



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 1/2025

1. Januar 2025



Themen in dieser Ausgabe:

- Happy New Year
- Pilates Specials
- Damen-Sauna donnerstags
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Die 7 besten Selbsttherapien gegen Schmerzen
- Mein gesundes Schlafzimmer
- Sprühköpfe sammeln
- HERMES Paketshop
- Workout für den Energiekick
- Sportmassage im ENJOY!
- Die besten Nahrungsmittel gegen Stress
- Hustendrops selbstgemacht
- Stricken ist das neue Yoga
- Fitnessübung des Monats
- Mehr Energie für mein Leben



Wir wünschen Euch allen für 2025
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!



Pilates-Specials im Januar - Änderung der Zeiten

Susa gibt im Januar an folgenden Tagen ein Pilates-Special an:

Donnerstag, 16.01.2025
von 18:00-19:30 Uhr

Donnerstag, 23.01.2025
von 18:00-19:30 Uhr
Donnerstag, 30.01.2025
von 18:00-19:30 Uhr

Ab sofort findet diens- tags kein Deep Work mehr statt und der Pilates-Kurs fängt schon um 18:00 Uhr an.



Impressum:

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

Damen-Sauna - Donnerstags

Damensauna ist nun ab sofort donnerstags von 10:00 bis 19:00 Uhr, außer an Feiertagen.

Wir haben jetzt über viele Monate beobachtet, dass abends kaum

die Sauna von den Damen genutzt wird. Da schon sehr lange der Wunsch mehrerer Herren bestand, donnerstags abends nach den Kursen noch einen Sau-

nagang zu machen, haben wir uns entschlossen, diesem Wunsch nachzukommen.

Euer Team vom ENJOY!



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: 14:00-15:00 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 Rehasportverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!

Spruch des Monats:

„Niemand ist weiter von der Wahrheit entfernt als derjenige, der alle Antworten weiß!“

Quelle: Chuang Tsu

Die 7 besten Selbsttherapien gegen Schmerzen

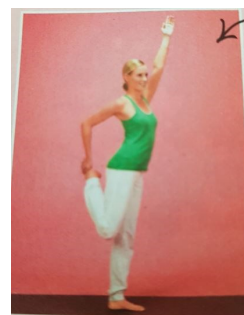
Wer unter Schmerzen leidet, greift schnell zum Medikament. Forscher fanden jetzt allerdings heraus: Manche natürlichen Therapien sind ebenso wirksam!

Myoreflex-Therapie: Die Selbstheilung der Muskeln.

656 Muskeln steuern unseren Körper. Manche kontrollieren wir bewusst, viele jedoch nicht. Stehen wir über einen längeren Zeitraum unter Anspannung, z.B. durch Stress im Beruf, so sind auch die Muskeln permanent angespannt. Nach einer Weile fangen sie schließlich an wehzutun. Kopf- oder Rückenschmerzen können die indirekte Folge sein. Die Myoreflextherapie setzt genau hier an. Therapeuten ertasten, wo der Muskel an den Knochen ansetzt. „Dort sitzt sein Spannungsmelder“, erklärt der Myoreflex-Spezialist Markus Rachl. „Und an diesem Spannungsmelder erhöht man per Fingerdruck die Spannung.“ Das ist zwar erst einmal schmerzhaft. Doch irgendwann ist die Spannung im Muskel so groß, dass der Körper automatisch gegenreguliert. „Übersteuerung“ nennen Experten das. Das Gehirn

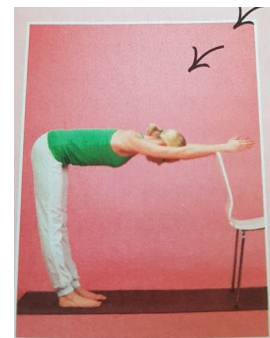
wird auf den Druck aufmerksam, prüft die aktuelle Spannung des Muskels und löst einen korrigierenden Reflex aus - der Muskel entspannt sich innerhalb weniger Sekunden und wird wieder weich. Ganze Muskelketten können sich durch diese gezielte Stimulation spontan entspannen, oft geht es den Patienten schon nach einer Sitzung besser. Doch auch ohne Anwendung vom Therapeuten lässt sich die Muskelspannung positiv beeinflussen. Die sogenannte KID-Übungen („Kraft in der Dehnung“) lösen die selben Regulationsmechanismen in den Muskeln aus wie die Therapie.

