



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 7/2018

1. Juli 2018

Themen in dieser Ausgabe:

- Gewinner Challenge
- Neuer Kursplan
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Menü des Monats
- Augentraining
- 10 häufigsten Trainingsfehler
- Top-Frauenkräuter
- Neue Alternativen gegen Karies
- Raus aus dem Winterschlaf
- Fitnessübung des Monats
- Vitale Schätze aus Asien

Die Gewinner der Challenge stehen fest!

Unsere Challenge wurde erfolgreich beendet. Durchschnittlich wurden **4,79 kg** in den **8 Wochen** verloren und **4,1 %** des Körpergewichts.
Der 1. Preis ging an **Kerstin W.**

Der 2. Preis ging an **Marion L** und **der 3. Preis** ging an **Andreas L.**
 Das ganze Team der **DAK** und vom **ENJOY!** gratulieren allen Teilnehmern zu ihren persönlichen Erfolgen.



Ab 1. Juli gilt unser neuer Kursplan

Ab ersten Juli gibt es mittwochs auf vielfachen Wunsch einen Body-Fit-Kurs zusätzlich. Dadurch verschiebt sich der

Bauchkiller auf 18:00 Uhr.
 Also: 18:00 bis 18:30 Uhr Bauchkiller

18:30 bis 19:30 Uhr Body-Fit
 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

Kursplan gültig ab 1. Juli 2018

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	10:00-11:00		10:15-11:15		10:00-11:00	10:00-11:00			10:30-11:30
Fit & Fun Mix	ENJOY! Fit		Indoor-Cycling	Rückenschule		Rückenfit		Pilates	ENJOY! Fit	11:00-12:30		Fatburner
	11:00-12:00			11:00-12:00				11:00-11:30	11:15-12:15	Zumba®		11:30-12:30
	ENJOY! Fit			JIN YOGA				Stretch/Relax	ENJOY! Fit			Langhantel + Kettle Bell
											14:30-16:00	
											Yoga	Raum 2
18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	17:00-18:30	18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:00			11:00-12:00
Bodypower	Indoor-Cycling	Deep Work	Indoor-Cycling	WS Aktiv	Indoor-Cycling	Fat Attack		BBP	Indoor-Cycling			ENJOY! Fit
19:00-20:00		19:00-20:00		18:30-20:00								
BBP	19:15-20:15	Pilates		YOGA	19:15-20:15	19:00-20:00	19:15-20:00	19:00-20:00				
20:15-21:15	ENJOY! Fit			20:15-21:15	ENJOY! Fit	Power Step F	ENJOY! Relax	Rücken "Plus"				
Zumba®				Zumba®								
Trainingsfläche	18:00-19:00			18:00-18:30								
	Tuff-Stuff-Circle			Bauchkiller								
18:30-19:00		19:00-20:00		18:30-19:30		18:30-19:30						12:15-13:45
Core Animation	Tuff-Stuff-Circle			Body-Fit		Tuff-Stuff Circle						Body-Fit



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 für Erwachsene beträgt 20,00 €/Monat und dafür kann das Mitglied dann an

zwei Reha-Kursen wöchentlich teilnehmen.

Der Mitgliedsbeitrag für Jugendliche beträgt 15,00 €/Monat.

Das einzelne Training kostet 5,00 €.

Die Kurse für Muskuläres Aufbautraining finden statt:

Montag: 11:30-12:30 h

Montag: 12:30-13:30 h

Dienstag: 13:00-14:00 h

Dienstag: 14:00-15:00 h

Dienstag: 20:00-21:00 h

Mittwoch: 07:30-08:30 h

Mittwoch: 08:30-09:30 h

Mittwoch: 13:00-14:00 h

Mittwoch: 14:00-15:00 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

Der Rehasportverein sucht dringend Fördermitglieder.

Spruch des Monats:

„Arm ist nicht, wer wenig hat, sondern wer viel bedarf!“

Quelle:
Deutsches Sprichwort

Menü des Monats: Süßer Rhabarber-Reisauflauf

Zutaten: 4-6 Personen

1 Liter Milch, 1 TL Salz

1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale

Mark von 1 Vanilleschote

140 g Zucker

250 g Milchreis

500 g Rhabarber

3 Eier

Zubereitung:

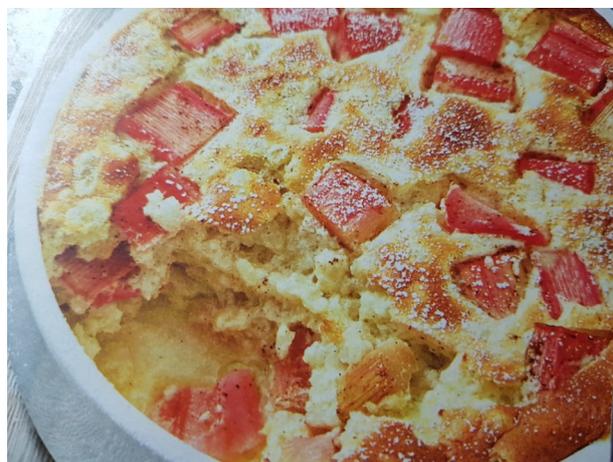
Milch mit Salz, Zitronenschale und Vanillemark in einem Topf aufkochen. 40 g Zucker einstreuen (nicht rühren!). Reis ebenfalls gleichmäßig in den Topf streuen. Alles nochmals aufkochen lassen, umrühren. Ca. 4 Minuten köcheln lassen und dann auf der Herdplatte bei niedrigster Garstufe ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Dabei gelegentlich durchrühren.

Rhabarber waschen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Milchreis gut durchrühren. Eier trennen. Eigelbe und etwas heißen Reis verrühren, dann unter den übrigen Milchreis rühren. Eiweiße steif schlagen. 100 g Zucker dabei einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Eischnee unter die Reismischung heben.

Reis und Rhabarber in eine gefettete Auflaufform schichten und im vorgeheizten Backofen (E-Her 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Nach Belieben mit Puderzuck bestäubt anrichten.

Pro Portion ca. 390 kcal
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 65 g
Eiweiß: 12 g

Guten Appetit!



Jeden Monat ein neues Rezept!
Quelle und Bildquelle:
Bild der Frau
Nr. 20/2018

Mit diesem Augentraining stärkst Du Deine Sehkraft!

Hast Du das Gefühl, dass Deine Augen schnell ermüden und Deine Sehkraft im Laufe des Tages nachlässt? Oder brauchst Du eine Armlänge Abstand beim Lesen und kannst Kleingedrucktes nicht mehr gut entziffern? Mit einem Augentraining, das Deinen gesamten Körper mit einbezieht, kannst Du Deine Augen trainieren sowie Dich und Deine Augen gleichzeitig entspannen.

Übung 6.

Palmieren entspannt nicht nur Deine Augen

Der spürbare Effekt: In der Dunkelheit kann sich Deine Netzhaut mit den Sehzellen gut regenerieren. Dabei entspannen sich die Augen und die Augenmuskeln. Gleichzeitig kann man auch mental abschalten, in dem man die Eindrücke und Reize des Tages loslässt. Genau diesen Effekt hat das Palmieren.

Nutze die Übung immer wieder zwischendurch – gerade bei anstrengender Bildschirmarbeit – als perfektes Augentraining.

Durchführung:

Reibe mit den Handinnenflächen gegeneinander. Spürst Du die ausstrahlende angenehme Wärme? Legen nun Dei-

ne Hände nebeneinander und leicht gewölbt über Deine geschlossenen Augen, ohne die Augenlider zu berühren. Die Augen bleiben locker geschlossen und die Nase frei, um ungehindert atmen zu können.

Versuche Dich nun etwa zwei Minuten zu entspannen und Deine Gedanken völlig abzuschalten. Lass dabei den Atem ruhig und gleichmäßig fließen. Genieße die Dunkelheit. Nehme dann die Hände vom Gesicht und lass die Augen noch kurz geschlossen. Öffne die Augen mit kleinen Blitzbewegungen und einem herzhaften Gähnen.

Extratipp: Entspanne Deine Augen mit dieser Augenmassage:

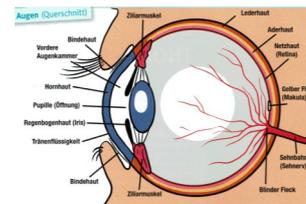
Fühlen sich Deine Augen müde an? Dann führe diese Augenmassage regelmäßig durch – sie tut gut, ganz gleich ob während der Bildschirmarbeit oder einfach abends zur Entspannung. Durch sanften Druck, Schieben und Klopfen aktivierst Du Akupressur-Punkte, die Deine Augen entspannen und zugleich erfrischen. Führe die Massage an beiden Augen gleichzeitig durch

– spare aber die Augäpfel dabei aus.

Schritt 1: Starte mit den Augenbrauen. Schließe entspannt die Augen! Legen Zeige- und Mittelfinger auf die Brauen, und verschiebe mit leichtem Druck einige Male die Haut über dem Knochen von oben nach unten sowie von unten nach oben. Fang bei der Nasenwurzel an.

Schritt 2: Anschließend wandere zur Vertiefung der oberen Nasenflügel, die sich in Höhe der inneren Augenwinkel befinden. Drücke die Stelle einige Male mit Zeige- oder Mittelfinger.

