

#### Themen in dieser Ausgabe:

- Neuer Kursplan ab 20.09.2020
- Informationen zur Nutzung der Umkleiden Duschen und Sauna
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Corona-Trainingsregeln
- Herzenssache -Herzinsuffizienz
- Die Heilkraft der Musik
- Kosmetik zum Selbermachen
- 2 Gedichte von Winfried Raddatz
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Halsentzündungen Mythen und Fakten im Check
- Fitnessübung des Monats
- Präventives Rückentraining

### Impressum:

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

### Neuer Kursplan ab 20.09.2020 — Body Fit geht wieder los!

Ab Sonntag, 20.09.20 gibt es sonntags wieder "Body Fit" -

aber nicht auf der Fläche, sondern im Kursraum 2. Bitte unbedingt in die Liste eintragen! Euer ENJOY! Team

CORONA-Kursplan gültig ab 20.09.2020

| 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   |                   | 10:30-11:30              | 10:30-11:30    | 10:00-11:00 |                | 10:15-11:30    | 26 25          | 10:00-11:00   |                |             |        | 10:30-11:30              |
| Fit & Fun Mix |                   | Functional<br>Gymnastics | Indoor-Cycling | Rückenfit   |                | Rücken+Faszien |                | Pilates       |                | 11:00-12:30 | 70     | Fatburner                |
|               |                   |                          | 2              | 11:00-12:00 |                | 11:30-12:30    |                | 11:00-11:30   |                | Zumba®      |        | 11:30-12:30<br>Langnamer |
|               |                   |                          |                | Rücken-YOGA | 11:30-12:30    | Beckenboden    |                | Stretch/Relax |                | 13:00-14:00 |        | Kettle Bell              |
|               |                   |                          |                |             | Stretching     |                |                |               |                | Combat Fit  |        | ii<br>v                  |
|               |                   |                          |                |             |                |                |                |               |                | 14:30-16:00 |        | 15:00-16:3               |
|               |                   |                          |                | Sil.        |                |                |                |               |                | Yoga        | 50     | Bauchtanz                |
| 18:00-19:00   | 18:00-18:30       | 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    |             |        | W4 15                    |
| Bodypower     | Core<br>Animation | Deep Work                | Indoor-Cycling | WS Aktiv    | Indoor-Cycling | Fat Attack     | 18:30-19:30    | BBP           | Indoor-Cycling |             |        | 1000                     |
| 19:00-20:00   | 19:00-20:00       | 19:00-20:00              |                | 18:30-20:00 | 19:15-20:15    |                | Indoor-Cycling |               |                |             |        | Raum 2                   |
| BBP           | Indoor-Cycling    | Pilates                  |                | YOGA        | Tuff-Stuff     |                |                | 19:00-20:00   |                | 50          |        | 11:00-12:3               |
| 20:15-21:15   |                   |                          |                | 20:15-21:15 |                |                |                | Rücken "Plus" |                |             |        | Body Fit                 |
| Zumba®        |                   |                          |                | Zumba®      |                |                |                |               |                |             |        | 2                        |
| Trainings     | fläche            |                          |                |             |                |                |                |               |                |             |        |                          |
|               |                   |                          |                |             |                |                |                |               |                |             |        |                          |
|               |                   |                          |                |             | 1              |                |                |               |                |             |        |                          |
|               |                   |                          |                |             |                |                |                |               |                |             |        |                          |

### Informationen zur Nutzung der Umkleiden, Duschen und Sauna

ab Montag dem 15.06.20 dürfen wir die oben genannten Bereiche wieder zur Nutzung freigeben. Allerdings nur unter Einhaltung der folgenden Corona Hygiene Maßnahmen:

- Der Mindestabstand von 1,5 Metern muß unbedingt eingehalten werden!
- In den Umkleidekabinen dürfen sich jeweils max. 13 Personen aufhalten!
- Die Duschen in der Damen- und Herrenumkleide dürfen jeweils von max. 2 Personen gleichzeitig genutzt werden!
- Die Spinde müssen nach Benutzung mit Desinfektionslösung ausgesprüht werden und offen bleiben zum auslüften!
- Im Saunabereich dürfen sich max.

