

# POINT

35 Jahre

Das Magazin für Fitness und Gesundheit Siebenundzwanzigste Ausgabe 05/2024



## 35 JAHRE POINT FEIERN SIE MIT UNS!

Strandfigur loading – schnell und effektiv abnehmen

Ihre Kleinen in den besten Händen – die POINT Kinderbetreuung

EGYM – effektives Ganzkörpertraining in 30 Minuten

POINT – Sports.Wellness.Club  
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen  
Telefon: 07156 22020 | [www.point-sports.de](http://www.point-sports.de)

POINT – Sports.Wellness.Club  
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen  
Tel: 07156 9280592 | [www.point-sports.de](http://www.point-sports.de)



# LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir freuen uns riesig, Ihnen zu unserem 35. Jubiläum wieder eine neue Ausgabe unseres Magazins zu präsentieren. Im Mai steht bei uns alles unter dem Motto „Happy Birthday POINT“. 1989 öffnete der Club (damals unter dem Namen „Squash Point“) zum ersten Mal seine Türen. Viel hat sich getan in den letzten 35 Jahren und in der Zwischenzeit ist der POINT – Sports.Wellness.Club mehr als nur ein Ort, an dem Sie Sport treiben können. Lesen Sie mehr über die Geschichte unserer Unternehmensgruppe auf den Seiten 04 und 05.

Ein Highlight bei unseren Mitgliedern im POINT Gerlingen sind aktuell die neuen EGYM Geräte, mit denen das Krafttraining nicht nur effektiver und sicherer, sondern auch abwechslungsreicher gestaltet werden kann. Und wenn Sie wissen möchten, was sich hinter dem biologischen Lebensalter verbirgt oder wie Sie dieses bei uns erfahren können, lesen Sie auf jeden Fall unseren Artikel auf Seite 11. Sie gehören zu den Menschen, die im Job den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und bei denen sich schon erste Rückenbeschwerden zeigen? Dann bieten wir eine entsprechende Lösung mit unserem Flexibilitäts- und Muskellängentraining auf Seite 13.

Da der Sommer bereits in den Startlöchern steht, werden bei den meisten Menschen spätestens jetzt die kurzen Hosen und Röcke aus dem Schrank geräumt. Sollte das eine oder andere Kleidungsstück über den Winter etwas zu eng geworden sein, finden Sie in unseren Artikeln auf den Seiten 07 sowie 12 nicht nur entsprechende Tipps zur Sommerfigur, sondern auch ein bewährtes Abnehm-Programm.

Warten Sie also nicht länger, sondern lassen Sie sich noch heute von unserem Jubiläumsangebot begeistern. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für Ihr persönliches Informationsgespräch.

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



**POINT**  
sports.wellness.club

POINT – Sports.Wellness.Club  
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen  
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen  
Telefon: 07156 22020

## THEMEN IN DIESER AUSGABE

- Rückblick & Aktuelles** 03
- 35 Jahre POINT – Feiern Sie mit uns!** 04
- Karriere im Griff – Leben im Griff. Das ist mein Job.** 06
- Strandfigur loading – Schnell und effektiv abnehmen** 07
- Kursprogramm** 08
- Kursbeschreibungen** 09
- Ihre Kleinen in den besten Händen – POINT Kinderbetreuung** 10
- EGYM – Das moderne Zirkelkonzept für Ihr Krafttraining** 11
- Effektiv abnehmen im POINT – so persönlich wie noch nie** 12
- Beweglich und schmerzfrei mit Flexibilitätstraining** 13
- Das sagen unsere Mitglieder** 15
- Squash & Badminton – Gemeinsam sportlich aktiv** 15

**Öffnungszeiten  
POINT Gerlingen:**  
Montag bis Freitag:  
6.00–24.00 Uhr  
Samstag, Sonntag  
und an Feiertagen:  
8.45–22.00 Uhr

**Öffnungszeiten  
POINT Ditzingen:**  
Montag bis Freitag:  
6.00–23.00 Uhr  
Samstag, Sonntag  
und an Feiertagen:  
9.00–21.00 Uhr

**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:  
125508 Tom Weller  
ACISO  
Bildmaterial:  
www.2pixels.de,  
Manfred Steib Photodesign  
Fotolia, shutterstock.com



## Gerlinger Solitudelauf, 07. April 2024

Natürlich ging unser POINT Team auch dieses Jahr wieder an den Start für den Gerlinger Solitudelauf. Gemeinsam mit unserem Trainer René haben wir auf der Laufstrecke alles gegeben und alle Teilnehmer kamen glücklich mit einem breiten Lächeln ins Ziel. Nach dem Lauf hatten die Besucher die Chance, an unserem POINT Glücksrad tolle Preise zu gewinnen. Wir freuen uns bereits jetzt auf den Lauf im nächsten Jahr!

## LES MILLS Kurs-Special, 20. April 2024

Mit viel Spaß und voller Energie sind wir dank unseres LES MILLS Kurs-Specials am 20. April in den Frühling gestartet! Es wurde sich zahlreich in den Kursen BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, BODYPUMP, CORE und RPM ausgepowert und zu den brandneuen Workouts ordentlich geschwitzt. Wir bedanken uns bei unseren Mitgliedern für die begeisterte Teilnahme und den ereignisreichen Tag! Ein besonderer Dank geht auch an unsere engagierten Kurstrainer, die mit viel Spaß und Motivation durch die neuen Workouts geführt haben!



