

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit

Zweiunddreißigste Ausgabe 12/2025



GUTE VORSÄTZE 2026 DAS WIRD IHR JAHR!

Alle Jahre wieder – die Sache mit den guten Vorsätzen
HYROX – das neue Fitnesserlebnis im POINT in Gerlingen

Winterzeit ist Saunazeit

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ein neues Jahr beginnt – und mit ihm die Zeit der guten Vorsätze. Kaum eine Phase motiviert so sehr dazu, Routinen zu überdenken, Ziele zu setzen und frische Energie ins eigene Leben zu bringen. „Alle Jahre wieder“ nehmen wir uns vor, fitter, aktiver oder gesünder zu werden. In den POINT Clubs unterstützen wir Sie dabei, genau diese Vorsätze nicht nur zu fassen, sondern auch nachhaltig umzusetzen (siehe Seite 05).

Wer sich zum Ziel gemacht hat, effektiv abzunehmen, den Stoffwechsel anzukurbeln oder einfach stärker und belastbarer zu werden, der findet mit unserem smarten Training den perfekten Einstieg. Warum Krafttraining und somit EGYM dafür ideal geeignet ist und wie individuell gesteuertes Training den Unterschied macht, zeigen wir auf Seite 06.

Ein besonderes Highlight im neuen Jahr ist HYROX: Das beliebte Fitness-Format ist ab Ende Februar neu im POINT Gerlingen. Auf Seite 07 erfahren Sie, wie das Training funktioniert, für wen es geeignet ist und warum HYROX die perfekte Herausforderung für alle ist, die 2026 richtig durchstarten möchten.

Natürlich erwartet Sie in dieser Ausgabe auch wieder ein Einblick in unser großes Kursprogramm auf den Seiten 08 und 09. Ob mo-

tivierende Group-Fitness-Stunden, ruhige Trainingseinheiten zur Entspannung oder dynamisches Kraft- und Ausdauertraining – die Vielfalt ist groß und bietet für jedes Ziel und jedes Level das passende Angebot.

Auch hinter den Kulissen tut sich einiges: Wir bilden aus – und zeigen auf Seite 04 spannende Einblicke in unsere Ausbildungswelt sowie in die vielseitigen Aufgaben unseres Clubleiters in Ditzingen. Zudem stellen wir Ihnen unsere neue Event-Location vor, die zukünftig für Seminare, Veranstaltungen und Feiern gebucht werden kann (Seite 12).

Und schließlich zeigen wir Ihnen, was die POINT Clubs so besonders macht: Vom professionell begleiteten Training bis zur Freizeitgestaltung bieten wir einen Ort, an dem sich Menschen begegnen, entwickeln und wohlfühlen können.

Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie den Jahresanfang für einen starken, gesunden Start. Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg. Vereinbaren Sie noch heute Ihr persönliches Beratungsgespräch.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Jürgen Steigle 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



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

THEMEN IN DIESER AUSGABE

POINT HIGHLIGHT	■ Rückblick & Aktuelles	03
POINT HIGHLIGHT	■ Wir bilden aus	04
POINT HIGHLIGHT	■ Karriere im Griff. Leben im Griff – das ist mein Job	04
POINT HIGHLIGHT	■ Alle Jahre wieder – die Sache mit den guten Vorsätzen	05
POINT HIGHLIGHT	■ Effektiv abnehmen mit EGYM – warum smartes Krafttraining der perfekte Einstieg ist	06
POINT HIGHLIGHT	■ HYROX – das neue Fitnesserlebnis in Gerlingen	07
POINT HIGHLIGHT	■ Kursprogramm	08
POINT HIGHLIGHT	■ Kursbeschreibungen	09
POINT HIGHLIGHT	■ Vinyasa Yoga – fließende Bewegung und innere Balance	10
POINT HIGHLIGHT	■ Von Training bis Freizeit: Was die POINT Clubs so besonders macht	11
POINT HIGHLIGHT	■ Die neue POINT Event Location	12
POINT HIGHLIGHT	■ Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv in Gerlingen	13
POINT HIGHLIGHT	■ Das sagen unsere Mitglieder	14
POINT HIGHLIGHT	■ Winterzeit ist Saunazeit	15

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:
131855 Tom Weller
ACISO Consulting GmbH
Bildmaterial:
www.2pixels.de,
Fotolia, shutterstock.com

LES MILLS Convention im POINT in Gerlingen, 29. November 2025

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 Choreografien des kommenden Quartals durch LES MILLS Nationaltrainer*innen präsentiert. Dieses mitreisende Event begeisterte LES MILLS Trainer und Fans gleichermaßen.



Mitarbeiter-Weihnachtsfeier, 06. Dezember 2025

Auch in diesem Jahr lud die POINT Gruppe wieder zur Weihnachtsfeier ein – diesmal unter dem Motto „Las Vegas“! Bei jeder Menge guter Laune, leckerem Essen und glitzerndem Ambiente verbrachten alle Kolleginnen und Kollegen einen unvergesslichen Abend. Highlight des Abends war das Pokern an echten Spieltischen, ganz im Stil der Stadt, die niemals schläft. Es gab spannende Spiele, unterhaltsame Gespräche, Tanzen bis in die frühen Morgenstunden und viel Gelegenheit für persönlichen Austausch zwischen den Clubs und Bereichen.