- 12 Personen aufhalten!
- In der großen Sauna dürfen max. 3 Personen und in der kleinen max. 2 Personen gleichzeitig schwitzen!
- Die Dusche im Saunabereich darf nur einzeln genutzt werden!
- Die Liegen im Saunabereich müssen nach der Nutzung mit Desinfektionslösung eingesprüht werden und dürfen erst 15 Minuten später von dem nächsten genutzt werden!
   ( Bitte nach der Desinfektion, die bereitliegenden Karten an den Liegen anbringen.)
- Die Liegen bitte nicht umstellen, da sie im Abstand von 1,5 m ausgerichtet sind.

Unser Team steht Dir jederzeit für Fragen oder Anregungen zur Verfügung.

9/2020 Seite 1

**ENJOY!** Aktuell Seite 2



### Der Rehasportverein Schwanheim e.V. informiert:

Montag: 11:30-12:30 h

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: 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 Fördermitalieder und Spenden; diese sind steuerlich absetzbar.

Wegen der Corona-Pandemie findet das Training nur in kleinen Gruppen statt. Eine Anmeldung bzw. Platzreservierung ist zwingend erforderlich!

#### Spruch des Monats:

"Nicht da ist man daheim, wo man seinen Wohnsitz hat sondern wo man verstanden wird!"

Quelle: Christian Morgenstern

<del>v\_4\_4\_4\_4\_4\_4\_4</del>\_1

### Corona-Trainingsregeln

- Wir sind behördlich dazu angehalten worden zu dokumentieren, welche Besucher bei uns ein und ausgehen. Somit ist ein Checkin/out bei jedem Besuch Pflicht.
- 2. Hände desinfizieren. Jeder Besucher ist verpflichtet, sich beim Check-in die Hände zu desinfizieren. Spender stehen dafür bereit.
- 3. Abstand halten! Es muss ein Mindestabstand von 1,5 zwischen Personen eingehalten werden. Aus diesem Grund mussten wir einzelne Geräte vom Betrieb sperren.

Achtet bitte auf die Markierungen im Studio und im Treppenhaus.

Das Ausüben von gemeinschaftlichem Training mit Körperkontakt ist untersagt. Keine Partnerübungen oder Hilfestellungen beim Krafttraining.

- 4. Mundschutz: Wir empfehlen im Studio einen Mundschutz zu tragen bis Ihr am Trainingsgerät ankommt. Danach kann dieser abgenommen werden. In unserem Studio wird das Tragen eines Mundschutzes für Risikogruppen empfohlen, ist aber keine Pflicht!
- 5. Handtuch und Desinfektion: Für die Nutzung der Geräte und der Kurse ist ein flächendeckendes Handtuch mitzubringen. Nach Benutzung immer die Kontaktflächen aller Sport-, Kleingeräte und Matten desinfizieren!
- 6. Kurse: Durch die Mindestabstandsregeln sind im Kursraum 2 (Spinning) 11 Teilnehmer erlaubt, im Kursraum 1 auch 11 Teilnehmer, da der Mindestabstand mit dem Matten sonst nicht eingehalten werden kann. Wir haben die festgelegten Bereiche markiert. Nach jeder Kursstunde müssen die Spinbikes, genutzten Kleingeräte und Matten desinfiziert werden. Damit beim Wechsel von einem Kurs zum nächsten die Kontaktmöglichkeit so gering wie möglich gehalten wird, hören die Kurse 10 früher als normal auf.
- 7. Hände regelmäßig und gründlich mit Seife waschen.

Listen für die Kurse liegen aus, damit Ihr Euch ab sofort eintragen könnt. Die Kurse auf der Fläche müssen leider wegen dem Mindestabstand ausfallen.

9/2020 Seite 2

### Herzenssache - Herzinsuffizienz

Rund 2 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Herzinsuffizienz, oftmals eine Folge anderer Erkrankungen!

