



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 02/2020

1. Februar 2020



Neuer Kursplan ab 01. Februar 2020

Kursplan gültig ab 1. Februar 2020

Themen in dieser Ausgabe:

- Neuer Kursplan
- Kursbeschreibungen der neuen Kurse
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Weihnachtsschlemmerie ein Gedicht von Winfried Raddatz
- ENJOY! Umwelt Aktion
- Kinesiotaping
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Kosmetik zum Selbermachen
- Fitnessübung des Monats
- Die grüne Kraft

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1
10:00-11:30	09:45-10:45	10:30-11:30	10:30-11:30	10:00-11:00		10:15-11:30		10:00-11:00	10:00-11:00			10:30-11:30
Fit & Fun Mix	ENJOY! Fit	Functional Gymnastics	Indoor-Cycling	Rückenfit		Rücken+Faszien		Pilates	ENJOY! Fit	11:00-12:30		Fatburner
	11:00-12:00			11:00-12:00		11:30-12:30		11:00-11:30	11:15-12:15	Zumba®		11:30-12:30
	ENJOY! Fit			Rücken-YOGA		Beckenboden		Stretch/Relax	ENJOY! Fit	13:00-14:00		Langhantel + Kettle Bell
										Combat Fit		
										14:30-16:00		15:00-16:30
										Yoga		Bauchlanz
18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:00	17:00-18:30	18:00-19:00	18:00-19:30		18:00-19:00	18:00-19:00			
Bodypower		Deep Work	Indoor-Cycling	WS Aktiv	Indoor-Cycling	Fat Attack		BBP	Indoor-Cycling			
19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00		18:30-20:00								Raum 2
BBP	Indoor-Cycling	Pilates		YOGA			19:00-20:00	19:00-20:00				11:00-12:00
20:15-21:15				20:15-21:15			ENJOY! Relax	Rücken "Plus"				ENJOY! Fit
Zumba®				Zumba®								
Trainingsfläche					11:30-12:30							
					Stretching							
18:30-19:00		18:30-19:30		18:00-18:30	18:30-19:30	18:30-19:30						12:15-13:45
Core Animation		Tuff-Stuff-Circle		Bauchkiller	Body Fit	Tuff-Stuff-Circle						Body-Fit

Änderungen und Kursbeschreibungen der neuen Kurse!

NEU! Dienstags 10:30 h **NEU! Samstags 13:00h**

"Functional Gymnastics"
 Verschiedene gymnastische Übungen werden zur Kräftigung, Dehnung bzw. Entspannung der Muskulatur angewendet. Dabei ist es das Ziel die Gelenke, Sehnen und Bänder nicht übermäßig zu belasten und die Stabilität zu verbessern.

"Combat Fit"
 Beim Combat Fit schlägst und kickst Du, und nutzt Kampfsport spezifische Fitnessübungen um fit und schneller zu werden. Combat Fit ist auch ein effektives Fettburner Training.

Wir wünschen Euch viel Spaß mit den neuen Kursen!

Euer Team vom
 ENJOY! Schwanheim

NEU! Donnerstags
 Der Kurs ENJOY Relax findet ab sofort ab 19:00 h statt und geht bis 20:00 h.

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.

Entweder durch Beitritt in den Verein oder durch Barzahlung pro Training. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 20,00 €/Monat und dafür kann das Mitglied dann an zwei Reha-Kursen wöchentlich teilnehmen. Das einzelne Training kostet 5,00 €.

Die Kurszeiten sind:

Montag: 11:30-12:30 h
 Montag: 12:30-13:30 h
Dienstag: 11:30-12:30 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
 Donnerstag: 12:30-13:30 h
 Donnerstag: 13:30-14:30 h
 Donnerstag: 20:00-21:00 h
 Freitag: 15:00-16:00 h
 Freitag: 16:00-17:00 h
 Freitag: 17:00-18:00 h

Ab sofort gibt es auch Kurse für „Krebssport“

Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden; diese sind steuerlich absetzbar.

Ab sofort gibt es dienstags zusätzlich um 11:30 Uhr einen neuen Kurs.

Spruch des Monats:

„Die Seele nährt sich von dem, woran sie sich freut!“

Quelle:
Augustinus

Weihnachtsschlemmerei - ein Gedicht von W. Raddatz

Wie war`n`mer vorig`s Jahr noch schlank,
 doch dann kam Weihnacht` Gott sei Dank,
 und alle Vorsätz` wurden flugs verdrängt,
 stattdessen Bier und Körnche reingezwängt.
 hat mit fetten Braten, Plätzchen zugeschlagen,
 rücksichtslos gefüllt den Magen,
 auf die Wag` hat man sich nicht getraut,
 das hätt` einem`s ganze Fest versaut.
 Trotzdem, die Völlerei war einfach sche,
 doch jetzt folgt`s gross`
 „Oh J e m i n e“.