Weihnachtswunsch-Aktion für die Jugendhilfe Korntal, Dezember 2025

Kurz vor Weihnachten liefen bei uns in beiden POINT Clubs die Vorbereitungen auf Hochtouren. Auch in diesem Jahr wollten wir wieder die Kinder und Jugendlichen der Jugendhilfe Korntal glücklich machen. Die festlich geschmückten Weihnachtsbäume waren mit zahlreichen kleinen Wunschzetteln der Kinder geschmückt, die von unseren Mitgliedern mitgenommen und erfüllt wurden. Es war ein wunderbarer Anblick, die strahlenden Augen der Kinder zu sehen – ein Moment voller Freude, Gemeinschaft und vorweihnachtlicher Stimmung.



RÜCKBLICK AKTUELLES



LES MILLS Release Day, 10. Januar 2026

Gleich zu Beginn des neuen Jahres werden bei unserem Event die brandneuen Choreografien unserer LES MILLS Kurse BODYATTACK, BODYPUMP, CORE, BODYCOMBAT, BODYBALANCE, PILATES und SHAPES vorgestellt. Pünktlich zum Start der guten Vorsätze freuen wir uns auf jede Menge Teilnehmer, die sich mit viel Spaß und Motivation zu guter Musik austoben möchten. Für Mitglieder ist dieses Event kostenfrei, externe Gäste können für nur 20,00 Euro teilnehmen. Sichern Sie sich Ihren Platz telefonisch unter 07156 – 22020 oder melden Sie sich direkt am Empfang vom POINT an. Wir freuen uns auf Sie!

Umbau der Freihantelhalle in Gerlingen, Januar 2026

Der Umbau der Freihantelhalle im POINT Gerlingen schreitet auf die Zielgerade zu: Im Januar wird die Modernisierung final abgeschlossen. Mitglieder können sich auf eine neue Powerlifting Area, moderne Kabeltürme und zusätzliches Equipment freuen. Die Erweiterungen bieten mehr Trainingsvielfalt, ermöglichen noch intensivere Einheiten und sorgen für ein optimales Krafttraining in einem hochmodernen Umfeld.



Neueröffnung der HYROX-Area in Gerlingen, 28. Februar 2026

Am 28. Februar 2026 feiern wir die Eröffnung der neuen HYROX-Area im POINT Gerlingen – und das mit einem großen Tag der offenen Tür! Besucher können die neue Trainingsfläche kennenlernen, spezielle HYROX-Workouts ausprobieren und sich auf einen spannenden HYROX-Wettkampf freuen. Ob Einsteiger oder Profi: Erleben Sie HYROX hautnah, testen Sie die Area und genießen Sie einen sportlichen Tag voller Action und Motivation. Wir freuen uns auf Sie!





WIR BILDEN AUS

Sie möchten Teil eines innovativen Unternehmens werden und in einem engagierten, erfolgreichen Team arbeiten? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung! Bei uns erwarten Sie spannende Aufgaben im Wachstumsmarkt Gesundheit – mit der Möglichkeit, Menschen zu einem aktiveren und bewussteren Lebensstil zu begleiten.

Nach erfolgreichem Abschluss übernehmen wir unsere Auszubildenden und dual Studierenden gerne und bereiten sie auf erste verantwortungsvolle Aufgaben vor.

Entdecken Sie hier, welche Einstiegsmöglichkeiten und Perspektiven wir Ihnen bieten. Im POINT – Sports.Wellness.Club legen wir großen Wert auf eine Ausbildung, die Ihr Potenzial stärkt und Raum für Ihre Persönlichkeit lässt. Bei uns warten genau die Chancen und Herausforderungen, die Sie suchen.

Ausbildungs- und Studentenstellen

im POINT in Ditzingen

- **Ausbildung:** Sport- und Fitnesskaufmann (IHK) (m/w/d)
- **Duales Studium:** Bachelor of Arts in Fitnesstraining
- **Duales Studium:** Bachelor of Arts in Fitnessökonomie
- **Duales Studium:** Bachelor of Arts in Sportökonomie

im POINT in Gerlingen

- **Ausbildung:** Sport- und Fitnesskaufmann (IHK) (m/w/d)
- **Ausbildung:** Sport- und Gesundheitstrainer / Sport- und Fitnessbetriebswirt (IST) (m/w/d)
- **Duales Studium:** Bachelor of Arts in Fitnesstraining
- **Duales Studium:** Bachelor of Arts in Fitnessökonomie
- **Duales Studium:** Bachelor of Arts in Sportökonomie



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

Seit September 2025 verstärkt Fabian das Team des POINT in Ditzingen als Clubleiter. Auf das POINT aufmerksam geworden ist er durch seinen Vater, der seit Jahren begeistert Squash im POINT Gerlingen spielt. So lernte Fabian die familiäre Atmosphäre und das vielseitige Trainingsangebot des Clubs früh kennen.

In seiner Rolle als Clubleiter trägt Fabian die Verantwortung für alle Aspekte des Clubs. Dazu gehören administrative Aufgaben ebenso wie die persönliche Betreuung der Mitglieder und Interessenten auf der Trainingsfläche. Er ist der erste Ansprechpartner für alle Fragen rund um Mitgliedschaft, Trainingssteuerung oder Ernährung und sorgt dafür, dass jedes Mitglied optimal unterstützt wird.

Besonders schätzt Fabian die Abwechslung in seinem Arbeitsalltag. Kein Tag gleicht dem anderen: Mal organisiert er Abläufe hinter den Kulissen, mal ist er direkt auf der Fläche aktiv, im Gespräch mit Mitgliedern, die nach Unterstützung oder Motivation suchen.

„Es macht mir unglaublich viel Freude, die Dankbarkeit der Mitglieder für jede kleine Hilfestellung zu spüren“, sagt er. Dieser direkte Kontakt und die Möglichkeit, Menschen auf ihrem Fitnessweg zu begleiten, motivieren ihn täglich.