## Bundesweite Studie – Aktiv Bauchfett verlieren, April 2024

Eine großartige Resonanz hat unsere bundesweite Studie in Zusammenarbeit mit der GfBE (Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen) und myline (führendes Abnehmprogramm der Fitnessbranche) erhalten. Es geht darum, zu beweisen, dass durch gesunde Ernährung und Krafttraining neben einem Gewichtsverlust gerade auch das viszerale Bauchfett abnimmt und somit die Gesundheit gestärkt werden kann. Die Studie läuft aktuell noch, allerdings sind schon großartige Erfolge zu verzeichnen. Die Ergebnisse werden selbstverständlich in die Trainingsempfehlungen für unsere Mitglieder einfließen. Wir freuen uns schon jetzt auf das Gesamtergebnis und die glücklichen Teilnehmer.



# AKTUELLES RÜCKBLICK

## POINT Jubiläum, 13. – 19. Mai 2024

Feiern Sie gemeinsam mit uns das 35. Jubiläum des POINT – Sports.Wellness.Clubs! In der Jubiläumswoche vom 13. – 19. Mai dürfen Sie sich täglich auf tolle Aktionen und Specials freuen. Am 18. Mai erwartet Sie ein besonderes Highlight: Ein ganzer Tag voller Specials und einer exklusiven VIP Party am Abend, um unser Jubiläum gebührend zu feiern. Seien Sie mit dabei und feiern Sie mit uns 35 Jahre POINT Geschichte, voller Fitness, Wellness und unvergesslicher Momente!



## Sommerfest, 06. Juli 2024

Ein großes Highlight für die Mitarbeiter der POINT Gruppe ist das jährliche Sommerfest. Alle Mitarbeiter kommen an diesem Tag zusammen, um gemeinsam ausgelassen zu feiern. Natürlich ist bei diesem ereignisreichen Event immer für leckeres Essen und erfrischende Getränke gesorgt. Wir können dieses Highlight bereits jetzt kaum noch erwarten!



## Gerlinger Messe, 19. – 21. Juli 2024

Dieses Jahr findet wieder die große Gerlinger Messe statt und natürlich sind auch wir von der POINT Gruppe mit dabei. Wir freuen uns schon darauf, die Besucher an unserem Stand begrüßen zu dürfen und diese über die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten bei uns zu informieren. Natürlich haben wir auch das ein oder andere Fitnessgerät dabei, um direkt die Vorfreude auf das Training zu wecken.







# 35 JAHRE POINT FEIERN SIE MIT UNS!

Es hat wohl keiner kommen sehen, was aus dem „Squash Point“, das 1989 seine Eröffnung feierte, 35 Jahre später einmal werden wird. Was mit einer reinen Squash Anlage anfing, wuchs zu einem über 8.000 m<sup>2</sup> großen Sport & Wellness Club, der heute Teil einer ganzen Unternehmensgruppe ist.



## POINT – RÜCKBLICK

18 Squash Courts bildeten den Grundstein, zu denen sich drei Jahre nach der Eröffnung 4 Badmintonplätze gesellen durften. Schnell war klar, dass der Fitness-Trend kein Trend bleiben würde und das Angebot erneut erweitert werden muss. Fitness und Gruppenkurse wurden schnell in das Programm mit aufgenommen. Neues Image – neuer Name. Aus „Squash Point“ wurde „Squash und Fitness Point“.

„Stillstand heißt Rückschritt!“ Getreu seinem Motto hat der Inhaber des POINT, Jürgen Steigele, nicht sehr lange auf einen weiteren Umbau warten lassen und bildete damit auf nun 3.500m<sup>2</sup> das Fundament für den heutigen POINT – Sports.Wellness.Club.

## POINT – HEUTE

Von einem einstigen reinen Squashclub kann deshalb schon lange nicht mehr die Rede sein. Der in der Zwischenzeit auf 8.000m<sup>2</sup> gewachsene Club lässt mit seinem umfangreichen Repertoire an über 450 Kursen im Monat, vielen verschiedenen Trainingsbereichen, Squash- und Badmintonplätzen sowie einer schönen Wellnesslandschaft keine Wünsche mehr offen. Von unseren kleinsten Mitgliedern, die in unserer Kinderbetreuung wunderbar aufgehoben sind, bis hin zu unseren Ältesten, die auch mit über 90 Jahren dem Sport noch treu bleiben, findet hier jeder seinen Platz.



Ein besonderes Highlight in unserer Unternehmensgeschichte stellt zudem die Eröffnung des neuen POINT – Sports.Wellness.Clubs in Ditzingen im Oktober 2023 dar. Die innovativen Trainingsgeräte, der lichtdurchflutete Kursraum sowie der schöne Wellnessbereich sorgen bei Mitgliedern und Gästen für viel Freude und Lob.



## STUDIO FITNESS CLUBS – ALS TEIL DER POINT GRUPPE

Über die Jahre hinweg entstand auch die Idee, sich in weiteren Bereichen der Fitnessbranche zu etablieren und so eröffnete 2009 der erste „Studio Fitness“-Club in Leonberg. Schnell war klar, dass es dabei nicht bleiben wird und so sind unsere Studio Fitness Clubs mittlerweile in Leonberg, Gerlingen, Weilimdorf und Bidingen (Raum Frankfurt) vertreten. Pünktlich zum 15. Jubiläum der Studio Fitness Clubs im April dieses Jahres zog das Studio Fitness Leonberg in den Leobogen um und wurde mit

einem großen Neueröffnungswochenende gefeiert. Der neue Leonberger Club bietet ein außergewöhnliches und innovatives Fitnesserlebnis in einer tollen Atmosphäre. Auf 1.700 m<sup>2</sup> werden den Mitgliedern modernste Geräte, EGYM Zirkeltraining, abwechslungsreiches Freihanteltraining und vielfältige Trainingsmöglichkeiten zur Erreichung der persönlichen Fitnessziele geboten. Nach dem Training lädt der Wellnessbereich mit Sauna und Ruheliegen zum Entspannen ein.



