

# POINT

35 Jahre

Das Magazin für Fitness und Gesundheit Achtundzwanzigste Ausgabe 10/2024

## FIT UND AKTIV DURCH DEN HERBST

Muskeln machen's möglich:  
Warum Muskeltraining in jedem Alter unverzichtbar ist  
1 Jahr POINT Ditzingen – wir feiern Jubiläum  
Squash und Badminton – gemeinsam sportlich aktiv

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,

dieser Herbst steht bei uns ganz im Zeichen unserer Muskeln. Diese sind nämlich wahre Alleskönner und unsere besten Begleiter in einem langen, gesunden und fitten Leben. Wir wissen mittlerweile, dass wir immer älter werden und ein Alter von über 90 Jahren keine Seltenheit mehr ist. Mit diesem Wissen kommt aber auch eine neue Verantwortung: Was können wir tun, um so gesund wie möglich zu altern? Um uns wohlfühlen, so lange es geht, um fit und eigenständig zu bleiben? Einige Antworten hierzu finden Sie in unserem Artikel auf den Seiten 04 und 05. Natürlich haben wir auch dieses Mal wieder viele interessante Themen für Sie zusammengestellt. Erfahren Sie beispielsweise auf Seite 06, warum Proteine nicht nur für Sportler wichtig sind und wie Sie Ihren Bedarf am besten decken können. Als Highlight finden Sie auf Seite 13 einen Bericht zu unserem 1. Jubiläum vom POINT in Ditzingen – da können wir nur sagen „Happy Birthday“. Am 21./22. Oktober 2023 hat der schöne Club im Herzen von Ditzingen erstmals seine Türen geöffnet und wir freuen uns, dass wir uns auch dort etablieren konnten was die Themen Fitness, Gesundheit, Kurse und Wellness angeht.

Die notwendige Portion Spaß und Motivation erwartet Sie auch in unserem umfangreichen und abwechslungsreichen Kursprogramm auf den Seite 08 und 09. Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten einen unserer Gruppenkurse. Und nach dem Training lädt unser Wellnessbereich geradezu ein, sich zu entspannen und zu erholen. Starten Sie also noch heute in ein fitteres und aktiveres Leben. Rufen Sie uns an oder vereinbaren Sie online einen Termin für Ihr persönliches Informationsgespräch.

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



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

## THEMEN IN DIESER AUSGABE

- Rückblick & Aktuelles** 03
- Muskeln machen's möglich: Warum Muskeltraining in jedem Alter unverzichtbar ist** 04
- Proteine – die Bausteine für ein fittes Leben** 06
- POINT ABC – unser Highlight für jeden Buchstaben** 07
- Kursprogramm** 08
- Kursbeschreibungen** 09
- Schwerelos Kraft aufbauen: Entdecken Sie die Welt des Aerial Yoga** 10
- Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv in Gerlingen** 11
- Karriere im Griff – Leben im Griff. Das ist mein Job.** 12
- 1 Jahr POINT Ditzingen – wir feiern Jubiläum** 13
- Das sagen unsere Mitglieder** 15
- Winterzeit ist Saunazeit** 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:  
127288 Tom Weller  
ACISO  
Bildmaterial:  
www.2pixels.de,  
Manfred Steib Photodesign  
Fotolia, shutterstock.com



### 35 Jahre POINT Gerlingen, 13. – 19. Mai 2024

Unser 35. Jubiläum feierten wir mit einer Jubiläumswoch voller toller Aktionen und Kurs-Specials sowohl für Mitglieder als auch für Gäste. Gemeinsam konnten wir die vergangenen 35 Jahre Revue passieren lassen und in Erinnerungen schwelgen.

### Sommerfest der POINT Gruppe, 06. Juli 2024

Auch in diesem Jahr haben wir erneut unsere Leitbildtage veranstaltet. Bei dieser Gelegenheit wurden Mitarbeiter aus sämtlichen Bereichen in gemischten Gruppen zusammengestellt, um die Mission, die Vision und die Werte der POINT Gruppe zu analysieren. Der Leitbildprozess zielt darauf ab, unser Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken und die Mitarbeiterzufriedenheit zu steigern. Anschließend haben wir bei unserem Sommerfest trotz Regen gemeinsam gefeiert, Pickleball gespielt und leckeres Essen genossen.



Auch in diesem Jahr haben wir erneut unsere Leitbildtage veranstaltet. Bei dieser Gelegenheit wurden Mitarbeiter aus sämtlichen Bereichen in gemischten Gruppen zusammengestellt, um die Mission, die Vision und die Werte der POINT Gruppe zu analysieren. Der Leitbildprozess zielt darauf ab, unser Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken und die Mitarbeiterzufriedenheit zu steigern. Anschließend haben wir bei unserem Sommerfest trotz Regen gemeinsam gefeiert, Pickleball gespielt und leckeres Essen genossen.