Wenn es ums Training geht, verfolgt Fabian eine klare Philosophie: *„Ich habe keine Lieblingsübung – ich betreibe ambitioniert Bodybuilding und die beste Übung ist Disziplin.“*

Mit seiner Erfahrung, seiner Leidenschaft für Fitness und seiner offenen, hilfsbereiten Art ist Fabian der ideale Ansprechpartner für alle Mitglieder im POINT Ditzingen. Er sorgt dafür, dass jeder Besuch im Club ein motivierendes, persönliches und rundum positives Erlebnis wird.

Vielen Dank für das Interview! Wir wünschen Fabian weiterhin viel Erfolg und vor allem viel Freude bei seiner Arbeit im POINT.



WERDEN AUCH
SIE TEIL
UNSERES TEAMS:



ALLE JAHRE WIEDER DIE SACHE MIT DEN GUTEN VORSÄTZEN

Sie kennen das: Der Jahreswechsel steht vor der Tür und Sie nehmen sich fest vor, im kommenden Jahr mindestens eine neue gesunde Gewohnheit fest in Ihren Alltag zu integrieren, z.B. regelmäßigen Sport, gesündere Ernährung, täglich frisch kochen, mehr Freizeit mit der Familie verbringen ... Und nach einigen Tagen machen Sie die ersten Ausnahmen, nach einigen Wochen fällt die neue Gewohnheit bereits häufiger aus, als dass sie stattfindet, und spätestens nach drei Monaten sind Sie komplett wieder im alten Fahrwasser. Wollen Sie dieses Jahr etwas anders machen und Ihre neuen Vorsätze tatsächlich langfristig umsetzen? Sehr gut! Wir zeigen Ihnen auf, wie es Ihnen gelingt, dieses Mal Ihre Ziele tatsächlich zu erreichen!



WERDEN SIE SO KONKRET WIE MÖGLICH

Eine eindeutige Zielsetzung zeichnet aus, dass Ihre Ergebnisse messbar sind. Statt einfach nur „abnehmen“ könnte Ihr neuer Vorsatz stattdessen lauten: „Ich nehme in 3 Monaten 8 Kilo ab und starte damit am soundsovielen“. Sie haben nun eine genaue Vorstellung von Ihrem Ergebnis, und wissen, wann Sie mit der Umsetzung starten. Zusätzlich kann es helfen, wenn Sie sich Ihr Wunschergebnis so oft wie möglich detailliert vorstellen – das

bringt Ihr Gehirn auf Erfolgskurs. Setzen Sie auf Kontinuität und konzentrieren Sie sich auf das, was wirklich machbar für Sie ist.



BLEIBEN SIE REALISTISCH

Formulieren Sie Ihre Ziele so, dass

Ihnen die Umsetzung auch im stressigen Alltag und in hektischen Lebensphasen möglich ist. Statt „Täglich eine Stunde Sport treiben“ könnte Ihr modifizierter Vorsatz zum Beispiel heißen: „Dienstags, donnerstags und freitags treibe ich Sport.“ Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diesen Plan langfristig umsetzen können, ist deutlich höher als bei der vorherigen Zielsetzung, und damit kommen Sie Ihrem Ziel auf Dauer auch deutlich näher.

ZURÜCK AUF DIE ERFOLGSSPUR

Nach einem Ausfall oder einer Ausnahme kehren Sie bei der nächsten Gelegenheit einfach wieder zurück zu Ihrem Plan und machen motiviert weiter. Ein Rückfall ist nur dann schädlich für Ihr Ziel, wenn Sie daraus die Konsequenz ziehen, aufzugeben. Um sich von Rückfällen weniger demotivieren zu lassen, kann es hilfreich sein, Notfallpläne zu entwickeln. Falls Sie z.B. mithilfe von Low Carb

abnehmen wollen und sich entschieden haben, ab 18 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu essen, könnten Sie für jedes Mal, wenn Sie abends doch Kohlenhydrate essen, eine zusätzliche Sporteinheit am nächsten Tag einplanen.

VERBÜNDETEN SIE SICH

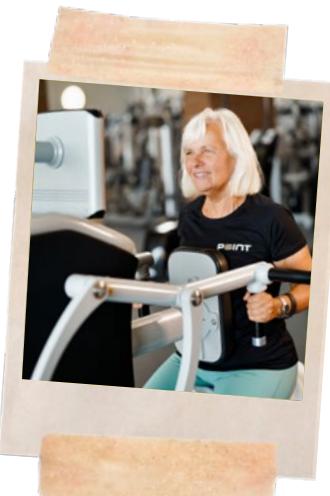
Suchen Sie sich Verbündete, die Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele unterstützen. Das können zum einen Personen sein, die dasselbe Ziel verfolgen. Gemeinsames Training, gemeinsames Kochen, gegenseitige Motivation – das alles können aktive Mitstreiter Ihnen bieten. Es hilft aber auch bereits, wenn Sie Ihrem Umfeld von Ihrem Vorhaben erzählen und sie bitten, Sie bestmöglich bei der Umsetzung zu unterstützen.



BELOHNEN SIE SICH

Um sich selbst für Ihren Einsatz zu belohnen, müssen Sie nicht bereits Ihr Endziel erreicht haben. Im Gegenteil: Wer kleine

Etappensiege für sich selbst zelebriert, hält länger durch und hat mehr Spaß auf seinem Weg zum Ziel. Überlegen Sie sich deshalb kleine und große Belohnungen für Etappensiege. Gönnen Sie sich für jede Woche, die Sie ohne Ausnahme durchgezogen haben, eine Kleinigkeit, die Sie erfreut und für jeden durchgezogenen Monat eine etwas größere Belohnung. Am besten verknüpfen Sie auch Ihr Endziel mit einer Belohnung – diese darf dann aber ruhig etwas größer ausfallen, Sie haben schließlich allen Grund, stolz auf sich zu sein!