## BACK-OFFICE – HINTER DEN KULISSEN

Damit sich die Mitarbeiter in den Clubs auf das Wichtigste konzentrieren können, die Mitglieder, wurde bereits 2008 eine eigene Unternehmensberatung gegründet, um alle administrativen Aufgaben outsourcen. Auch heute noch kümmert sich im Back-Office ein derzeit 9-köpfiges Team für alle

Unternehmen um Themen wie Personalfindung und -entwicklung, Marketing, Bestellwesen und natürlich Mitgliederbetreuung. Erst im November 2021 wurde das neue Gebäude in der Dieselstraße 5 bezogen, gleich gegenüber vom POINT und neben dem Studio Fitness Gerlingen.



Stolz präsentieren wir uns gemeinsam als POINT Gruppe. Damit stehen wir für Sie als innovativer, regionaler Marktführer in der Fitness-, Gesundheits- und Lifestyle-Branche.

Unser Logo ab 1989...



...und so sehen die AKTUELLEN Logos der POINT Gruppe aus:

...wurde 1994 abgelöst,...



...2003 ersetzt...



## DAS BRINGT DIE ZUKUNFT – AUSBLICK

Wer den Inhaber, Jürgen Steigele, kennt, der weiß, dass das Wort „Stillstand“ nicht zu seinem Repertoire gehört. Wir freuen uns, Ihnen erstmalig bekannt zu geben, dass bereits im nächsten Jahr ein neuer Studio Fitness Club in Ditzingen die POINT Gruppe verstärkt. Auch hier wird das Angebot wieder jedes Fitnessherz

höher schlagen lassen. Zusätzlich zu einer großzügigen und abwechslungsreich ausgestatteten Trainingsfläche dürfen sich die Mitglieder im neuen Studio Fitness Ditzingen über eine Outdoorfläche von stolzen 1.000 m<sup>2</sup> freuen.

## POINT GRUPPE – UNSER ANSPRUCH

Unser Ziel war und ist es, unseren Mitgliedern die Integration des Sports in den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten. Es ist uns ein großes Anliegen, ein Miteinander unter unseren Mitgliedern zu gestalten, eine angenehme Atmosphäre zum Training aber auch einen Treffpunkt mit Freunden und der ganzen Familie und neuen Bekannten zu schaffen. „Wir möchten möglichst vielen Menschen die Möglichkeit geben, sich fit zu halten und gesünder zu leben“, so Jürgen Steigele. „Das bedeutet, dass bei uns immer der Mensch mit seinen individuellen Zielen und Bedürfnissen im Vordergrund steht. Dafür ist es uns wichtig, dass nicht nur die Geräte dem neuesten Standard entsprechen, sondern auch das Angebot sehr vielfältig ist und vor allem eine gute Betreuung durch unsere Mitarbeiter gewährleistet ist.“ Um diesen Standard erhalten zu können, arbeiten wir ständig daran, unser Angebot so facettenreich wie möglich zu gestalten und mit den aktuellen Trends zu gehen. So vielfältig und unterschiedlich unsere Kunden sind, so weitläufig und spannend gestaltet sich deshalb das Angebot in unseren Clubs.

## UNSERE MITARBEITER – HERZLICHEN DANK

Eine bestmögliche Dienstleistung und Betreuung zu gewährleisten, steht für uns im Mittelpunkt. Dafür bilden sich unsere Mitarbeiter im Rahmen von Schulungen und Workshops mit professionellen Partnern ständig weiter, da für uns kompetente,

motiviertere und fachkundige Mitarbeiter der Garant für eine hohe Mitgliederzufriedenheit sind. In diesem Rahmen bedanken wir uns ganz herzlich bei allen Mitarbeitern, die jeden Tag mit vollem Engagement für Sie da sind.



## WERDEN AUCH SIE TEIL UNSERES TEAMS

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



## FEIERN SIE MIT UNS!

Natürlich muss solch ein Jubiläum gebührend gefeiert werden – und das tun wir gerne mit Ihnen gemeinsam. In der Jubiläumswoche vom 13. – 19. Mai erwarten unsere Mitglieder jeden Tag tolle Aktionen und Specials. Das Highlight wird unser Jubiläumstag am Samstag, den 18. Mai sein. Freuen

en Sie sich auf einen besonderen Eventtag voller Specials, der durch eine VIP Party am Abend im Stil unseres Gründungsjahres 1989 abgerundet wird. Für alle Neueinsteiger bieten wir ein attraktives Jubiläumsangebot – weitere Informationen hierzu finden Sie auf der Rückseite.



Wir freuen uns schon jetzt auf unsere gemeinsame Reise in den nächsten Jahren mit der POINT Gruppe und blicken erwartungsvoll in die Zukunft.





