

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit Dreißigste Ausgabe 05/2025

FIT IN DEN SOMMER!

Fit am Strand – 5 Tipps für Ihre Sommerfigur

EGYM – das moderne Konzept für Ihr Krafttraining

Ihre Kleinen in den besten Händen – die POINT Kinderbetreuung

POINT - Sports.Wellness.Club
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen
Telefon: 07156 22020 | www.point-sports.de

POINT - Sports.Wellness.Club
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
Tel: 07156 9280592 | www.point-sports.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Tage werden länger, die Natur erwacht – und auch wir verspüren neue Energie und Tatendrang! Der Frühling ist die perfekte Zeit, um sich bewusst um den eigenen Körper und Geist zu kümmern. Ob Fitness, Entspannung oder gesunde Ernährung – in dieser Ausgabe unseres Magazins finden Sie wertvolle Inspirationen, um fit und voller Vitalität in die warme Jahreszeit zu starten.

Sie möchten Ihre Sommerfigur in Bestform bringen? Auf Seite 4 geben wir Ihnen fünf wertvolle Tipps, mit denen Sie Ihr Ziel effektiv erreichen können. Und falls Sie beim Grillen weder auf Genuss noch auf eine gesunde Ernährung verzichten möchten, haben wir auf Seite 12 schlanke Alternativen zu traditionellen Grillgerichten für Sie.

Selbstverständlich verdient auch Ihre Muskulatur besondere Aufmerksamkeit, denn sie ist weit mehr als nur eine Frage der Ästhetik. Warum sie so wertvoll für Ihre Gesundheit ist, erfahren Sie auf Seite 11. Als besonderes Highlight stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe unsere neue Licht-Therapie und Überwasser-Massage vor. Auf Seite 5 erfahren Sie, wie diese Anwendungen Ihr Wohlbefinden auf ein ganz neues Level heben können.

Auch unsere kleinen Gäste kommen nicht zu kurz: Wir bieten nicht nur eine liebevolle Kinderbetreuung, sondern auch die Möglichkeit, Kindergeburtstage bei uns zu feiern – alle Infos dazu finden Sie auf Seite 13. Und natürlich dürfen auch unsere beliebten Kurse nicht fehlen: Auf den Seiten 8 und 9 präsentieren wir unser abwechslungsreiches Kursangebot. Neu im Programm in Ditzingen ist PILATES von LES MILLS (Seite 10) – ideal für alle, die ihre Körpermitte stärken und ihre Beweglichkeit verbessern möchten.

Warten Sie also nicht länger – lassen Sie uns gemeinsam in einen aktiven und gesunden Frühling starten! Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für ein unverbindliches Beratungsgespräch.

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



**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:
129432 Tom Weller
ACISO Consulting GmbH
Bildmaterial:
www.2pixels.de,
Fotolia, shutterstock.com

Auftaktmeeting POINT Gruppe, 15. Februar 2025

Im Februar fand das Jahresauftaktmeeting der POINT Gruppe statt, bei dem alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einem gemeinsamen Austausch eingeladen wurden. Im Mittelpunkt des Treffens standen die Jahresziele, die gemeinsam besprochen und analysiert wurden, um die Weichen für das Jahr zu stellen. Dieser spannende und motivierende Tag wurde in einer entspannten Atmosphäre mit einem gemeinsamen Essen abgerundet, bei dem alle die Gelegenheit hatten, sich auszutauschen und den Tag im Team ausklingen zu lassen.



Ditzinger Lebenslauf, 06. April 2025

Das POINT war dieses Jahr Sponsor des Ditzinger Lebenslaufs, einem Spendenlauf für Kinder mit Mukoviszidose. Unser Kurstrainer Thorsten leitete das Warm-up und bereitete die Teilnehmer mit energiegeladenen Übungen auf den Lauf vor. Es war eine großartige Gelegenheit, sich für einen guten Zweck zu engagieren und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Wir freuen uns bereits auf die nächste Veranstaltung und danken allen, die teilgenommen und gespendet haben!



Solitudelauf, 27. April 2025

Auch in diesem Jahr war unser POINT Team wieder beim Gerlinger Solitudelauf am Start. Es wurde auf der Strecke alles gegeben, und alle Teilnehmer erreichten das Ziel mit einem breiten Lächeln im Gesicht. Zusätzlich veranstalteten wir dieses Jahr einen wöchentlichen Lauftreff mit unserem Trainer Mauritz, bei dem sich die Mitglieder im Team gemeinsam vorbereiten konnten. Nach dem Lauf hatten die Besucher die Möglichkeit, an unserem POINT Glücksrad zu drehen und tolle Preise zu gewinnen. Wir blicken bereits jetzt voller Vorfreude auf das nächste Jahr!



POINT
sports.wellness.club

POINT - Sports.Wellness.Club
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
info@point-sports.de

THEMEN IN DIESER AUSGABE

- Rückblick & Aktuelles 03
- Fit am Strand - 5 Tipps für Ihre Sommerfigur 04
- Entdecken Sie die Kraft des Lichts 05
- Fitness trotz Heuschnupfen 06
- EGYM – das moderne Konzept für Ihr Krafttraining 07
- Kursprogramm 08
- Kursbeschreibungen 09
- LES MILLS PILATES – Kraft, Stabilität und Beweglichkeit vereint 10
- Trainingsziel: Gesundheit 11
- Schlank vom Grill 12
- Ihre Kleinen in den besten Händen 13
- Karriere im Griff. Leben im Griff – das ist mein Job 14
- Das sagen unsere Mitglieder 15
- Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv in Gerlingen 15

RÜCKBLICK



AKTUELLES



POINT Sommerspiel, Juli bis September 2025

Auf die Stempel, fertig, los! Unsere Mitglieder freuen sich auch dieses Jahr wieder auf unser beliebtes POINT Sommerspiel, welches das Training während der Sommermonate noch spannender gestaltet. Wer teilnimmt und fleißig Stempel für Trainingstage, Kursbesuche und Challenges sammelt, sichert sich die Chance, einen der hochwertigen Gewinne zu erhalten.



LES MILLS Kurs-Special, Juli 2025

Wir freuen uns auf unser nächstes LES MILLS Kurs-Special im POINT in Gerlingen, bei dem wieder die neuesten Workouts unserer beliebten LES MILLS Kurse BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, BODYPUMP, CORE, SHAPES und PILATES vorgestellt werden! Unsere Kurstrainer werden die Teilnehmenden mit viel Spaß und Motivation ordentlich zum Schwitzen bringen und diesen Tag zu einem tollen Erlebnis für alle machen.