EFFEKTIV ABNEHMEN MIT EGYM

WARUM SMARTES KRAFTTRAINING DER PERFEKTE EINSTIEG IST

Wer mit dem Abnehmen beginnen möchte, stellt sich oft die Frage: „Wie fange ich richtig an?“ Viele Einsteiger setzen zuerst auf Cardio – doch der entscheidende Erfolgsfaktor wird dabei häufig übersehen: Krafttraining. In unseren POINT Clubs in Gerlingen und Ditzingen bieten die modernen EGYM Smart Strength Geräte einen idealen, sicheren und leicht verständlichen Einstieg in ein effektives Abnehmtraining.

WARUM KRAFTTRAINING SO WICHTIG FÜR DAS ABNEHMEN IST

Beim Abnehmen geht es nicht nur darum, Kalorien zu verbrennen – entscheidend ist, wie der Körper sich verändert. Muskeln verbrauchen rund um die Uhr Energie. Das bedeutet:

Je mehr Muskulatur Sie aufbauen, desto mehr Kalorien kann Ihr Körper im Alltag verbrennen, sogar im Schlaf. Genau das macht Krafttraining so wirkungsvoll, besonders für Einsteiger.

Ohne Krafttraining verliert man beim Abnehmen nicht nur Fett, sondern oft auch Muskulatur – und damit sinkt der Grundumsatz. Die Folge: Der Körper verbrennt weniger Energie und der Jo-Jo-Effekt droht. Krafttraining kann genau das verhindern.

ABNEHMEN OHNE FRUST – MIT EINEM KLAREN PLAN

Das EGYM-System arbeitet nach wissenschaftlich geprüften Trainingsmethoden. Jede Woche passt es das Gewicht automatisch an, sodass Sie stetige Fortschritte machen, ohne selbst darüber nachdenken zu müssen. Sie sehen Ihren Erfolg direkt auf der Anzeige – ein großer Motivationsbooster, gerade am Anfang.



WARUM EGYM DER PERFEKTE STARTPUNKT IST

EGYM macht Krafttraining so einfach wie noch nie. Die Geräte stellen sich automatisch auf Ihre Körpermaße ein, passen das Trainingsgewicht Ihrem Leistungslevel an und führen Sie sicher durch jede Wiederholung.

Ideal für Einsteiger:

- **Automatische Gewichtsanpassung –** Überlastung ausgeschlossen
- **Geführte Bewegungen –** perfekte Technik, keine Fehler
- **Individuelles Trainingsprofil –** abgestimmt auf Ihre Ziele
- **Motivierendes Display –** zeigt Tempo, Wiederholungen und Fortschritt

So wird Krafttraining nicht nur sicher, sondern auch motivierend und spielerisch.

KOMBINIEREN SIE SMARTES KRAFTTRAINING MIT BEWEGUNG & BETREUUNG

Für nachhaltigen Abnehmerfolg lohnt sich die Verbindung verschiedener Trainingsreize. EGYM Smart Strength bildet dabei die Grundlage für den gezielten Muskelaufbau, der den Stoffwechsel langfristig ankurbelt. Ergänzend kann moderates Ausdauertraining die Fettverbrennung weiter unterstützen und die allgemeine Fitness verbessern.

Regelmäßige Trainingsanpassungen sowie eine gute Begleitung im Trainingsprozess helfen zusätzlich dabei, motiviert zu bleiben und Fortschritte sichtbar zu machen. So bleibt der Stoffwechsel aktiv, Sie bauen Muskulatur auf und steigern gleichzeitig die Fettverbrennung.



FAZIT: MIT EGYM GELINGT DER EINSTIEG LEICHTER ALS GEDACHT

Einfach starten, sicher trainieren, Fortschritte sehen – EGYM nimmt Einsteigern die Unsicherheit und macht Krafttraining zum idealen Wegbegleiter auf dem Weg zur Wunschfigur.

Wer langfristig und gesund abnehmen möchte, findet bei uns die perfekte Kombination aus smarter Technik, persönlicher Betreuung und motivierendem Umfeld.



HYROX

DAS NEUE FITNESSERLEBNIS IN GERLINGEN



WAS IST HYROX?

HYROX ist ein innovatives Fitnesskonzept, das Kraft, Ausdauer und Wettkampfgeist in einem einzigartigen Format vereint. Es handelt sich um einen standardisierten Fitness-Wettkampf, der weltweit nach denselben Regeln ausgetragen wird. Dabei absolvieren die Teilnehmenden acht Laufstrecken à einem Kilometer, die jeweils mit einer funktionellen Trainingsübung kombiniert werden – darunter Rudern, Schlittenziehen, Burpee Broad Jumps, Ausfallschritte oder Wall Balls.

Der besondere Reiz von HYROX liegt in seiner Zugänglichkeit: Sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch erfahrene Athletinnen und Athleten können teilnehmen. Durch verschiedene Leistungskategorien – Einzel, Doubles oder Relay – ist das Format für jedes Fitnessniveau geeignet. Dabei steht nicht nur der sportliche Ehrgeiz im Vordergrund, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl: HYROX vereint Menschen, die Freude an Bewegung, Herausforderung und persönlicher Weiterentwicklung teilen.



HYROX IM POINT – AB 2026 AUCH BEI UNS

Wir freuen uns sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass wir **ab dem ersten Quartal 2026 eine eigene HYROX Area in unserem Club in Gerlingen eröffnen** werden. Diese neue Trainingsfläche wird mit originalem HYROX-Equipment ausgestattet und bietet die ideale Umgebung, um gezielt an Kraft, Ausdauer und Technik zu arbeiten.