Schritt 3: Nun klopfe näher an den geschlossenen Augen (aber vorsichtig!). Beginne neben der Nasenwurzel, und klopfe leicht mit den Mittelfingern in der Vertiefung zwischen oberem Rand der Augäpfel sowie dem Knochen der Augenhöhle von innen nach außen. Anschließend das Gleiche am unteren Rand der Augäpfel und dem unteren Knochen der Augenhöhle.



Quelle und Bildquelle:
Gesund und Fit mit
Prof. Dr. med. Thomas
Wessinghage



Akupressieren Sie an beiden Augen gleichzeitig. Die Zeichnung zeigt die Richtungen – von innen nach außen.

Die 10 häufigsten Trainingsfehler — Teil 6



Quelle:
Fitness Umschau
Bildquelle: Fotolia

Zwischen Hantelscheiben und Trainingsgeräten lauern viele Fehler-teufel. Es können sich schnell Fehler einschleichen, die sich negativ auf den Trainingserfolg auswirken. Und noch viel schlimmer: Auf die Gesundheit! Deshalb haben wir die 10 häufigsten Fehler aus der Trainingspraxis unter die Lupe genommen und geben Tipps, wie man sie vermeidet.

10. Training trotz Krankheit

Wer kennt dies nicht: Ein kratzender Hals, ein leichtes Hüsteln oder eine laufende Nase kündigen eine Erkältung an. Man fühlt sich trotz der ersten Anzeichen

noch gut und geht wie gewohnt zum Training. Aber bedenke: Gerade zu Beginn einer Erkältung arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren und ist voll damit beschäftigt, sich gegen angreifende Erreger zur Wehr zu setzen. Training stellt ähnlich wie eine Infektion eine Herausforderung an das Immunsystem und belastet es zusätzlich. Deshalb sollte man schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eine Trainingspause einlegen, damit das Immunsystem seine volle Aufmerksamkeit auf die Bekämpfung der einge-

drungenen Erreger richten kann.

Fazit:

Die hier genannten und am häufigsten vorkommenden Trainingsfehler schmälern nicht nur den Trainingserfolg, einige schaden sogar der Gesundheit. Es lohnt sich daher, sich dieser Fehler bewusst zu sei, um sie zu vermeiden. Gerade Trainingseinsteiger sollten sich von ihrem Fitnesstrainer beraten lassen, um den Fehler-teufel nicht in ihr Training zu lassen.

Ein mangelhaft ausgeführtes Warm-up kann zu schmerzhaften Muskelzerrungen führen.

Top-Frauen-Kräuter: Sanfte Hilfe auf einen Blick



Beschwerden	Heilpflanze	Beschwerden	Heilpflanze
Appetitlosigkeit	Beifuß	Migräne	Pestwurz
Blähungen	Pfefferminze	Mund-Rachen-Entzündung	Kamille
Blaseninfekte	Brennnessel	Neurodermitis	Nachtkerze
Depressive Verstimmung	Johanniskraut	Niereninfektionen	Bärentraube
Durchfall	Blutwurz	PMS-Syndrom	Mönchspfeffer
Einschlafprobleme	Lavendel	Rachenbeschwerden	Taubnessel
Gallenleiden	Schöllkraut	Regelschmerzen	Gänsefingerkraut
Halsschmerzen	Salbei	Regelstörungen	Frauenmantel
Harnwegsinfekte	Ackerschachtelhalm	Reizbarkeit	Küchenschelle
Hautprobleme	Zaubernuss	Schlaflosigkeit	Baldrian
Hormonbedingte Migräne	Frauenwurz	Schlafstörungen	Melisse
Hormonmangel	Rotklee	Verdauungsstörungen	Löwenzahn
Innere Unruhe	Hopfen	Völlegefühl	Schafgarbe
Kreislaufprobleme	Rosmarin	Wechseljahrsprobleme	Traubensilberkerze
Magen-Darm-Probleme	Engelwurz	Wundheilungsstörungen	Ringelblume

Quelle :
Vital 3/2008

Neue Alternativen gegen Karies

Die neuen Behandlungsmethoden bei Karies sind nicht nur stressfreier, sie sorgen auch dafür, dass mehr gesunde Zahnschubstanz erhalten bleibt.

1. Versiegelung

Die betroffene Stelle wird erst gründlich gesäubert, danach füllt und versiegelt ein Kunststofflack den Schaden. Der Lack schützt den Zahn vor Säure und verhindert, dass sich Mineralien herauslösen. Die Bakterien sterben darunter

ab, weil sie keine Nahrung mehr bekommen.

Vorteil: Es geht kein Zahnmaterial verloren, und der Zahnerv bleibt garantiert unangetastet.

Nachteil: Wenn die Karies schon ein Loch gegraben hat (sogenannte „eingebrochene Karies“, die bereits viele Bakterien enthält), wirken Versiegelungen nicht immer ausreichend. Es spricht also alles dafür, die von den gesetzlichen Krankenkassen

vorgesehenen halbjährlichen Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Auch wenn das Versiegeln selbst nur bei Kindern eine Kassenleistung ist.