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

Auch wir von der POINT Gruppe nahmen an der diesjährigen Gerlinger Messe teil. An unserem großzügigen Stand konnten die Besucher die innovativen EGYM Geräte testen sowie etwas über ihre Körperzusammensetzung an unserer Inbody Körperwaage erfahren. Zusätzlich wurden fleißig Gewinne am Glücksrad erspielt sowie Kinderaugen mit den POINT Heliumballons zum Leuchten gebracht. Das Highlight stellte der Auftritt unseres Kurs-Teams dar, welches einen tollen Mix aus BODYPUMP, Jumping, Pilates und Dance präsentierte.



wie eine Stunde Personal Training im Wert von 80 Euro. Wir freuen uns, dass so viele Mitglieder begeistert mitgemacht haben!

### POINT Sommerspiel, 15. Juli bis 30. September 2024

Um unseren Mitgliedern ein weiteres Highlight im Sommer zu bieten, veranstalteten wir über die Sommermonate unser POINT Sommerspiel! Wer fleißig Stempel für Trainingstage, Kursbesuche oder die Teilnahme an den Sommerspiel-Challenges sammelte, erhöhte seine Chancen auf einen unserer hochwertigen Gewinne wie einen Weber-Grill im Wert von 899 Euro, eine Apple Watch SE im Wert von 289 Euro so-

### LES MILLS Convention, 07. September 2024

Wir freuen uns besonders, dass LES MILLS den POINT - Sports.Wellness.Club auch in diesem Jahr wieder als Location für die LES MILLS Convention auswählte. Bei diesem Event wurden die neuesten LES MILLS Choreografien des kommenden Quartals durch LES MILLS Nationaltrainer\*innen präsentiert. Dieses mitreißende Event begeisterte LES MILLS Trainer und Fans gleichermaßen.



# AKTUELLES



# RÜCKBLICK

### Erstes Jubiläum POINT Ditzingen, 21./22. Oktober 2024

Der POINT - Sports.Wellness.Club im Herzen von Ditzingen feiert im Oktober sein erstes Jubiläum! Auf einer Fläche von 1.200 m<sup>2</sup> ist der Club seit seiner Eröffnung im letzten Jahr der Anlaufpunkt für Fitness, Gesundheit und Entspannung. Mit innovativen Trainingsgeräten, einer top Trainingsbetreuung, einem lichtdurchfluteten Kursraum sowie einem schönen Wellnessbereich begeistert das POINT in Ditzingen täglich zahlreiche Mitglieder.

### Mitarbeiter-Weihnachtsfeier, 07. Dezember 2024

Auch in diesem Jahr veranstalten wir wieder die Weihnachtsfeier der POINT Gruppe. Mit jeder Menge guter Laune sowie leckerem Essen werden wir mit allen Kolleginnen und Kollegen einen schönen Abend verbringen. Wir freuen uns auf unterhaltsame Gespräche, Tanzen bis in die frühen Morgenstunden sowie einen Austausch zwischen den Clubs und Bereichen.



### Charity Aktion, Dezember 2024

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



# MUSKELN MACHEN'S MÖGLICH!

## WARUM MUSKELTRAINING IN JEDEM ALTER UNVERZICHTBAR IST

### WARUM GENAU JETZT DER RICHTIGE ZEITPUNKT IST, UM MIT MUSKELTRAINING ZU STARTEN

Jeder weiß: Muskeln machen eine gute Figur! Und das ist auch richtig – aber Muskeln können noch viel mehr. Vor allem sind sie unerlässlich für jeden, der sich im Alltag gesund und fit fühlen möchte. Das Beste an diesen Alleskönnern: Es ist nie zu spät, um mit dem Training anzufangen und gezielt von den vielen Vorteilen zu profitieren. Auch wenn es Ihnen nicht um eine muskulöse, durchtrainierte Optik geht – wir machen Ihnen Muskeltraining richtig schmackhaft:

### MUSKELN MACHEN SCHLANK UND STRAFF

Muskelmasse verbraucht auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettmasse. Wenn Sie also Ihre Muskeln aufbauen und gleichzeitig Ihre Fettmasse verringern, verbraucht Ihr Körper mehr Energie als vorher. Das heißt, Ihr Grundumsatz erhöht sich und Sie nehmen automatisch ab, wenn Sie weiterhin genauso essen wie vorher. Muskeln sind quasi die Verbrennungsöfen des Körpers. Dadurch, dass trainierte Muskeln fest sind und mehr Volumen haben als untrainierte Muskeln, wird die darüber liegende Haut automatisch gestrafft und gefestigt. Dies führt dazu, dass hängende Haut einen Lifting- und Straffungseffekt erlebt und der Körper nicht nur definierter, sondern auch fester, knackiger und glatter wird.