Darüber hinaus werden wir **HYROX-Kurse** anbieten, in denen Sie sich unter professioneller Anleitung optimal auf zukünftige Wettkämpfe vorbereiten können – oder einfach ein neues, abwechslungsreiches Trainingsziel für sich entdecken. Die Verbindung aus Training, Wettkampf und Teamgeist schafft ein einzigartiges Gemeinschaftserlebnis, das perfekt zu unserer Clubphilosophie passt.



EIN BESONDERES HIGHLIGHT
erwartet Sie bereits am **28. Februar 2026**:
Im Rahmen unseres **Tages der offenen Tür** findet bei uns ein **offizielles HYROX-Event** statt. Freuen Sie sich auf spannende Wettkämpfe, Mitmachstationen, Trainer-Workshops und die Möglichkeit, die Faszination HYROX hautnah zu erleben.

**WIR LADEN SIE HERZLICH EIN, TEIL
DIESER WACHSENDEN COMMUNITY
ZU WERDEN UND GEMEINSAM MIT UNS
IN EINE NEUE ÄRA DES FUNCTIONAL
TRAININGS ZU STARTEN.**

KURSPROGRAMM

Gültig seit 06.10.2025



KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:20 - 10:20 BODYPUMP 10:30 - 11:30 Pilates 17:00 - 17:50 SHAPES 18:00 - 19:00 BODYPUMP 19:10 - 20:00 Wirbelsäule 20:10 - 21:10 Vinyasa Yoga	09:10 - 10:00 BBP 10:10 - 11:00 Step 2 17:30 - 18:30 BODYPUMP 18:40 - 19:35 BODYATTACK 19:40 - 20:40 BODYCOMBAT	08:00 - 09:00 BODYPUMP 09:10 - 10:00 Wirbelsäule 10:05 - 10:35 CORE 10:40 - 11:40 BODYBALANCE 15:00 - 15:50 Wirbelsäule 17:00 - 17:50 Pilates 18:00 - 18:50 Bodyforming 19:05 - 19:25 Bauchkiller 19:35 - 20:35 BODYPUMP	09:05 - 09:55 Bodyforming 10:05 - 10:55 Fit & Aktiv 	09:05 - 10:05 BODYPUMP 10:15 - 11:15 Zumba 15:00 - 15:50 Wirbelsäule 18:20 - 19:20 Pilates 19:25 - 20:25 BODYPUMP	 16:30 - 17:00 CORE 17:05 - 18:05 BODYCOMBAT 	10:10 - 11:00 Cardio Mix 11:10 - 12:00 Bodyforming 15:50 - 16:50 BODYPUMP 17:00 - 17:30 CORE 17:40 - 18:40 BODYBALANCE

KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)
08:20 - 09:10 Jumping Mix 09:20 - 10:20 Fatburner 10:30 - 11:20 Wirbelsäule 18:15 - 19:05 Step 1-2 Fatburner 19:15 - 19:45 CORE	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 		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
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		10:15 - 11:30 Cycle Long 	10:15 - 11:30 Cycle Long

Alle Kurse mit Voranmeldung.



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

Gruppenfitnesstraining mit vor choreographierten 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 komplettete Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.

KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 – 19:00 Aerial Yoga 19:15 – 20:15 Dance	18:40 – 19:30 Pilates 19:35 – 20:35 BODYBALANCE	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 16.05-16.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport	9.35-10.25 Rehasport 10.35-11.25 Rehasport 18.00-19.00 BODYCOMBAT 19.10-20.10 BODYPUMP 20.20-21.00 Stretch & Flex	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 19.15-20.05 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 10.00-10.50 PILATES 18.00-19.00 BODYCOMBAT 19.10-20.10 BODYPUMP 20.20-21.00 Stretch & Flex	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 Körperfärbarten stärkt, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist. **Jumping Mix** kombiniert der Ausdauerteil mit Toning-Übungen.

Pilates

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

PILATES

Traditionelles Pilates trifft auf die Les Mills-Erfahrung: Bei beruhigender Musik werden mit langsam, 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) Schritt-kombinationen.

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!

VINYASA YOGA

FLIESSENDE BEWEGUNG UND INNERE BALANCE



Vinyasa Yoga verbindet Körper, Atem und Geist in einem harmonischen Flow. Das dynamische Yoga-Format vereint kraftvolle Bewegungsabfolgen mit bewusster Atmung und sorgt so für ein intensives, gleichzeitig aber auch meditatives Training. Jede Stunde ist eine fließende Abfolge von Asanas (Körperhaltungen), die Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe gleichermaßen fördern.

WARUM VINYASA YOGA?

Vinyasa Yoga zeichnet sich durch seinen rhythmischen Bewegungsfluss aus – jede Bewegung ist mit der Atmung synchronisiert. Diese Verbindung von Atem und Bewegung schafft Fokus, Präsenz und Achtsamkeit. Der Körper wird gestärkt, Verspannungen lösen sich, und der Geist findet zur Ruhe. Ideal für alle, die körperliche Herausforderung und mentale Entspannung in Einklang bringen möchten.

GANZHEITLICHES TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

Das Training verbessert Kraft, Stabilität und Beweglichkeit zugleich. Besonders Rumpf, Rücken, Schultern und Beine profitieren von den kontrollierten, fließenden Bewegungen. Gleichzeitig wirkt die bewusste Atmung stressreduzierend und sorgt für neue Energie. Vinyasa Yoga ist somit ein ganzheitliches Workout, das nicht nur den Körper kräftigt, sondern auch mentale Ausgeglichenheit fördert.