KID-Übungen Den Brustkorb dehnen!



Wölbe den Brustkorb so weit es geht nach vorne und etwas nach

oben. So wird in dieser Position die gesamte Muskulatur des Brustkorbs aufgedehnt und geöffnet. Das verringert Rückenschmerzen und erleichtert das Atmen. Wechsel nach ca. 30 Sek. die Seite. **Den Rücken aushängen!**



Drücke die Beine durch und halte einen Winkel von ca. 90° zum Oberkörper. Die Handkanten werden z.B. auf einer Stuhllehne abgelegt. So „hängt“ die Rückenmuskulatur zwischen Becken und Händen - die gesamte Nacken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur wird gedehnt. Halte die Stellung 8-10 Atemzüge. Danach langsam vom Becken her nach oben aufrichten

Mein gesundes Schlafzimmer

Schlafmediziner Dr. Michael Feld verrät mit welcher Einrichtung wir gut schlafen.

Lampen: Das Geheimnis der Gemütlichkeit

Besser als eine einzelne Deckenlampe sind mehrere kleine Lichtquellen, z.B. Nachttischlampe. Glühbirnen mit ihrer Farbtemperatur von 2500 Kelvin sorgen für warmes, gemütliches Licht und wirken entspannend. Ideal: Dimmbare Lampen, deren Helligkeit sich der Tageszeit anpassen lässt.

Schrank:
Längsseits platzieren
Meist lässt es sich nicht vermeiden, dass

der Kleiderschrank mit im Schlafzimmer steht. Wähle am besten ein einziges, großes Exemplar und platziere es neben dem Bett und nicht am Bettende. Dort kann der Schrank Dich optisch „erschlagen“, indem er eine bedrohliche Kulisse schafft.

Fenster: Ganz oder gar nicht öffnen

Eigentlich ist frische Luft nachts gut, aber durch ein gekipptes Fenster können in der Nacht Lärm und Pollen ins Zimmer kommen und bei empfindlichen Menschen die Schlafqualität beeinträchtigen. Tipp: vor dem Schlaf-

gehen 15 Minuten das Fenster vollständig öffnen, und einmal kräftig durchlüften. Vor Pollen schützen Pollenschutzgitter oder Pollenschutzvliese, die in den Fensterrahmen gespannt werden.

Größe: Genug Raum zum Atmen

Das optimale Schlafzimmer ist pro Person mindestens 7,5 m² groß. So ist gewährleistet, dass genug Sauerstoff für eine Nacht vorhanden ist.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:
Good Health Nr. 5
Juni/Juli 2015

Eine Bitte an Euch: Sprühköpfe sammeln

Da immer wieder die Sprühköpfe von den Desinfektionsflaschen kaputt gehen, haben wir viele Flaschen, aber kaum Sprühköpfe. Wer von Euch Sprühköpfe von Glasreiniger etc. übrig hat, bitte bringt sie vorbei, dann können

wir die Flaschen weiter benutzen und müssen sie nicht wegwerfen.

Danke schon einmal für Eure Unterstützung.

Euer Team vom ENJOY!



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 abge-

geben und abgeholt werden — auch sonntags!!

Workout für den Energiekick



RUMPF
Diagonale Crunches
20 Wdh. pro Seite

a Vierfüßlerstand, das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne ausstrecken. Der Körper bildet eine Linie.
b Knie und Ellenbogen unter dem Bauch zusammenführen, danach wieder ausstrecken. Nach 20 Wiederholungen die Seite wechseln.

SCHWERER Bewegung in knie-Position machen

ARME
Doppel-Punches
15 bis 20 Wiederholungen

a Knie leicht gebeugt. Die gebeugten Arme auf Schulterhöhe halten. Mit der rechten Faust nach vorne punchen, dabei mit rechts einen Schritt nach vorne machen.
b Jetzt diagonal nach unten punchen und mit rechts nach hinten gehen. Im Wechsel weitermachen.

