



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 01/2023

1. Januar 2023

Themen in dieser Ausgabe:

- Ein frohes Neues Jahr
- smile.amazon.de für unseren Rehasportverein!!!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Schmerzende Wirbel
- Neuer Kursplan ab 01.01.2023
- ThaiYogaMassage
- Sportmassage im ENJOY!
- In 8 Schritten zu mehr Mut!
- Glutenunverträglichkeit.
- Fitnessübung des Monats
- Erwischt! Versteckte Dickmacher im Alltag.



Wir wünschen Euch allen für 2023
 1 Jahr Gesundheit
 12 erfolgreiche Monate
 52 schöne Wochen
 365 wundervolle Tage
 8.760 angenehme Stunden und
 525.600 glückliche Minuten
 Euer Team vom ENJOY!



Unterstützung für unseren Rehasportverein Schwanheim e.V.

Unterstützen Sie Rehasportverein Schwanheim e.V.,
 indem Sie auf smile.amazon.de einkaufen.

[smile.amazon.de besuchen](https://smile.amazon.de)

smile amazon.de

wenn Ihr über smile.amazon.de einkauft und ihn als Empfänger auswählt 0,5 % Eures Umsatzes von Amazon gespendet bekommen. Für Euch und den Verein ist es kostenlos! Wenn ihr über smile.amazon.de einloggt, ist alles wie immer bei Amazon, außer dass der Rehasportverein von Euren Umsätzen profitieren könnte.

Der Rehasportverein Schwanheim e.V. sagt schon einmal vielen Dank an alle, die zukünftig über smile.amazon.de einkaufen und ihn als Begünstigten auswählt.

Das ENJOY! Schwanheim wird unseren Verein natürlich ab sofort unterstützen.

Unser Rehasportverein Schwanheim e.V. hat sich bei [smile.Amazon.de](https://smile.amazon.de) registriert und würde, 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



Quelle:
Reader's Digest
Broschüre

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: 20:00-21:00 h
Donnerstag: 12:30-13:30 h
Donnerstag: 20:00-21:00 h
Freitag: 11:30-12:30 h
Freitag: 15:00-16:00 h
Freitag: 16:15-17:15 h
Freitag: 19:15-20:15 h

Es gibt auch Kurse für „Krebssport“

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

Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Schmerzende Wirbel: Was die Ursachen sein können

Häufig werden bei Rückenschmerzen muskuläre Verspannungen oder Veränderungen der Bandscheiben vermutet. Doch auch die Wirbel selbst können schmerzen, so beispielsweise bei Facettengelenksarthrose, Wirbelbrüchen oder Tumoren.

Wirbelsäulentumore

Unter den bösartigen Tumoren werden primäre und sekundäre Geschwülste unterschieden. Primäre Wirbelsäulentumore entstehen an der Wirbelsäule selbst und sind relativ selten. Meist handelt es sich bei einer Krebgeschwulst an der Wirbelsäule um einen sekundären Tumor, der durch Tumorzellen aus anderen Geweben entstanden ist. Solche sekundären Wucherungen treten besonders häufig an der Wirbelsäule auf.

Grunderkrankungen können beispielsweise Brust-, Prostata- oder Lungenkrebs sein. Die

unter dem Begriff Metastasen oder Tochtergeschwülste bekannten sekundären Geschwülste führen besonders häufig zu Schäden an den Wirbeln und damit zu Instabilitäten der Wirbelsäule.

Starke Rückenschmerzen sind häufig das erste Anzeichen für Wirbelsäulentumore. Sie treten dort auf, wo sich der Tumor befindet, da die empfindliche Knochenhaut durch den Tumor geschädigt wird. Zusätzlich kann es an den Körperstellen, die durch die Nerven in Tumornähe versorgt werden, zu Beschwerden kommen. Durch Wirbelsäulentumore kann es auch zu Wirbelbrüchen oder im schlimmsten Falle sogar zu Querschnittslähmungen kommen.

