehensgesamtbetrag:	32.635,00 EUR
47 monatliche Finanzierungsraten á:	329,00 EUR

Zzgl. Transportkosten: 830,00 EUR.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km (NEFZ): innerorts -; außerorts -; kombiniert -;
Kraftstoffverbrauch in l/100 km (WLTP): kombiniert 6,0; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: - (NEFZ); 135 (WLTP); Effizienzklasse (NEFZ): -; Leistung: 100kW (136 PS); Hubraum: 1.499 cm³; Kraftstoff: Benzin

* Ein unverbindliches Finanzierungsbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; alle Preise inkl. MwSt.; Stand 02/2023. 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. Abbildung zeigt Sonderausstattungen, Zwischenverkauf, Änderungen und Irrtümer vorbehalten. 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 die Bemessung von Steuern und anderen fahrzeugbezogenen Abgaben, die (auch) auf den CO₂-Ausstoß abstellen, sowie ggf. für die Zwecke von fahrzeugspezifischen Förderungen werden WLTP-Werte verwendet. Zudem entfallen laut EU Verordnung 2022/195 ab 01.01.2023 in den EG-Übereinstimmungsbescheinigungen die NEFZ-Werte.

Müller
GERLINGEN LEONBERG
www.MINI-mueller.net

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

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

DAS MINI CABRIO.





WIR VERGRÖßERN UNS DAS NEUE POINT IN DITZINGEN

Dieses Jahr freuen wir uns über Zuwachs in der POINT Gruppe: Im Ditzinger Gleiskarree entsteht ein weiterer POINT - Sports.Wellness.Club!

Auf einer Fläche von ca. 1.200 m² wird bereits fleißig an unserem neuen Premium-Club gebaut, der im Herbst 2023 seine Türen öffnet. Freuen Sie sich unter anderem auf eine qualifizierte Trainingsbetreuung durch unsere professionell ausgebildeten Fitnesstrainerinnen und -trainer, modernstes Geräte- und Fitnesstraining in exklusiver Atmosphäre, unter

anderem mit dem innovativen EGYM Smart Strength Zirkel sowie dem EGYM Smart Flex Rückenzirkel. Abwechslungsreiche Gruppenkurse und effektives Personal Training, alles natürlich in gewohnt hochwertiger POINT Qualität, runden das Ganze ab. Nach dem Training lädt der Wellnessbereich zum Abschalten und Entspannen ein.

Freuen Sie sich auf die komplette obere Etage



Sie möchten sich selbst von unserem Premium-Leistungsangebot überzeugen? Dann werden Sie jetzt Gründungsmitglied im POINT in Ditzingen und sichern sich den Frühbuchertarif! Trainieren Sie außerdem bis zur Neueröffnung auf Wunsch im POINT in Gerlingen und genießen dort bereits vorab das vielfältige Angebot.



Wir suchen noch Verstärkung für unser Team in Ditzingen! Besuchen Sie unsere Karriereseite für alle offenen Stellen. Wir freuen uns auf Sie!

KARRIERE IM GRIFF. LEBEN IM GRIFF – POINT GRUPPE ALS ARBEITGEBER

Ob Berufseinsteiger oder Professional – die POINT Gruppe ist immer auf der Suche nach motivierten und qualifizierten Mitarbeitern mit Persönlichkeit und Sportbegeisterung. Wir bieten Ihnen eine einzigartige Unternehmenskultur in einer innovativen und stetig wachsenden Branche: 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. Wir freuen uns auf Sie!

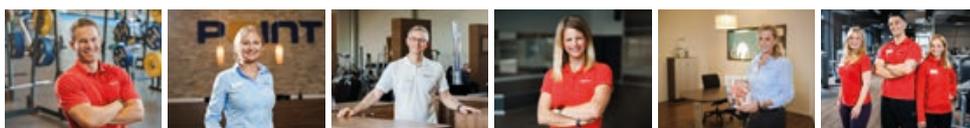
Wir bilden aus

Starten Sie in ein erfolgreiches Berufsleben! Sie suchen eine hochwertige Ausbildung oder ein abwechslungsreiches duales Studium in einem Unternehmen, das Sie individuell fördert? Sie möchten Teil eines Teams werden, in dem jeder wertgeschätzt wird und der Spaß nicht zu kurz kommt? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer praxisnahen Ausbildung oder eines dualen Studiums, das Ihre individuellen Talente fördert. Sie erlernen in unserer zukunftsorientierten Unternehmensgruppe mit vielfältigen Übernahme- sowie Aufstiegsmöglichkeiten nicht nur das Fachwissen Ihres Traumberufs, sondern können sich auch persönlich und im Team weiterentwickeln.

Wir als Arbeitgeber

Die POINT Gruppe beschäftigt 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. 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. Werden auch Sie Teil unseres Teams!



DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Branko Milosavljevic (67) aus Stuttgart

„Ich kann das POINT aufgrund der sehr guten Fachberatung und der vielseitigen Trainingsmöglichkeiten nur empfehlen. Ich habe deutlich mehr Kraft und Energie erlangt und dadurch Lust, immer weiter zu machen.“



Julia Wullenweber (32) aus Ludwigsburg

„Mich begeistern im POINT die gut ausgebildeten, motivierten Trainer und die tolle Betreuung. Ich nutze gerne das breite Kursangebot wie beispielweise die LES MILLS Kurse.“



Filippo Stelladoro (56) aus Botnang

„Durch das Training verspüre ich einen Kraftzuwachs und die herannahenden Rückenbeschwerden haben sich deutlich verringert. Außerdem begeistern mich die kompetenten Trainer und die Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten.“



Nicole Richter (38) aus Ditzingen

„Ich schätze am POINT den super Service und die netten, kompetenten Mitarbeiter. Mein Gewicht konnte ich reduzieren und mein allgemeines Fitnesslevel steigern.“

Raffaele Richter (41) aus Ditzingen

„Für das POINT habe ich mich aufgrund der modernen Ausstattung sowie der Kompetenz und Freundlichkeit der Mitarbeiter entschieden. Das Krafttraining hilft mir, meine Rückenschmerzen zu lindern und mein allgemeines Wohlbefinden zu steigern.“



Irina Kröger (66) aus Gerlingen

„Dank des Trainings im POINT bin ich fit, beweglich und jung geblieben! Außerdem begeistern mich die abwechslungsreichen Kursprogramme und die schöne, familiäre Atmosphäre.“



Nina Weibler (32) aus Gerlingen

„Ich schätze die kompetenten Trainer im POINT und das tolle, vielseitige Kursangebot. Das gibt mir die Motivation, regelmäßig Sport zu treiben.“

TAUCHEN SIE EIN
IN DIE WELT
DES WOHLFÜHLENS.



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

LUST AUF FIGUR?

- + Schlankheits- 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



KÖRPERFORM von Kopf bis Fuß
Im Point Fitnessstudio UG | Dieselstrasse 2 | 70839 Gerlingen

SCHEIBENKLEISTER



10%
RABATT

Exklusiv für Point
Mitglieder:

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

Unsere Mobilfunk und Festnetz Partner:



Hauptstraße 26 · 70839 Gerlingen · 071 569273588

FREI ODER GEFÜHRT?

DER MIX MACHT'S!



Seit Jahren scheiden sich die Geister, wenn es um die Frage geht, welches Training das effektivere von beiden ist: geführtes Trainieren an Fitnessgeräten oder doch das freie Training mit Hanteln und Co.? Lange Zeit waren Geräte der letzte Schrei: Wer Muskeln aufbauen wollte, trainierte an Geräten. Dann stellte man fest, dass das Gerätetraining Muskelvolumen und Kraft zwar wachsen lässt, dabei aber die Rumpf- und Stabilisationsmuskulatur vernachlässigt. Eine Steilvorlage für das „funktionelle“ Fitnesstraining, welches sich zum absoluten Fitnesstrend der letzten Jahre gemauert hat und weiter auf dem Vormarsch ist. Denn dabei werden auch die Koordination und das Zusammenspiel einzelner Muskelpartien untereinander trainiert sowie natürliche Bewegungsabläufe geschult. Doch nicht für jeden sind beide Trainingsvarianten geeignet. Es kommt vor allem darauf an, welches Trainingslevel und welches Ziel man hat.



VORTEILE FREIER GEWICHTE

- **Funktionelles Training möglich** – Freie Gewichte und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht kommen in ihren Bewegungsmustern dem, was man im Alltag und anderen Sportarten macht, wesentlich näher als Gerätetraining.
- **Vollständige Bewegungsamplitude möglich** – Hanteln, Kabelzüge und Körpergewicht-Übungen ermöglichen es, die Übung und das Training mit einem vollen Bewegungsradius auszuführen.
- **Training der stabilisierenden Muskeln** – Das Training mit freien Gewichten fordert auch diejenigen Muskeln, die an der funktionellen Bewegung mit beteiligt sind. Dadurch werden die Gelenke stabilisiert und Überlastungen sowie Verletzungen vorgebeugt.
- **Zeit/Leistungs-Verhältnis** – Wenn man mit wenig Zeit möglichst effektiv und intensiv trainieren möchte, führt an freien Gewichten kein Weg vorbei. Denn viele Übungen beanspruchen dabei mehrere Muskelpartien gleichzeitig.

WER SOLLTE FREIE GEWICHTE VERWENDEN?

