



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 1/2026

1. Januar 2026

Ein frohes und gesundes Neues Jahr 2026

Themen in dieser Ausgabe:

- Ein Frohes 2026
- Fit ins Jahr 2026—Die 21-Tage-Stoffwechsel-Challenge!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Warnsignale der Schilddrüse
- Neuer Kursplan ab 12.01.2026
- Kursbeschreibungen der neuen Kurse
- Feine Fitness-Küche: Hähnchenburger
- Sprühköpfe sammeln
- Sportmassage im ENJOY!
- DETOX zum Trinken, Gabeln und Löffeln
- Keine Chance dem Muskelschwund!
- Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung
- Fitnessübung des Monats
- Woran liegt es, wenn wir unzufrieden sind?



Impressum:

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

Wir wünschen Euch allen für 2026

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!



Fit ins Jahr 2026-Die 21-Tage-Stoffwechsel-Challenge!

Zum Start ins neue Jahr wollen wir gemeinsam im ENJOY! Studio ein Zeichen setzen: Für mehr Gesundheit, Balance, mehr Energie und ein gutes Körpergefühl.

Mit unserer 21-Tage-Stoffwechselkur kannst Du Deinem Stoffwechsel einen gezielten Neustart geben - für mehr Leichtigkeit, Vitalität und Wohlbefinden im Alltag.

- ➡ 21 Tage - ein neues Wohlgefühl
- ➡ Mitmachen kann jeder - Einstieg jederzeit möglich. Bring einfach einen Lieblingsmenschen mit. Spezial Paket verfügbar.

Start ist am 09.01.2026 um 18:00 Uhr mit Treffen im Studio.

Für Fragen stehen Dir Saskia und Katja persönlich als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

Sie unterstützen Dich mit Infos, beantworten Fragen und helfen Dir beim Einstieg in die Challenge.

Komm vorbei, lass Dich inspirieren - und starte 2026 mit voller Power und frischem Stoffwechsel.



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

Donnerstag: 12:00-13:00 h
Donnerstag: 13:00-14:00 h
Donnerstag: 14:00-15:00 h
Donnerstag: 16:00-17:00 h
Donnerstag: 17:00-18:00 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“.

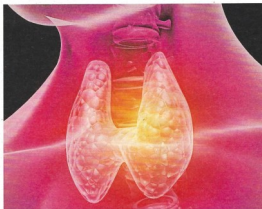
Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden. Diese sind steuerlich absetzbar, da der Rehasportverein ein gemeinnütziger Verein ist..

Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Spruch des Monats:

„Wer sich auf seinen Lorbeeren ausruht, trägt sie an der falschen Körperstelle.“

Heiner Geißler (*1930)
dt. Politiker (CDU)



Wichtiges Organ Die Schilddrüse produziert Hormone, die den Stoffwechsel regulieren. Bilden sich Knoten, sind sie meist harmlos

Warnsignale der Schilddrüse

Wie man **Gewebeveränderungen** selbst erkennen kann — und in welchen Fällen eine Behandlung der kleinen Knötchen wirklich nötig ist.

Etwa 30 % der Deutschen haben kleine Knoten an ihrem schmetterlingsförmigen Organ — die meisten ohne es zu wissen. Probleme der Schilddrüse machen sich nämlich oft gar nicht oder spät bemerkbar. Besonders mit zunehmendem Alter treten vermehrt Schilddrüsenknoten auf, hier steigt die Häufigkeit auf etwa 50 %. Der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e.V. empfiehlt daher einen Check-up ab 65 Jahren. Frauen sind etwa viermal öfter als Männer von Störungen des Organs betroffen und

sollten besonders aufmerksam sein.