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



**FRANZISKA WAGNER,**  
BACK-OFFICE MARKETING

„Besonders schätze ich die Vielseitigkeit meines Jobs, der stets neue Aufgabenfelder bietet und dadurch nie langweilig wird. Bevor ich hier angefangen habe, war ich bereits viele Jahre begeistertes POINT Mitglied. Am liebsten trainiere ich in der Freihantelhalle und besuche auch sehr gerne die verschiedenen Gruppenkurse.“

**SANDRA MAISCH,**  
POINT DITZINGEN

„Ich bin für den Empfang, die Trainingsfläche und den Verkauf zuständig. Besonders gefällt mir die Betreuung unserer Mitglieder und der tägliche Austausch. Im POINT nutze ich am liebsten das Angebot der Cycling Kurse und trainiere auch sehr gerne im Freihantelbereich.“

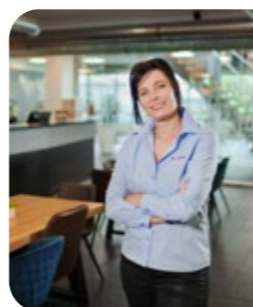


**MAX GRAF,**  
POINT FITNESS

„Mir gefällt an meiner Tätigkeit besonders der tägliche Kontakt zu bekannten aber auch neuen Gesichtern. Ich habe große Freude daran, die Mitglieder beim Erreichen ihrer Ziele zu unterstützen. Am POINT schätze ich das abwechslungsreiche und vielseitige Angebot und trainiere selbst am liebsten in der Freihantelhalle oder an den neuen EGYM Geräten.“

**BIRGIT MITTELBERG,**  
POINT SPORTSBAR

„Ich genieße den regen Austausch und die Interaktion mit unseren Mitgliedern und schätze meinen Job sehr, da er äußerst familienfreundlich ist. Meine Trainingsroutine umfasst oft den Besuch verschiedener Kurse, wobei ich besonders viel Freude an den Dance-Kursen habe.“



**JESSICA BURKERT,**  
POINT EMPFANG UND KINDERBETREUUNG

„Ich bin stellvertretende Bereichsleitung am Empfang in Gerlingen und außerdem verantwortlich für die Personalplanung in der Kinderbetreuung. Besonders viel Freude bereiten mir der Kontakt zu vielen Menschen und die gemeinsame Arbeit im Team. Wenn ich privat hier trainiere, findet man mich meist im Freihantelbereich, da mir besonders Übungen mit der Langhantel viel Spaß machen.“



# STRANDFIGUR LOADING SCHNELL UND EFFEKTIV ABNEHMEN



Die Tage werden wieder länger, die Temperaturen wärmer und die Kleidung kürzer. Wer rechtzeitig zur warmen Jahreszeit einen gesunden, fitten und starken Körper haben möchte, sollte jetzt damit anfangen, dem Winterspeck den Kampf anzusagen!

## ABNEHMEN? NUR ENTSPANNT

Versuchen Sie einmal mit aktiver Entspannung den Stress abzubauen. Zu aktiven Entspannungsmethoden gehört vor allem Sport mit moderater Belastung wie beispielsweise Yoga. Doch warum hilft Entspannung beim Abnehmen? Das liegt daran, dass Stress ein Dickmacher ist. Unter Stress wird vermehrt das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, sodass wir vermehrt Lust auf zucker- oder fetthaltige Speisen verspüren. Wenn Sie jedoch entspannt sind, sind Ihre Hormone im Gleichgewicht und arbeiten für Sie.



## STOFFWECHSELTURBO EINLEGEN

Je besser der Stoffwechsel arbeitet, desto mehr Kalorien werden verbraucht. Der Stoffwechsel hängt von verschiedenen Faktoren wie beispielsweise Alter und Geschlecht ab und von Ihrer Lebensweise. Trinken Sie genug kühles Wasser – der Körper muss das Wasser auf Körpertemperatur erwärmen und verbrennt so Extrakalorien! Achten Sie zudem auf ausreichend Schlaf, ca. 7-8 Stunden sind ideal. Während des Schlafens arbeitet der Stoffwechsel auf Hochtouren und je länger Sie schlafen, desto länger hat auch Ihr Stoffwechsel Zeit, seine Arbeit zu verrichten!



## AUSGEWOGEN ERNÄHREN

Für den Beachbody ist eine ausgewogene Ernährung essenziell. Machen Sie Obst und Gemüse zum Star auf Ihrem Teller. Natürlich sollten Sie nicht auf Fett und Kohlenhydrate verzichten, sondern stattdessen auf hochwertige Nährstoffe setzen. Bei den Fetten bieten sich beispielsweise Nüsse, Avocado und Lachs an, bei den Kohlenhydraten dürfen Sie bei Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln zugreifen. Hochwertige Proteine sind bei einer Abnahme unentbehrlich. Diese finden Sie in magerem Fleisch, Hülsenfrüchten, Eiern und Milchprodukten.

**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

Dieselstraße 2 • 70839 Gerlingen • Tel: 07156- 177 42 42 • [info@dasarsvivendi.de](mailto:info@dasarsvivendi.de) • [www.dasarsvivendi.de](http://www.dasarsvivendi.de)



## SPORTTASCHE EINPACKEN UND LOS

Um die lästigen Fettpölsterchen loszuwerden, sollten Sie auf eine Mischung von Ausdauer- und Krafttraining setzen. Beim Ausdauer-Training verbrennt Ihr Körper vor allem während des Trainings viele Kalorien und trainiert zusätzlich die Kondition.

Wenn Sie das Maximum an Fettverbrennung herausholen möchten, sollten Sie auf Intervalltraining setzen. Beim Intervalltraining wechseln sich hochintensive Phasen mit weniger intensiven Phasen ab. Dabei muss der Körper sich ständig an die neue Belastung anpassen, der Stoffwechsel kommt in Schwung und die Fettverbrennung wird angekurbelt.

Krafttraining hingegen stärkt und strafft Ihre Muskeln, erhöht zudem Ihren Grundumsatz und ist somit unerlässlich, wenn es um das Thema Abnehmen geht. Ein erhöhter Grundumsatz bedeutet, dass Sie auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennen als zuvor. Zudem ist der Nachbrenneffekt nach einer anstrengenden Krafteinheit sehr hoch, so dass die Fettverbrennung während und nach dem Training im Gange ist.