# Ein schwaches Herz will nicht ruhen

Mache Dir bewusst: Das Herz ist ein Muskel und Muskeln brauchen Training, um nicht zu erschlaffen. Zehn bis 15 Prozent Leistungszuwachs (je nach Schädigung) sind auch für ein geschwächtes Herz möglich. Fachleute empfehlen, an fünf Tagen pro Woche 30 Minuten moderat Sport zu treiben und sich zu bewegen. Moderat bedeutet, dass man nur leicht schwitzt und sich beguem unterhalten kann. "Geht nicht" gibt es daher nicht: Egal ob Sparziergang, Hausarbeit, Garbenarbeit, Treppensteigen, Fahrrad fahren oder gar mit dem Liebsten einen Walzer tanzen — alles kommt auf das Bewegungs-Konto.

### Erst zum Arzt, dann zum Sport

Im Alleingang sollte man keinesfalls ein körperliches Training durchführen. Es ist ratsam, zunächst einen Gesundheitscheck machen zu lassen, bei dem die individuelle körperliche Belastbarkeit festgestellt wird. Bei einer chronischen Herzschwäche empfiehlt es sich sogar, die erste Sporteinheit unter ärztlicher Aufsicht zu machen. Danach bietet eine Herzsportgruppe ein sicheres Umfeld. Dort gibt es ein entsprechendes Trainingsprogramm, of tmals ist ein Arzt anwesend. Zu empfehlen sind Ausdauersportarten, die keinen punktuellen

Kraft- und Druckaufbau erfordern. Pressatmung, wie sie bei Liegestützen oder Gewicht stemmen entsteht, ist schlecht für geschwächte Her-

**Tipp**: Behalte Dein Herz im Blick und achte auf diese 3 Anzeichen:

- 1. Du leidest unter Atemnot und Kurzatmigkeit z.B. ringst Du beim Treppensteigen nach Luft oder hörst rasselnde Geräusche beim Atmen.
- 2.Du fühlst Dich müde und erschöpft Bist Du häufig ohne Grund müde?
- 3. Deine Beine und Füße sind geschwollen Drücken die Schuhe?

Wenn Du diese Anzeichen bemerkst, solltest Du bald einen Arzt aufsuchen.



Quelle: So gesund 02/2020

#### Die Heilkraft der Musik

Eigentlich müsste es sie auf Rezept geben, denn sanfte Klänge tun dem ganzen Körper gut!

Wie Melodien unser Gehirn neu vernetzen Bei Patienten, die täglich ihr Lieblingslied hören, verbessern sich Langzeitgedächtnis und Sprachfertigkeit. Die Erklärung für diesen

Effekt: Melodien spre-

chen immer beide Gehirnhälften gleichzeitig an und schaffen so neue Verbindungen zwischen ihnen. Durch diese stärkere Vernetzung können andere Hirnareale Aufgaben übernehmen, wenn bei einem Schlaganfall oder eine Demenz bestimmte Bereiche geschädigt wurden. Entspannen wir täglich 15 Minuten zu ruhiger

Musik, fördert das nicht nur die Konzentration, sondern hilft auch dabei, Kopf- und Gelenkschmerzen zu lindern. Denn sanfte Rhythmen dämpfen die Verarbeitung von Schmerzreizen im Gehirn. Außerdem werden Wohlfühlhormone ausgeschüttet und schmerzlindernde Endorphine ausgeschüttet.



Quelle: Bella Nr. 20 aus 2018

### Kosmetik zum Selbermachen: Eiweiss-Maske

#### Zutaten:

1 Eiweiß

1 Kaffeelöffel süßer Rahm

### Zubereitung:

Das Eiweiß zu festem Schnee schlagen. Den Rahm unterrühren.

#### Anwendung/Wirkung:

Den Eischaum mit einem breiten Pinsel dick auftragen und nach etwa 20 Minuten warm abwaschen

Diese angenehme Straffungsmaske wird von fetter und trockner Haut gut vertragen. Sie ist rasch zubereitet und als Erfrischungsmaske gegen müdes Aussehen geeignet.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

> Quelle: "Natürlich schön" von Stephanie Faber

9/2020

Seite 4 ENJOY! Aktuell

### ENJOY! Studio — Anerkennung — von W. Raddatz

Wieder zwei schöne Gedichte von unserem Winfried. Danke dafür!!!! Wo Fitness und Wellness in einem sich eint, das gibt's hier vor Ort: ENJOY!-STUDIO ist gemeint.