Schluckprobleme ernst nehmen

Frühe Anzeichen für Knoten sind ein Druckgefühl, Schluckbeschwerden oder anhaltende Heiserkeit. Eine Verdickung des Halses kann hinzukommen. Bewirken die Knoten eine Überfunktion, treten oft noch Beschwerden wie eine gesteigerte Reizbarkeit sowie starker Gewichtsverlust auf. Bei solchen Symptomen sollte man den Hausarzt aufsuchen. Er kann mithilfe von Bluttest, Ultraschall des Halses oder Abtasten die Drüse überprüfen. Bei Auffälligkeiten untersucht ein Endokrinologe oder Nuklearmediziner das Organ genauer, oft mit einer Szintigrafie. Dabei bekommt der Patient eine

schwach strahlende Substanz über eine Spritze verabreicht. Mithilfe einer speziellen Gammakamera macht der Arzt dann die Aufnahme der Schilddrüse.

Farbgebung. Aktive Knoten nehmen mehr von der Substanz auf und zeigen warme Farben wie Gelb-Orange. Das bedeutet, der Knoten ist „heiß“, er produziert vermehrt Hormone. In dem Fall kann eine Überfunktion bestehen. Ein „kalter“ Knoten stellt sich in kühlem Blau dar. Er ist inaktiv, produziert keine Hormone mehr und kann entarten. Ein Bluttest gibt erste Hinweise auf Bösartigkeit. Laut RKI ist das bei rund 7.200 Menschen im Jahr so, also 1% der Fälle. Erhärtet sich der Krebsverdacht, werden Teile oder die Schilddrüse entfernt.

Quelle und Bildquelle:
My life Zeitschrift
2/2025

Neuer Kursplan ab 12. Januar 2026

Ab 12.01.2026 ändert sich unser Kursplan!!!
Neu hinzu kommen:
Kangoo-Jump, BBP, Kickboxen für Kids & Teens und Selbstverteidigung für Frauen.

Der Kurs „Bodystyling“ fällt weg und der Kurs Rücken+Faszien ändert sich in Rücken +Beckenboden!
Hier der neue Kursplan!

Kursplan gültig ab 12. Januar 2026

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	08:00-09:00	10:15-11:15	10:30-11:30	10:00-10:55	10:00-11:00	10:15-11:45		10:00-11:00	10:00-11:15			10:30-11:30
Fit & Fun Mix	ENJOY! Fit	Functional Gymnastics	Indoor-Cycling	Rückenschule	Stretching	Rücken + Beckenboden		Qi Gong	Happy Morning Bodyworkout	11:00-12:30		Langhantel
				11:00-11:55						ZUMBA		11:30-12:30
				Yoga-Rücken								Pilates
										14:30-16:00		
								17:00-18:00		YOGA		
								Kickboxen Kids&Teens 8-15 Jahre				Raum 2
18:00-19:00		18:00-19:30	18:00-18:30		18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:00			10:30-12:30
Kangoo Jump		Pilates	Indoor-Cycling		Indoor-Cycling	Kangoo Jump		Selbstverteidigung für Frauen ab 16	Indoor-Cycling			Body Fit
19:00-20:30				18:30-20:00		19:00-20:00						
ZUMBA	19:00-20:00			YOGA		BBP	19:00-20:00					
	Indoor-Cycling						Indoor-Cycling					
Trainingsfläche												
	18:00-18:30		18:30-19:30	18:00-18:30		18:00-19:00		18:00-19:00				
	Core Animation		Body Fit	Core Animation		Tuff-Stuff		Tuff-Stuff				

Hier die Kursbeschreibungen für die neuen Kurse:

Kangoo Jumps sind federnde Fitness Schuhe, die das Training gelenkschonend und super effektiv machen.
Du verbrennst bis 30% mehr Kalorien als beim normalen Joggen—und hast dabei richtig Spaß!
Ideal für Reha, Ausdauertraining oder einfach, um fit zu bleiben ohne Deine Knie zu ruinieren.
Ob Jump-Fitness, Tanz oder Lauftraining—mit Kangoo

Jumps wird jede Bewegung zum Erlebnis.