Sowohl gut- als auch bösartige Wirbelsäulentumore werden häufig chirurgisch entfernt. Krebgeschwülste werden zudem meist bestrahlt oder es wird

begleitend eine Chemotherapie durchgeführt. Diese kann vor der Resektion erfolgen, um den Tumor zu verkleinern oder danach, um präventiv gegen ein erneutes Entstehen zu wirken.

Ist es durch den Tumor zu größeren Knochenbeschäden an den Wirbelkörpern gekommen, kann Stabilisierungsmaterial eingebracht oder der Wirbelkörper mittels der sogenannten Kyphoplastie wieder aufgerichtet werden. Bei diesem Verfahren wird Knochenzement in den Wirbel gebracht.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

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.

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



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!

In 8 Schritten zu mehr Mut

Vom Zehnmeterbrett springen? Das Leben komplett umkrempeln? Für sich einstehen? Mutig sein beginnt im Kleinen und endet im Großen. Wie Du Deinen Mutmuskel trainierst!

7. Anfangen, üben, machen

Nun geht es darum, selbst die Regie zu übernehmen. All die Theorie wird jetzt in die Praxis übertragen. Das bedeutet, in die Konfrontation mit sich selbst und anderen zu gehen. Dabei helfen die konkreten, kleine Schritte. Und ein Plan. Das Motto lautet: Ich mache das jetzt so und so. Tatsächlich gilt: **Je öfter man sich in unbequeme Situationen gibt, desto leichter werden sie.**

„Mut-Trainerin“ und Autorin des Buches „Mutmuskeltraining. Jeden Tag ein bisschen

mutiger“ Tanja Peters erzählt darin, wie ihr eigener krankheitsbedingter Haarausfall und die Übung, mit Glatze – ohne Tuch oder Perücke – das Haus zu verlassen und unter Menschen zu gehen, sie mit jedem Mal stärker gemacht hat. Heute hat sie wieder Haar. Mutiger ist sie auch.

Niemand muss gleich mit Glatze vor die Tür treten oder dem Nachbarn die Meinung zeigen. Aber:

Um die Angst vor dem Zehnmeterbrett zu überwinden, ist es ein sehr guter Anfang, schon mal vom Beckenrand ins Wasser zu springen.

8. Veränderung zulassen

Tatsächlich braucht es Zeit, jahrelang festgefahrene Routinen und Denkmuster zu ändern.

Auch das Gehirn benötigt Zeit, um sich an Veränderung anzupassen. Wichtig ist dranzubleiben und sich die eigenen Ziele immer wieder vor Augen zu führen. Dazu gehört auch, Rückschritte zu akzeptieren und das Zepter trotzdem nicht aus der Hand zu geben. Ja, vielleicht sogar mit Mut das Ziel oder den Weg zu ändern. Hauptsache ist aufzuhören, sich von außen erzählen zu lassen, was richtig für einen sei.

Mutig zu sein bedeutet nicht die Abwesenheit von Angst.

Aber es braucht Mut, trotz Angst zu handeln .



Quelle:
gesund.de
August 2022

Gluten-Unverträglichkeit – Das Kleber-Eiweiß macht Ärger

Um Beschwerden zu vermeiden, sind bei dieser Erkrankung nur alle Weizenprodukte tabu. Dazu zählen natürlich auch solche mit Einkorn, Emmer, Kamut, Grünkern und Dinkel.

Roggen, Gerste und Hafer sind dagegen erlaubt.

Beschwerden nach Genuss von Brot und anderen Getreideprodukten kann nicht zuletzt auch die sogenannte Glutensensitivität auslösen. Sie ist erst seit 2012 als Krankheitsbild anerkannt. Über die Häufigkeit gibt es derzeit nur vage Aussagen. „Die Zahlen schwanken zwischen zwei und fünf Prozent“, sagt Professor Dr. Meinolf Lindhauer, ehemaliger Leiter des Instituts für Sicher-

heit und Qualität bei Getreide am Max-Rubner-Institut in Detmold.

Möglicher Auslöser sind bestimmte Eiweiße namens Aylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI), die Bestandteile des Glutens sind.