[www.point-sports.de](http://www.point-sports.de)

Bei uns im POINT erhalten Sie nicht nur eine breite Palette an verschiedenen Yoga Kursen, sondern auch die Möglichkeiten des Kraft- und Ausdauertrainings lassen keine Wünsche offen. Lassen Sie sich am besten von unseren qualifizierten Trainern einen Plan erstellen, dann steht Ihrer Sommerfigur nichts mehr im Wege.



# KURSPROGRAMM

Gültig seit 15.04.2024



**POINT**  
sports.wellness.club

Unseren aktuellen Kursplan finden Sie auf unserer Website sowie in unserer App.

## KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:20 - 10:20 <b>BODYPUMP</b> 10:30 - 11:30 Pilates	09:10 - 10:00 <b>BBP</b> 10:10 - 11:00 Step 2	08:00 - 09:00 <b>BODYPUMP</b> 09:10 - 10:00 Wirbelsäule 10:05 - 10:35 <b>CORE</b> 10:40 - 11:40 <b>BODYBALANCE</b> 15:00 - 15:50 Wirbelsäule 17:00 - 17:50 Pilates	09:05 - 09:55 Bodyforming 10:05 - 10:55 Fit & Aktiv	09:05 - 10:05 <b>BODYPUMP</b> 10:15 - 11:15 Zumba	 16:30 - 17:00 <b>CORE</b> 17:05 - 18:05 <b>BODYCOMBAT</b>	10:10 - 11:00 Cardio Mix 11:10 - 12:00 Bodyforming 16:30 - 17:30 <b>BODYPUMP</b> 17:40 - 18:10 <b>CORE</b> 18:15 - 19:15 <b>BODYBALANCE</b>
ab 18:00 <b>OUT DOOR</b> Nordic Walking 18:00 - 19:00 <b>BODYPUMP</b> 19:10 - 20:00 Wirbelsäule 20:10 - 21:10 Vinyasa Yoga	17:30 - 18:30 <b>BODYPUMP</b> 18:40 - 19:30 Pilates 19:35 - 20:35 <b>BODYBALANCE</b>	18:00 - 18:50 Bodyforming 19:05 - 19:25 Bauchkiller 19:35 - 20:35 <b>BODYPUMP</b>	18:05 - 19:05 <b>BODYPUMP</b> 19:15 - 20:05 <b>BBP</b> 20:15 - 21:15 Zumba	18:20 - 19:20 Dance <b>Modern Ballet</b> 19:25 - 20:25 <b>BODYPUMP</b>		

## KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)
08:15 - 09:05 Jumping Mix 09:30 - 10:20 Fatburner 10:30 - 11:20 Wirbelsäule	10:10 - 11:10 Vinyasa Yoga 17:40 - 18:30 Bodyforming 18:40 - 19:30 Jumping 19:40 - 20:40 Zumba	09:15 - 10:30 Hatha Yoga  18:00 - 18:50 Jumping 19:00 - 20:00 Step 2	17:30 - 18:00 <b>CORE</b> 18:05 - 19:00 <b>BODYATTACK</b> 19:15 - 20:15 <b>BODYCOMBAT</b>	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	10:00 - 10:50 Jumping	 Montag: 18:05-18:40 Uhr Mittwoch: 19:10-19:45 Uhr Freitag: 18:30-19:05 Uhr

## KURSRAUM 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:45 - 09:15 Power Walking 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 17:05 - 17:55 RPM 18:10 - 19:10 Cycle	 17:45 - 19:00 Cycle Long	10:15 - 11:30 Cycle Long	10:15 - 11:30 Cycle Long 

## KURS BESCHREIBUNGEN

**Aerial Yoga**  
Schwereloses Training für Kraft, Ausdauerentwicklung und Beweglichkeit.

**Bauchkiller**  
Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.

**BBP – Bauch-Beine-Po**  
Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

**BODYATTACK**  
Intensives Training mit einer Kombination aus athletischen Bewegungen und Kraftübungen.

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

**BODYCOMBAT**  
Gruppenfitnessstraining mit vorchoreographierten Bewegungen aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten.

**Bodyforming**  
Ganzheitliche Kräftigung und Straffung der Muskulatur mit Kleingeräten.

**BODYPUMP**  
Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.

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

**CORE**  
Intensives Training zur Formung und Stärkung der Core-Muskulatur.

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

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

Bei **Hip-Hop & Reggaeton** sorgt die eindrucksvolle, aber einfach aufgebaute Choreografie für Party-Atmosphäre, bei der mit Spaß Kalorien verbrannt werden.


Bei **Modern Ballet** werden Gefühle durch Bewegungen ausgedrückt und dabei körperliche Blockaden gelöst, Eleganz entwickelt sowie Flexibilität und Koordination verbessert.

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

## KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 - 19:00 Aerial Yoga 19:15 - 20:15 Dance Hip-Hop & Reggaeton	18:00 - 18:55 <b>BODYATTACK</b> 19:00 - 20:00 <b>BODYCOMBAT</b>	16:45 - 17:45 Aerial Yoga 17:55 - 18:55 <b>BODYBALANCE</b>	17:00 - 17:50 Pilates 19:15 - 20:15 Aerial Yoga	18:00 - 19:00 Aerial Yoga 19:25 - 20:25 Stretch & Relax Yoga

## KURSRAUM 5/6

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11.35-12.25 Rehasport 12.35-13.25 Rehasport	9.35-10.25 Rehasport 10.35-11.25 Rehasport	 14.35-15.25 Rehasport 15.35-16.25 Rehasport	9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 19.05-19.55 Rehasport	9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 14.05-14.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport 18.05-18.55 Rehasport

## KURSRAUM DITZINGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00-09.50 Wirbelsäule 18.00-19.00 <b>BODYCOMBAT</b> 19.10-20.10 <b>BODYPUMP</b> 20.20-20.50 <b>STRETCH &amp; FLEX</b>	17.00-18.00 Vinyasa Yoga 18.10-19.10 <b>BODYPUMP</b>	09.00-09.50 BBP 18.00-19.00 <b>BODYPUMP</b> 19.10-20.00 Wirbelsäule	 18.30-19.30 <b>BODYPUMP</b> 19.40-20.40 <b>BODYBALANCE</b>	09.00-10.00 Pilates 10.05-11.05 Hatha Yoga 18.00-19.00 Zumba®

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

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

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

**Jumping**  
Workout auf Trampolinen zu motivierender Musik, das alle Körperpartien stärkt, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist. Bei **Jumping Mix** wird der Ausdaueranteil mit Toning-Übungen kombiniert.

**Nordic Walking**  
Ein gelenkschonendes Ausdauertraining im Freien für Jung und Alt.

**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.

**RPM**  
Cycling-Workout, das maximale Ergebnisse liefert: Bei großartiger Musik wird eine Strecke mit Bergen, Sprints und flachen Abschnitten gefahren, um die Ausdauer zu verbessern sowie Kalorien und Fett zu verbrennen.

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

**Stretch & Flex**  
Mit diversen Dehntechniken werden die allgemeine Beweglichkeit verbessert, ein muskulärer Ausgleich geschaffen und Fehlhaltungen vorgebeugt.

**Stretch & Relax Yoga**  
Wohltuende Yogahaltungen werden mit Stretch-Elementen vereint und enden mit einer tiefen Entspannung.

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

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

**Zumba®**  
Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!

Alle Kurse mit Voranmeldung.

www.point-sports.de





# IHRE KLEINEN IN DEN BESTEN HÄNDEN DIE POINT KINDERBETREUUNG

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

ihre Training absolvieren oder unseren Wellnessbereich genießen können, währenddessen die Kinder bestens versorgt sind. Dank unserer erstklassigen Kin-

derbetreuung können Sie Ihre Zeit im POINT - Sports.Wellness.Club in Gerlingen optimal mit Ihrer Familienzeit verbinden. Diese Einrichtung ist seit Jahren ein integraler Bestandteil unseres umfassenden Angebots und genießt das Vertrauen vieler Eltern, die monatlich auf unsere Betreuung zählen. Unsere geschulten Mitarbeiterinnen kümmern sich liebevoll, begeistert und mit großem Engagement um Ihre Kleinen, indem sie sie mit einer Vielzahl von Spielen, kreativen Aktivitäten und Förderprogrammen entsprechend ihrer Entwicklungsstufe unterstützen.

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.



## ÖFFNUNGSZEITEN KINDERBETREUUNG IM POINT IN GERLINGEN:

Montag – Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag: 17:30 – 20:30 Uhr  
Freitag: 08:45 – 12:00 Uhr  
Sonn- & Feiertag: 09:30 – 13:00 Uhr

Sie können Ihren Nachwuchs für die Kinderbetreuung bereits 3 Tage im Voraus ganz einfach über unsere App im Reiter „Kurse buchen“ anmelden.

## JETZT ZU ATTRAKTIVEN KONDITIONEN.

### MINI Countryman C

Melting Silver III, 17" LMR Profile Spoke grey, **Essential Trim**, Steuerung EfficientDynamics, Radschraubensicherung, Steptronic Getriebe mit Doppelkupplung, Reifendruck-Kontrolle, Reifenreparatur Set, Dachreling, Kindersitzbefestigung i-Size / ISOFIX für Beifahrer, LED-Scheinwerfer, Driving Assistant, **Parking Assistant**, DAB-Tuner, Teleservices, Gesetzlicher Notruf, **MINI Interaction Unit**, Aktiver Fussgängerschutz u.v.m.  
UPE (inkl. Auslieferungspaket) 41.050,00 € **Barpreis (inkl. Auslieferungspaket) 35.320,00 €**

### Leasingbeispiel von der BMW Bank GmbH\*:

Anschaffungspreis:	34.172,24 EUR	Laufzeit:	36 Monate
Leasingsonderzahlung:	1.500,00 EUR	<b>36 mtl. Leasingraten à:</b>	<b>379,00 EUR</b>
Gesamtlaufleistung:	17.500 km	<b>Gesamtpreis:</b>	<b>15.144,00 EUR</b>

Angebot zzgl. Auslieferungspaket 1.150,00 €

\*Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; Stand 03/2024. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht bei außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträgen und bei Fernabsatzverträgen nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen.

MINI Countryman C: WLTP Energieverbrauch kombiniert in l/100km: 6,2; WLTP CO2-Emissionen kombiniert in g/km: 139; CO2-Klasse: E; Leistung: 125 kW (170 PS); Hubraum: 1.499 ccm; Kraftstoffart: Benzin

**Müller**  
GERLINGEN LEONBERG

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

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

## DER NEUE MINI COUNTRYMAN.



Abb. zeigt Sonderausstattungen.

BIG LOVE.



# EGYM

## DAS MODERNE ZIRKELKONZEPT FÜR IHR KRAFTTRAINING

Kaum jemand kennt das nicht – der Terminkalender quillt über und die Zeit für das Training scheint immer knapper zu werden. Doch wir haben die perfekte Lösung für Sie: Das Training mit EGYM ist nicht nur sicher und effektiv, sondern auch äußerst zeiteffizient. In nur 30 Minuten erhalten Sie ein umfassendes Ganzkörpertraining, das es Ihnen ermöglicht, Ihre Fitnessziele zu erreichen, ohne stundenlang Zeit im Fitnessstudio zu verbringen. Doch was genau verbirgt sich hinter dem Begriff EGYM und welche Vorteile bringen die Geräte mit sich?