Kickboxen Kids & Teens und Selbstverteidigung für Frauen

Prävention:

- Aufklärung und Sensibilisierung zu Gewalt & Missbrauch
- Stärkung von Selbstschutz und Grenzen
- Förderung von Selbstbewusstsein & Achtsamkeit

Bewegung & Mindset:

- Förderung von Fitness, Koordination & mentaler Stärke
- Integration von Kickbox-Elementen
- Stärkung des Körperbewusstseins

Empowerment:

- Stärkung von Selbstvertrauen & Resilienz
- Sich sicher, stark & sichtbar fühlen
- Übertragbare Kompetenzen für Alltag, Beruf und Beziehungen.

Feine Fitness-Küche: Garnelen-Ananas Curry auf Reis

Quelle und Bildquelle:
Feine Fitness-Küche Nr.
01/2015



Reis ist eine der wertvollsten Beilagen überhaupt.

Zubereitung:
ca. 18 Minuten

Nährwerte pro Portion ca.:

Kcal: 336
Kohlehydrate: 50 g
Eiweiß: 16,7 g, Fett: 7 g

Zutaten für 2 Personen:

150g Basmatireis
100g King Prawns Garnelen
2 Scheiben Ananas
1/4 Zwiebel
100ml Milch 1,5 % Fett
1 EL Olivenöl
1 TL Currypulver

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika scharf

Zubereitung:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl leicht glasig anbraten. Garnelen hinzufügen und beidseitig leicht knusprig anbraten. Salzen und pfeffern. Rama Cremfine und Milch hinzufügen und mit 1 MSP Paprikapulver verrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Ananas in kleine Würfel schneiden und in die Soße geben und mit Deckel ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Ananas weich ist.

Den Reis nach Herstellerangaben zubereiten. Das Curry rund neben dem Reis servieren.

Fertig!

Guten Appetit

Leider werden immer wieder die Zeitschriften mit nach Hause genommen!!

Dies ist nicht der Sinn und Zweck, dass wir das Zeitungsabo abgeschlossen haben!!

Bitte lasst die Zeitschriften im Studio, damit alle in den Genuss kommen, diese zu lesen!

Sollte sich der Trend fortsetzen, sehen wir keinen Sinn mehr darin, das Abo weiterlaufen zu lassen und werden es dann wohl kündigen müssen!

Also noch einmal: Lasst die Zeitschriften bitte im Studio, damit alle in den Genuss kommen, diese zu lesen!

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!



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 €

Dieses Angebot gilt ausschließlich für Frauen!

Euer Team vom ENJOY!

DETOX zum Trinken, Gabeln und Löffeln

Tschüss, Schadstoffe. Adieu, du Zellmüll.

Ihr habt euch lange genug breitgemacht. Ab jetzt machen wir ohne euch weiter. Diese Smoothies, Suppen und Salate reinigen von innen, aktivieren die Zellen und sorgen für eine Extraportion neue Energie.

Grüne Suppe

1 Zucchini,
500g Spinat
500g Mangold
200g grüne Bohnen
1 Bund Petersilie

Zucchini dritteln und mit dem restlichen Gemüse außer der Petersilie in einen großen Topf geben. Mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Hitze reduzie-

ren und köcheln, bis das Ganze smaragdgrün wird. Petersilie zugeben, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Pürieren und nach Geschmack mit Zwiebel, Knoblauch und anderen Gewürzen abschmecken.

Ergibt 2 Portionen.
Pro Portion: 130 Kalorien,
17 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

Süßkartoffelsuppe

1 Süßkartoffel
2 Stangen Sellerie
1/2 Zwiebel,
3 Möhren
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
1 TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel

Süßkartoffel schälen, klein schneiden und rund 10 Minuten in Wasser bedeckt gar kochen. Währenddessen restliches Gemüse hacken. Anschließend im Olivenöl 7-10 Min. weich dünsten. Mit Brühe ablöschen und 5-10 Min. köcheln lassen. Süßkartoffel zugeben, mit Pürierstab glatt mixen und mit den Gewürzen abschmecken.