### MUSKELN STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM

Training zur Stärkung der Muskeln kann eine wirkungsvolle Waffe im Kampf gegen Viren, Bakterien und andere Erreger sein. Der moderate Reiz von Muskeltraining setzt nämlich Botenstoffe, so genannte Myokine, frei. Einige dieser Myokine stimulieren die körpereigenen Abwehrkräfte und bekämpfen Entzündungen im Körper. Zudem wird durch Muskeltraining die Bildung der Fresszellen und T-Killerzellen angeregt, so dass diese in größerer Menge und effektiver gegen Eindringlinge vorgehen können. Das heißt, dass Ihr Körper mit bereits eingedrungenen Viren und Bakterien schneller und besser fertig werden kann. Der Erhalt der Muskelmasse durch gezieltes Training hat den zusätzlichen Vorteil, dass der Stoffwechsel ungebremst weiterlaufen kann, d.h. die Zellbildung – auch die der Immunzellen – läuft auf Hochtouren, anstatt sich schrittweise zu verlangsamen.

### MUSKELN STABILISIEREN DIE KNOCHEN

Osteoporose bezeichnet eine Knochenkrankheit, die dazu führt, dass kontinuierlich mehr Knochensubstanz abgebaut als aufgebaut wird. Die verbleibenden Knochen verlieren an Masse, Dichte und Struktur, werden porös und sind damit anfälliger für Brüche, außerdem heilen sie schlechter wieder zusammen. Als weitere Nebenwirkung kommt durch die geschwundene Knochenmasse eine grundsätzliche Instabilität des Körpers hinzu, was wiederum die Gefahr von Stürzen und Brüchen erhöht. Grundsätzlich gilt auch hier: Je mehr Belastung auf den Knochen einwirkt, desto mehr baut er sich auf oder bleibt zumindest erhalten. Inaktiv bleiben kann also in jedem Fall weiteren Knochenabbau zur Folge haben, während regelmäßiges Muskel-Training den Erhalt der Knochenmasse sichern bzw. (bei stärkerer Beanspruchung) sogar den Knochenaufbau fördern kann.

### MUSKELN GEGEN DIABETES TYP II

Diabetes Typ II bezeichnet eine zunehmende Resistenz gegen Insulin, was zu einer Überzuckerung des Blutes führt, ausgelöst durch wenig Bewegung und ungesunde Ernährung. Bluthochdruck, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt können die Folge sein. Um Diabetes Typ II entgegenzuwirken, ist Bewegung bzw. Fitness-Training eine ideale Möglichkeit, um Gewicht zu verlieren, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und so die Sensibilität gegenüber Insulin wieder zu steigern. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Muskeltraining die Insulin-Rezeptoren der Zellen sensibilisieren kann, so dass die Zellen den mit Mahlzeiten angelieferten Zucker leichter aufnehmen und die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin produzieren muss. Dieser Mechanismus senkt das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Auch bei Menschen, die bereits an Diabetes Typ II leiden, konnte dieser Effekt festgestellt werden.



### MUSKELTRAINING FÜR FRAUEN

Das Gerücht, dass Frauen, die Krafttraining machen, unweibliche Muskelberge aufbauen, hält sich hartnäckig, ist aber – schon allein wissenschaftlich betrachtet – völliger Quatsch. Allein die weiblichen Hormone verhindern im Normalfall, dass Frauen zu viele Muskeln bekommen. Denn im Vergleich zu Männern haben Frauen zu wenig Testosteron und zu viel Östrogen im Blut, um übermäßig viel Muskelmasse aufzubauen. Natürlich gibt es in der Bodybuilder-Szene auch Frauen, aber um ein solches Ergebnis zu erzielen, reicht normales Muskeltraining bei Weitem nicht aus.

### MUSKELN ALS MOTOR FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Aktive Muskeln wirken sich positiv auf den gesamten Körper aus. Regelmäßiges Training kann für geschmeidige Gelenke, stabile Bänder und feste Knochen sorgen. Darüber hinaus setzen trainierte Muskeln Botenstoffe frei, die Hormone wie Serotonin und Endorphine aktivieren. Diese sogenannten Glückshormone steigern das Wohlbefinden, während Stress abgebaut wird. Muskeltraining kann zudem Rückenbeschwerden lindern und bei anderen medizinischen Problemen präventiv wirken.



### ALLESKÖNNER MUSKULATUR

Die positiven Effekte eines betreuten Muskeltrainings sind wissenschaftlich bewiesen. Es kann:

- die Gelenke stärken und Beschwerden wie z.B. Bandscheibenprobleme lindern
- Stürze durch ein stärkeres Muskelkorsett verhindern und für eine höhere Reaktionsgeschwindigkeit sorgen
- Diabetes Typ II vorbeugen
- das Immunsystem stärken
- Osteoporose durch Erhöhung der Knochendichte vorbeugen
- durch die Ausschüttung von Glückshormonen für gute Laune sorgen
- durch die Verbesserung des Stoffwechsels jung halten und die Schlafqualität erhöhen
- die Fettreduktion durch einen erhöhten Grundumsatz fördern
- sich positiv auf den Blutdruck auswirken

### AB AN DIE GERÄTE

Wissenschaftlich bestätigt ist, dass der Trainingsreiz, der beim Gerätetraining auf die Muskeln einwirkt, einzigartig in seiner Wirkung ist. Das regelmäßige Training gegen einen Widerstand mit einer gezielt eingesetzten und kontrollierten Intensität stellt eine positive Belastung für den Muskel dar, die durch keine andere Trainingsweise zu erreichen ist.