SCHWERER Übung mit Kurzhanteln ausführen

PO
Skater Moves
20 Wiederholungen

a Hüftbreiter Stand. Knie leicht beugen, Oberkörper vorneigen. Rechten Fuß diagonal nach hinten rechts ausstrecken, dann nach hinten ausstrecken, mit der Fußspitze tippen, zurück zur Ausgangsposition.
b Vor der nächsten Wiederholung das Bein zur rechten Seite anheben.

SCHWERER Po in zweiter Position tief absenken

BEINE
Beinheber
20 Wdh. pro Seite

a In eine leichte Kniebeuge kommen. Arme und das rechte Bein nach vorne strecken, Fußspitze berührt den Boden. Der Blick geht geradeaus.
b Langsam das Bein nach vorne heben. Kurz halten und wieder absenken. Nach 20 Wiederholungen das Bein wechseln.

SCHWERER In eine tiefe Kniebeuge kommen

Quelle und Bildquelle:
Women's Health 11/2017

Viel Spaß beim Ausprobieren:
Dein Team vom ENJOY! Schwanheim



Sportmassage für Frauen 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!

Die besten Naturheilmittel gegen Stress

Wissenschaftler haben Erstaunliches entdeckt: Für die 13 häufigsten Stressarten gibt es jeweils ein wirksames Mittel aus der Haus- und Naturmedizin. Diese helfen oft sogar effektiver als schulmedizinische Präparate.

Nervöse Anspannung Sauerampfer

Studien zeigen, dass Sauerampfer das beste Mittel gegen nervöse Anspannung und Stimmungstiefs ist. Sein enorm hoher Vitamin-C- und Eisengehalt setzt im Gehirn hormone frei, die unsere motivationssysteme aktivieren.

Tipp: Als homöopathische Globuli (Rumex acetosa D12) einnehmen. Bei akuten Beschwerden alle 30 Min. 3 Kügelchen nehmen

Wissenswertes: Kombipräparate aus Sauerampfer-

kraut, Eisenkraut, Enzianwurzel und Holunderblüten helfen bei Erkältungen.

Stressbedingter Haarausfall

Bockshornklee

Eine Studie der Universität Hohenheim/Esslingen hat gezeigt: Seine Wirkstoffe (u.a. Trigonellin) verhindern die Bildung des haarschädigenden Hormons Dihydrotestosteron.

Tipp: Als Kombinationspräparat ("Bockshorn + Mikronährstoff Haarkapseln", Apotheke). 4 Monate lang täglich 2 Kapseln

Wissenswertes: 3-mal täglich eine Tasse Bockshornklee ist zudem eine ideale Bronchitis-Prophylaxe, wie eine Studie der Universität Odense in Dänemark bewiesen hat.

Brennnessel

Die Brennnessel enthält Provitamin A, Mineralsalze und Eisen. Diese kräftigen die Kopfhaut und schützen vor Haarausfall.

Tipp: 4 Wochen lang täglich Haarshampoo mit Brennnessel-Extrakt verwenden (Supermarkt – effektiver Schutz gegen Haarausfall.

Wissenswertes: Täglich 2 Tassen Brennnessel-Tee (Apotheke oder Reformhaus) wirken außerdem stoffwechselfördernd und immunstärkend. Der Grund. Die Wirkstoffe setzen im Gehirn Glückshormone frei.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Good Health
Nr. 5/2015

Hustendrops selbstgemacht

Wenn der Hals kratzt oder sich ein Hustenreiz bemerkbar macht, ist ein Halsbonbon oftmals die beste Soforthilfe. Anstatt sich wieder einen alljährlichen Bonbonvorrat aus der Apotheke anzulegen, können die Kräuterpastillen auch ganz leicht selbst hergestellt werden!

Zutaten:

Je 1 Beutel Salbei-, Kamillen- und Pfefferminztee

(alternativ auch je 1 EL getrocknete Teeblätter)
200 g Rohrohrzucker
2 EL Zitronensaft
1 EL Honig

So geht's:

Den Tee mit 200 ml kochendem Wasser ansetzen und 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend 70 ml des Kräutersuds in einen Topf geben und mit allen anderen Zutaten vermengen. Die Mischung aufko-

chen und so lange köcheln lassen und währenddessen umrühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Diese dann dröpfchenweise auf ein Backpapier geben und aushärten lassen.