Vortrag „Wechseljahre“ von Praxis Dr. Schmid, Termin folgt

Dr. Schmid von der Praxis Dr. Schmid in Gerlingen wird im POINT einen Vortrag zum Thema „Wechseljahre“ halten. In diesem informativen Vortrag wird er wertvolle Einblicke in die körperlichen und seelischen Veränderungen während der Wechseljahre geben und hilfreiche Tipps zur Unterstützung des Wohlbefindens und der Gesundheit in dieser Lebensphase bieten. Ein sehr wertvoller Vortrag um dieses so wichtige Thema für Frauen und auch Männer. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben – freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag von Dr. Tim Schmid!



FIT AM STRAND

5 TIPPS FÜR IHRE SOMMERFIGUR

Der Sommer naht – und mit ihm der Wunsch nach mehr Fitness und Wohlbefinden. Eine gesunde, definierte Figur ist das Ergebnis eines aktiven Lebensstils. Wir zeigen Ihnen fünf effektive Tipps, mit denen Sie Ihre Sommerfigur aufbauen und sich rundum wohlfühlen.



ENTDECKEN SIE DIE KRAFT DES LICHTS

Die innovative Licht-Therapie vereint modernste Technologie mit bewährten Methoden, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Hautgesundheit zu fördern. Seit kurzem gibt es diese Therapie auch im POINT in Gerlingen – eine ideale Möglichkeit, Ihr Hautbild zu verbessern und sich rundum gut zu fühlen.

1 KRAFTTRAINING FÜR EINE DEFINIERTE SILHOUETTE

Muskeln formen den Körper und erhöhen den Grundumsatz, sodass mehr Kalorien verbrannt werden – auch in Ruhe. Fokussieren Sie sich auf ein effektives Ganzkörpertraining mit funktionalen Übungen wie Kniebeugen, Liegestützen und Planks. Besonders Mehrgelenksübungen wie Kreuzheben oder Ausfallschritte beanspruchen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und sind daher besonders effizient.



2 AUSDAUERTRAINING FÜR MEHR ENERGIE

Cardio-Training verbessert Ihre Fitness und unterstützt die Fettverbrennung. Besonders effektiv ist hochintensives Intervalltraining (HIIT): Wechseln Sie kurze Sprintphasen mit Erholungsphasen ab. Alternativ bieten sich unsere Cardio-Kurse BODY-ATTACK, BODYCOMBAT oder Cardio Mix an.

3 BEWEGUNG IM ALLTAG ERHÖHEN

Oft unterschätzt, aber unglaublich wichtig: die alltägliche Bewegung! Denn wer sich im Alltag regelmäßig bewegt, hält den Stoffwechsel aktiv und unterstützt den Kalorienverbrauch ganz nebenbei. Versuchen Sie, so oft wie möglich Bewegung in Ihren Tagesablauf zu integrieren:

- Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug
- Steigen Sie eine Station früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß
- Nutzen Sie die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang
- Machen Sie kleine Dehnübungen während des Fernsehens

Jede zusätzliche Bewegung zählt – und hilft Ihnen dabei, Ihre Sommerfigur noch schneller zu erreichen.



4 ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Eine gesunde Ernährung unterstützt Ihre Fitnessziele. Setzen Sie auf proteinreiche Lebensmittel wie Fisch, Hülsenfrüchte und Magerquark, um den Muskelaufbau zu fördern. Gesunde Fette aus Nüssen oder Avocados helfen, den Körper optimal zu versorgen. Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel und setzen Sie auf frische Zutaten. Außerdem: Trinken nicht vergessen! Pro Kilogramm Körpergewicht werden etwa 35 ml Wasser empfohlen. Rund 1 Liter kann über wasserreiche Lebensmittel wie Äpfel, Gemüse oder Kartoffeln aufgenommen werden. Die restlichen ca. 1,5 Liter sollten über Getränke gedeckt werden.

WAS MACHT DIE HYBRID-LICHT-TECHNOLOGIE SO BESONDERS?

Die Hybrid-Licht-Technologie setzt neue Maßstäbe in der Welt der Lichtanwendungen, denn sie kombiniert in einem ganzheitlichen Ansatz gezielt hautpflegendes Collagen-Licht mit sanften UV-Strahlen.

Das Collagen-Licht, das in die Hybrid-Technologie integriert ist, regt die körpereigene Collagenproduktion an und unterstützt so die Hautregeneration. Dies kann dazu beitragen, die Haut straffer, elastischer und frischer aussehen zu lassen. Gleichzeitig sorgt die sanfte UV-Strahlung für eine natürliche und schonendere Bräune, ohne die Haut unnötig zu belasten.

Ein weiterer Vorteil der Hybrid-Licht-Technologie ist die individuell anpassbare Lichtintensität, die es ermöglicht, das Verhältnis von UV- und Collagen-Licht optimal auf die Bedürfnisse der Haut abzustimmen. Dadurch wird nicht nur eine gleichmäßige, gesunde Bräune erzielt, sondern auch die Hautqualität nachhaltig verbessert. Wer also Wert auf eine schöne Bräune legt und gleichzeitig seine Haut pflegen möchte, findet in der Hybrid-Licht-Technologie eine innovative und schonende Alternative zum herkömmlichen Solarium.

DIE MÖGLICHEN VORTEILE DER LICHT-THERAPIE AUF EINEN BLICK:

- **Strahlendes Hautbild:** Die Collagen-Licht-Therapie fördert die Hautstraffung und verleiht einen frischen Teint.
- **Vitamin-D-Booster:** Das ergänzende UV-Licht unterstützt die Vitamin-D-Produktion – wichtig für Knochen und Immunsystem.
- **Stimmungsaufhellung:** Die Therapie wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und kann Stress reduzieren.
- **Anti-Aging-Effekt:** Die Stimulation der Collagen-Produktion kann Fältchen und feine Linien sichtbar reduzieren, die Hautelastizität verbessern und für ein insgesamt jüngeres Hautbild sorgen.
- **Sanfte Vorbräunung:** Perfekt, um die Haut schonend auf den Sommer vorzubereiten und Sonnenbränden vorzubeugen.