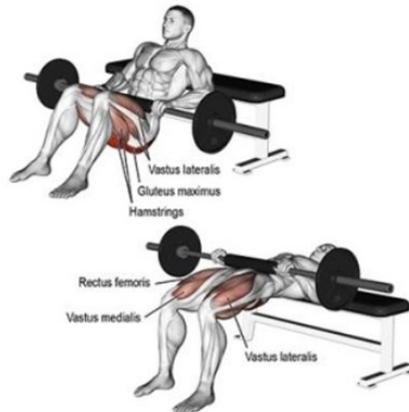
Was bedeutet: Auch bei einer Sensitivität ist glutenfreie Ernährung angesagt, allerdings nicht ganz so strikt und nicht unbedingt lebenslang wie bei einer Zöliakie.

Die individuelle Toleranzschwelle lässt sich am besten mit Hilfe einer Ernährungstherapie herausfinden.



Quelle und Bildquelle:
Eathealthy
Juni/Juli 2015

Fitness-Übung des Monats: Hip Thrust mit Langhantel



(nicht aus dem Rücken/
Beinbeuger sind locker)

- Beine in der Endposition 90°- Druck in der Ferse
- Becken in der Endposition kippen (Schambein zur Nase)
- Po muss brennen

trainiert:
SUPER Übung für den Po, weil die Last/Anspannung bei gestreckter Hüfte am höchsten ist.

Viel Spaß beim Üben!

Ausführung:

- Übungsausführung gerne erst über die Bridge üben!
- Hantelstange liegt in der Leiste/ Hantelscheiben ggf. festhalten
- Bauchnabel zur WS
- Kinn zur Brust (Rückenfaszie hat mehr Spannung, dadurch wird ein Hohlkreuz vermieden)
- Aus dem Po anheben

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Erwischt!! Versteckte Dickmacher im Alltag

20 Dinge, die unser Körperfett wachsen lassen

12 Snack Attack!

Zwischen Mahlzeiten sollten mindestens 3 Stunden Pause liegen. Oft snacken wir eine „Kleinigkeit“, ohne den Kaloriengehalt überhaupt einschätzen zu können. Diese Zwischenmahlzeiten treiben den Insulinspiegel in die Höhe — das Resultat ist noch mehr Hunger.

13 Dip mit Folgen

Der „Klecks“ Ketchup zum Grillabend kann gewichtige Folgen haben, denn er ist eine wahre Zuckerbombe. Pro Esslöffel schaufeln wir etwa 1 Stück Würfelzucker in uns rein.

14 Dralles Dressing

Salat ist beim Abnehmen für viele das A und O. An

sich ja auch supergesund. Leider verstecken sich in der Salatsoße oft viele Kalorien (im French Dressing z.B. stecken fast 500 kcal/100g). Hier gibt's die Regel: keine Fertigprodukte und in eigene Kreationen nicht mehr als 1 EL Öl geben.

15 Vitamin-D-Mangel

Kann nicht nur Infekte, Kopfschmerzen und Depressionen begünstigen, er macht es uns auch schwer, Gewicht zu verlieren. Denn Vitamin D pusht den Stoffwechsel. Haben wir zu wenig davon, wird mehr Fett eingelagert. Studien zeigten: Sobald der Mangel ausgeglichen wird, nehmen wir leichter wieder ab.

16 Gruppenzwang

Studien haben festgestellt: In Gesellschaft essen wir mehr! Wir passen unser Futter-Verhalten unterbewusst dem Partner oder den Freunden an und verputzen

so locker 20-30 % mehr als allein! Gegenstrategie: nur kleine Portionen nehmen, dafür länger kauen und viel trinken. Und: Gesamtmenge im Blick behalten!

17 Alkohol

ist für den Körper Gift, das so schnell wie möglich abgebaut werden muss — worunter dann andere Stoffwechselfunktionen wie der Fettabbau leiden. Außerdem machen Drinks Heißhunger auf Süßes, auch am Tag danach!

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell