



# ENJOY! Aktuell

Ausgabe 06/2024

1. Juni 2024



## Themen in dieser Ausgabe:

- 20jähriges Jubiläum.
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Bilder vom 04.05.2024
- ThaiYogaMassage
- Sportmassage im ENJOY!
- Bilder vom 04.05.2024

## Liebe Mitglieder und Freunde vom ENJOY! Schwanheim

Danke für das wunderschöne Fest anlässlich unseres 20-jährigen Bestehens. Es hat uns sehr viel Freude bereitet und wir möchten uns auch nochmals herzlich bei der Band cc7-live-music und bei Gerard bedanken, dass durch sie der Abend so super gelungen ist.

Wer von Euch noch Bilder oder Videos hat, bitte leitet diese an uns weiter.



In den nächsten Tagen werden die Bilder und Videos auch auf unserer Homepage zu finden sein.

Ganz herzlich möchten wir uns bei Euch allen bedanken für die Sammelbox. Es ist einfach umwerfend zu sehen, wie wir von Euch unterstützt werden.



## Impressum:

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



Das gesamte Team wird damit zusammen einen schönen Abend verbringen!

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: 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:

„Jedes Lachen vermehrt das Glück auf Erden!“

Quelle:  
Swift

## Bilder vom 04. Mai 2024





## 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	5er 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!





## ENJOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

Martinskirchstraße 70  
60529 Frankfurt am Main  
[www.fitness-schwanheim.de](http://www.fitness-schwanheim.de)

Telefon: 069 - 98 55 88 80  
Fax: 069 - 98 55 88 81  
E-Mail: [info@fitness-schwanheim.de](mailto:info@fitness-schwanheim.de)  
Homepage: [www.fitness-schwanheim.de](http://www.fitness-schwanheim.de)

Quelle und Bildquelle:  
Women's Health—11/2017

Train hard - Feel good!

06/2024



Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team