EGYM präsentiert ein 100% computergesteuertes Zirkelkonzept. Alle EGYM-Geräte sind vollautomatisch und passen sich präzise Ihren individuellen Anforderungen an. Sie können nicht nur die optimale Sitzposition wählen, sondern auch das Gewicht, das am besten zu Ihnen passt. Dadurch wird ein Höchstmaß an Sicherheit, Bedienkomfort und Effizienz beim Training gewährleistet. Dank intelligenter Technologie passt sich das Gewicht präzise Ihrer Muskelkraft an, was im Vergleich zum Training mit konstanten Gewichten eine maximale Beanspruchung Ihrer Muskulatur ermöglicht. Dies fördert das Muskelwachstum erheblich und trainiert alle wichtigen Muskelgruppen in kürzester Zeit. EGYM bereichert Ihr Fitnesstraining, macht es abwechslungsreicher, effizienter und steigert Ihre Freude und Motivation am Training.

### Vorteile des EGYM Zirkeltrainings:

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

### BIOAGE – ENTDECKEN SIE IHR WAHRES ALTER

Das EGYM BioAge ist ein umfassender Fitness- und Gesundheitsindikator, basierend auf wissenschaftlich nachgewiesenen Faktoren, die in direkter Beziehung zur körperlichen Leistungsfähigkeit, der Gesundheit und des Status des Immunsystems stehen. Daraus wird das sogenannte „BioAge“ bzw. das „Biologische Alter“ im Vergleich zum tatsächlichen Alter berechnet. Das biologische Alter liefert wertvolle Informationen zur Gesundheitsbewertung, hilft bei der Festlegung persönlicher Fitnessziele und ermöglicht die Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsverbesserung.

Mit EGYM BioAge lässt sich in wenigen Schritten das biologische Alter ermitteln. Auf dieser Basis erhalten unsere Mitglieder einen personalisierten Trainingsplan, mit dem es möglich ist, in nur wenigen Monaten um Jahre „jünger“ zu werden.

Wenn auch Sie gespannt sind auf Ihr biologisches Lebensalter und in den Genuss der vielfältigen, positiven Aspekte des EGYM Trainings kommen möchten, vereinbaren Sie noch heute einen Termin für ein unverbindliches Informationsgespräch. Unser Team freut sich auf Sie!

### EFFEKTIVES TRAINING AUF HÖCHSTEM NIVEAU IM POINT

Natürlich sind unsere beiden POINT Clubs in Gerlingen und Ditzingen mit den hochmodernen Geräten ausgestattet, um Ihnen ein sicheres, effektives und zeiteffizientes Training zu bieten. Die Ankunft weiterer 24 brandneuer EGYM-Geräte im POINT in Gerlingen Anfang März sorgte deshalb für große Begeisterung bei unseren Mitgliedern und Trainern. Mit ihrem hochmodernen Design und den innovativen Funktionen versprechen sie ein Trainingserlebnis auf höchstem Niveau. Unser Trainerteam freut sich darauf, weiterhin mit Ihnen Ihre individuellen Trainingspläne zu gestalten und mithilfe der neuen EGYM Geräte noch schneller und motivierter Ihre Trainingsziele zu erreichen!







# 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 Million 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 in Gerlingen 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!



# BEWEGLICH UND SCHMERZFREI MIT FLEXIBILITÄTSTRAINING



## BEWEGLICH UND SCHMERZFREI DURCH DEN ALLTAG

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

## Was ist Muskellängentraining?

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

## WARUM IST MUSKELLÄNGENTRAINING WICHTIG?

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



## MUSKELLÄNGENTRAINING IN IHREM TRAININGSPLAN

Muskellängentraining ist ausgesprochen wirksam und dabei kaum zeitintensiv. Es ist als Ergänzung zu Ihrem sonstigen Trainingsplan mit Ausdauer- und Krafttraining geeignet und sollte immer zu Beginn oder am Ende Ihres Trainings durchgeführt werden. Bereits 2-3-mal pro Woche für jeweils ca. 10 - 15 Minuten ausgeführt, wird das Muskellängentraining für Ihren Körper einen großen Effekt haben und Sie werden schon bald von einem beweglicheren und schmerzfreieren Körper profitieren!

In den POINT Clubs in Gerlingen und Ditzingen stehen Ihnen jeweils ein chippgesteuerter und vollautomatischer EGYM Smart Flex Zirkel zur Verfügung. Wenden Sie sich jetzt an unsere Trainer für eine persönliche Einweisung.