Drei individuelle Behandlungsoptionen für Ihre Bedürfnisse:

- **Pure Beauty:** 100 % Collagen, 0 % UV
Für straffere Haut ohne UV-Einstrahlung.
- **Beauty & Sun:** 100 % Collagen, 30 % UV
Perfekte Balance aus Hautpflege und sanftem Sonnengefühl.
- **Sun & Beauty:** 100 % Collagen, 70 % UV
Für intensive Vitamin-D-Produktion und Hautstraffung.

Gönnen Sie sich mit der Licht-Therapie eine Auszeit für Haut, Körper und Seele – für ein strahlendes Äußeres und ein rundum gutes Gefühl.

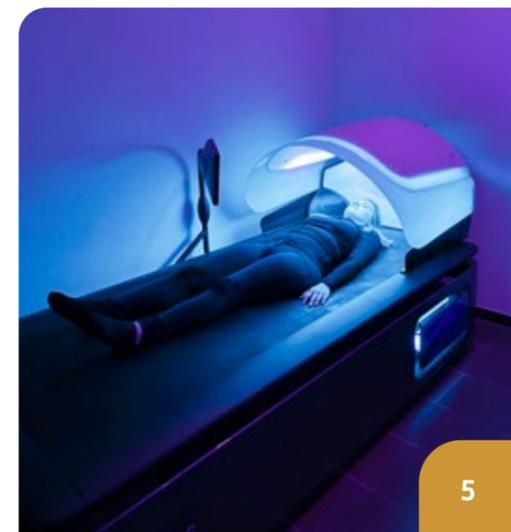
ENTSPANNUNG AUF KNOPFDRECK

Neben der Licht-Therapie bieten wir im POINT in Gerlingen jetzt auch brandneu die Überwasser-Massage an – die perfekte Ergänzung für mehr Entspannung und Wohlbefinden. Lassen Sie sich von warmen Wasserstrahlen sanft massieren, während Sie auf einer angenehmen Liege entspannen – ohne dabei nass zu werden. Ideal zur Regeneration nach dem Training oder einfach zum Abschalten vom Alltag.

Im kommenden Magazin gehen wir ausführlich auf die Überwasser-Massage sowie den von Krankenkassen bezuschussten Präventionskurs ein. Wer sich jetzt schon informieren möchte, gelangt über den QR-Code direkt zu weiteren Details.



Gönnen Sie sich mit der Licht-Therapie und den neuen Überwasser-Massage-Liegen eine Auszeit für Haut, Körper und Seele – für ein strahlendes Äußeres, mehr Wohlbefinden und pure Entspannung!



5 REGENERATION NICHT VERGESSEN

Muskeln wachsen in der Erholungsphase, nicht während des Trainings. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und gönnen Sie Ihrem Körper regelmäßige Pausen. Leichtes Dehnen, Yoga oder Spaziergänge unterstützen die Regeneration und sorgen für langfristige Erfolge.



FAZIT

Ihre Sommerfigur erreichen Sie mit einer Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, bewusster Ernährung und ausreichender Erholung. Starten Sie jetzt – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

FITNESS TROTZ HEUSCHNUPFEN

TRAINING MIT ALLERGIE? KEIN PROBLEM, SONDERN SOGAR EMPFEHLENSWERT!

Auch wenn Sie im Frühling und Sommer unter einer Pollen-Allergie wie Heuschnupfen leiden, brauchen und sollten Sie Ihr Training in dieser Zeit nicht vernachlässigen. Im Gegenteil: Regelmäßiges Fitnessstraining kann Ihre allergischen Beschwerden sogar lindern.

FITNESS GUT FÜR ALLERGIKER?

Viele wissenschaftliche Studien belegen den positiven Effekt von regelmäßigem Fitnessstraining auf Allergien. Dies liegt zum einen daran, dass Fitnessstraining die Lungenfunktion stärken kann, was den Verlauf allergischer Reaktionen abmildern und die Lunge auch vor Spätschäden schützen kann. Zudem kann das Training das Herz-Kreislauf-System stärken und die Kondition verbessern: Man ist allgemein belastbarer. Aber auch langfristig kann Fitnessstraining eine positive



Auswirkung auf Allergien haben, denn es stärkt das Immunsystem: Ein trainierender Muskel mobilisiert Botenstoffe. Diese stimulieren im Muskel zusätzliche Abwehrkräfte und aktivieren so das ganze Abwehrsystem des Körpers, wodurch der Körper besser mit Allergien umgehen kann und die allergischen Reaktionen abgemildert werden können.

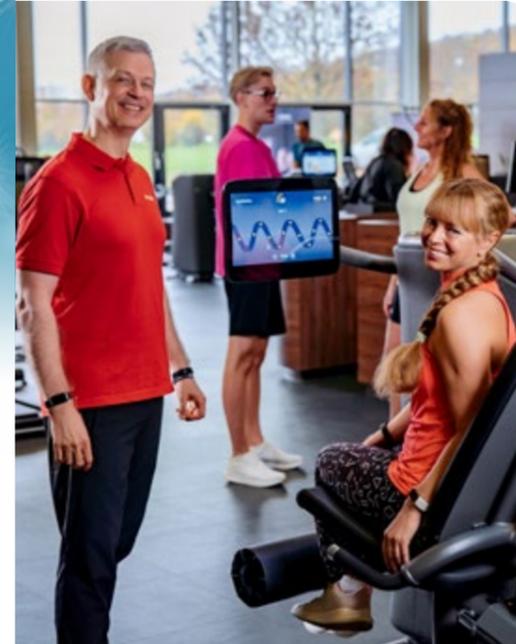
ALLERGIE UND TRAINING – DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN!

- Trainieren Sie morgens oder abends (da ist die Pollenbelastung in der Luft am geringsten).
- Trainieren Sie nicht draußen, sondern nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten, die Ihnen Ihr Fitnessstudio bietet. Dadurch minimieren Sie die Pollenbelastung für Ihren Körper.
- Steigern Sie Ihr Training langsam: Fangen Sie mit etwas weniger Intensität an als gewöhnlich und steigern Sie die Belastung, wenn Sie merken, dass Sie die Belastung gut bewältigen können. Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden: Unterbrechen Sie das Training, wenn Sie sich schlapp fühlen. Machen Sie häufiger Trink- und Verschnaufpausen.
- Wenn Sie Medikamente gegen Ihre Allergie nehmen und diese Sie müde machen, probieren Sie, die Tabletten vor dem Schlafengehen zu nehmen und direkt nach dem Aufstehen zu trainieren – da sind Sie am fittesten.