- **Fast jeder** – So gut wie jeder profitiert davon, mit freien Gewichten einen schlanken, starken und definierten Körper aufzubauen. Es ist wichtig, funktionelle Kraft und Muskeln aufzubauen. Vor allem im Alltag macht sich dies bemerkbar.
- **Läufer und andere Athleten** – Ambitionierte Athleten und Läufer, die auf einem hohen Niveau Leistung erbringen, brauchen ein solides und funktionelles Kraftfundament. Übungen mit freien Gewichten und dem eigenen Körpergewicht sind hierfür perfekt.
- **Erfahrene Kraftsportler** – Freie Gewichte sind auch für erfahrene Kraftsportler, die schnell stärker und muskulöser werden wollen, die allererste Adresse. Die Geräte sind dann für das Feintuning optimal.
- **Rehabilitation** – Nach einer verletzungsbedingten Auszeit kann das Training mit freien Gewichten die Regeneration beschleunigen. Durch die funktionellen Bewegungen werden die Gelenke mobilisiert und man kommt schneller wieder auf sein altes Fitnesslevel zurück.



VORTEILE VON GERÄTEN

- **Für Einsteiger geeignet** – Gerade für Fitness-Rookies, die noch keinerlei Erfahrung mit Training in einem Studio bzw. Training mit Gewichten haben, sind Fitness-Geräte optimal. Der korrekte Bewegungsablauf wird vorgegeben und peu à peu erlernt.
- **Muskelgruppen isoliert trainieren** – Die durch das Gerät vorgegebene Sitzposition ermöglicht es, einzelne Muskelpartien wirklich gezielt anzusprechen, ohne dass andere Muskelgruppen zusätzlich beansprucht und bei falscher Ausführung sogar fehlerhaft belastet werden.
- **Mehr Gewicht (auch ohne Unterstützung)** – Die meisten Geräte erlauben es, mit einem Handgriff mehr Gewicht aufzulegen, ohne dabei gleich eine Überlastung oder Verletzung zu riskieren, und ohne Risiko bis zum Muskelversagen zu trainieren. Aber: Ob am Gerät oder mit freiem Gewicht – Technik geht vor! Bevor man die Übungsausführung nicht absolut korrekt beherrscht, sollte man mit Gewichtssteigerungen vorsichtig sein.
- **Praktisch für ältere Menschen und nach Verletzungen** – Wer gerade erst mit dem Muskelaufbau anfängt oder lange Zeit gar kein Krafttraining gemacht hat, kann mit Geräten schnell und sicher ein Kraftfundament aufbauen. Wer verletzt ist oder eine OP hatte, kann durch das isolierte Training schonend um die Verletzung „herumtrainieren“ und fit bleiben.

FÜR WEN SIND GERÄTE GEEIGNET?

- **Einsteiger** – Wer gerade neu ins Fitnesstraining einsteigt und noch kein Gefühl für freie Gewichte hat, sollte in den ersten Wochen und Monaten auf Geräte setzen.
- **Erfahrene Kraftsportler** – Wem es in erster Linie vor allem um Muskelmasse geht, der kann an Maschinen durch das gezielte Training intensivere Reize setzen und Muskeln gezielt trainieren.
- **Rehabilitation** – Wenn man keinen Physiotherapeuten an seiner Seite hat, können Geräte nach einer Verletzung eine gute Alternative zum regulären Training sein.

FAZIT: Sowohl das Training an Geräten als auch freie Übungen haben ihre Vorzüge. Mit welcher Methode man nun bevorzugt sein Training gestaltet, kommt immer ganz auf den individuellen Leistungsstand und die Ziele an. Für beide Trainingslehren gilt jedoch: Bevor man sich auf neues Terrain begibt, sollte eine professionelle Einweisung durch einen Trainer zum Erlernen der korrekten Ausführung unabdingbar sein.

„ICH MACH DAS JETZT.“

SCHLANKER, FITTER UND GESÜNDER

mit dem neuen 6 Wochen FIGUR-EXPRESS-Programm



- ✓ Mit der T.I.F.-Formel zu Ihrer persönlichen Wunschfigur
- ✓ Ideal für untrainierte Personen mit wenig Zeit
- ✓ Hoch effektives Training mit dem kompetenten Team vom POINT - Sports.Wellness.Club
- ✓ Inklusive aller Kurse, Kraft- und Ausdauertraining sowie Nutzung des Wellnessbereiches
- ✓ Zugangscodes zum Coaching-Portal www.mach-das.jetzt mit Videos, Live-Webinaren sowie den besten Tipps von Ernährungsexperte Patric Heizmann und Meditationsexpertin Nina Beste

6 Wochen für 99 Euro*

Mehr Informationen auf Seite 5

*Für Neuinteressenten ab 18 Jahre, gültig bis 30.06.2023
an 6 aufeinanderfolgenden Wochen



Was ist die T.I.F.-Formel?

T.I.F. verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Wir checken zuerst, welcher Figur- und Motivationstyp Sie sind. Danach wird Ihr Erfolgsplan erstellt, der Sie schnell und besonders nachhaltig ans Ziel bringt. Vom Test über die Intervention zur Festigung!



Jetzt Platz sichern unter
Telefon 0 71 56 - 2 20 20
oder direkt anmelden:



POINT
sports.wellness.club

Dieselstraße 2 • 70839 Gerlingen
☎ 07156-22020
www.point-sports.de