

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit

Ausgabe 34 | Oktober 2026



STARK UND GESUND DURCH DEN HERBST

Longevity – Jung bleiben
beim Älterwerden

HYROX Foundation –
Kraft trifft Ausdauer

Mehr Energie trotz
Herbstmüdigkeit

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



**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

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und der Herbst hält Einzug. Gerade jetzt tut es gut, aktiv zu bleiben, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie Training, Regeneration und bewusste Gewohnheiten dazu beitragen können, fit und voller Energie durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

Ein Schwerpunkt dieser Ausgabe ist das Thema Longevity. Dabei geht es um mehr als Fitness: Bewegung, Krafttraining, Ernährung, Schlaf und Erholung bilden gemeinsam die Grundlage für langfristige Gesundheit und Lebensqualität. Wie das EGYM BioAge dabei neue Perspektiven auf die eigene körperliche Leistungsfähigkeit eröffnet und was Sie in unserem 8-wöchigen Longevity Programm erwartet, lesen Sie auf Seite 05.

Krafttraining spielt dabei eine besondere Rolle. Es hilft, Muskulatur und Leistungsfähigkeit zu erhalten, unterstützt uns im Alltag und schafft eine wichtige Grundlage für langfristige Fitness. Warum regelmäßiges Krafttraining gerade in der dunklen Jahreszeit neue Energie geben kann und weshalb es sich lohnt, dranzubleiben, erfahren Sie auf Seite 15.

Auch beim Training gibt es Neues zu entdecken: Mit HYROX Foundation verbinden wir Kraft und Ausdauer

in einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie mit richtigem Saunieren, Lichtenwendungen und gezieltem Beckenbodentraining weitere Impulse für Ihr Wohlbefinden setzen können.

Auch hinter den Kulissen tut sich einiges: Wir bilden weiterhin engagierte Nachwuchskräfte aus und geben Ihnen einen Einblick in unsere Ausbildungswelt. Zudem stellen wir Ihnen mit dem POINT Loft unsere neue Eventlocation in Gerlingen vor – für Seminare, Firmenveranstaltungen und private Feiern.

Und natürlich kommen auch unsere Mitglieder zu Wort: Ihre persönlichen Geschichten zeigen, wie vielseitig die Ziele und Erfahrungen im POINT sind und was unsere Clubs für viele zu einem besonderen Ort macht.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen aktiven, gesunden Herbst. Wenn Sie Ihre persönlichen Ziele angehen möchten, vereinbaren Sie gerne Ihr individuelles Beratungsgespräch mit unserem Team.

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



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

LESEN SIE IN DIESER AUSGABE

Rückblick & Aktuelles	03
Karriere im Griff. Leben im Griff – das ist mein Job	04
Wir bilden aus	04
Longevity – jung bleiben beim Älterwerden	05
So saunieren Sie richtig	06
HYROX Foundation – Kraft trifft Ausdauer	07
Kursprogramm	08
Kursbeschreibungen	09
POINT Loft – Eine Location. Viele Möglichkeiten.	11
Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv in Gerlingen	11
Ein starker Beckenboden auf Knopfdruck	13
Licht für mehr Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit	13
Das sagen unsere Mitglieder	14
Mehr Energie trotz Herbstmüdigkeit	15



fb.com/PointFitnessClubs



instagram.com/pointfitness_clubs/



@POINT-SportsWellnessClub

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:
133088 Tom Weller
ACISO Consulting GmbH
Bildmaterial:
www.2pixels.de,
Fotolia, shutterstock.com



FAMILY UND FRIENDS DAY, 05. JULI 2026

Bei unserem Family & Friends Day am 5. Juli wurde das POINT in Gerlingen zum Treffpunkt für die ganze Familie. Mitglieder und Gäste konnten gemeinsam einen abwechslungsreichen Tag mit tollen Kurs-Specials, Spiel- und Bewegungsstationen für die Kinder, Hüpfburg und vielen weiteren Aktionen erleben. Ein sportliches Highlight war die neue HYROX Area, die in verschiedenen Kennenlern-Kursen zahlreich ausprobiert wurde. Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt: Frisch zubereitete Crêpes und leckere Würstchen von Flair 66 sorgten für die passende Stärkung zwischendurch. Bei guter Stimmung, gemeinsamen Aktivitäten und vielen schönen Begegnungen wurde der Family & Friends Day zu einem rundum gelungenen Erlebnis. Vielen Dank an alle, die dabei waren!

MITARBEITER-SOMMERFEST, 25. JULI 2026

Unter dem Motto „Farbenrausch“ wurde unser diesjähriges Mitarbeiter-Sommerfest zu einem bunten Erlebnis. Jede Abteilung der POINT Gruppe erschien in einer eigenen Farbe und sorgte damit für ein farbenfrohes Gesamtbild und jede Menge gute Stimmung. Neben dem gemeinsamen Feiern durfte auch der sportliche Ehrgeiz nicht fehlen: Bei spannenden Tischtennis-Wettbewerben konnten die Kolleginnen und Kollegen ihr Können unter Beweis stellen. Für die passende Stärkung sorgten leckere Maultaschen und Wraps, während ein Eiswagen mit süßer Abkühlung für echtes Sommerfeeling sorgte. Ein rundum gelungener Abend mit viel Spaß, Teamgeist und schönen Momenten!



SOMMERSPIEL, JULI BIS SEPTEMBER 2026

Bei unserem diesjährigen Sommerspiel waren Einsatz, Geschick und jede Menge Spaß gefragt! Unsere Mitglieder konnten sich verschiedenen Challenges stellen, Punkte sammeln und dabei zeigen, was in ihnen steckt. Die Begeisterung war groß und zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellten sich den abwechslungsreichen Aufgaben. Auf die Gewinner warteten tolle Preise. Der 1. Platz durfte sich über eine Ninja Luxe Café Pro Kaffeemaschine im Wert von 699 € freuen, für den 2. Platz gab es JBL Live 780NC Kopfhörer im Wert von 179 € und der 3. Platz gewann eine Stunde Personal Training im Wert von 90 €. Wir bedanken uns bei allen, die teilgenommen und unser Sommerspiel zu einem tollen gemeinsamen Erlebnis gemacht haben!