Bei uns im POINT stehen Ihnen mehrere Krafttrainingsbereiche zur Verfügung, die sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit bieten, ihre Muskulatur effektiv zu stärken.

Die großzügigen Freihantelbereiche, ausgestattet mit Marken wie ELEIKO, HOIST und Gym80, bieten optimale Bedingungen für ein erfolgreiches Muskeltraining. Im POINT in Geringen sorgt zudem die Raumhöhe von 10 Metern für ein besonderes Trainingserlebnis.



Auch vollautomatische EGYM-Zirkel ermöglichen ein effizientes Muskeltraining, bei dem Bewegungsabläufe geführt und Übungen dadurch sicher und korrekt ausgeführt werden.

### FAZIT:

Muskeltraining ist unverzichtbar für eine langfristige Gesundheit und ein starkes, aktives Leben. Ganz gleich, ob für ästhetische Ziele, zum Muskelaufbau oder für die Prävention von Krankheiten – Muskeltraining ist der Schlüssel zu einem fitteren und gesünderen Körper.

# PROTEINE DIE BAUSTEINE FÜR EIN FITTES LEBEN

Der Mythos, dass nur Sportler auf ihre Proteinzufuhr achten müssen, hält sich hartnäckig. Dabei sind Proteine für jeden elementar, der langfristig fit und gesund bleiben möchte.

## WARUM SIND PROTEINE WICHTIG?

Proteine sind der Baustein für unsere Zellen, speziell auch für Muskelzellen. Wenn der Körper zu wenig Protein zugeführt bekommt, kann er keine Zellen produzieren, z.B. keine Muskeln aufbauen. Das heißt, dass bei jedem Prozess im Körper, bei denen Zellen integriert sind, Eiweiß (Proteine) benötigt werden. Auch für die Organe, unser Blut, unsere Immunabwehr sowie für Enzyme und Hormone werden Proteine benötigt. Ebenso benötigen alle Regenerationsprozesse, die den Körper jung halten, Proteine. Ein Körper kann nur dann gesund sein und funktionieren, wenn er mit ausreichend Eiweiß versorgt wird.



## PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

Proteinreiche Lebensmittel sind: Magere Milchprodukte (z.B. Magerquark, körniger Frischkäse), magere Fleischsorten (Huhn, Pute), magere Fischarten und Meeresfrüchte, aber auch Hülsenfrüchte, Tofu und Soja-Produkte. Alternativ kann man seinen Proteinbedarf natürlich auch mit einem hochwertigen Eiweiß-Pulver decken.



## WAS SIND PROTEINE?

Proteine sind Eiweiße, die wiederum aus Aminosäuren bestehen. Diese sind essenziell wichtig für unseren Körper, da er keinen Eiweißspeicher besitzt und auch nicht alle Eiweiße selbst herstellen kann. Wir müssen den Proteinbedarf des Körpers also von außen, durch Nahrung und ggf. Nahrungsergänzungsmittel, unterstützend decken.

## PROTEINE ALS MITTEL GEGEN HEISSHUNGER

Proteine haben aber noch weitere Vorteile: Zum einen sind sie der am besten sättigende Makronährstoff und gleichzeitig der mit den wenigsten Kalorien. Heißt: Proteine sättigen langfristig bei vergleichsweise wenig Kalorien. Außerdem halten sie den Blutzuckerspiegel stabil, was Heißhunger verhindert. Ideal, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren.



# DAS POINT ABC UNSER HIGHLIGHT FÜR JEDEN BUCHSTABEN

**A AERIAL YOGA**  
Schwereloses Training für Kraft, Ausdauerentwicklung und Beweglichkeit.



## BETREUUNG

Unser ausgebildetes Trainerteam erstellt mit Ihnen den für Sie geeigneten Trainingsplan. Gemeinsam definieren wir Ihre Ziele und legen fest, wie Sie diese am besten und schnellsten erreichen können.

**D DAMENSAUNA**  
In unserer finnischen Damensauna in Gerlingen können Sie bei hohen Temperaturen und geringer Luftfeuchtigkeit so richtig entspannen und dabei unter sich bleiben.

**E EGYM**  
Ein 100% computergesteuertes Zirkelkonzept, das Ihnen ein vollwertiges Ganzkörpertraining innerhalb kürzester Zeit ermöglicht.

## C CARDIOANGEBOT

Vom Laufband, Crosstrainer, Fahrrad bis zum Stairmaster finden Sie bei uns eine große Auswahl an Cardiogeräten.



## F FREIHANDELTRAINING

Großzügige Freihandelnbereiche, ausgestattet mit Marken wie ELEIKO, HOIST und Gym80, bieten optimale Bedingungen für ein erfolgreiches Muskeltraining. Im POINT in Gerlingen sorgt zudem die Raumhöhe von 10 Metern für ein besonderes Trainingserlebnis.

