



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 05/2024

1. Mai 2024

Liebe Mitglieder vom ENJOY! Schwanheim

Themen in dieser Ausgabe:

- 20jähriges Jubiläum.
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle, die keine Diäten mögen
- Neue Geräte sind bestellt!
- HERMES Paketshop
- ThaiYogaMassage
- Sportmassage im ENJOY!
- Frühlingsgedicht von Winfried Raddatz
- Alltagsdinge, die dem Körper nützen oder schaden
- Fitnessübung des Monats
- Mehr Energie für mein Leben

Danke für Eure langjährige Treue und Unterstützung. Euer unermüdliches Engagement und Eure Leidenschaft für Fitness und Gesundheit haben unsere Gemeinschaft zu etwas ganz Besonderem gemacht.

Dank Euch ist das ENJOY! Schwanheim mehr als nur ein Ort zum Trainieren – es ist ein Ort der Begegnung, der Inspiration, der gegenseitigen Wertschätzung und des



gemütlichen Zusammenseins.

Wir schätzen jeden einzelnen von Euch und sind stolz darauf, Euch auf Eurem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben begleiten zu dürfen.

Wir freuen uns auf viele weitere Jahre voller Energie Motivation und Erfolge mit Euch!

Euer Team vom ENJOY!



Unsere Feier beginnt um 18:00 Uhr

Wir freuen uns, Euch mitteilen zu können, dass wir für diesen Abend eine Live-Band engagieren konnten.

Außerdem sind wir so positiv überrascht, dass so viele von Euch etwas für das Buffet mitbringen wollen.

Was wir bis jetzt gesehen und gehört haben, wird es ein sehr abwechslungsreiches Buffet werden.

Wir freuen uns auf einen fröhlichen, gemeinsamen Abend.

Euer Team vom ENJOY!



Impressum:

Herausgeber:
ENJOY! Wellness- &
Fitness-World
Martinskirchstr. 70
60529 Frankfurt am Main
www.fitness-schwanheim.de
info@fitness-schwanheim.de
Verantwortlich: Pia Fey



Der Rehasportverein Schwanheim e.V. informiert:

Der Rehasportverein Schwanheim e.V. teilt mit, dass jeder auch ohne Verordnung an den Kursen des Rehasportverein Schwanheim e.V. teilnehmen kann. Barzahlung pro Training. Das Training kostet 5,00 € pro Teilnahme. 10er-Karte für 50,00 €

Die Kurszeiten sind:

Montag: 11:30-12:30 h
 Montag: 12:45-13:45 h
 Montag: 16:00-17:00 h
 Dienstag: 11:30-12:30 h
 Dienstag: 12:45-13:45 h
 Dienstag: 16:00-17:00 h

Dienstag: 17:00-18:00 h
 Dienstag: 20:00-21:00 h
 Mittwoch: 07:30-08:30 h
 Mittwoch: 08:30-09:30 h
 Mittwoch: 12:00-13:00 h
 Mittwoch: 13:00-14:00 h
 Mittwoch: 16:00-17:00 h
 Mittwoch: 20:00-21:00 h
Donnerstag: 12:00-13:00 h
Donnerstag: 13:00-14:00 h
 Donnerstag: 20:00-21:00 h
 Freitag, 08:30-09:30 h
 Freitag: 11:30-12:30 h
 Freitag: 12:45-13:45 h
 Freitag: 15:00-16:00 h
 Freitag: 16:00-17:00 h
 Freitag: 19:15-20:15 h

Es gibt auch Kurse für „Krebssport“ und „Innere Medizin“.

Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden. Diese sind steuerlich absetzbar, da der Rehasportverein ein gemeinnütziger Verein ist..

Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Der Rehaverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!!

Spruch des Monats:

„Wer immer versucht alles richtig zu machen, verpasst vielleicht den schönsten Fehler seines Lebens!“

Quelle:
unbekannt

Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle...

Die 23 besten Schlankgeheimnisse für alle, die keine Diäten mögen.

Warum nehmen manche Menschen ganz leicht ab, während andere bei derselben Ernährung weiter zunehmen?

Wissenschaftler knacken immer mehr dieser und anderer geheimen Codes unseres Körpers — mit dem Ergebnis: Es sind oft die kleinen Dinge, die eine ziemlich große Wirkung auf unseren Stoffwechsel haben.

Die beste Diät ist vielleicht die, von der wir nicht einmal wissen, dass wir sie machen!

Die Erkenntnis: Abnehmen ist viel einfacher, als die meisten denken!

Was ist, wenn wir nur eine einzige Lebensgewohnheit ein bisschen verändern und so in jeder Woche ein oder zwei Pfund verlieren? Klingt zu einfach? Ist es gar nicht!

Denn was macht die allermeisten Menschen dick? Schlechte Gewohnheiten — und der Glauben an Mythen über gesunde Ernährung. Dabei zeigen internationale Studien: Mit Verzicht erreicht niemand ein gesundes Wunschgewicht. Wer etwa das Frühstück ausfallen lässt, hat ein um das 4,5-fach er-

höhtes Risiko, übergewichtig zu werden. Wie wir stattdessen ohne zu hungern, ganz leicht und gesund abnehmen und nicht mehr zunehmen, erklären wir hier und in den nächsten Ausgaben der ENJOY! Aktuell.

12. Warum Kaugummi der beste Nachtisch der Welt ist.

Vielleicht noch ein Dessert? Besser nach dem Essen eine zuckerfreien Kaugummi kauen, das beugt für die nächsten 3 Stunden unkontrolliertem Naschen vor, so eine Studie der Glasgow Caledonian University. Außerdem: Auf lange Sicht kann regelmäßiges Kaugummikauen die Stoffwechsel-Aktivität um bis zu 20 % erhöhen — das bedeutet minus 4,5 Kilo im Jahr.

13. Warum Kauen wie ein Mini-Fitnessprogramm wirkt

Gründliches Kauen steigert die ernährungsbedingte Thermogenese — erhöht also die Kalorienverbrennung — und verbessert damit auch die Blutzuckerkontrolle. Gut zu wissen: Besser 40-statt 15-mal die Bissen kauen, das schreiben Wissenschaftler in der Fach-

zeitschrift „Clinical Nutrition“.

14. Warum Filet, Steak und Co. Supersatt machen

Studien wie die der University of Washington haben gezeigt: Wer etwa 30 % Protein zu sich nimmt, spart täglich 441 Kilokalorien ein. Das entspricht ca. 150 g Eiweiß bei einer täglichen Energiezufuhr von 2.000 Kilokalorien. Super Eiweißquellen: 100 g Rindersteak (22g), Hähnchenbrustfilet (24g).

15. Warum 3 Gläser Grüner Tee unser Schlankprogramm startet

Teatime! Grüner Tee kann die Aktivität mehrerer Gene verstärken, die den Stoffwechsel steuern, etwa GLUT-4 (Glucosetransporter Typ 4). Täglich 3 Gläser des Tees ohne Zucker oder Milch trinken, um den Blutzuckerspiegel zu normalisieren und die Neubildung von Fettzellen zu hemmen. Übrigens: Besonders effektiv ist die Kombi Grüntee plus moderater Ausdauersport. Die Vermutung: Bewegung aktiviert zusätzliche Stoffwechselbeschleuniger bzw. verstärkt den Effekt des Tees auf unsere „Abnehmgene“.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Good Health Nr. 8
September/Oktober
2018

Neue Geräte sind bestellt!

Wir haben zwei neue Varios (Crosstrainer) bestellt und außerdem noch einen Hip Thrust. Wir hoffen, dass die Lieferzeiten nicht allzu lange dauern werden und Ihr bald in den Genuss kommt, diese zu nutzen!



Quelle:
Technogym und
gymcompany.de

Seit 01.01.2024 Neu! Hermes Paketshop im ENJOY!

Seit 2. Januar könnt Ihr bei uns Eure Hermes-Pakete versenden und abholen.

Mittlerweile hat sich der Hermes-Service schon gut bei uns etabliert!

Da uns viele gefragt haben, ja die Pakete können zu unseren Öffnungszeiten abgegeben und abgeholt werden – auch sonntags!!

Euer Team vom
ENJOY!



ThaiYogaMassage im ENJOY!