RÜCKBLICK



BECKENBODENTRAINING MIT DEM EMP CHAIR PRO ONE, OKTOBER 2026

Wir erweitern unser Angebot im POINT in Gerlingen um eine neue Trainingsmöglichkeit: Mit dem Beckenbodenstuhl EMP Chair Pro One können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur bequem im Sitzen und vollständig bekleidet trainieren. Dieser Beckenbodenstuhl arbeitet mit elektromagnetischer Tiefenstimulation und aktiviert gezielt alle drei Muskelschichten des Beckenbodens. Das Training richtet sich unter anderem an Frauen, die ihren Beckenboden stärken möchten, z.B. nach Schwangerschaft und Geburt oder in den Wechseljahren. Auch für eine stabile Körpermitte spielt ein kräftiger Beckenboden eine wichtige Rolle. Mehr über das Beckenbodentraining mit dem EMP Chair Pro One erfahren Sie auf Seite 13.



AUSBLICK

LONGEVITY-PROGRAMM, OKTOBER BIS DEZEMBER 2026

Von Oktober bis Dezember dreht sich bei uns alles um das Thema Longevity – also darum, die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität langfristig zu erhalten. Unser 8-wöchiges Longevity-Programm begleitet Sie dabei mit wertvollen Impulsen rund um einen gesunden Lebensstil. Begleitend zum Training erhalten Sie über unser Onlineportal hilfreiche Videos und Informationen zu den Themen Entspannung, Schlaf, Bio-Age und Ernährung. So verbindet unser Longevity-Programm gezieltes Training mit wichtigen Faktoren, die zu langfristigem Wohlbefinden beitragen. Mehr zum Thema Longevity und wie Sie beim Älterwerden möglichst lange jung und fit bleiben, erfahren Sie auf Seite 5.



WEIHNACHTSWUNSCHAKTION FÜR DIE JUGENDHILFE KORNTAL, DEZEMBER 2026

Unsere traditionelle Weihnachtswunsch-Aktion für die Jugendhilfe Korntal geht in die nächste Runde. In beiden POINT Clubs werden festlich geschmückte Weihnachtsbäume stehen, an denen die persönlichen Wunschzettel der Kinder zu finden sind. Unsere Mitglieder können einen Wunsch auswählen, das entsprechende Geschenk besorgen und damit einem Kind eine ganz persönliche Weihnachtsfreude bereiten. Gemeinsam möchten wir dafür sorgen, dass an Weihnachten viele Kinderaugen strahlen. Machen Sie mit und schenken Sie ein Stück Weihnachtsfreude!





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



WERDEN
AUCH SIE TEIL
UNSERES
TEAMS:



Vanessa Caneiras ist Clubleitung im Studio Fitness Leonberg. Neben den POINT Clubs gehören auch die Studio Fitness Clubs in Gerlingen, Leonberg und Weilimdorf zur POINT Gruppe. Ihren Club kennt Vanessa aus verschiedenen Perspektiven: als Mitglied, als duale Studentin – und heute als Führungskraft.

„Ursprünglich wollte ich Kunst studieren und habe zuvor eine Kunstschule besucht. Mit Beginn der Corona-Pandemie habe ich mich beruflich jedoch neu orientiert und die Themen Gesundheit, Bewegung und körperliches Wohlbefinden wurden für mich immer wichtiger.“ Zu dieser Zeit trainierte Vanessa bereits selbst im Studio Fitness. „Ich habe mich hier immer sehr wohlfühlt und bin so auf die Möglichkeit eines dualen Studiums aufmerksam geworden.“ Im März 2021 startete sie ihr Studium im Bereich Fitnessökonomie. Schritt für Schritt übernahm Vanessa mehr Verantwortung und entwickelte sich innerhalb der POINT Gruppe weiter. Heute leitet sie den Studio Fitness Club in Leonberg. „Dass ich als Studentin angefangen habe und heute Club-

leitung bin, macht mich stolz. Ich freue mich darauf, mich auch in Zukunft weiterzuentwickeln und neue Chancen innerhalb der POINT Gruppe zu nutzen.“

Ihr Arbeitsalltag ist heute entsprechend vielseitig. Vanessa führt und entwickelt ihr Team, betreut Mitglieder und Interessenten, behält wichtige Kennzahlen im Blick und plant Aktionen sowie Kooperationen. Auch die Einarbeitung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehört zu ihren Aufgaben. „Besonders gefällt mir, dass ich eigene Ideen einbringen, meinen Club aktiv mitgestalten und anschließend sehen kann, was daraus entsteht.“ Auch beim eigenen Training darf die Herausforderung nicht fehlen. Besonders gerne macht Vanessa Bankdrücken mit Kurzhanteln. „Dabei gefällt mir die Kombination aus Kraft, Stabilität und Koordination – und natürlich zu sehen, wie man sich mit der Zeit weiterentwickelt.“

Vielen Dank für das Interview! Wir wünschen Vanessa weiterhin viel Freude bei ihrer Arbeit in der POINT Gruppe.

WIR BILDEN AUS

Sie möchten im Wachstumsmarkt Gesundheit und Fitness durchstarten und Teil eines engagierten Teams werden? Die POINT Gruppe mit insgesamt fünf Fitnessclubs im Raum Stuttgart bietet Ihnen vielseitige Ausbildungsplätze und duale Studiengänge mit attraktiven Zukunftsperspektiven.

Während Ihrer Ausbildung oder Ihres Studiums sammeln Sie wertvolle Praxiserfahrung, entwickeln Ihre persönlichen Stärken weiter und übernehmen Schritt für Schritt Verantwortung. Nach erfolgreichem Abschluss bieten wir Ihnen gerne die Möglichkeit, Ihren beruflichen Weg innerhalb der POINT Gruppe fortzusetzen.



Entdecken Sie jetzt Ihre
Einstiegsmöglichkeiten – wir
freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Natürlich genießen – bewusst ernähren!

Unsere hausgemachten Fleisch- und Wurstspezialitäten liefern wertvolles, natürliches Eiweiß und sind damit eine ideale Ergänzung für eine bewusste Ernährung.

Egal ob für Ihre sportlichen Ziele, eine ausgewogene Alltagsküche oder einfach für den herzhaften Genuss – bei uns finden Sie hochwertige Produkte aus eigener Herstellung.

Für volle Transparenz stellen wir Ihnen zu unseren hauseigenen Spezialitäten Nährwerttabellen online zur Verfügung. So können Sie Ihre Ernährung ganz einfach an Ihre persönlichen Ziele anpassen.