Wenn einem öfters z.B. Gelenkschmerzen plagen, durch langes Steh`n die Füße versagen, wenn einem morgens der Halswirbel zwickt, der Rücken kracht, wenn man sich bückt, die Arme müd` geworden von der Computerarbeit, meine Leser: Dann wird`s höchste Zeit."

Aufgrund medizinischer Erkenntnisse man heute weiss: Trägheit, Bequemlichkeit, pp fördert fatalen Verschleiss.

Dem vorzubeugen kann man halt, viel Spazierengehen lang im Wald. Auch Schwimmen, Joggen ist sehr schön, Oder in ein kompetentes Studio (s.o.) geh'n.

Letzteres mach` ich schon akt i v seit vielen Jahren, und ich hab`s bis heut` noch nicht bereut. Weil eine fachspezifische ausgebildete Crew, einem zur körperlichen Fitness die richtigen Übungen zeigt.

Regelmässigkeit des Tun`s ist allerdings auch hier `ne Willenssache, denn man spürt sehr schnell: Jetzt geht`s einem  ${\it gut}$ , bin wieder  ${\it fit}$ . Trotzdem sollte man nicht aufhör`n, sondern weitermachen. Denn: Vermittelt wird WOHLSEIN, ZUFRIEDENHEIT und  ${\it GL}$  Ü  ${\it CK}$ .

Winfried Raddatz

## Die Zeit der Vermummung -Corona 2020-

`Ne weltenweite Pandemie hat uns Menschen voll erwischt, weil der Menschheit grenzenlose Ignoranz, offensichtlich nie erlischt.

Durch Leichtsinn, Überheblichkeit, entstand ein Menetekel riesengross, Im "Zauberlehrling" heisst realistisch treffend: "....die Geister werd' ich nicht mehr los."

Aus Angst vor Ansteckung, Infektionen, trägt man dicht vermummt, obskure Masken, schreckgespenstisch hetzen Menschen meistens jetzt durch leere Strassen.

Heute wird man oft daran erinnert, wie schön`s einstens einmal war gewesen, als man in Märchenbücher tief versunken, das Entree "Es war einmal…" noch konnte lesen.

Nicht wissend, wurde dies zur Wirklichkeit, weil uns're Welt dem Schönen meilenweit entflohen, und stattdessen Virenpandemien, and're Seuchen, für uns das Jetzt und Hierbedrohen.

9/2020 Seite 4

### Regeln zum gezielten Abnehmen

### Fettarm genießen!

Die wichtigsten Fettburner von A-Z und ihre Wirkung.

#### Fatburner-Lebensmittel von A bis Z

#### Knoblauch:

Entweder man liebt ihn oder man hasst ihn—halbe Sachen gibt es beim Knoblauch nicht. Wenn man sich gesund ernähren möchte, hat die gehaltvolle Knolle allerdings nur Vorteile. Knoblauch senkt den Blutzuckerspiegel, kurbelt die Fettverdauung an, entgiftet und hilft

gegen Entzündungen. Möglichst roh und in größerer Menge gegessen, kann Knoblauch eine drohende Erkältung abwenden. Die natürlichen "Antibiotika" können sogar bei schweren Krankheiten helfen.

#### Mango:

Die leckere Exotin enthält reichlich zellschützendes Beta-Karotin, Vitamin E, Vitamin C und viele B-Vitamine sowie Kalium und Mangan. Pflanzliche Ballaststoffe regen die Verdauung an.





#### Meeresfrüchte:

Krabben, Garnelen, Hummer und Co. sind die idealen Fatburner fettarmes, aromatisches Fleisch mit wertvollem Eiweiß macht das Abspecken zum Genuss, Spurenelemente wie Zink möbeln zusätzlich die Laune auf.



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner
Bildquelle:
Von Paul Arps (paularps) - Fresh
fruits-de-mer (Tours, France
2011) auf flickr, CC BY 2.0,



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



### Halsentzündungen — Mythen und Fakten im Check

Der Hals schmerzt und kratzt — Halsentzündungen können sehr unangenehm sein. Dabei unterscheidet man zwischen Rachen- und Mandelentzündungen, die aber auch gemeinsam auftreten können. Doch was hilft bei einer Halsentzündung? Da es viele Empfehlungen gibt, ist es schwierig, den Überblick zu behalten. Wir haben verbreitete Mythen unter die Lupe genommen.