EGYM DAS MODERNE KONZEPT 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: EGYM bietet ein zeiteffizientes und sicheres Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten. Die computergesteuerten Geräte passen sich automatisch Ihrer individuellen Muskelkraft an und ermöglichen so ein maximales Trainingsergebnis. Mit der präzisen Anpassung der Sitzposition und des Gewichts profitieren Sie von optimaler Sicherheit und Effizienz, was das Muskelwachstum fördert und das Training abwechslungsreicher macht.



Vorteile des EGYM Trainings:

- 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.
- 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.

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI MIT FLEXIBILITÄTSTRAINING

Wenig Bewegung und ständiges Sitzen fordern ihren Tribut: Wir fühlen uns oft unbeweglich, verspannt und leiden unter chronischen Rücken-, Nacken und Kopfschmerzen. 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 Muskeln und Faszien durch gezielte Übungen aktiv gedehnt. Dies fördert das Wachstum der Muskelfasern in die Länge und verbessert die Flexibilität.

WARUM IST MUSKELLÄNGENTRAINING WICHTIG?

Aufgrund mangelnder Bewegung und langem Sitzen verkürzen sich Muskeln und das Fasziengewebe verhärtet, was zu Beweglichkeitseinschränkungen und Schmerzen führen kann. Muskellängentraining kann helfen, die natürliche Haltung zu verbessern, Dysbalancen zu beheben und die Flexibilität zu steigern. Es hat auch positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, da Körperflüssigkeiten besser fließen können.

MUSKELLÄNGENTRAINING IN IHREM TRAININGSPLAN

Muskellängentraining ist effektiv und wenig zeitintensiv. Es kann 2-3 Mal pro Woche für jeweils 10-15 Minuten durchgeführt werden und ist eine ideale Ergänzung zu Ausdauer- und Krafttraining. In beiden POINT Clubs steht Ihnen der vollautomatische EGYM Smart Flex Zirkel zur Verfügung. Fragen Sie unsere Trainer nach einer Einweisung!

Für einen gesunden Rücken Regenerieren Sie richtig im Schlaf

Erholsamer Schlaf ist die Basis für mehr Energie im Alltag und die optimale Ergänzung für Ihr Training. Unsere einstellbaren Lattenroste und ergonomischen Matratzen bieten gezielte Unterstützung gegen Rückenschmerzen. Wir beraten Sie persönlich und finden die passende Lösung für Ihren Rücken, denn guter Schlaf ist Maßarbeit.



Matratzen - Lattenroste - Nackenkissen - Bettwaren - Betten



Bei Nackenschmerzen helfen unsere einstellbaren Nackenstützkissen



Unsere Matratzen-Lieferanten: Fa. Röwa aus Mössingen, Fa. Grosana aus Reutlingen, Fa. Werkmeister aus Henstedt bei Hamburg, Fa. Lattoflex aus Bremervörde, Fa. Dormiente aus Heuchelheim, Fa. Kirchner aus Alzey.

Bischoff GmbH Raumausstattung & Betten | Kirchstr. 30 | 70839 Gerlingen
Tel.: 07156/21336 | Email: info@bischoff-wohnen.de | www.bischoff-wohnen.de



Beim Kauf schon an den Service denken!

KUNDENDIENST und REPARATUR
GERÄTE- und HAUSTECHNIK
ELEKTRO-INSTALLATIONEN
PHOTOVOLTAIK
KÜCHENMODERNISIERUNG

Autorisierter KUNDENDIENST für
BOSCH Constructa
LIEBHERR Miele
EFF SIEMENS

elektro PFUND
Gerteisenstr. 1 | 70839 Gerlingen
info@elektro-pfund.de | elektro-pfund.de

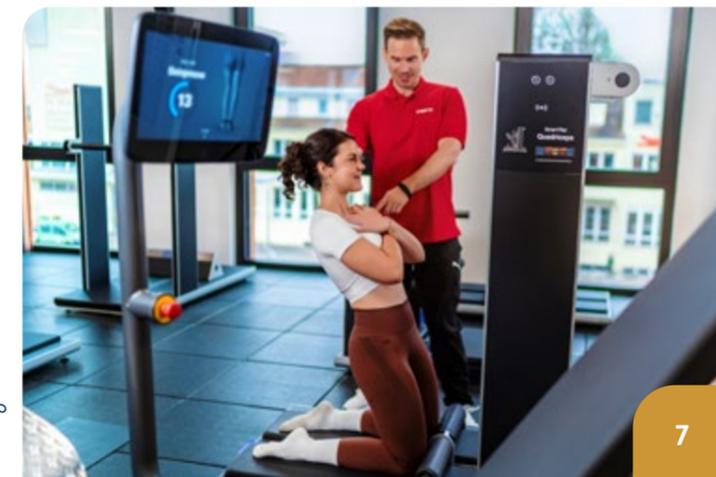
Service: 07156-4362190

EXKLUSIVER GUTSCHEIN FÜR SIE:

KOSTENLOSER TRAININGSTAG*

Melden Sie sich einfach telefonisch unter 07156 22020 und sichern sich Ihren kostenlosen Trainingstag!

*Für Neuinteressenten ab 18 Jahre nach telefonischer Voranmeldung



KURSPROGRAMM

Gültig seit 07.04.2025



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 BODYPUMP 10:30 - 11:30 Pilates	09:10 - 10:00 BBP 10:10 - 11:00 Step 2	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	09:05 - 09:55 Bodyforming 10:05 - 10:55 Fit & Aktiv	09:05 - 10:05 BODYPUMP 10:15 - 11:15 Zumba	 16:30 - 17:00 CORE 17:05 - 18:05 BODYCOMBAT	10:10 - 11:00 Cardio Mix 11:10 - 12:00 Bodyforming 16:30 - 17:30 BODYPUMP 17:40 - 18:10 CORE 18:15 - 19:15 BODYBALANCE
17:00 - 17:50 SHAPES ab 18:00 OUT DOOR Nordic Walking	17:30 - 18:30 BODYPUMP	18:00 - 18:50 Bodyforming 19:05 - 19:25 Bauchkiller 19:35 - 20:35 BODYPUMP	18:05 - 19:05 BODYPUMP 19:15 - 20:05 BBP 20:15 - 21:15 Zumba	18:20 - 19:20 Pilates 19:25 - 20:25 BODYPUMP		

KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)
08:20 - 09:10 Jumping Mix 09:20 - 10:20 Fatburner 10:30 - 11:20 Wirbelsäule	10:10 - 11:10 Vinyasa Yoga	09:15 - 10:30 Hatha Yoga	17:30 - 18:00 CORE	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 CORE	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	18:10 - 19:00 SHAPES 19:15 - 20:15 BODYCOMBAT	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
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	07:00 - 07:50 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 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. Die eindrucksvolle, aber einfach aufgebaute Choreographie sorgt für Party-Atmosphäre, bei der mit Spaß Kalorien verbrannt werden.

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

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.

KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 - 19:00 Aerial Yoga 19:15 - 20:15 Dance		16:45 - 17:45 Aerial Yoga 17:55 - 18:55 BODYBALANCE	19:15 - 20:15 Aerial Yoga	19:00 - 20:15 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	9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 14.05-14.55 Rehasport
16.05-16.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport	18:00 - 18:55 BODYATTACK 19:00 - 20:00 BODYCOMBAT		18:10 - 19:05 BODYATTACK 19.15-20.05 Rehasport	17.05-17.55 Rehasport 18.05-18.55 Rehasport

KURSRAUM DITZINGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00-09.50 Wirbelsäule 10.00-10.50 PILATES 18.00-19.00 BODYCOMBAT 19.10-20.10 BODYPUMP 20.20-21.00 STRETCH & FLEX	07.00-07.50 Pilates 07.55-08.55 Hatha Yoga 18.00-19.00 Vinyasa Yoga 19.10-20.00 PILATES	09.00-09.50 BBP 18.00-19.00 BODYPUMP 19.10-20.10 Zumba®	17.30-18.30 BODYCOMBAT 18.40-19.40 BODYPUMP 19.50-20.50 BODYBALANCE	09.00-10.00 Pilates 10.05-11.05 Hatha Yoga 18.00-19.00 Zumba®

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

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

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 tief liegende Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.

PILATES
Traditionelles Pilates trifft auf die Les Mills-Erfahrung: Bei beruhigender Musik werden mit langsamen, einfachen Bewegungen Bauchmuskeln, Gesäß, Rücken und Hüften trainiert. Die moderne Atemarbeit sorgt für Energie und Entspannung.

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.

SHAPES
Ein Low-Impact-Kräftigungsworkout, das die Muskeln durch kleine, kontrollierte Bewegungen mit vielen Wiederholungen an ihre Belastungsgrenze bringt und so den ganzen Körper formt und stärkt.

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 den fließenden Bewegungen zur Ruhe kommen. Atem und Bewegung werden so miteinander verbunden, dass ein Gefühl des „Flows“ entsteht.

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



LES MILLS PILATES

KRAFT, STABILITÄT UND BEWEGLICHKEIT VEREINT



Pilates ist längst mehr als nur ein sanftes Workout – mit LES MILLS PILATES erwartet Sie ein dynamisches, intensives Training, das Ihre Muskulatur kräftigt, Ihre Beweglichkeit verbessert und für eine starke Körpermitte sorgt. Erleben Sie ein modernes Workout, das traditionelle Pilates-Elemente mit innovativer Choreografie und mitreißender Musik vereint.

WARUM LES MILLS PILATES?

Dieses speziell entwickelte Pilates-Programm kombiniert fließende Bewegungen mit gezielter Muskelaktivierung. Der Fokus liegt auf Core-Stabilität, Körperhaltung und Flexibilität – ideal für alle, die ihre Muskulatur definieren, Verspannungen lösen und ihre Haltung verbessern möchten.

EFFEKTIVES TRAINING FÜR DEN GANZEN KÖRPER

LES MILLS PILATES ist mehr als nur ein Stretching-Programm. Die kontrollierten Bewegungen beanspruchen gezielt die Tiefenmuskulatur und verbessern die Körperhaltung. Besonders Rücken, Bauch und Beine profitieren von diesem Workout – perfekt für alle, die sich geschmeidig, stark und ausbalanciert fühlen möchten.

FÜR WEN IST LES MILLS PILATES GEEIGNET?

Ob Einsteiger oder Fitness-Profi – das Workout kann individuell angepasst werden. Dank verschiedener Intensitätsstufen finden sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die passende Herausforderung. Ideal für alle, die eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode suchen.

ERLEBEN SIE LES MILLS PILATES und bringen Sie Ihr Körpergefühl auf das nächste Level!

LES MILLS
PILATES

LES MILLS PILATES
IM POINT IN DITZINGEN:
Montags: 10:00 – 10:50 Uhr

JE NACH MODELL BIS ZU 3.000 €* PREISVORTEIL.

MINI TO THE MAX AKTIONSWOCHEN BIS 30.06.2025.



DER VOLLELEKTRISCHE MINI ACEMAN UND DER VOLLELEKTRISCHE MINI COUNTRYMAN.



Mit unzähligen Individualisierungsmöglichkeiten ist der vollelektrische MINI Aceman das perfekte Crossover-Modell für den MINI typischen Fahrspaß im pulsierenden Stadtleben. Der vollelektrische MINI Countryman zieht mit seinem Design alle Blicke auf sich – unser SUV bietet jede Menge Platz und innovative Technologie. Egal ob Abenteuerurlaub oder Familienausflug – in unserer vollelektrischen MINI Familie finden Sie garantiert den perfekten Begleiter. Mit den MINI to the Max Aktionswochen sichern Sie sich noch bis zum 30.06.2025 je nach Modell einen Preisvorteil von bis zu 3.000 €*.

MINI COMFORT LEASINGBEISPIEL**: DER NEUE MINI ACEMAN E:

Melting Silver III, Textil Double Cloth, LMR 17" X-Spoke, Essential Trim, LED-Scheinwerfer/Rücklichter, MINI Interaction Unit, Lichtpaket, DAB Tuner, Dynamic Cruise Control, Parking Assistant mit Active Park Distance Control und Rückfahrkamera, Driving Assistant inkl. Fahrzeugerkennung im toten Winkel und Prävention Heckkollision, MINI Navigation, Ladekabel Professional (Mode 3) für öffentliches Laden u.v.m.