LONGEVITY JUNG BLEIBEN BEIM ÄLTERWERDEN

Möglichst lange gesund, fit und leistungsfähig bleiben – genau darum geht es beim Trendthema Longevity. Dabei steht nicht die Frage im Mittelpunkt, wie wir möglichst alt werden, sondern vor allem, WIE wir älter werden. Denn entscheidend sind die Jahre, in denen wir uns körperlich und mental wohlfühlen, aktiv bleiben und unseren Alltag selbstbestimmt gestalten können. Die gute Nachricht: Viele Faktoren, die unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinflussen, können wir durch unseren Lebensstil aktiv mitgestalten.



KRAFT FÜR HEUTE UND MORGEN

Ein wichtiger Baustein von Longevity ist der Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Gerade unsere Muskulatur spielt dabei eine zentrale Rolle. Mit zunehmendem Alter gewinnt gezieltes Krafttraining zusätzlich an Bedeutung, da Muskelmasse ohne entsprechende Trainingsreize nach und nach abnehmen kann. Wer seine Muskulatur regelmäßig fordert, schafft deshalb eine wichtige Grundlage, um auch in Zukunft aktiv und belastbar zu bleiben. Longevity beginnt nicht erst im höheren Alter – sondern mit dem, was wir heute für unseren Körper tun.

GUTE GEWOHNHEITEN, DIE BLEIBEN

Entscheidend ist nicht die einzelne Trainingseinheit oder der perfekte Tag. Langfristige Gesundheit entsteht vor allem durch Gewohnheiten, die sich dauerhaft in den Alltag integrieren lassen. Ein regelmäßiger Trainingstermin, eine bewusste Pause, ausreichend Schlaf oder eine ausgewogene Mahlzeit mögen zunächst wie kleine Schritte wirken – gemeinsam können sie jedoch einen großen Unterschied machen. Genau deshalb setzt Longevity nicht auf kurzfristige Höchstleistungen. Im Mittelpunkt steht ein Lebensstil, der langfristig funktioniert und zu den eigenen Bedürfnissen passt.

WIE JUNG IST IHR KÖRPER?

Das kalendarische Alter allein sagt nur bedingt etwas darüber aus, wie fit und leistungsfähig wir tatsächlich sind. Genau hier setzt das EGYM BioAge an. Es betrachtet verschiedene körperliche Faktoren und fasst diese in einer leicht verständlichen Kennzahl zusammen.

Der BioAge Test ist ein zentraler Bestandteil unseres Longevity Programms: Zu Beginn und nach acht Wochen erfassen wir die relevanten Werte erneut. So können Sie nachvollziehen, wie sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit im Verlauf des Programms entwickelt hat.



MEHR ALS NUR FITNESS

Longevity betrachtet Gesundheit ganzheitlich. Regelmäßige Bewegung und Krafttraining bilden eine wichtige Grundlage, doch auch Ernährung, Schlaf und Entspannung spielen eine entscheidende Rolle. Diese Bereiche beeinflussen sich gegenseitig: Wer ausreichend und erholsam schläft, schafft gute Voraussetzungen für die Regeneration. Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Bewegung fördert Kraft und Leistungsfähigkeit, während bewusste Erholung einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags schafft. Es geht also nicht darum, den eigenen Alltag von heute auf morgen komplett umzustellen. Vielmehr können viele kleine, bewusste Entscheidungen langfristig zu einem gesunden Lebensstil beitragen.

ÜBER 30 EXPERTEN-VIDEOS



*Für Neuinteressenten ab 25 Jahren an 8 aufeinanderfolgenden Wochen, gültig bis 31.12.2026.

8 WOCHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Mit unserem 8-wöchigen Longevity Programm unterstützen wir Sie dabei, die verschiedenen Aspekte eines gesunden Lebensstils bewusst miteinander zu verbinden. Über einen Zeitraum von acht Wochen trainieren Sie regelmäßig im POINT und erhalten ergänzend wertvolle Impulse für Ihren Alltag.

Zum Programm gehören verschiedene Longevity Checks sowie begleitende Online-Videos von Gesundheitsexperten zu den Themen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Entspannung. Sie vermitteln hilfreiches Wissen und geben praktische Anregungen, wie Sie Ihre persönlichen Gewohnheiten Schritt für Schritt weiterentwickeln können. Das BioAge zu Beginn bildet den Ausgangspunkt, während die erneute Erfassung am Ende die Möglichkeit bietet, die Entwicklung über die acht Wochen zu betrachten.

Longevity ist mehr als ein kurzfristiger Fitness-Trend. Dahinter steht der Gedanke, die eigene Gesundheit bewusst und langfristig zu fördern. Training, Ernährung, Schlaf und Regeneration werden so zu einer Investition in die eigene Lebensqualität.

Starten Sie jetzt mit unserem 8-wöchigen Longevity Programm für nur 149 €*. Für mehr Kraft, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität – in jedem Alter. Melden Sie sich gerne telefonisch unter 07156 22020 oder per Mail an info@point-sports.de.

SO SAUNIEREN SIE RICHTIG



Gerade in der kühleren Jahreszeit ist ein Saunabesuch eine wohl-tuende Auszeit für Körper und Geist. Doch besonders Sauna-Anfänger fragen sich häufig: Wie lange sollte ich bleiben, wie viele Saunagänge sind sinnvoll und was gilt es zu beachten? Mit dem richtigen Ablauf wird der Saunabesuch zum entspannten Wellness-Erlebnis.

SCHWITZEN MIT SYSTEM

Starten Sie mit einer Dusche und trocknen Sie sich anschließend gründlich ab. Anfänger wählen am besten die mittlere Bank und beginnen mit etwa zehn Minuten. Grundsätzlich gilt: Hören Sie auf Ihren Körper und verlassen Sie die Sauna, sobald Sie sich unwohl fühlen.

Nach jedem Saunagang folgt die Abkühlung in Form einer kalten Dusche. Danach ist Erholung angesagt: Gönnen Sie Ihrem Körper mindestens 15 Minuten Ruhe, bevor Sie mit dem nächsten Saunagang beginnen. Für Anfänger reichen zunächst ein bis zwei Saunagänge völlig aus. Wer bereits an das Saunieren gewöhnt ist, kann bis zu drei Saunagänge pro Besuch machen.



TRINKEN NICHT VERGESSEN

Beim Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit. Deshalb ist es wichtig, nach dem Saunieren ausreichend zu trinken. Wasser oder ungesüßter Tee eignen sich ideal, um den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen.