N u n kam`s Studio ENJOY in`s Spiel,
 für das gab`s nur das eine Ziel:
 Die Pfunde müssen ganz schnell weg,
 besonders vieler Bäuche Speck,
 Auch die Lenden, es bleibt unbestritten,
 hatten fürchterlich gelitten.“

Des S t u d i o s elegante Herren,
 Damen,
 sich der Probleme gleich annahmen
 und brachten alle, ob A L T ob J U N G ,
 kurzerhand s o f o r t in Schwung.

Die Geräte wurden stark traktiert,
 neue Quälereien ausprobiert,
 und durch`s Trainieren wie von Sinnen,
 begann Schweiss` in Strömen auch zu rin-
 nen.

Auch Yogakurse, Pilates, sonst`ger Sport,
 war`n ausgebucht ganz flugs vor Ort,
 und bei den Gymnastikübungen auf der Bodenmatt`
 hörte man H e c h e l n , machten manche schlapp.

Summa summarum kann man sagen:
 „Ein Jeder hat`s letztendlich sehr gut
 getragen,
 und dank der qualifizierten Truppe von
 E N J O Y !
 sind „fast“ wieder alle s c h l a n k
 und voller Elan auch weiterhin dabei.“

Winfried R a d d a t z

Vielen Dank lieber Winfried für dieses
 nette Gedicht.
 Dein Team vom ENJOY! Schwanheim





Umwelt Aktion

Hol´ Dir Deinen
"Shake to go"-Mehrweg-Becher!!!

Du kaufst eine **10er Karte**

- Eiweiß-Shakes **0,5 l** für 19,00 €

oder eine **15er Karte**

- Eiweiß-Shakes **0,3 l** für 21,00 €

und bekommst einen Mehrweg-
Becher von uns gratis dazu, damit
wir zusammen zukünftig Müll
vermeiden.

Immer Samstags von 10:00 bis 12:00 Uhr

EINE DER EINFACHSTEN & ERFOLGREICHSTEN THERAPIEMETHODEN

KINESIOlogy TAPING

SCHMERZEN EINFACH WEG TAPEN

WAS IST KINESIOLOGY-TAPING?

Das Kinesiology-Taping ist spätestens seit Olympia und Fußball-EM in aller Munde. Ein hoher Tragekomfort bei maximaler Heilwirkung zeichnet diese Therapie aus. Die atmungsaktiven und wasserfesten Therapie-Tapes unterstützen unmittelbar den körpereigenen Heilungsprozess.

WIE WIRKT KINESIOLOGY-TAPING?

Die spezielle Taping-Methode hebt Haut und Gewebe auf sanfte Weise an. Dies fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, lindert Schmerzen und hilft bei der Selbstheilung.

WANN HILFT KINESIOLOGY-TAPING?

Die elastischen Kinesiology-Tapes kommen vor allem im Sport und der Schmerztherapie zur Anwendung - zum Beispiel: Bei Muskelschmerzen und -verspannungen, Gelenksbeschwerden, Schwellungen und Leistungssteigerungen im Sport.

Bei Interesse und Rückfragen können Sie mich gerne jederzeit kontaktieren..



NEU! ab 12.10.19
immer samstags
von 10:00-12:00 h

CHRISTIAN KÜHNEMANN
Kinesiology-Tape Therapeut
BA Gesundheitsmanagement

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen!

Die wichtigsten Fettburner von A-Z und ihre Wirkung.

Professionelle Bodybuilder schwören darauf – Zitronensaft, pur getrunken, bringt auch die letzten, diät- und trainingsresistenten Fettpolster zum Schmelzen.

Ernährungswissenschaftler sind da skeptisch – auch mit dem Wundermittel Vitamin C bleibt Abnehmen harte Arbeit. Allerdings soll das Vitamin fettfressende Hormone auf ihrem Weg durch die Blutbahn vor freien Radikalen und anderen Angreifern schützen. Weil der Körper Vitamin C kaum speichern kann, sollte man es dosiert über den Tag verteilt zu sich nehmen.

Der Bedarf an Vitamin C liegt laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) bei 100 mg pro Tag.