FÜR WEN IST VINYASA YOGA GEEIGNET?

Ob Yoga-Einsteigerin oder erfahrener Yogi – Vinyasa Yoga lässt sich individuell an das eigene Niveau anpassen. Durch verschiedene Varianten und Intensitätsstufen finden alle Teilnehmenden ihre persönliche Balance zwischen Kraft, Dynamik und Entspannung.

Erleben Sie Vinyasa Yoga und entdecken Sie, wie Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu neuer Energie und innerer Stärke führen.



VINYASA YOGA IM POINT IN DITZINGEN:

Dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr

VINYASA YOGA IM POINT IN GERLINGEN:

Montags: 20:10 – 21:10 Uhr

Dienstags: 10:10 – 11:10 Uhr

Freitags: 10:35 – 11:50 Uhr

Wir ❤️ Lebensmittel.

EDEKA 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
Möglingen Parkweg 2, Tel.: 07141 6433970 Montag bis Samstag 8.00–21.00 Uhr	Ludwigsburg (Breuningerland) Heinkelstraße 1, Tel.: 07141 138970 Montag bis Samstag 9.00–20.00 Uhr	Leonberg-Höfingen Ditzinger Str. 77, Tel.: 07152 3353930 Montag bis Samstag 7.00–22.00 Uhr
Tamm Büssinger 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	

www.ecenter-matkovic.de

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

von training bis freizeit: was die point clubs so besonders macht



Ob Training, Wellness, Gemeinschaft oder individuelle Betreuung – die POINT Clubs in Gerlingen und Ditzingen bieten seit mehr als 35 Jahren ein umfassendes Angebot, das genau auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen abgestimmt ist. Überzeugen Sie sich selbst von unserem Trainings- und Freizeitangebot:



PROFESSIONELLE TRAININGS-BETREUUNG

An oberster Stelle steht die persönliche Betreuung durch unser erfahrenes Trainerteam. Dieses begleitet Sie individuell auf Ihrem Weg von der Trainingsplanung über die richtige Technik bis hin zu Ernährung und Motivation. So wird dafür gesorgt, dass Sie Ihre Ziele effektiv, sicher und nachhaltig erreichen.

ABWECHSLUNGSREICHES KURSPROGRAMM

Mit mehr als 450 Kursen im Monat bieten die POINT Clubs ein vielseitiges Kursprogramm von A wie Aerial Yoga bis Z wie Zumba. Egal, ob Sie sich auspowern möchten oder Entspannung suchen – hier findet jeder das passende Training mit viel Motivation und Spaß.



KRAFTTRAINING – GEFÜHRT ODER FREI

Wer Kraft aufbauen und Muskeln formen möchte, kann im geführten Trainingsbereich oder im großen Freihantelbereich individuell trainieren. Die Ausstattung der Clubs ermöglicht ein breites Spektrum an Übungen, vom Einsteiger bis zum ambitionierten Kraftsportler.

CHIPKARTENGESTEUERTES EGYM SMART STRENGTH & SMART FLEX TRAINING

Die modernen EGYM-Systeme bieten intelligente Trainingslösungen: Smart Strength passt automatisch die Belastung an Ihr Leistungsniveau an, während Smart Flex Ihre Beweglichkeit verbessert, Verkürzungen löst und die Körperhaltung nachhaltig unterstützt.

CARDIOTRAINING

Die Cardiobereiche sind mit modernsten Geräten ausgestattet, die Ausdauer, Herz-Kreislauf-Fitness und Fettverbrennung optimal unterstützen. Ob Laufband, Crosstrainer, Fahrrad oder Rudergerät – hier können Mitglieder ihre Ausdauer gezielt steigern und gleichzeitig Spaß an Bewegung erleben.

FUNCTIONAL TRAINING

Beim Functional Training geht es um die Kombination von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance. Die Übungen sind praxisnah und alltagsrelevant, fördern Stabilität, verbessern die Körperfunktionen und sorgen dafür, dass Fitness im Alltag spürbar wird.

SQUASH & BADMINTON IN GERLINGEN

Für alle, die Abwechslung, Geschwindigkeit und Teamgeist suchen, stehen Squash- und Badmintonfelder bereit. Egal ob schnelle Matches, Training mit Freunden oder gemeinsame Familien Spiele – hier kommt der Spaß nie zu kurz, während gleichzeitig Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit gefördert werden.

WELLNESS & REGENERATION

Nach einem intensiven Training laden unsere Wellnessbereiche zum Entspannen und Erholen ein. Sauna und Dampfbad schenken wohltuende Wärme und tiefe Entspannung, die Licht-Therapie spendet Energie und Balance und die Überwasser-Massage löst Verspannungen, lockert die Muskulatur und reduziert Stress.



KINDERBETREUUNG & KINDERGEBURTSTAG IN GERLINGEN



Unsere Kinderbetreuung in Gerlingen ermöglicht es Eltern, in Ruhe zu trainieren oder sich im Wellnessbereich zu entspannen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Kindergeburtstage direkt im Club zu feiern – ein Highlight für die Kleinen und entspannte Stunden für die Eltern.

SPORTSBAR IN GERLINGEN

Die Sportsbar ist Treffpunkt für Austausch und Gemeinschaft. Hier können Mitglieder nach dem Training entspannen, miteinander ins Gespräch kommen oder einfach einen Kaffee genießen. Die Sportsbar macht den Clubbesuch zu einem Erlebnis, das über das reine Training hinausgeht.