**G GEMEINSCHAFT**  
Bei uns entstehen Freundschaften, Trainingsbuddys und schöne Momente.

**H HUB**  
Der EGYM Fitness Hub revolutioniert das Fitnesstraining durch schnelle Onboarding-Prozesse, intuitive Körperanalysen und klare Visualisierung des Trainingserfolgs. Automatisierte Geräteeinstellungen ermöglichen unserem Trainerteam mehr Zeit für die persönliche Betreuung der Mitglieder.



**I INTERNET**  
Bleiben Sie informiert über unsere Website, den Newsletter und über Social Media.

[www.facebook.com/PointFitnessClubs/](https://www.facebook.com/PointFitnessClubs/)  
[www.instagram.com/pointfitness\\_clubs/](https://www.instagram.com/pointfitness_clubs/)



**J JUMPING**  
Workout auf Trampolinen, das alle Körperpartien stärkt, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist.



**K KURSANGEBOT**  
In mehr als 450 Gruppenkursen im Monat lässt es sich mit viel Motivation und Spaß auspowern.

**L LES MILLS® RELEASE DAYS**  
Volle Energie und Power - Bei diesen Events werden die neuesten Workouts unserer LES MILLS Kurse vorgestellt.

**M MYLINE® PARTNERSTUDIO**  
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.

N...O...P...

SEIEN SIE GESPANNT - IN UNSERER NÄCHSTEN AUSGABE GEHT ES WEITER.

Alles aus (f)einer Hand

BERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · MONTAGE

**WAGNER**  
Küchen und Hausgeräte



## Küchen für Persönlichkeiten

Unser Ziel ist es, zusammen mit Ihnen Ihre Küche zu entwickeln. Eine gute Küche passt perfekt zu ihrem Besitzer. Sie ist flexibel, intelligent und unverwechselbar individuell. Sie ist Ausdruck von Lebensgefühl und Spiegel von Persönlichkeit. Und sie ist, was sie verspricht: der Lebensmittelpunkt. Daher gleicht bei uns keine Küche der anderen. Freuen Sie sich auf Ihre neue Küche - wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Larissa & Jürgen Wagner

Andreas-von-Renner-Platz 4 • 71254 Ditzingen • Tel. 07156-3094820  
info@wagner-kuechenstudio.de • www.wagner-kuechenstudio.de

Miele

GAGGENAU

Rempp  
KÜCHEN

www.point-sports.de

# 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>
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	09:15 - 10:30 Hatha Yoga		08:05 - 08:55 Jumping 09:10 - 10:00 Pilates 10:10 - 10:30 Bauchkiller 10:35 - 11:50 Vinyasa Yoga	10:00 - 10:50 Jumping	
18:15 - 19:05 Step 1-2 Fatburner 19:15 - 19:45 <b>CORE</b>	17:40 - 18:30 Bodyforming 18:40 - 19:30 Jumping 19:40 - 20:40 Zumba	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>	18:20 - 19:10 Jumping		Montag: 18:05-18:40 Uhr Mittwoch: 19:10-19:45 Uhr Freitag: 18:30-19:05 Uhr

## KURSRAUM 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:45 - 09:15 Power Walking	07:00 - 07:50 Cycle	09:10 - 09:40 Power-Walking	07:50 - 08:50 Cycle		10:15 - 11:30 Cycle Long	10:15 - 11:30 Cycle Long
18:10 - 19:10 Cycle 19:20 - 19:50 Power-Walking	18:45 - 19:35 Cycle 19:45 - 20:35 Cycle	18:00 - 19:15 Cycle Long	17:05 - 17:55 <b>RPM</b> 18:10 - 19:10 Cycle	17:45 - 19:00 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 Kraftelementen, 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 18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga 19:15 - 20:15 Aerial Yoga	18:00 - 19:00 Aerial Yoga 19:25 - 20:25 Stretch & Relax Yoga

## KURSRAUM 5/6

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11.35-12.25 Rehasport 12.35-13.25 Rehasport	9.35-10.25 Rehasport 10.35-11.25 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
16.05-16.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport		14.35-15.25 Rehasport 15.35-16.25 Rehasport		

## KURSRAUM DITZINGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00-09.50 Wirbelsäule		09.00-09.50 BBP		09.00-10.00 Pilates 10.05-11.05 Hatha Yoga
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	18.00-19.00 <b>BODYPUMP</b> 19.10-20.00 Wirbelsäule	18.30-19.30 <b>BODYPUMP</b> 19.40-20.40 <b>BODYBALANCE</b>	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



# SCHWERELOS KRAFT AUFBAUEN: ENTDECKEN SIE DIE WELT DES AERIAL YOGA

Klingt das zu schön, um wahr zu sein? Die Aerial Yoga Kurse im POINT in Gerlingen machen genau das möglich. Durch ein sanft schwingendes Tuch, das Sie in der Luft hält, erleben Sie eine einzigartige Kombination aus Kraftaufbau, Ausdauer und Beweglichkeit.



## KRAFT, FLEXIBILITÄT UND ENTSPANNUNG VEREINT

Aerial Yoga ist nicht nur eine neue Art von Bewegung, sondern auch ein effektives Training für Körper und Geist. Das Tuch dient als Unterstützung bei den Übungen und ermöglicht eine sanfte Dehnung. Dadurch können Sie Ihre Flexibilität verbessern und Ihre Muskulatur auf eine Weise stärken, die gleichzeitig Verspannungen, insbesondere im Nacken- und Schulterbereich, löst. Die Verbindung von Bewegung und Ruhe im Aerial Yoga fördert nicht nur eine verbesserte körperliche Fitness, sondern auch ein tieferes Körperbewusstsein.

## EIN GANZHEITLICHES ERLEBNIS FÜR KÖRPER UND GEIST

Tauchen Sie ein in diese schwerelose Erfahrung und erleben Sie, wie sich Körper und Geist in einem harmonischen Einklang entwickeln. Aerial Yoga bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Grenzen zu entdecken und dabei ein unvergleichliches Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung zu genießen. Lassen Sie sich von der Faszination mitreißen und schwingen Sie mit uns in eine neue Dimension des Wohlbefindens!

## ILDIKO BAUER: EINE UNSERER EXPERTINNEN FÜR AERIAL YOGA IM POINT

Seit 2006 ist Ildiko Bauer Kurstrainerin im POINT und bringt ihre Leidenschaft und Expertise in die Aerial Yoga Kurse ein. Mit jahrelanger Erfahrung in der Fitnessbranche unterrichtet sie nicht nur Aerial Yoga, sondern auch weitere Kursformate wie BODYBALANCE. Ildiko bereitet es immer noch unglaublich viel Freude, Menschen dabei zu helfen, ihre körperlichen und geistigen Ziele zu erreichen.



### AERIAL YOGA KURSE IM POINT IN GERLINGEN (IN SAAL 4)

Montags	18:00 – 19:00 Uhr
Mittwochs	16:45 – 17:45 Uhr
Donnerstags	19:15 – 20:15 Uhr
Freitags	18:00 – 19:00 Uhr



## JETZT LEASEN. DER BMW iX1.

BMW iX1 eDrive20

17" LMR Sternspeiche 864, Schwarz uni, Kindersitzbefestigung i-Size / ISOFIX für Beifahrer, Ladekabel Professional (Mode 3) für öffentliches Laden, Akustischer Fußgängerschutz, Parking Assistant, DAB-Tuner, Teleservices, ConnectedDrive Services, Aktiver Fußgängerschutz, BMW Charging Card, Ladekabel für öffentliche Ladestationen, u.v.m.

UPE (inklusive Auslieferungspaket) 49.550,00 €  
**Barpreis (inkl. Auslieferungspaket) 39.900,00 EUR**

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

Anschaffungspreis:	38.747,06 €	Leasingsonderzahlung	990,00 EUR
Laufzeit:	36 Monate	<b>36 mtl. Leasingraten à:</b>	<b>389,00 EUR</b>
Gesamtleistung:	17.500 km	<b>Gesamtpreis:</b>	<b>14.994,00 EUR</b>

\*Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 05/2024. Für Verbraucher gelten ausschließlich die 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. 1 Bei Über- bzw. Unterschreitung der festgelegten Gesamtkilometer-Laufleistung nach Ablauf der vereinbarten Leasingzeit werden die gefahrenen Mehr- bzw. Minderkilometer dem Leasingnehmer zu dem im Leasingvertrag vereinbarten Satz nachberechnet bzw. vergütet. Bei der Berechnung bleiben 2.500 km ausgenommen. Die km-Freigrenze von 2.500 gilt nicht für Motorradleasing. Einzelheiten ergeben sich aus dem Leasingantrag.

Leasingangebot zzgl. 1.150,00 € für Auslieferungspaket

WLTP Energieverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 15,4; WLTP CO2-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO2-Klasse: A; WLTP Reichweite in km: 474; Spitzenleistung: 150 kW (204 PS); Kraftstoff: Strom

**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

# SQUASH & BADMINTON

## GEMEINSAM SPORTLICH AKTIV IN GERLINGEN



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

Beide Sportarten versprechen jede Menge Spaß und sind für Menschen jeden Alters geeignet. In unserem Club in Gerlingen stehen Ihnen insgesamt 6 Badmintonfelder und 7 moderne ASB-Courts zur Verfügung, auf denen Sie spannende Matches austragen können. Diese hochwertigen Squash- und Badmintonplätze bieten die ideale Gelegenheit, um mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zu spielen und Ihrem Fitnessprogramm eine aufregende Dimension hinzuzufügen. Nach dem Spiel können Sie sich in unserer Sauna und Wellnessoase entspannen und regenerieren.



## MÖGLICHE VORTEILE VON SQUASH UND BADMINTON:

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

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

- 7 ASB-Squash-Courts
- 6 Badminton-Felder, davon 4 Doppelfelder
- 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 12,00 Euro (für Squash-Mitglieder ist dieser Service gratis).