WELLNESS IN DEN POINT CLUBS

Im POINT in Gerlingen und Ditzingen können Sie nach dem Training entspannen und Ihren Saunabesuch genießen. In beiden Clubs erwartet Sie eine klassische finnische Sauna mit rund 90 °C sowie ein Ruhebereich.

In Gerlingen bietet außerdem die Bio-Sauna mit etwa 60 °C eine mildere Alternative, während das Dampfbad mit hoher Luftfeuchtigkeit für ein besonderes Wärmegefühl sorgt. Ein separater Damenbereich mit finnischer Sauna und Ruhebereich ermöglicht zudem ungestörte Erholung nur für Frauen.

Ob nach dem Training oder als bewusste Auszeit: Nehmen Sie sich Zeit für Wärme, Ruhe und Entspannung – und genießen Sie Ihren Wellnessmoment im POINT.



DER IMMOBILIEN MARKTBERICHT 2026

REGION STROHGÄU, HECKENGÄU & ALTKREIS LEONBERG

JETZT KOSTENLOS
HERUNTERLADEN

gaeu-immobilien.de/marktbericht



UND WIE VIEL IST IHRE
IMMOBILIE WERT?

gaeu-immobilien.de/wertermittlung

EXKLUSIVER GUTSCHEIN

Für eine Wertermittlung durch unseren
zertifizierten Sachverständigen.



HYROX FOUNDATION KRAFT TRIFFT AUSDAUER

HYROX ist ein internationales Wettkampfformat, das Laufen mit funktionellem Krafttraining verbindet und damit eine besondere Herausforderung für den gesamten Körper schafft. Mit HYROX Foundation im POINT in Gerlingen können Sie genau dieses Trainingsprinzip regelmäßig im Kurs erleben. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen des HYROX Trainings und bietet gleichzeitig ein abwechslungsreiches, athletisches Ganzkörpertraining für alle, die ihre Fitness auf ein neues Level bringen möchten.



WAS MACHT HYROX SO BESONDERS?

Bei HYROX wechseln sich Laufabschnitte mit funktionellen Workout-Stationen ab. Dadurch entsteht eine Herausforderung, bei der ganz unterschiedliche körperliche Fähigkeiten gefragt sind. Ausdauer allein reicht ebenso wenig wie reine Muskelkraft. Entscheidend ist das Zusammenspiel verschiedener Disziplinen und die Fähigkeit, sich immer wieder auf eine neue Aufgabe einzustellen.

Genau diese Mischung macht HYROX für viele Sportlerinnen und Sportler so reizvoll: Das Training ist vielseitig, intensiv und bietet immer wieder neue Herausforderungen.

DIE GRUNDLAGEN RICHTIG TRAINIEREN

Bevor Intensität und Geschwindigkeit gesteigert werden, kommt es auf eine gute Basis an. Genau hier setzt HYROX Foundation an. Im Kurs lernen Sie die grundlegenden Bewegungsabläufe kennen und trainieren, diese kontrolliert und technisch sauber auszuführen.

Eine gute Technik hilft dabei, die einzelnen Übungen effizienter zu bewältigen und die vorhandene Kraft gezielt einzusetzen. Deshalb stehen nicht möglichst hohe Gewichte oder Bestzeiten im Vordergrund, sondern zunächst die Qualität der Bewegung. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Sicherheit und schaffen damit die Voraussetzung, sich langfristig weiterzuentwickeln.



DIE VORTEILE DES HYROX TRAININGS

HYROX Training spricht den gesamten Körper an. Funktionelle Übungen kräftigen Beine, Oberkörper und Core, während die Lauf- und Ausdaurelemente das Herz-Kreislauf-System fordern. Dadurch werden unterschiedliche Trainingsziele in einem vielseitigen Workout miteinander verbunden.

Neben Kraft und Ausdauer profitieren auch Stabilität, Koordination und allgemeine Belastbarkeit von den abwechslungsreichen Anforderungen. Ein weiterer Vorteil: Fortschritte lassen sich gut wahrnehmen. Bewegungen fallen leichter, Belastungen können länger durchgehalten werden und die persönliche Leistungsfähigkeit entwickelt sich weiter. Das sorgt für Motivation und immer wieder neue Trainingsziele.



FIT FÜR DIE HYROX-CHALLENGE

Wer tatsächlich bei einem HYROX Event starten möchte, kann im Training gezielt auf die besondere Wettkampfsituation hinarbeiten. Denn die Herausforderung besteht nicht nur darin, einzelne Übungen zu beherrschen. Nach den Laufabschnitten müssen die Workout-Stationen auch mit zunehmender Ermüdung bewältigt werden.

Regelmäßiges Training hilft dabei, die eigenen Kräfte besser einzuteilen, mit intensiven Belastungsphasen umzugehen und auch dann konzentriert zu bleiben, wenn es anstrengend wird. So entsteht nach und nach die körperliche Grundlage für die persönliche HYROX-Challenge.

FÜR WEN IST HYROX FOUNDATION GEEIGNET?

HYROX Foundation richtet sich an alle, die HYROX kennenlernen oder ihre Grundlagen gezielt verbessern möchten. Auch wer einfach eine neue Trainingsform sucht und gerne vielseitig trainiert, ist im Kurs richtig. Damit bietet HYROX Foundation sowohl einen Einstieg in die HYROX Welt als auch ein abwechslungsreiches Training für alle, die sich gerne neuen Herausforderungen stellen.

Erleben Sie HYROX Foundation im POINT in Gerlingen und entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, gemeinsam stärker und ausdauernder zu werden.