36 mtl. Leasingraten à:	299,00 € EUR	Leasingsonderzahlung:	1.952,78 EUR
Laufzeit:	36 Monate	Gesamtpreis:	12.716,78 EUR
Laufleistung p. a.:	10.000 km	Anschaffungspreis***:	29.150,00 EUR

** Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 04/2025. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Angebot gültig bis 30.06.2025, Kundenzulassung bis spätestens 31.03.2026.

*** Inkl. Preisvorteil MINI to the Max Aktionswochen 1.500,00 €* und Überführungs- und Übergabekosten in Höhe von 950,00 € zzgl. Zulassung.

MINI Aceman E: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 14,6 kWh/100 km; WLTP CO2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO2-Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite: 309 km; Spitzenleistung: 135 kW (184 PS). Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

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



TRAININGSZIEL: GESUNDHEIT

REGELMÄSSIGES FITNESSTRAINING ALS IDEALE BASIS FÜR IHRE GESUNDHEIT

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut – und ein aktiver Lebensstil bildet die ideale Grundlage, um sie langfristig zu erhalten. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit der Frage, wie sie sich nicht nur wohler fühlen, sondern auch ihre körperliche und mentale Fitness nachhaltig stärken können. Regelmäßige Bewegung spielt dabei eine zentrale Rolle: Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, fördert die Leistungsfähigkeit und trägt dazu bei, den Körper in Balance zu halten. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass ein aktiver Lebensstil die beste Investition in eine gesunde Zukunft ist – und genau hier setzt gezieltes Fitnesstraining an.

GESUNDHEIT BRAUCHT MUSKELN

Regelmäßiges Muskeltraining ist Ihre beste Wahl, wenn Sie die Gesundheit Ihres Körpers unterstützen und fördern wollen. Muskeltraining kann nämlich Ihren Blutdruck senken, überflüssiges Körperfett verbrennen sowie Haltungsschäden ausgleichen, so dass Rückenschmerzen gelindert werden können. Darüber hinaus kann Muskeltraining auch einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben: Trainierte Muskeln sorgen für die Ausschüttung spezieller Botenstoffe.



Diese stimulieren die körpereigenen Abwehrkräfte und bekämpfen Entzündungen im Körper – Sie stärken mit Muskeltraining also auch Ihr Immunsystem.

Zusätzlich kann Muskeltraining dem mit zunehmendem Alter automatischen Schwund von Muskelmasse vorbeugen. Sie sehen also selbst – mit Muskeltraining formen Sie nicht nur Ihren Körper, sondern leisten einen wertvollen Beitrag zum Erhalt Ihrer Gesundheit.

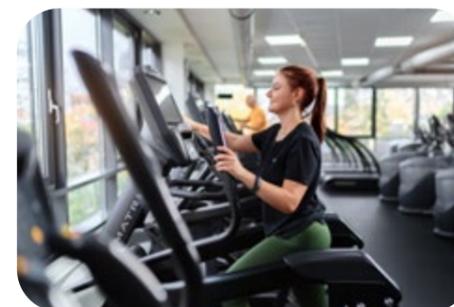
GESUNDHEIT BRAUCHT ENTSPANNUNG

Fitnesstraining kann Ihnen dabei helfen, das Stresshormon Cortisol abzubauen, welches sich negativ auf viele Körperfunktionen (u.a. Immunsystem, Herz-Kreislauf-System) auswirkt. Zeitgleich werden Glückshormone wie Endorphine und Serotonin ausgeschüttet, weshalb Sie sich nach dem Sport besonders entspannt und glücklich fühlen. Das heißt, Fitnesstraining kann zum Stressabbau beitragen und für mehr Entspannung sorgen. Außerdem berichten die meisten Sportler, dass sie während des Trainings abschalten und den Kopf freibekommen können, was gerade in unserem herausfordernden Alltag wichtig für Körper und Geist ist – sich eine Auszeit nehmen und sich um sich selbst kümmern.



GESUNDHEIT BRAUCHT AUSDAUER

Auch auf regelmäßiges Ausdauertraining an Cardio-Geräten wie Laufband oder Crosstrainer sollten Sie nicht verzichten. Ausdauertraining kann den Herzmuskel stärken und dieses Organ effektiver arbeiten lassen, so dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden kann. Außerdem kann Ausdauertraining den Blutdruck senken oder hohen Blutdruck verhindern. Natürlich kurbelt Ausdauertraining auch die Fettverbrennung an. Wichtig zu wissen ist ebenfalls, dass Sie beim Cardio-Training auch Ihre Lunge stärken. Erwiesenermaßen wird die Lunge besser durchblutet, der Atmungsapparat gestärkt, die Atmung kräftiger und die Luftzirkulation im Körper funktioniert besser.



GESUNDHEIT BRAUCHT TRAINING

Sie sehen selbst, dass sich regelmäßiges Fitnesstraining positiv auf alle Bereiche Ihrer Gesundheit auswirken kann. Es ist nie zu spät, um mit dem Training anzufangen: Fitnesstraining ist auch im fortgeschrittenen Alter enorm effektiv, denn wer seine Muskulatur stetig trainiert, erhält sie jung und bleibt im Genuss geschmeidiger Gelenke, stabiler Bänder und fester Knochen.



* MINI to the Max Aktionswochen gültig 01.04. - 30.06.2025 für folgende MINI Neuwagenmodelle mit Preisvorteil auf den jeweiligen Fahrzeugpreis (inkl. MwSt.): 3.000 € beim vollelektrischen MINI Countryman und 1.500 € beim vollelektrischen MINI Aceman.

SCHLANK VOM GRILL

Sobald es draußen wärmer wird und es abends länger hell bleibt, werden in den meisten Gärten die Grills angeheizt. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Zutaten das Grillen zum schlanken Hochgenuss wird.

EIN EVERGREEN: GEMÜSE AUF DEM GRILL



Ein beliebter Dauerbrenner auf dem Rost ist natürlich Gemüse. Besonders empfehlenswert ist grüner Spargel, der beim Grillen sein mild-nussiges Aroma behält. Besonders gut schmeckt er, wenn er direkt vom Grill kommend mit etwas Olivenöl beträufelt und mit etwas Parmesan bestreut wird. Maiskolben landen klassischerweise auf dem Rost. Wir empfehlen, sie mit einer Marinade aus Zitronensaft, Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker zu beträufeln. Auch Süßkartoffeln eignen sich hervorragend für den Grill. In Spalten schneiden, mit etwas Öl beträufeln und ca. 5 Minuten grillen. Dazu passt eine Guacamole aus zerdrückter

A v o c a d o
mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer hervorragend.