**JETZT ONLINE BUCHEN:**  
[www.point-sports.de/squash-badminton/](http://www.point-sports.de/squash-badminton/)



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

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

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

Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt am Empfang oder schreiben eine E-Mail an [info@point-sports.de](mailto:info@point-sports.de)



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



Seit fast 20 Jahren ist Ute Kunschner Teil der POINT Gruppe und leitet den Bereich Verkauf und Vertrieb. Zu ihren vielfältigen Aufgaben gehören nicht nur die Neukunden- und Rehaberatung, sondern auch die Pflege von Firmen- und Partnerkooperationen. Darüber hinaus ist sie für die Ausbildung von Mitarbeitern an mehreren Standorten verantwortlich. „Das macht meine Arbeit abwechslungsreich und fordert mich täglich aufs Neue heraus“, so Ute.

Ihre Entscheidung, Teil der POINT Gruppe zu werden, traf sie 2006 nach einem privaten Umzug. Dabei spielte ihre Leidenschaft für die Fitnessbranche eine zentrale Rolle. „Ich hatte die Chance, meine Passion für Gesundheit und Fitness voll auszuleben, und das wollte ich unbedingt nutzen“, erklärt sie.

An ihrer Arbeit begeistert sie vor Allem die Möglichkeit, Menschen zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil zu motivieren. „Es macht mir Freude, Interessenten zu ermutigen, etwas in ihrem Leben zu verändern und mehr Körperbewusstsein zu entwickeln“, sagt Ute. Ihr Ziel ist es, die Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen, ihre Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen.

Das POINT zeichnet für sie besonders die Größe der Anlage und das umfangreiche Kursangebot aus. „Die Nähe zu den Mitgliedern ist etwas ganz Besonderes, ebenso wie die Tatsache, dass der Inhaber immer vor Ort ist und als Ansprechpartner zur Verfügung steht“, betont sie. Dies schafft eine familiäre Atmosphäre und sorgt für ein vertrauensvolles Miteinander.

Auch ihr Team liegt ihr sehr am Herzen. Die enge Zusammenarbeit und der tägliche Austausch mit ihren Kollegen machen das Arbeiten für sie besonders wertvoll. „Es ist ein tolles Gefühl, jeden Tag mit meinem engagierten Team zusammenzuarbeiten“, freut sie sich.

In ihrer eigenen Trainingsroutine setzt sie auf Effektivität. „Meine Lieblingsübung sind Hip Thrusts, weil sie unglaublich effektiv sind“, erklärt sie mit einem Lächeln. Was die Kurswahl betrifft, ist Ute flexibel. „Ich finde alle Kurse spannend und abwechslungsreich“, fügt sie hinzu. „Mein Lieblingskurs ist dennoch BODY-COMBAT, da ich diesen Kurs neben vielen anderen Kursen als Kurstrainerin 15 Jahre lang im POINT geben durfte“.

Herzlichen Dank für das Interview! Wir freuen uns, dass Ute Teil der POINT Gruppe ist.



# 1 JAHR POINT DITZINGEN WIR FEIERN JUBILÄUM



Seit einem Jahr ist der POINT – Sports.Wellness.Club im Herzen von Ditzingen auf einer Fläche von 1.200 m<sup>2</sup> der Anlaufpunkt für Fitness, Gesundheit und Entspannung. Mit innovativen Trainingsgeräten, einem lichtdurchfluteten Kursraum und einem schönen Wellnessbereich hat der Club seit seiner Eröffnung im Oktober 2023 zahlreiche Mitglieder begeistert.

Im POINT setzen wir auf ein ganzheitliches Konzept, das über das reine Training hinausgeht. Es steht nicht nur die ausgezeichnete Trainingsbetreuung im Fokus, sondern auch das soziale Miteinander. Die einladende Atmosphäre bietet den Mitgliedern nicht nur die Möglichkeit, ihre Fitnessziele zu erreichen, sondern auch neue Freundschaften zu knüpfen. Damit wird der Club zu einem Ort, an dem sich Menschen wohlfühlen, abschalten können und in entspannter Umgebung an ihrer Gesundheit arbeiten.

## PROFESSIONELLE BETREUUNG UND INNOVATIVE TECHNIK

Ein Highlight des POINT Ditzingen ist die professionelle Trainingsbetreuung. Das qualifizierte Trainerteam unterstützt die Mitglieder individuell und erstellt maßgeschneiderte Trainingspläne – ob es um Muskelaufbau, Gewichtsabnahme oder die Linderung körperlicher Beschwerden geht. Dabei stehen den Mitgliedern moderne Trainingsgeräte zur Verfügung, wie die innovativen EGYM-Geräte.