DIE NEUE POINT EVENT LOCATION

Ab Januar 2026 steht im POINT Gerlingen eine neue, moderne Event Location zur Verfügung, die vielfältige Möglichkeiten für Veranstaltungen, Meetings und Seminare bietet. Die stilvoll gestalteten Räumlichkeiten in unterschiedlichen Größen werden flexibel nutzbar sein und lassen sich individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen – ob für geschäftliche Tagungen, Workshops, private Feiern oder kreative Events.

ENTDECKEN SIE DIE NEUE POINT EVENT LOCATION



Zur Ausstattung gehören moderne Präsentations- und Konferenztechnik, eine angenehme Raumakustik sowie ein hochwertiges Ambiente, das zum produktiven Arbeiten und Austausch einlädt. Ergänzt wird das Angebot durch eine einladende Lounge, die unseren Mitgliedern des POINT exklusiv und kostenfrei zur Verfügung steht – ideal für entspannte Pausen, Begegnungen und anregende Gespräche in angenehmer Atmosphäre.



TAG DER OFFENEN TÜR IM POINT GERLINGEN

Die offizielle Eröffnung der neuen Event Location findet am 28. Februar 2026 im Rahmen unseres großen Eröffnungs-events und Tags der offenen Tür im POINT Gerlingen statt. Schon im Januar können die Räume jedoch besichtigt und gebucht werden. Kommen Sie bei Interesse gerne auf uns zu und kontaktieren Sie uns per E-Mail unter info@point-sports.de.

Wir freuen uns darauf, Ihnen künftig einen Ort zu bieten, an dem Inspiration, Bewegung und Begegnung aufeinandertreffen.



Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Freude am Fahren. 100 % Elektrisch.

WLTP Energieverbrauch kombiniert in kWh/100km: 15,5; WLTP CO2-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO2-Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite in km: 473; Spitzenleistung: 150 kW (204 PS)

JETZT LEASEN.

BMW iX1 eDrive20: Schwarz uni, Stoff Arktur/Anthrazit, M Dachreling Hochglanz Shadow Line, 17" LMR Sternspeiche 864, Sport-Lederlenkrad, Alarmanlage, Kindersitzbefestigung i-Size / ISOFIX für Beifahrer, Sitzheizung vorn, Ladekabel Professional (Mode 3) für öffentliches Laden, LED-Scheinwerfer und LED-Heckleuchten, Automatische Heckklappenbetätigung, Parking Assistant inkl. Active Park Distance Control und Rückfahrkamera, Geschwindigkeitsregelung mit Bremsfunktion, Navigationssystem BMW Live Cockpit Plus mit BMW Curved Display, DAB-Tuner, Teleservices, Personal eSIM, Aktiver Fußgängerschutz.

Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH: BMW iX1 eDrive20

Anschaftungspreis:	35.737,54 EUR
Laufleistung p.a.:	5.000 km
Laufzeit:	27 Monate
Leasingsonderzahlung:	1.990,00 EUR
27 monatliche Leasingraten à:	222,00 EUR
Gesamtpreis:	7.984,00 EUR

*Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München; Stand 06/2025. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen..

Wir vermitteln Leasingverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München.

Zzgl. Transportkosten 920,00 EUR

Das wichtigste Zubehör ist kostenlos.

Jetzt die **My BMW App** herunterladen.



Müller
GERLINGEN LEONBERG

Autohaus Müller
GmbH & Co.KG
Weilimdorfer Str. 88
70839 Gerlingen
Tel. 07156 2020-0
info@bmw-mueller.net

Autohaus Müller
GmbH
Berliner Str. 55
71229 Leonberg
Tel. 07152 9407-0
www.bmw-mueller.net

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 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.
- 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.
- Stärkung der Körpermuskulatur:** Durch die vielfältigen Bewegungen und den Einsatz verschiedener Muskelpartien 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.



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.



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

DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Berno Schmiedel (52) aus Renningen

„Früher habe ich im Winter meist mit dem Sport pausiert und musste im Frühjahr praktisch wieder von null anfangen. Durch meine Mitgliedschaft im POINT kann ich nun das ganze Jahr über regelmäßig trainieren. Besonders Kurse wie BODYPUMP, bei denen der gesamte Körper gefordert wird, helfen mir, mich am Ende des Tages richtig auszupowern.“



Christa Mäder (63) aus Gerlingen

„Ich hatte Schmerzen im Knie und in der Hüfte und kam ursprünglich über ein Rezept ins POINT zum Reha-Sport – und blieb darüber hinaus. Inzwischen kann ich mich wieder besser bewegen und ohne Schmerzen Treppen laufen.“



Marita Beyer (20) aus Gerlingen

„Mein Ziel war es, mehr Muskeln aufzubauen und genau das habe ich erreicht! Ich fühle mich stärker und wohler in meinem Körper als je zuvor. Im POINT schätze ich besonders die persönliche Betreuung durch die Trainerinnen und Trainer und die moderne Ausstattung.“



Sousana Koschorreck (43) aus Hausen

„Schon 2017 war ich Mitglied im POINT und 2023 bin ich zurückgekehrt, um fitter zu werden und meine Schmerzen zu reduzieren. Hier fühle ich mich einfach rundum wohl: Das Training macht Spaß, die Atmosphäre ist motivierend und das große Kursangebot begeistert mich jedes Mal aufs Neue. Meine Trainingserfolge haben meine Erwartungen sogar übertroffen!“

Dieter Bräuninger (84) aus Ditzingen

„Die angenehme Atmosphäre und das gezielte Training haben mir sehr geholfen. Mein Gesundheitszustand, meine Beweglichkeit und meine Lebensqualität haben sich deutlich verbessert.“



Jasmin Schnaible (51)

„Ich kam über eine Abnehmstudie zum POINT – seitdem konnte ich mein Gewicht nachhaltig reduzieren und fühle mich hier sehr gut aufgehoben. Ich schätze das vielfältige Angebot im POINT und freue mich nach dem Training besonders auf die Sauna oder die Überwasser-Massage.“



DIE ZUKUNFT IST SCHON HEUTE GREIFBAR.