Fatburner-Lebensmittel von A bis Z

Algen:

Unter dem Motto „Gesundheit aus dem Meer“ sind Algen seit einigen Jahren ein großes Thema auch bei Schlankheitsdiäten. Die Meerespflanzen enthalten reichlich Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Vor allem ihr hoher Jodanteil macht sie zu Fatburnern.

Ananas:

Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen regen den Fettstoffwechsel an, das Enzym Bromelain spaltet Eiweiß in die überaus wichtigen Amino-

säuren, die unter anderem auch den Fettstoffwechsel regulieren – Ananas ist daher ein sehr effektiver Fatburner. Einen Nachteil allerdings hat die Exotin – sie lässt den Blutzuckerspiegel rasch anschwellen, also lieber maßvoll genießen.



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner
Bildquelle:
<https://www.fairvital.com/de/anwendungsgebiete/energie/taurin-500mg-60-tabletten>



Kosmetik zum Selbermachen: Spezialsalbe gegen unreine Haut

Du benötigst:

30 g weiche Zinkpaste
15 g Heilerde
(1 geh. Eßlöffel)
2 Tropfen Pfefferminzöl

Zubereitung:

Weiche Zinkpaste bekommt man fertig in der Apotheke zu kaufen. Auf dem kochenden Wasserbad zuerst die Zinksalbe völlig schmelzen lassen. Sobald die Schmelze 60°C erreicht hat, vom Feuer nehmen. Die Heilerde zugeben und nun mit dem Handrührmixer rühren, bis sie sich in der Zinksalbe aufgelöst hat.

Kurz vor dem Erkalten der Salbe das Pfefferminzöl zufügen und weiterrühren, bis die Salbe ganz erkaltet

ist. In ein kleines Cremetöpfchen abfüllen.

Anwendung/Wirkung:

Einzel auftretende Pickel und Mitesser kann man rasch loswerden, ohne an ihnen herumzudrücken. Nach der Hautreinigung trägt man ein klein wenig Salbe auf die entsprechende Hautstelle auf und läßt sie über Nacht einwirken.

Da die Salbe nur einzelne Pickel oder Mitesser zum Austrocknen bringen soll, darf man sie keineswegs über das ganze Gesicht verteilen. Will man größere Hautstellen mit der Salbe behandeln, kann man zunächst die Haut mit etwas Fettcreme vorbehandeln,

bevor man die Heilsalbe aufträgt.



Viel Spaß beim Ausprobieren.

Quelle: "Natürlich schön"
von Stephanie Faber
Bildquelle:
www.amazon.de

Fitness-Übung des Monats: Relaxing der Fußsohlen

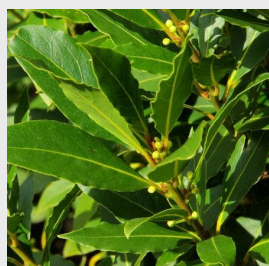


Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Die grüne Kraft: Lorbeer



Küche und Gesundheit!

Standort:

Sonnig bis halbschattig; an Hecken und feuchten Hängen, nicht frostfest

Erntezeit:

Vor oder nach der Wachstumsphase, als Frühjahr oder Herbst (mehrjährig)

Wichtige Inhaltsstoffe

Fette Öle, ätherische Öle (bis zu 70% Cineol, außerdem Eugenol, Pinien und Cinin); Verwendung in der

Likörindustrie und für Salben.

Wirkungsweisen

Appetitanregend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd; gegen Blähungen

Geruch und Geschmack

Warmer, herber Duft; aromatisch-bitterer Geschmack

Küchentipps

Zu Fleisch-, Fisch- und Wildgerichten; zu Soßen, Marinaden sowie zu Essigfrüchten und Pasteten; bei Salzkartoffeln oder Gemüse mitgekocht ergibt sich eine interessante Geschmacksnote; oft genügt ein halbes Blatt; Lorbeerblätter mitkochen und vor dem Servieren herausnehmen.

Wissenswertes

Frische Blätter enthalten viele Bitterstoffe, daher einige Tage an einem schattigen Platz trocknen; nach 2 Jahren verlieren getrocknete Lorbeerblätter ihre Würzkraft.



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Body&Mind Beilage
Bildquellen:
<https://www.kuechengoetter.de/warenkunde/lorbeerblaetter>

<https://www.ecowoman.de/koerper-geist/gesundheit/lorbeer-und-seine-wirkung-als-heilpflanze-lorbeerblaetter-gegen-diabetes-5540>