Das EGYM-System ermöglicht ein chipkartengesteuertes, vollautomatisches Zirkeltraining, das in kürzester Zeit für ein effektives Ganzkörpertraining sorgt. Der Club ist sowohl mit dem EGYM Smart Strength Zirkel als auch dem EGYM Smart Flex Rückenring ausgestattet, die für ein abwechslungsreiches und sicheres Krafttraining sorgen. Ein Highlight für das Training stellt außer-

dem der EGYM Hub dar. Onboarding in kürzester Zeit, intuitive Körperanalysen und Flexibilitätstests sowie eine verständliche Visualisierung des Trainingserfolgs: Der EGYM Fitness Hub im POINT in Ditzingen repräsentiert eine wegweisende Innovation im Bereich des Fitnesstrainings. Die Automatisierung manueller Aufgaben sowie das Einstellen der Geräte bringt nicht nur eine Zeitersparnis mit sich, sondern ermöglicht es unserem Trainerteam, sich verstärkt auf die persönliche Interaktion mit den Mitgliedern zu konzentrieren. Zudem bietet das POINT eine erstklassige Umge-

bung für ein vielseitiges Krafttraining. Die moderne Ausstattung bietet alles, was das Herz begehrt. Ob an hochwertigen Geräten oder im großzügigen Freihantelbereich – hier kann gezielt an Kraft, Stabilität und Muskelaufbau gearbeitet werden.

Die Kombination aus innovativen Kraftgeräten und einem breiten Angebot an Freihanteltraining ermöglicht es, das Training individuell zu gestalten. So kann jeder seine Grenzen ausloten und das Beste aus dem Training herausholen – und das in einer modernen, motivierenden Atmosphäre.



## WIR BILDEN AUS

Ihre Ausbildung ist uns wichtig. Um Ihr Potential voll zu entfalten, bieten wir Ihnen eine einzigartige Unternehmenskultur mit Platz für Persönlichkeit sowie Ausbildungs- und Studiumsmöglichkeiten.

Wir betrachten Menschen als Menschen und nicht als Ressourcen. Wir fördern und wir fordern. Sie erhalten bei uns die Chancen und Herausforderungen, nach denen Sie gesucht haben. Wir freuen uns auf Sie!

## 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. Aus diesem Grund bieten wir Schulungen und Workshops mit professionellen Partnern und individuelle Weiterbildungsmöglichkeiten. 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:



## ABWECHSLUNGSREICHES KURSANGEBOT UND WELLNESS FÜR DIE SEELE

Wer lieber in der Gruppe trainiert, findet im POINT in Ditzingen eine breite Auswahl an Kursen. Ob Bauch-Beine-Po, LES MILLS Kurse oder Zumba – im lichtdurchfluteten Kursraum sorgen motivierte Trainerinnen und Trainer für vielfältige Workouts. Die gute Stimmung, mitreißende Musik und der Spaß am Training machen die Kurse zu einem besonderen Erlebnis für alle Teilnehmer.



Auch die Erholung kommt im POINT nicht zu kurz. Der exklusive Wellnessbereich lädt mit Sauna und Ruheraum zum Entspannen ein. Hier können die Mitglieder nach ihrem Training neue Kraft tanken.

## EIN CLUB FÜR KÖRPER UND GEIST

Das POINT in Ditzingen ist mehr als nur ein Fitnessstudio – es ist ein Ort, an dem Körper und Geist gleichermaßen gepflegt werden. Mit seiner Mischung aus innovativem Training, persönlicher Betreuung und einer Wohlfühlatmosphäre setzt das POINT in Ditzingen neue Maßstäbe in Sachen Fitness und Wellness. Jede und jeder ist herzlich eingeladen, den Club zu besuchen und von den exklusiven Leistungen sowie langen Öffnungszeiten zu profitieren.

Wir freuen uns, dass wir unseren Mitgliedern in den letzten zwölf Monaten nicht nur bei der Erreichung ihrer Fitnessziele helfen konnten, sondern auch eine Gemeinschaft geschaffen haben, in der sich jeder willkommen fühlt. Auch in Zukunft bleibt das Ziel des POINT klar: ein Ort zu sein, der Fitness und Wohlbefinden auf höchstem Niveau vereint.

Feinste Fliesen  
zum feinen Preis.

Exklusive spanische Fliesen von Porcelanosa. Frische Ideen – vom Fachmann perfekt umgesetzt. Egal ob Innen- oder Außenbereich. Häcker plant, liefert und verlegt. Sprechen Sie mit uns. Schauen Sie vorbei.

Schausonntag ist immer am 1. Sonntag des Monats von 11:00 – 17:00 Uhr.

Tel: 07044 90090 [www.haecker-stein.de](http://www.haecker-stein.de)  
Leonberger Str. 74 | 71287 Weissach-Flacht

Häcker

FLIESEN &  
NATURSTEIN



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





# GUT BETREUT – ERFOLGREICH TRAINIERT

Jetzt bis zu 199 € sparen\*

**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 Neumitglieder ab 18 Jahre, 8 Wochen Gratis-Training bei einer Laufzeit von 96 Wochen (ab 20,47 Euro/Woche), POINT Seesack im Wert von 34,90 Euro, Betreuungspaket einmalig 99 Euro, gültig bis 31.12.24