1. Bei Halsentzündungen muss ein Antibiotikum sein Falsch. Akute Rachen-

entzündungen sind meist

von Viren verursacht und gegen diese Erreger sind Antibiotika wirkungslos.

Da die Beschwerden meist innerhalb weniger Tage abklingen, reicht die symptomatische Behandlung aus. Mandelentzündungen können sowohl durch Viren wie auch durch Bakterien ausgelöst werden, nur in letzterem Fall ist eine Antibiotikabehandlung sinnvoll.

Hinweise auf einen bakteriellen Infekt sind unter anderem eitrige Beläge auf den Mandeln, Fieber über 38 Grad und stark geschwollen Lymphknoten am Hals. Wenn die Beschwerden nach drei bis vier Tagen nicht abklingen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle: "so gesund" 06/2019

9/2020

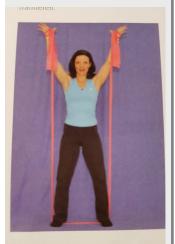


## ENOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

Martinskirchstraße 70 60529 Frankfurt am Main www.fitness-schwanheim.de

> Telefon: 069 - 98 55 88 80 Fax: 069 - 98 55 88 81 E-Mail: info@fitnessschwanheim.de Homepage: www.fitnessschwanheim.de

Quelle und Bildquelle: Woman's Health Easy schlank mit PowerYoga



Quelle: F&G 1/2016 Bildquelle: F&G 1/2016 Petra Scheiber-Benoit

## Fitness-Übung des Monats: Aufrechter Sitz

Viel Spaß beim Üben!

Bei der Meditation nutzen Sie Ihren Atem, um zur Ruhe zu kommen. Schließen Sie die Augen und richten Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Wenn Ihnen Gedanken im Kopf herumgehen, fokussieren Sie wieder ganz bewusst Ihren Atem



### AUFRECHTER SITZ

Setzen Sie sich bequem, aber aufrecht in den Schneidersitz. Die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln, die Schultern lassen Sie entspannt fallen. Den Bauch Richtung Wirbelsäule ziehen und darauf achten, die Schlüsselbeine offen und entspannt zu halten.

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



### Präventives Rückentraining

Rückenschmerzen gehören zu den großen Volksleiden in Deutschland. Rückenschmerzen: 80 % der Erwachsenen in Deutschland sind früher oder später davon betroffen.

#### Schulterblattfixatoren

Demgegenüber sollte die Brustwirbelsäule mobil gemacht werden, um die Haltung als Ganzes zu optimieren. Und der Kopf ist und bleibt auch während der Übungen meistens die Verlängerung der Wirbelsäule

James James

Dass auch den Bauchmuskeln eine große Bedeutung zukommt, versteht sich von selbst. Hierzu eignen sich Rumpfstützübungen in allen erdenklichen Varianten

#### Den Gruppenzwang ausschalten

Mein Appell lautet: Trainer begrenzt das Training nicht auf die 1,6 m² Mattengröße! Startet lebendig und abwechslungsreich mit und ohne Minitools aber mit viel Bewegung in der Halle bzw. im Kursraum.

Die wohl größte Herausforderung für einen Trainer ist es, eine heterogene Kursgruppe — von jung bis alt, von leistungsstark bis eher schwach, mit Vorschädigungen und ganz gesund — individuell zu fordern.

Fordern heißt hier: nicht unter- aber auch nicht überfordernd. Das Zauberwort heißt "flexible Widerholungszahl". Der Trainer steckt einen Rahmen, zwischen 8 und 15 manchmal auch 20 Wie-

derholungen. Der Kursteilnehmer entscheidet sich, mache ich zwei oder bis zu vier Durchgänge. So können die Teilnehmer ihr Training trotz der heterogenen Gruppe individuell bestimmen, auch auf Grundlage ihrer aktuellen Tagesverfassung, ohne dass es groß auffällt, wie viel jeder schafft, denn das möchte keiner. Der Gruppenzwang wird automatisch ausgeschaltet. Der Trainer wird dem Anspruch der jungen Büromitarbeiterin mit Rückenbeschwerden genauso gerecht, wie den älteren Teilnehmern.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

9/2020 Seite 6