ThaiYogaMassage



Durch achtsamen rhythmischen Druck mit Händen, Füßen, Knien und Ellenbogen wird der Stressabbau im Körper gefördert und Du bekommst Unterstützung für mehr Beweglichkeit. Die Massage wirkt gleichzeitig auf unser Nervensystem und Du kannst tiefe Entspannung erfahren. Beschwerden wie Unruhe, Schlaflosigkeit und Verspannungen können gelindert werden.
Du benötigst bequeme Kleidung für die Massage.

**Termine nach Vereinbarung in
Deinem Enjoy Fitnessstudio.**

<p>Einzelsession</p> <p>60 Minuten - 60€</p> <p>90 Minuten - 90€</p> <p>120 Minuten - 110€</p>	<p>Ser Karten mit 6 Monate Gültigkeit</p> <p>je 60 Minuten - 275€</p> <p>je 90 Minuten - 425€</p> <p>je 120 Minuten - 535€</p>
---	---



Tine Weber
0163 294 1382

Ich bin Tine Weber, Yogalehrerin und Thai Yoga Bodyworker.
 Mit einem tollen Körpergefühl bin ich vor 6 Jahren aus meiner ersten Yogastunde raus. Schnell suchte ich mir einen dynamischen Yogastil den ich bis heute praktiziere. Yoga ist viel mehr als reine Körperübungen und da ich selbst beruflich sehr unter Strom stand, entschloss ich mich 2019 eine Yogaausbildung zu besuchen. Längst von dem ganzheitlichen Ansatz überzeugt entdeckte ich Thai Yoga Bodywork und lies mich 2021 ausbilden. Es bereitet mir Freude mit Menschen zu arbeiten, Beschwerden zu lindern und mehr Raum für Körper und Geist zu schaffen. Aktuell besuche ich die Masterclass zum Bodyworker und befinde mich in der Ausbildung zur Shendo Shiatsu Praktikerin.
 Hari Om



Sportmassage ab sofort im ENJOY! Schwanheim

Wirkung:

- Verspannungen und Verhärtungen lösen
- gesteigerte Durchblutung / Sauerstoffversorgung
- Schnellere Regeneration
- Positiver Einfluss auf das psycho-emotionalen Befinden
- Es werden tiefliegende Muskeln bearbeitet

Zeitpunkt:

- Wenn der Muskelkater vorbei ist
- vor dem Sport
- 1-2 Tage nach dem Sport

Geeignet für:

Alle, die eine intensive Massage mögen

Hier die Preisliste:

Rücken/Arme	ca. 30 min	25,00 €
Rücken/Arme	10er-Karte	200,00 €
Beine	ca. 30 min	25,00 €
Beine	10er-Karte	200,00 €
Ganzkörper	ca. 60 min	45,00 €
Ganzkörper	10er-Karte	400,00 €

Euer Team vom ENJOY!

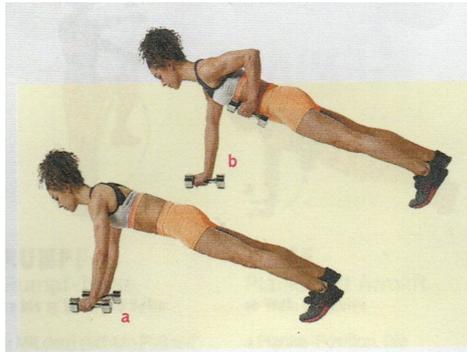
2004 — Bilder von damals



2024 — Bilder von heute



Fitness-Übung des Monats: Rückenpower



1/ PLANKE-RUDER-KOMBI (5 WDH. PRO SEITE)

Stärkt den Rücken, Core und Arme

a Beide Hände auf Hanteln stützen und in die Planke-Position kommen. Stabile Rumpfspannung aufbauen, die Füße etwa schulterbreit aufstellen.
b Jetzt die linke Hand mit eng angewinkeltem Arm zum seitlichen Bauch hochziehen, wieder absetzen. Dann mit rechts rudern, abwechselnd weiter.
Wichtig: Körperlinie halten und nicht aufrotieren.

☺ **LEICHTER** Beim Rudern die Knie absetzen

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Bilder von der 10-Jahres-Feier - 2014