FLEISCH UND FISCH IN SCHLANKEN VARIANTEN

Auf Fleisch und Fisch muss auch beim leichten Grillen niemand verzichten. Selbst marinierte Hähnchenbrust oder Rinderfilet eignen sich dafür bestens. Richtig saftig wird das Rindersteak mit Limettensaft, Öl und Meersalz. Hähnchenbrustfilet schmeckt besonders lecker, wenn es mit Gemüse in mundgerechten Stücken auf einen Holzspieß gesteckt und mit Salz sowie Chiliflocken gewürzt wird. Noch abwechslungsreicher wird der Grillgenuss mit Fisch und Meeresfrüchten. Lachs wird, eingelegt in einer Marinade aus Honig, Limettensaft und Chilisauce, zur asiatischen Köstlichkeit.



LEICHTE BEILAGEN UND SAUCEN

Kartoffelsalat wird leicht und sehr lecker, wenn das Dressing aus Naturjoghurt, Senf, Öl, Salz, Pfeffer und einigen frischen Kräutern angerührt wird. Ein bunter Salat aus Rucola, Paprika, Frühlingszwiebeln und gewürfelter Mango ist die ideale Beilage zu Fisch, bringt Farbe auf den Tisch und sorgt für eine wahre Geschmacksexplosion. Statt Remoulade und Ketchup greifen Sie lieber zu leichtem Kräuterquark, den Sie schnell aus Magerquark, frischen Kräutern, Salz und Pfeffer zusammenrühren.



WIR WÜNSCHEN IHNEN EINEN GUTEN APPETIT!

IHRE KLEINEN IN DEN BESTEN HÄNDEN

POINT KINDERBETREUUNG UND KINDERGEURTSTAG



Training und Familie unter einen Hut zu bringen, kann eine Herausforderung sein – aber nicht bei uns! Wir bieten Ihnen die ideale Lösung, damit Sie sich ganz auf Ihr Workout oder eine entspannte Auszeit in unserem Wellnessbereich konzentrieren können. Währenddessen sind Ihre Kinder in besten Händen und bestens versorgt – für ein rundum sorgenfreies Trainingserlebnis!

Unsere professionelle POINT Kinderbetreuung in Gerlingen ermöglicht es Ihnen, Ihre Zeit bei uns in vollen Zügen zu genießen – während Ihr Nachwuchs bestens betreut ist. Seit vielen Jahren ist die Kinderbetreuung ein fester Bestandteil unseres Angebots und erfreut sich großer Beliebtheit. Monatlich besuchen rund 400 Kinder unsere Kinderbetreuung, ein Zeichen des großen Vertrauens, das uns die Eltern entgegenbringen.

Wir legen großen Wert darauf, eine liebevolle und anregende Umgebung zu schaffen, in der sich die Kleinen rundum wohlfühlen. Mit kreativen Spielen, Bastel- und Malarbeiten sowie abwechslungsreichen Aktivitäten werden die Kinder spielerisch gefördert. Unser engagiertes und geschultes Betreuungsteam kümmert sich mit viel Herzblut und Begeisterung darum, dass es den Kindern an nichts fehlt. So können Sie sich ganz entspannt Ihrem Training widmen – mit der Gewissheit, dass Ihr Kind in besten Händen ist.

KINDERGEBURTSTAG IM POINT – EIN UNVERGESSLICHES ERLEBNIS FÜR KLEIN UND GROSS

Ein Kindergeburtstag ist ein ganz besonderes Ereignis – voller Vorfreude und Stolz auf das neue Lebensjahr! Machen Sie diesen Tag unvergesslich und feiern Sie ihn mit jeder Menge Spaß und Action im POINT – Sports.Wellness.Club in Gerlingen. Wir kümmern uns um die gesamte Organisation, damit Sie als Eltern den Tag entspannt genießen können. In enger Abstimmung mit Ihnen gestalten wir die Feier ganz nach den Wünschen Ihres Kindes – für einen Geburtstag voller strahlender Gesichter und unvergesslicher Erlebnisse!

DARAUF KÖNNEN SICH DIE KINDER FREUEN:

- Zwei Stunden individuelles Sportprogramm inklusive Betreuung
- Leihschläger/-bälle
- Sportgeräte
- Auswahl des Geburtstagsessens aus verschiedenen Gerichten
- Getränkeauswahl an der Zapftheke mit verschiedenen energiereichen Mineraldrinks, Apfelsaftschorle und Wasser
- Die POINT-Getränkeflasche als Geschenk für jedes Kind
- Geburtstagsgeschenk

Feiern Sie den Geburtstag Ihres Kindes im POINT – Sports.Wellness.Club und sorgen Sie für unvergesslichen Spaß und Action! Unsere Geburtstagsangebote sind für Gruppen ab sechs Kindern ab 6 Jahren buchbar. Das sportliche Programm gibt es für 18 Euro pro Kind, und wer nach all der Bewegung Hunger bekommt, kann das Paket inklusive leckerem Essen für 21 Euro pro Kind wählen.

Lassen Sie uns gemeinsam einen besonderen Tag für Ihr Kind gestalten – kontaktieren Sie uns unter 07156 22020!

Öffnungszeiten Kinderbetreuung:

Mo – Do: 09:00 – 12:00 Uhr
Do: 17:15 – 20:30 Uhr
Fr: 08:45 – 12:00 Uhr
So & Feiertag: 09:30 – 13:00 Uhr

Wir ♥ Lebensmittel.



<p>Asperg Ruhrstr. 6 Tel.: 07141 648730 Montag bis Samstag 8.00–22.00 Uhr</p>	<p>Ditzingen Leonberger Str. 46–48 Tel.: 07156 170640 Montag bis Samstag 8.00–22.00 Uhr</p>	<p>Korntal-Münchingen Schwieberdinger Str. 100 Tel.: 0711 8147720 Montag bis Samstag 8.00–21.30 Uhr</p>
<p>Möglingen Parkweg 2, Tel.: 07141 6433970 Montag bis Samstag 8.00–21.00 Uhr</p>	<p>Ludwigsburg (Breuningerland) Heinkelstraße 1, Tel.: 07141 138970 Montag bis Samstag 9.00–20.00 Uhr</p>	<p>Leonberg-Höfingen Ditzinger Str. 77, Tel.: 07152 3353930 Montag bis Samstag 7.00–22.00 Uhr</p>
<p>Tamm Bissinger Str. 10, Tel.: 07141 2986970 Montag bis Samstag 7.00–22.00 Uhr</p>	<p>Gerlingen Hauptstr. 6, Tel.: 07156 4362160 Montag bis Samstag 8.00–21.00 Uhr</p>	

www.ecenter-matkovic.de
Herausgeber: EDEKA David Matković, Leonberger Str. 46–48, 71254 Ditzingen



www.point-sports.de



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



Seit Januar 2024 verstärkt Jolanda Schopf unser Team in der POINT Gruppe und sorgt für Sauberkeit und Ordnung in den verschiedenen Bereichen des Clubs. Sie kam zu uns, während sie noch in Elternzeit war, und hat die flexiblen Arbeitszeiten als perfekte Möglichkeit gesehen, wieder ins Berufsleben einzutauchen.

„Ich wollte nach der Elternzeit etwas tun, das gut in meinen Alltag passt, und die Arbeitszeiten im POINT haben mir da die perfekte Lösung geboten“, erzählt Jolanda.

Was ihr an ihrem Job besonders gefällt, ist die Abwechslung. „Kein Tag ist wie der andere, und das finde ich großartig. Es gibt immer neue Herausforderungen, aber auch immer Unterstützung von den Kollegen“, erklärt sie.

Jolanda ist begeistert von der harmonischen Atmosphäre im Team. „Alle Mitarbeiter gehen respektvoll und humorvoll miteinander

um. Das merkt man auch im Training – hier bekommt jeder die Unterstützung, die er braucht“, so Jolanda. Ihr gefällt es besonders, dass im Team immer gelacht wird und alle füreinander da sind.

In ihrer Freizeit ist Jolanda selbst gerne aktiv. Ihr Lieblingsgerät im Training ist das Laufband, aber auch der EGYM- Zirkel hat es ihr angetan. Die abwechslungsreichen Trainingseinheiten haben ihr nicht nur zu mehr Energie verholfen, sondern auch ihre Ernährung umgestellt. „Dank der Unterstützung hier im POINT habe ich in einem Jahr 33 Kilo abgenommen. Ich fühle mich jetzt besser denn je und ernähre mich nun viel bewusster und gesünder.“, erzählt Jolanda stolz.

Vielen Dank für das Interview! Wir wünschen Jolanda weiterhin viel Freude und Erfolg in ihrer Arbeit und beim Training!

WERDEN AUCH SIE TEIL UNSERES TEAMS:



DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Goran Simic (57) aus Korntal

„Vor meiner Mitgliedschaft im POINT fiel es mir schwer, regelmäßig Sport zu treiben. Doch das hat sich jetzt völlig verändert. Meine Motivation ist auf einem ganz neuen Level, und ich freue mich jedes Mal auf mein Training. Nicht nur meine Beweglichkeit und Koordination haben sich deutlich verbessert, auch meine Stimmung ist viel positiver.“



Evi Sakellaridi (29) aus Gerlingen

„Was mir am POINT am meisten gefällt, ist die riesige Auswahl an Trainingsmöglichkeiten. Egal, was ich erreichen möchte, hier finde ich immer das passende Angebot.“



Martin Moritz (59) aus Ditzingen

„Durch das Training im POINT fühle ich mich deutlich entspannter und ausgeglichener. Besonders schätze ich die hervorragende Betreuung und die Möglichkeit, im POINT einfach vom Alltag abzuschalten.“



Valentino del Nunzio (39) aus Rutesheim

„Ich habe mich für das POINT aufgrund der großen Kursauswahl sowie der Sauna entschieden. Die Trainingsqualität und das LES MILLS Kursangebot haben meine Erwartungen bei weitem übertroffen.“



Katja Rumpelt (40) aus Leonberg

„Ich habe mich für das POINT entschieden, weil die Kinderbetreuung und das große Kursangebot genau das bieten, was ich brauche. Dank des Trainings konnte ich nicht nur mein Gewicht reduzieren, sondern auch meine Muskulatur stärken. Ich würde das POINT definitiv weiterempfehlen, besonders für die hervorragende Kinderbetreuung.“



Tabitha Mehner (30) aus Ditzingen

„Ich bin aktiver geworden, fühle mich wohler in meinem Körper und achte nun auch viel bewusster auf meine Ernährung. Am meisten freue ich mich immer auf das positive Gefühl nach dem Training.“



Wolfgang Zücker (55) aus Ditzingen

„Durch das Training sind meine Probleme mit der Halswirbelsäule inzwischen völlig verschwunden und ich konnte Muskulatur aufbauen. Besonders beeindruckt haben mich zudem das abwechslungsreiche Kursangebot und die langen Öffnungszeiten.“

Alles aus (f)einer Hand

BERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · MONTAGE

WAGNER

Küchen und Hausgeräte

Rempp

KÜCHEN
ZU HAUSE GENIEßEN



AUSZEICHNUNG FÜR

REMPP KÜCHEN: SEHR GUT!*

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

SQUASH & BADMINTON

GEMEINSAM SPORTLICH AKTIV IN GERLINGEN



Squash und Badminton sind nicht nur für begeisterte Ball-Sportler, sondern auch für Groß und Klein gleichermaßen geeignet. Die beiden Sportarten machen Spaß und steigern spielerisch die körperliche Fitness, Reaktionsschnelligkeit sowie Konzentration.

Einzigartig in der Region sind unsere 6 Badmintonfelder inkl. 4 Doppelfelder in Gerlingen. 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 in Gerlingen

- 7 ASB-Squash-Courts
- 6 Badminton-Felder, davon 4 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 12,00 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.
www.point-sports.de

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

PACKEN SIE ES AN!

Gesund abnehmen –
bezahlt von Ihrer
Krankenkasse

NACH § 20 SGB V
BIS ZU 100%
KRANKENKASSEN
GEFÖRDERT
BEZUSCHUSSUNGSFÄHIG

Hier geht's zum
Wunschgewicht:



POINT
sports.wellness.club