Mit Oticon Zeal beginnt eine neue Ära des Hörens. Als erstes nahezu unsichtbares Hörsystem mit Akku und Bluetooth reagiert es in Echtzeit und sorgt für ein Sprachverständnis, das so natürlich ist, dass man vergisst, ein Hörgerät zu tragen.

Scannen und Termin buchen



STARTEN SIE 2026 MIT DEM BESTEN HÖREN, DAS ES JE GAB!

TjESING
PREMIUM-HÖRAKUSTIK

Siemensstr. 22 | Ditzingen
T: 07156 964600 | hoerstudio.com

Bischoff

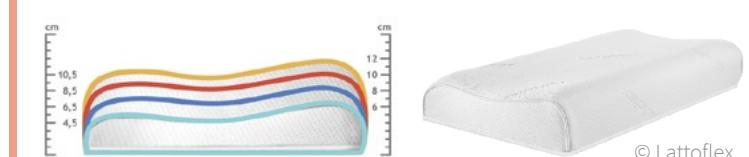
Dein Bettenhaus in Gerlingen

Ich liebe mein Bett



© Röwa

Guter Schlaf stärkt Körper und Geist – und unterstützt Ihr Training perfekt. Bei unserer kostenlosen Bettenberatung ermitteln wir gemeinsam die Matratze und den Lattenrost, die zu Ihrem Körper und Ihren Gewohnheiten passen. Ergänzend dazu wählen wir mit Ihnen das passende Nackenstützkissen aus unserem großen Sortiment. Komm zu Bischoff - individuell beraten - besser schlafen!



Bischoff GmbH Raumausstattung & Betten | Kirchstr. 30 | 70839 Gerlingen
Tel.: 07156/21336 | Email: info@bischoff-wohnen.de | www.bischoff-wohnen.de
Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 9:00 - 13:00 Uhr Mo. - Fr. 14:30 - 18:30 Uhr | barrierefrei



WINTERZEIT IST SAUNAZEIT

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, beginnt die Hochsaison für Saunagänge – und das aus gutem Grund. Saunieren bietet eine wohltuende Auszeit, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist positiv beeinflusst.

STARKE ABWEHRKRÄFTE DANK WÄRME-KÄLTE-WECHSEL

Die Kombination aus Hitze und anschließender Abkühlung in der Sauna trainiert Ihren Körper, sich besser an Temperaturschwankungen anzupassen. Durch die verbesserte Durchblutung werden die Abwehrkräfte aktiviert und das Immunsystem gestärkt. Erkältungen haben so deutlich weniger Chancen und Ihr Körper wird widerstandsfähiger gegenüber Viren.

FRISCHER TEINT UND GLATTE HAUT

Ein regelmäßiger Saunagang wirkt wie ein natürlicher Schönheits-Booster für Ihre Haut, da die erhöhte Durchblutung der Haut einen rosigen, strahlenden Teint verleiht.

STRESS ABBAUEN UND NEUE ENERGIE TANKEN

Ob nach einem langen Arbeitstag oder intensiven Workout – die Sauna bietet den idealen Rückzugsort. Die wohltuende Wärme in Kombination mit Dunkelheit und Stille lässt nicht nur den Körper entspannen, sondern auch den Geist zur Ruhe kommen. Verspannungen lösen sich durch die tiefenwirksame Wärme oft wie von selbst, was Rücken- und Kopfschmerzen effektiv vorbeugt.



WELLNESS-ANGEBOT IM POINT – SPORTS.WELLNESS.CLUB IN GERLINGEN UND DITZINGEN:

FINNISCHE SAUNA: Die finnische Sauna zeichnet sich durch hohe Temperaturen und eine niedrige Luftfeuchtigkeit aus. Sie regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Temperatur: 90 Grad, Luftfeuchtigkeit: 5 – 10 %

RUHEBEREICH: Gönnen Sie sich nach einem Saunagang eine genauso lange Ruhepause. Hier können Sie ganz für sich sein und sich erholen. Sie werden überrascht sein, wie wohltuend das sein kann.

WELLNESS-ANGEBOT IM POINT – SPORTS.WELLNESS.CLUB IN GERLINGEN:

BIO-SAUNA: In unserer Bio-Sauna herrschen milder Temperaturen und eine höhere Luftfeuchtigkeit im Vergleich zur finnischen Sauna. Sie stellt eine gelungene Verbindung zwischen der klassischen Sauna und dem Dampfbad dar. Temperatur: 60 Grad, Luftfeuchtigkeit: 50 – 60 %

DAMPFBAD: Das Dampfbad zeichnet sich durch seine hohe Luftfeuchtigkeit aus, welche besonders bei Atemwegserkrankungen positive Effekte hat, da feine Wassertropfen die Nasenschleimhäute befeuchten. Temperatur: 50 Grad, Luftfeuchtigkeit: 80 – 90 %

DAMENSAUNA: Für Damen, die ihre Saunaerfahrung lieber unter sich genießen möchten, haben wir im POINT einen separaten Wellnessbereich mit einer finnischen Damensauna und einem Ruhebereich eingerichtet.



TRAINING FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT. HEUTE, MORGEN, LANGFRISTIG.

Jetzt
8 WOCHEN
GRATIS-TRAINING
sichern*

POINT
sports.wellness.club

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