Tipp: bei ergiebigem Husten zur Schleimlösung den Salbei durch Thymian ersetzen.

Quelle:
Good Health Nr. 8/2018

Stricken ist das neue Yoga

Wer es sich statt mit einem „Omm“ auf der Matte lieber mit einer Decke auf dem Sofa breit macht, kann dabei dennoch in den Genuss mentaler Entspannung kommen. Nämlich mit Stricken - alles andere als eine Omabeschäftigung! Das rhythmische Klimplern der Nadeln ist wie das Mantra der Yogis. Es wirkt beruhigend und lässt den

Geist entspannen während sich der Verstand auf die gleichmäßigen Bewegungen der Hände konzentriert.

Diese Art des Handarbeitens senkt nachweislich gleichermaßen den Blutdruck und baut Stress ebenso ab wie Yoga und Meditationstechniken. Ebenfalls gut zum Ent-

spannen eignen sich Stricken oder Häkeln.

Also nicht wie ran an die Nadeln!

Und für alle, die der Nadelarbeit nicht mächtig sind, gibt's ein Buh mit Anleitungen Bild für Bild: „Stricken lernen - Bild für Bild“, frechverlag, 128 S., Taschenbuch, 17,00 €

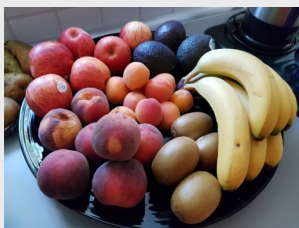
Quelle:
Good Health Nr. 8/2018

Fitness-Übung des Monats: Bein-Pull



Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Mehr Energie für mein Leben – 22 einfache Wege

Ständige Müdigkeit und Antriebslosigkeit fühlen sich häufig an wie eine Falle, aus der man nur mit großem Aufwand wieder heraus kommt. **Neue Energie – woher soll man die nur nehmen?** Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen aber, dass wir unserem Leben mit simplen Veränderungen eine ganz neue, ungeahnte Qualität geben können.

Wie richtiges Atmen unseren Blutdruck senkt

Ob wir uns fit oder schlapp fühlen, hängt auch stark von unserem Blutdruck ab. Diese Atemübung belebt und wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus:

Atme 3-5-mal am Tag tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Lass Dich dabei nicht von Deinem Umfeld beeinflussen, und kon-

zentriere Dich voll und ganz auf die Atemtechnik. Dadurch werden alle Organe und Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt. Neben der Atmung ist Tiefenentspannung einer der wichtigsten Schlüssel zu mehr Vitalität. Schon 10 Minuten Meditation verdoppeln unser Energiepotenzial. **Und so geht's:** Bequem hinsetzen, Augen schließen, tief einatmen, doppelt so lange ausatmen und dabei in Gedanken den Satz „Ich bin voller Energie“ wiederholen.

Energielieferanten:

Haferflocken steigern dank B-Vitaminen, Magnesium und Cholin die Leistungsfähigkeit und liefern Energie für mindestens 4 Stunden.

Apfel: Aus Fructose und Glucose kann der Körper rasch Energie gewinnen. Apfelpektin stabilisiert zusätzlich den Blutfettspiegel.

Milchprodukte sorgen für sättigende Protein plus Kalium für die Nerven. Das garantiert Konzentration und Leistungsfähigkeit für 2-3 Stunden.

Energieräuber

Brot: Produkte aus Weizenmehl liefern Energie aus einfachen Kohlenhydraten, die nicht länger als 60 Minuten vorhält.

Wurst: Eine Scheibe Mortadella hat 65, Salami 73 Kalorien und je 6 Gramm Fett. Das macht nicht nur dick, sondern auch müde.

Marmelade treibt den Blutzuckerspiegel rasant hoch. Doch er stürzt innerhalb von 30 Minuten wieder ab. Die Folge: bleierne Müdigkeit.