HYROX FOUNDATION IM POINT IN GERLINGEN

» Montags: 18:10 – 18:55 Uhr
» Dienstags: 19:10 – 19:55 Uhr
» Mittwochs: 18:10 – 18:55 Uhr
» Donnerstags: 18:10 – 18:55 Uhr
» Freitags: 17:10 – 17:55 Uhr

Hier geht's
zu den Tickets:



KURSPROGRAMM

Gültig seit 5. Oktober 2026



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 HEAVY 09:10 - 10:00 Wirbelsäule 10:10 - 10:40 LES MILLS SHAPES EXPRESS 10:45 - 11:45 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 17:05 - 17:55 SHAPES 18:05 - 19:05 BODYPUMP 19:15 - 20:05 BBP 20:15 - 21:15 Zumba	09:05 - 10:05 BODYPUMP 10:40 - 11:40 Zumba 15:00 - 15:50 Wirbelsäule 18:00 - 18:50 Pilates 19:00 - 20:00 BODYPUMP HEAVY	16:30 - 17:00 CORE 17:05 - 18:05 BODYCOMBAT	09:00 - 10:00 Vinyasa Yoga 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	HYROX FOUNDATION (HYROX 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 18:00 - 18:50 Jumping 19:00 - 20:00 Step 2	17:30 - 18:00 CORE 18:10 - 19:05 BODYATTACK 19:15 - 20:15 BODYCOMBAT	08:05 - 08:55 Jumping 09:10 - 10:00 Pilates 10:10 - 10:30 Bauchkiller 10:35 - 11:50 Vinyasa Yoga 18:00 - 18:50 Jumping	10:00 - 10:50 Jumping	Montags: 18:10 - 18:55 Uhr Dienstags: 19:10 - 19:55 Uhr Mittwochs: 18:10 - 18:55 Uhr Donnerstags: 18:10 - 18:55 Uhr Freitags: 17:10 - 17:55 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	18:00 - 18:50 Cycle	10:15 - 11:30 Cycle Long	10:15 - 11:30 Cycle Long

KURSBESCHREIBUNGEN

Aerial Yoga:

Yoga im Tuch mit Elementen für Kraft, Beweglichkeit und Balance. Sorgt für intensive Dehnung und ein besonderes Körpergefühl.

Bauchkiller:

Intensive Übungen für eine starke Körpermitte. Kräftigt die Bauchmuskulatur und sorgt für einen stabilen Core.

BBP (Bauch-Beine-Po):

Kräftigungs- und Straffungsprogramm für Bauch, Beine und Po. Abwechslungsreiche Übungen formen und stärken den Unterkörper.

LES MILLS BODYATTACK:

Energiegeladene Cardio-Einheit mit athletischen Bewegungen und Kraftübungen. Verbessert Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.

LES MILLS BODYBALANCE:

Fließende Kombination aus Yoga, Tai Chi und Pilates. Fördert Kraft, Beweglichkeit sowie Balance und sorgt für Entspannung.

LES MILLS BODYCOMBAT:

Dynamisches Programm inspiriert von verschiedenen Kampfsportarten. Steigert Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.

Bodyforming:

Ganzkörper-Workout zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Übungen mit Kleingeräten sowie Koordinations- und Mobilisationselementen sorgen für Abwechslung.

LES MILLS BODYPUMP:

Langhantelbasierte Einheit für den ganzen Körper. Viele Wiederholungen stärken die Muskulatur und verbessern Kraftausdauer und Muskeldefinition.

LES MILLS BODYPUMP HEAVY:

Klassisches Kraftprogramm mit höheren Gewichten und kontrollierten Bewegungen. Ideal für gezielten Muskelaufbau.

LES MILLS CORE:

Intensives Training für Bauch, Rücken und Gesäß. Stärkt die Rumpfmuskulatur und verbessert Stabilität und Balance.

Cardio Mix:

Abwechslungsreiche Cardio-Einheit mit verschiedenen Ausdauerformen und kleinen Kraftelementen. Bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Cycle:

Indoor-Cycling zu motivierender Musik mit wechselnden Belastungsphasen. Intensive Ausdauerinheit mit hohem Kalorienverbrauch. Cycle Long bietet eine verlängerte Einheit zur weiteren Steigerung der Ausdauer.

LES MILLS DANCE:

Energiegeladene Dance-Einheit mit modernen Choreografien zu aktueller Musik. Verbessert Koordination, Rhythmusgefühl und Ausdauer und verbindet Tanzen mit effektiver Fitness.

Fatburner:

Moderate Cardio-Einheit mit einfachen Bewegungsfolgen. Unterstützt die Fettverbrennung und aktiviert das Herz-Kreislauf-System.

KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 - 19:00 Aerial Yoga 19:15 - 20:05 LES MILLS DANCE	18:40 - 19:30 Pilates 19:35 - 20:35 BODYBALANCE	17:00 - 18:00 Aerial Yoga 18:10 - 19:10 BODYBALANCE	18:10 - 19:10 Aerial Yoga	19:00 - 20:15 Stretch & Relax Yoga

KURSRAUM 5/6

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11.35-12.20 Rehasport 12.35-13.20 Rehasport	9.35-10.20 Rehasport 10.35-11.20 Rehasport 13.05-13.50 Rehasport 14.05-14.50 Rehasport 15.05-15.50 Rehasport	 14.35-15.20 Rehasport 15.35-16.20 Rehasport	9.05-9.50 Rehasport 10.05-10.50 Rehasport 11.05-11.50 Rehasport 19.05-19.50 Rehasport	9.05-9.50 Rehasport 10.05-10.50 Rehasport 11.05-11.50 Rehasport 14.05-14.50 Rehasport 17.05-17.50 Rehasport 18.05-18.50 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 Wirbelsäule 12.05-12.50 Rehasport 13.05-13.50 Rehasport 18.00-19.00 BODYPUMP 19.10-20.10 Zumba®	17.40-18.30 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®

Fit & Aktiv:

Abwechslungsreiche und schonende Übungen für Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Unterstützt Mobilität und fördert einen aktiven und sicheren Alltag.

Functional Training:

Athletisches Ganzkörpertraining mit funktionellen Bewegungsabläufen. Verbessert Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Alltagsfitness.

Jumping:

Dynamische Ausdauerinheit auf dem Trampolin zu motivierender Musik. Fördert Ausdauer, stärkt die Muskulatur und ist besonders gelenkschonend. Jumping Mix kombiniert Ausdauerphasen mit zusätzlichen Kräftigungsübungen.

LES MILLS PILATES:

Pilates-Programm mit fließenden Bewegungsabfolgen zu ruhiger Musik. Kräftigt Bauch, Rücken, Gesäß und Hüfte und verbessert Stabilität und Körperkontrolle.

Pilates:

Ganzheitliches Konzept für Kraft, Flexibilität und Körperhaltung. Kontrollierte Bewegungen aktivieren besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur.

Power-Walking:

Intensive Ausdauerinheit auf dem Cross-Walker zu motivierender Musik. Verbrennt viele Kalorien und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

LES MILLS SHAPES:

Low-Impact-Kurs mit kleinen, kontrollierten Bewegungen und vielen Wiederholungen. Formt und stärkt den ganzen Körper. LES MILLS SHAPES EXPRESS bietet das Shapes-Programm im kompakten 30-Minuten-Format.

Step:

Choreografische Einheit mit der Step-Plattform. Verbessert Koordination, Ausdauer und Rhythmusgefühl. Einfache (1) und fortgeschrittene (2) Schrittkombinationen.

Wirbelsäule:

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskulatur. Unterstützt eine gesunde Hal-

tung und kann Rückenbeschwerden vorbeugen.

Hatha Yoga:

Ruhiger Yoga-Stil mit Fokus auf Körperhaltung, Atmung und Entspannung. Fördert Kraft, Beweglichkeit und innere Balance.

Stretch & Flex:

Schonende Einheit mit verschiedenen Dehntechniken zur Verbesserung der Beweglichkeit. Unterstützt den muskulären Ausgleich und fördert eine gesunde Körperhaltung.

Stretch & Relax Yoga:

Sanfte Yogahaltungen kombiniert mit intensiven Stretch-Elementen. Fördert Beweglichkeit und endet mit einer tiefen Entspannungsphase.

Vinyasa Yoga:

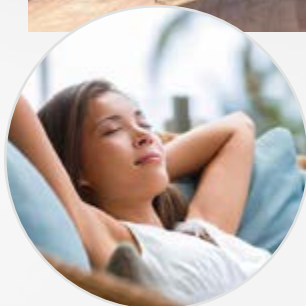
Dynamischer Yoga-Stil mit fließenden Bewegungsabfolgen. Atem und Bewegung verbinden sich zu einem harmonischen Flow.

Zumba:

Tanzfitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Einfache Schritte & mitreißende Musik sorgen für ein energiegeladenes Ausdauerprogramm.

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





SONNENSCHUTZ-TRÄUME erfüllen wir Ihnen gerne

Seit über 65 Jahren sind wir der Fachbetrieb in der Region für Privat, Gewerbe, Industrie und Kommunen.

Als moderner Verdunkelungs-Experte kennen wir uns aus mit Rollläden, Jalousien, Markisen, Outdoor-Living, Innenbeschattung, Insektenschutz, Motorisierung und Smart Home. Gemeinsam mit unseren namhaften Markenherstellern sind wir für alle Raffinessen gerüstet.

Wir bringen Schatten ins Licht
und freuen uns auf Sie!

Ihr
Thomas
Mantzouki's & Team



Hier geht's zur
Homepage
mit Konfigurator



rolladen widmaier

Wir bringen Schatten ins Licht!

Industriestraße 32 | Renningen | Telefon 07159-44660
info@rolladen-widmaier.de | www.rolladen-widmaier.de

Follow us!  



POINT LOFT EINE LOCATION. VIELE MÖGLICHKEITEN.

Mit dem POINT Loft erweiterte die POINT Gruppe im Juli 2026 ihr Angebot um eine moderne Eventlocation in Gerlingen. Direkt am POINT gelegen, bietet das lichtdurchflutete Loft den passenden Rahmen für Business-Events ebenso wie für private Feiern – flexibel, hochwertig und mit einzigartigem Ambiente. Großzügige Räumlichkeiten und verschiedene Nutzungsmöglichkeiten schaffen dabei viel Raum für individuelle Veranstaltungskonzepte.



BUSINESS TRIFFT BESONDERES AMBIENTE

Ob Seminar, Workshop, Firmenveranstaltung oder Team-Event: Das POINT Loft verbindet professionelle Möglichkeiten mit einer Atmosphäre, in der produktives Arbeiten und gemeinsames Erleben zusammenkommen. Der großzügige Eventraum lässt sich flexibel gestalten und bietet Platz für Veranstaltungen mit bis zu 120 Gästen. Für kleinere Meetings, Besprechungen und Workshops steht zusätzlich ein separater Seminarraum zur Verfügung. So lässt sich die Location passend an unterschiedliche Veranstaltungsformate und Gruppengrößen anpassen.

Eventraum lässt sich flexibel gestalten und bietet Platz für Veranstaltungen mit bis zu 120 Gästen. Für kleinere Meetings, Besprechungen und Workshops steht zusätzlich ein separater Seminarraum zur Verfügung. So lässt sich die Location passend an unterschiedliche Veranstaltungsformate und Gruppengrößen anpassen.

ALLES AN EINEM ORT

Durch die direkte Nähe zum POINT lassen sich auf Wunsch auch sportliche Aktivitäten in Veranstaltungen integrieren – beispielsweise bei Firmen- oder Team-Events. Cateringmöglichkeiten und die vielseitig nutzbaren Bereiche bieten zusätzliche Flexibilität bei der individuellen Planung. Kostenfreie Parkplätze und die gute Verkehrsanbindung sorgen dafür, dass auch die Anreise unkompliziert bleibt.

FÜR FEIERN, DIE UNVERGESSLICH BLEIBEN

Hochzeiten, Geburtstage, Kommunionen oder andere besondere Anlässe finden hier ebenfalls den passenden Rahmen. Ein echtes Highlight ist die große Terrasse, die den Innenbereich erweitert und zusätzlichen Raum für Empfänge, entspannte Gespräche oder gemeinsame Momente unter freiem Himmel bietet. So entsteht eine besondere Verbindung zwischen modernem Innenbereich und großzügiger Außenfläche.



Weitere
Informationen
finden
Sie hier:



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.

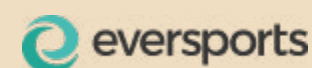


SQUASH-MEETING

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).

IHRE VORTEILE IM POINT – SPORTS.WELLNESS.CLUB IN GERLINGEN

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



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



Wir ♥ Lebensmittel.

WIR WACHSEN WEITER!

MARKT NR. 9

eröffnet in
STUTTGART-GIEBEL
Mittenfeldstraße 64
70499 Stuttgart-Giebel

Ab Mitte November



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

**Ludwigsburg
(Breuningerland)**
Heinkelstraße 1
Tel.: 07141 138970

Montag bis Samstag
9.00–20.00 Uhr

Möglingen
Parkweg 2
Tel.: 07141 6433970

Montag bis Samstag
8.00–21.00 Uhr

Tamm
Bissinger Str. 10
Tel.: 07141 2986970

Montag bis Samstag
7.00–22.00 Uhr

Gerlingen
Hauptstr. 6
Tel.: 07156 4362160

Montag bis Samstag
8.00–21.00 Uhr

Leonberg-Höfingen
Ditzinger Str. 77
Tel.: 07152 3353930

Montag bis Samstag
7.00–22.00 Uhr



9X IN DER REGION!

www.ecenter-matkovic.de

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



EIN STARKER BECKENBODEN AUF KNOPFDRUCK

NEU IM POINT: DER EMP CHAIR PRO ONE
BECKENBODENSTUHL



lichkeit, den Beckenboden intensiv und gleichzeitig komfortabel zu trainieren.



WIE FUNKTIONIERT DAS TRAINING?

Der EMP Chair Pro One basiert auf elektromagnetischer Tiefenstimulation. Während des Trainings sitzt man bequem und vollständig bekleidet auf dem Stuhl. Elektromagnetische Impulse durchdringen Kleidung und Gewebe und lösen gezielt Muskelkontraktionen im Beckenboden aus. Eine Trainingseinheit dauert 28 Minuten. In dieser Zeit können bis zu 12.000 Kontraktionen ausgelöst werden. Die Intensität wird individuell eingestellt und kann im Verlauf des Trainings schrittweise angepasst werden.

Der Beckenboden ist ein wichtiger Bestandteil unserer Körpermitte. Er ist beim Stehen, Gehen oder Tragen aktiv und arbeitet eng mit der Muskulatur des unteren Rückens zusammen. Mit dem Beckenbodenstuhl EMP Chair Pro One bieten wir im POINT in Gerlingen ab sofort eine neue Möglichkeit, den Beckenboden intensiv und gleichzeitig komfortabel zu trainieren.

WAS MACHT DAS TRAINING SO EFFEKTIV?

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten. Gerade die tiefer liegenden Bereiche lassen sich beim klassischen Beckenbodentraining oftmals nur schwer bewusst ansteuern. Der EMP Chair Pro One aktiviert alle drei Muskelschichten gleichzeitig und erzeugt dadurch einen intensiven Trainingsreiz.

FÜR WEN IST DAS BECKENBODENTRAINING GEEIGNET?

- Menschen, die ihren Beckenboden stärken möchten: Für eine kräftige Beckenbodenmuskulatur und eine stabile Körpermitte.
- Frauen nach Schwangerschaft und Geburt: Zur gezielten Aktivierung und Kräftigung der beanspruchten Beckenbodenmuskulatur – nach abgeschlossener Rückbildung.
- Frauen in den Wechseljahren: Gezieltes Training unterstützt die Muskulatur der Körpermitte in einer Lebensphase, in der hormonelle Veränderungen auch die Muskulatur beeinflussen können.
- Menschen, die ihren unteren Rücken unterstützen möchten: Der Beckenboden arbeitet eng mit der Bauch- und Rückenmuskulatur zusammen und unterstützt so eine gute Rumpfstabilität und Körperhaltung.

Bei Fragen zur persönlichen Eignung beraten wir Sie gerne individuell vor dem Training.

LICHT FÜR MEHR WOHLBEFINDEN IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT

Wenn die Tage kürzer werden und sich die Sonne seltener zeigt, verändert sich für viele Menschen auch das persönliche Wohlbefinden. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung können gerade im Herbst und Winter verstärkt auftreten. Bei manchen Menschen entwickelt sich daraus sogar eine saisonal abhängige Depression, die sogenannte Winterdepression. Licht spielt dabei eine wichtige Rolle.

DIE KRAFT DES LICHTS

Licht ist weit mehr als nur Helligkeit. Es begleitet zahlreiche Prozesse in unserem Körper und beeinflusst unter anderem unseren natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus, unser Energielevel und unser persönliches Wohlbefinden. Gerade in der dunklen Jahreszeit, in der wir mehr Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, fehlt uns oft genau das, was im Sommer ganz selbstverständlich zu unserem Alltag gehört: Licht, Wärme und das Gefühl neuer Energie.

Umso wichtiger ist es, gerade in den Herbst- und Wintermonaten bewusst auf ausreichend Licht zu achten. Im POINT in Gerlingen können Sie dies ganz bewusst in Ihre persönliche Wohlfühlroutine integrieren. Unsere Licht-Therapie verbindet unterschiedliche Anwendungen und bietet eine angenehme Auszeit vom Alltag.

DREI ANWENDUNGEN – INDIVIDUELL WÄHLBAR

Mit der Ergoline Vitality Balance stehen drei unterschiedliche Anwendungen zur Auswahl. Je nach gewähltem Programm lässt sich das rote Beauty Light mit oder ohne UV-Licht nutzen. Pure Beauty setzt ausschließlich auf rotes Beauty Light, während Beauty & Sun Beauty Light mit einer geringeren UV-Dosis kombiniert. Sun & Beauty verbindet Beauty Light mit der für die Bräunung vorgesehenen UV-Anwendung.



So können Sie die Anwendung passend zu Ihren persönlichen Wünschen wählen – von einer Anwendung ohne UV-Licht bis hin zur Kombination aus Beauty Light und UV-Licht.



DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Oindrila Ghosh (28 Jahre, Ditzingen):
„Am Anfang war ich etwas unsicher, da ich zuvor noch nie in einem Fitnessstudio trainiert hatte. Doch die familiäre und entspannte Atmosphäre im Club hat mir sofort das Gefühl gegeben, willkommen zu sein. Durch mein Training habe ich nicht nur Gewicht verloren, sondern fühle mich auch im Alltag fitter, kann mich besser konzentrieren und trete selbstbewusster auf.“

Vullnet Zeqiri (31 Jahre, Gerlingen):
„Nach einer längeren Sportpause bin ich im Dezember 2024 zum POINT gekommen, um wieder mehr für mein körperliches und psychisches Wohlbefinden zu tun. Inzwischen ist das HYROX-Training zu meiner Leidenschaft geworden. Die abwechslungsreichen Workouts, die sportliche Herausforderung und die mitreisende Gruppendynamik haben es mir angetan.“



WER SIND WIR?
Mit viel Engagement sind wir in allen Fragen rund um Ihr BMW oder MINI Wunschmodell jederzeit für Sie da. Für Ihr jetziges Fahrzeug – egal welche Marke Sie heute fahren – machen wir Ihnen gerne ein attraktives Inzahlungnahmeangebot. Schauen Sie bei uns vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Autohaus Müller GmbH & Co.KG
Weillimdorfer 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



Walter Schmid (71 Jahre, Ditzingen):
„Seit 2019 bin ich Mitglied im POINT und mittlerweile täglich hier. Besonders schätze ich die sozialen Kontakte und die große Vielfalt – von den Kursen über Badminton bis hin zu neuen Trainingsmöglichkeiten wie HYROX ist für jeden etwas dabei. Im POINT wird es einfach nie langweilig!“



Alexandra Niemeyer (38 Jahre, Gerlingen):
„Im POINT fühle ich mich rundum gut betreut – nicht nur beim Training, sondern auch bei Fragen zur Ernährung und wenn es um Motivation geht. Ich habe jederzeit einen Ansprechpartner und fühle mich dadurch bestens unterstützt. Das Gefühl, nach jedem Training meinem persönlichen Ziel wieder einen Schritt näher zu sein, macht mich unglaublich stolz!“



Peter Ellmer (72 Jahre, Gerlingen):
„Das POINT wurde mir 2025 von Bekannten empfohlen – und hat meine Erwartungen mehr als übertroffen! Meine körperliche Fitness hat sich seitdem deutlich verbessert. Besonders schön ist für mich die Kombination aus Training und Entspannung: Nach dem Sport freue ich mich jedes Mal auf die Sauna und ein gutes Getränk.“




Neue- & Gebrauchte Automobile




Service & Reparatur




Teile & Zubehör

MEHR ENERGIE TROTZ HERBSTMÜDIGKEIT KRAFTTRAINING STATT KOFFEIN



Wenn die Tage kürzer werden, fühlen sich viele Menschen müder und antriebsloser. Der erste Griff führt dann schnell zur Kaffeemaschine. Doch während Koffein vor allem kurzfristig für einen Wachmoment sorgt, kann regelmäßige Bewegung dazu beitragen, sich insgesamt fitter und leistungsfähiger zu fühlen. Gerade Krafttraining ist deshalb ein sinnvoller Begleiter durch Herbst und Winter.



KRAFTTRAINING BRINGT NEUE ENERGIE
Wer müde ist, möchte sich am liebsten ausruhen. Doch gerade dann kann Bewegung guttun. Beim Krafttraining wird der gesamte Körper aktiv: Die Muskulatur arbeitet, der Kreislauf kommt in Schwung und wir konzentrieren uns ganz auf die nächste Bewegung. Das macht Training zum idealen Gegenpol zu einem langen Tag am Schreibtisch. Statt sich der Müdigkeit hinzugeben, wird der Körper bewusst gefordert. Viele kennen das Gefühl: Vor dem Training fehlt die Motivation – danach fühlt man sich wacher, aktiver und ist froh, sich bewegt zu haben.

MEHR KRAFT FÜR DEN ALLTAG
Krafttraining wirkt nicht nur während der Trainingseinheit. Eine gut trainierte Muskulatur unterstützt uns bei nahezu allen Bewegungen des täglichen Lebens. Treppensteigen, Einkäufe tragen, längeres Gehen oder andere körperliche Aufgaben können mit zunehmender Kraft leichter fallen. Wer regelmäßig trainiert, verbessert damit seine körperliche Belastbarkeit und schafft zusätzliche Reserven für den Alltag. Das Ziel ist also nicht nur, beim nächsten Training mehr Gewicht zu bewegen. Mehr Kraft bedeutet auch, alltägliche Herausforderungen mit weniger Anstrengung bewältigen zu können.

INVESTITION IN DIE ZUKUNFT
Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, die vorhandene Muskulatur aktiv zu erhalten. Denn ohne entsprechende Trainingsreize kann Muskelmasse nach und nach verloren gehen. Gezieltes Krafttraining wirkt dem entgegen



und hilft dabei, den Körper stark und belastbar zu halten. Kräftige Muskeln unterstützen Stabilität, Mobilität und eine selbstständige Lebensweise. Krafttraining ist damit weit mehr als eine Möglichkeit, den Körper zu formen: Wer heute seine Muskeln trainiert, investiert gleichzeitig in die eigene Lebensqualität von morgen.

AUCH DER KOPF PROFITIERT
Ein voller Terminkalender, beruflicher Stress und ständige Erreichbarkeit können genauso erschöpfen wie körperliche Anstrengung. Beim Training entsteht ein bewusster Gegenpol. Die Aufmerksamkeit richtet sich für eine gewisse Zeit auf den eigenen Körper, die Bewegung und die korrekte Ausführung der Übungen. Regelmäßige Bewegung kann zudem einen gesunden Schlaf unterstützen. Training, Regeneration und Erholung greifen damit ineinander und schaffen gute Voraussetzungen, um sich im Alltag ausgeglichener und leistungsfähiger zu fühlen.

REGELMÄSSIGKEIT STATT HÖCHSTLEISTUNG
Für positive Trainingseffekte ist es nicht notwendig, jeden Tag zu trainieren. Viel wichtiger sind Regelmäßigkeit und eine Belastung, die zum eigenen Leistungsstand passt. Zwei bis drei gezielte Krafttrainingseinheiten pro Woche können für viele Menschen gut in den Alltag integriert werden. Entscheidend ist dabei die richtige Dosierung. Übungen, Gewichte und Trainingsumfang sollten zu den persönlichen Voraussetzungen und Zielen passen. So kann sich der Körper Schritt für Schritt an neue Belastungen anpassen und langfristig Fortschritte machen.



DIE BESTE ENERGIE KOMMT AUS EIGENER KRAFT
Wenn im Herbst die Motivation nachlässt, lohnt es sich deshalb umso mehr, am Training dranubleiben. Die nächste Tasse Kaffee sorgt vielleicht für einen schnellen Wachmoment – regelmäßiges Krafttraining schafft dagegen die Grundlage für mehr Kraft und Belastbarkeit.

Die Trainerinnen und Trainer der POINT Clubs in Gerlingen und Ditzingen unterstützen Sie dabei mit individueller Betreuung und einem auf Ihre Ziele abgestimmten Trainingsplan. So können Sie gezielt Fortschritte machen und mit eigener Kraft aktiv durch die dunkle Jahreszeit kommen.



JUNG BLEIBEN BEIM ÄLTERWERDEN

Jetzt 8 Wochen
LONGEVITY-PROGRAMM
für nur 149 € 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

*Für Neuinteressenten ab 25 Jahren an 8 aufeinanderfolgenden Wochen, gültig bis 31.12.2026.