## Wir ♥ Lebensmittel. E center Matković

**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

**Korntal-Münchingen**  
Schwieberdinger Str. 100  
Tel.: 0711 8147720  
Montag bis Samstag  
8.00-21.30 Uhr

## E Matković

**Tamm**  
Bissinger Str. 10, Tel.: 07141 2986970  
Montag bis Samstag 7.00-22.00 Uhr

**Gerlingen**  
Hauptstr. 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

**Leonberg-Höfingen**  
Ditzinger Str. 77, Tel.: 07152 3353930  
Montag bis Samstag 7.00-22.00 Uhr

www.e-center-matkovic.de

Herausgeber: EDEKA David Matković, Leonberger Str. 46-48, 71254 Ditzingen

www.point-sports.de

www.point-sports.de



# Das IT-Systemhaus für kleine und mittelständische Unternehmen

- ↳ (Cloud-) Telefonanlagen
- ↳ Digitale Transformation
- ↳ Microsoft 365
- ↳ Microsoft-Teams
- ↳ E-Mail Archivierung
- ↳ IT-Security
- ↳ Cloud-Lösungen

**IT-Betreuung & Managed-Service**



 07156 3599390

 [www.bital.de](http://www.bital.de)

 [info@bital.de](mailto:info@bital.de)

**BITAL**  
SYSTEM  
*IT is more*

## DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

**Melina Kiefer (30) aus Höfingen**

„Um mein Gewicht zu reduzieren und um meine Ausdauer zu verbessern, habe ich mich im POINT angemeldet. Ich besuche sehr gerne die verschiedenen LES MILLS Kurse und trainiere gerne an den neuen EGYM Geräten. Ich schätze am POINT besonders das breite Kursangebot und die Möglichkeit, sich auch beim Squash austoben zu können.“



**Günter Friedrich (65) aus Gerlingen**

„Mir war es sehr wichtig, meine Beweglichkeit zu verbessern und Gewicht zu verlieren. Aus diesem Grund habe ich mich im POINT angemeldet und konnte meine Ziele bereits erreichen. Ich schätze am POINT besonders die kompetente Trainingsbetreuung und die sympathischen Mitarbeiter.“



**Martina Douglas (56) aus Stuttgart**

„Ich habe mich für das POINT aufgrund der Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten entschieden. Seitdem ich hier trainiere, konnte ich Muskulatur aufbauen und bin deutlich fitter geworden. Besonders erwähnenswert finde ich die kompetenten und freundlichen Trainer im POINT, die einen stetig beim Erreichen der eigenen Ziele unterstützen.“



**Sara Cardano (42) aus Stuttgart**

„Ich habe mich für das POINT aufgrund der Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten entschieden. Seitdem ich hier trainiere, konnte ich Muskulatur aufbauen und bin deutlich fitter geworden. Besonders erwähnenswert finde ich die kompetenten und freundlichen Trainer im POINT, die einen stetig beim Erreichen der eigenen Ziele unterstützen.“

**Mike Boroncelli (54) aus Ditzingen**

„Aufgrund des vielfältigen Angebotes und der Empfehlung meines Vaters habe ich mich für das POINT entschieden. Davor hatte ich mit Bluthochdruck zu kämpfen. Seit ich nun regelmäßig trainiere, hat dieser sich deutlich verbessert und zusätzlich konnte ich meine Ausdauer steigern. Besonders gut gefallen mir hier die individuelle Betreuung und das kompetente Trainerteam.“



**Alessia (25) aus Ditzingen**

„Ich habe mich im POINT aufgrund der Trainingsbetreuung und des schönen Ambientes angemeldet. Mein Ziel war es, meine Rückenschmerzen zu reduzieren und dieses Ziel konnte ich mithilfe meines Trainings im POINT erreichen. Besonders gefällt mir hier die große Auswahl an Kursen und das Trainerteam, das sich immer viel Zeit für einen nimmt.“

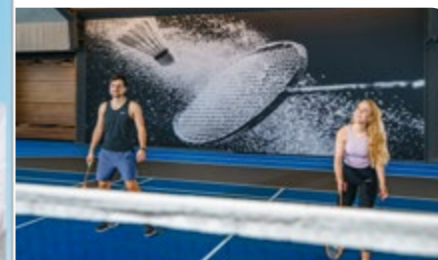


## SQUASH & BADMINTON GEMEINSAM SPORTLICH AKTIV IN GERLINGEN



Wenn Sie auf der Suche nach einer idealen Gelegenheit sind, gemeinsam mit einem Partner sportlich aktiv zu sein und dabei Ihre körperliche Fitness, Reaktionsfähigkeit und Konzentration zu verbessern, dann ist unser exklusives Angebot im Bereich Squash und Badminton genau

das Richtige für Sie. Spielen Sie gemeinsam mit Freunden oder der Familie auf einem unserer 6 Badmintonfelder (davon 4 Doppelfelder) oder tragen Sie ein spannendes Match in einem unserer 7 Squash-Courts aus.



### Ihre Vorteile im POINT – Sports.Wellness.Club

- 7 ASB-Squash-Courts
- 6 Badmintonfelder, davon 4 Doppelfelder
- Gelenkschonender Schwingboden
- Spielpartner-Vermittlung
- Wöchentliches Squash-Meeting



### Squash Meeting

Sie haben keinen Spielpartner? Jeden Samstag haben Sie von 15.00 - 20.00 Uhr bei unserem Squash-Meeting die Möglichkeit, neue Squash-Partner zu finden, zusammen zu spielen und 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.

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)

[www.point-sports.de](http://www.point-sports.de)

Rufen Sie uns an für mehr Informationen: 07156 22020





# 35 JAHRE POINT

Jetzt bis zu  
350 € sparen\*  
für die ersten 35 Anmeldungen

**POINT**  
sports.wellness.club

POINT - Sports.Wellness.Club  
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen  
Telefon: 07156 22020 | [www.point-sports.de](http://www.point-sports.de)

POINT - Sports.Wellness.Club  
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen  
Tel: 07156 9280592 | [www.point-sports.de](http://www.point-sports.de)

\* Für Neinteressenten ab 18 Jahre, 12 Wochen Gratis-Training bei einer Laufzeit von 96 Wochen (ab 20,47 Euro/Woche), Betreuungspaket einmalig 99 Euro (statt 179 Euro), 10 Euro Bonusguthaben, gültig bis 31.05.24