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
"so gesund"
Oktober/November 2015



Raus aus dem Winterschlaf!

Dunkle Tage, helle Tage. Die Übergangszeit vom Winter zum Frühling belastet die Seele und stresst den Körper ganz besonders - genau jetzt solltest du mit dem Fitnessprogramm anfangen.

Immer schön langsam

In erster Linie wird der Fettstoffwechsel durch sogenannte „aerobe Sportarten“, also Ausdauersport, aktiviert. Der Körper verheizt dabei in seinen Kraftwerken, den Mitochondrien der Muskelzellen, Energie — zu 60 Prozent aus gespeichertem Fett und zu 40 Prozent aus Kohlenhydraten.

Der Fettspeicher des Körpers reicht aus, um theoretisch 23 Marathonläufe von je 3 Stunden Dauer durchzustehen. Fett wird aber nur mit Sauerstoff im Körper verbrannt — das beginnt verstärkt nach etwa 20 Minuten sanfter Belastung. Auf Hochtouren kommt der Fettstoffwechsel erst nach 45 Minuten. Das Gute: Auch nach dem Training powert er noch lange Zeit weiter. Die Mitochondrien „wachsen mit ihren Aufgaben“ und verbrennen immer mehr Fett.

Auch Kaffeetrinken erhöht die Freisetzung von Fett — und somit indirekt dessen Abbau.

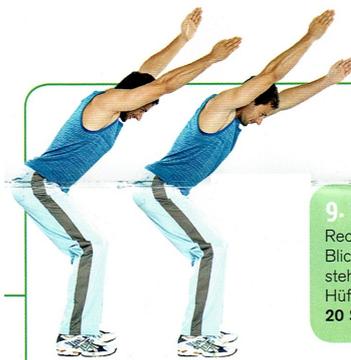
Jeder Extraschritt kurbelt die Fettverbrennung an. Das macht mit der Zeit schlanker.

Eine hochwertige, ausgewogene Ernährung mit möglichst viel frischem Obst und knackigem Gemüse kurbelt den Fettstoffwechsel zusätzlich an.



Quelle:
Vital Extra
Bildquelle: Fotolia

Fitness-Übung des Monats: Gerade Crunches



8. Hackbewegung

Schulterbreiter Stand. Knie beugen, Po nach hinten unten schieben. Rumpf neigen, Kopf und Arme in Verlängerung des Rumpfs. Mit den gestreckten Armen kleine Hackbewegungen ausführen. **3-mal 30 Sekunden.**

9. Dehnung der Schultern

Rechten Arm vor der Brust nach links drücken. Blick zur rechten Hand gerichtet, die senkrecht steht. Linke Hand liegt auf dem Schenkel. Hüfte nicht verdrehen! **2-mal 10 bis 20 Sekunden je Seite halten.**



Viel Spaß
beim
Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Vitale Schätze aus Asien

Was heutzutage jeder Gesundheitsratgeber empfiehlt, das wusste bereits Hippokrates 500 Jahre vor Christus: **„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein und Euer Heilmittel soll Eure Nahrung sein.“**

Ingwer, der scharfe Alleskönner

Eine lange Liste von Inhaltsstoffen macht Ingwer zu einem Heilmittel gegen eine ganze Reihe von Beschwerden. Er wirkt schweißtreibend, appetitanregend und magenfreundlich. Ein Extrakt aus dem Ingwer-Wurzelstock hemmt das Wachstum eines bestimmten Bakteriums namens *Helicobacter pylori*, das sich vor allem auf der Ma-

genschleimhaut vieler Menschen ansiedelt und dort zu Verdauungsbeschwerden, Magengeschwüren und sogar Magenkrebs führen kann. Inzwischen wurde in klinischen Studien auch die Wirkung gegen Brechreiz wissenschaftlich nachgewiesen. Bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Husten verschafft die äußerlich unscheinbare Wurzel ebenfalls Linderung. Über den Ingwerwurzelstock sind zwar keine Nebenwirkungen bekannt, bei Gallensteinen darf er jedoch nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. In besonders schmackhafter Weise lässt sich Ingwer in Form von Tee genie-

ßen: Hierzu gibt man einen Teelöffel frische Ingwerwurzel auf ein bis zwei Tassen Wasser und lässt den Sud zehn bis zwanzig Minuten kochen.

Gesundheitswirkung:

- Wirkt schweißtreibend, appetitanregend und magenfreundlich
- Regt den Kreislauf an
- Hilft bei Blähungen und Verdauungsstörungen

Darreichungsform:

Kapseln, Tinktur, Tee, als Gewürz: eingelegt, frisch, kandiert oder getrocknet.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