Ergibt 2 Portionen. Pro Portion: 302 Kalorien, 1 g Eiweiß, 3 g Kohlenhydrate, 24 g Fett

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Women's Health
03/2015

Keine Chance dem Muskelschwund!

Zu wenig Masse ist weit mehr als ein Optik- oder Kraftproblem — auch Körperfunktionen sind dann beeinträchtigt. Doch zum Glück kann man in jedem Alter rasch gegensteuern.

Eigentlich ist es ein ganz normaler Alterungsprozess: Zwischen dem 45. und dem 90. Lebensjahr verliert ein gesunder Mensch die Hälfte seiner Muskelmasse. Wird sie im Laufe der Jahre allerdings übermäßig abgebaut, sprechen Mediziner von Sarkopenie — umgangssprachlich Muskelschwund.

Hormone. Der Begriff kommt aus dem Griechischen und setzt sich aus „Sarx“ (Fleisch) und „Penia“ (Mangel, Verlust) zusammen. „Der Prozess beginnt schon ab dem 30. Lebensjahr, da merkt man ihn allerdings noch nicht“, sagt Dr. Susanne Voigt, Fachärztin für Innere

Medizin und Geriatrie und Oberärztin am Helios Klinikum Berlin-Buch.

„Die stimulierenden Hormone für den Muskelaufbau — Testosteron und das Wachstumshormon „Somatotropes Hormon; STH) nehmen mit dem Alter ab“, erläutert die Expertin. Krankheiten wie Herz- oder Nierenschwäche, Diabetes aber auch Medikamente wie Kortison können den Muskelabbau ebenfalls begünstigen.

Frauen sind häufiger betroffen als Männer, da sie ohnehin etwas weniger Muskelmasse haben. Mit zunehmendem Alter stellen sich dann die ersten „Zipperlein“ ein.

Verletzungen. „Es fängt mit Kraftlosigkeit im Alltag an“, so Dr. Voigt. „Man hat Probleme beim Anziehen, bekommt plötzlich die Sprudelflasche nicht mehr geöffnet, stützt sich am Geländer beim Treppenstei-

gen ab, weil das Gehen schwerer fällt“. Viele stolpern häufiger, laufen daher sehr langsam und neigen dabei ihren Oberkörper nach vorn. Dies führt häufig dazu, dass sie leichter stürzen und sich komplizierte Verletzungen wie Oberschenkelhalsbrüche zuziehen.

„Es beginnt ein Teufelskreis“, weiß Dr. Voigt. „Die Patienten merken, sie können weniger, trauen sich deshalb auch immer weniger zu. Irgendwann haben sie Angst, das Haus zu verlassen und ziehen sich zurück, was wiederum weniger Bewegung und dadurch Muskelabbau durch Inaktivität zur Folge hat.“

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle und Bildquelle:
my life 2/2025

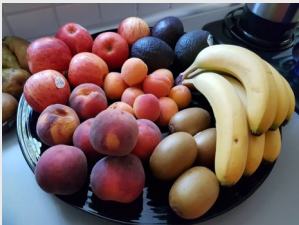


ENJOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

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@fitness-schwanheim.de
Homepage: www.fitness-schwanheim.de

Quelle:
Good Health 5/2015



Quelle und Bildquelle:
Shape Zeitschrift

Quelle:
Good Health Nr. 5/2015

Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung

Über kaum einen anderen Lebensbereich gibt es so viele Mythen und Falsch-aussagen wie über unsere Nahrung. Good Health unterzieht die wichtigsten Behauptungen einem Fakten-Check.

23. Kartoffeln machen dick

Ein Irrtum! Die Knollen aus der Erde enthalten relativ wenig Kalorien (gekocht 69 kcal pro 100 g). Zum Vergleich: Gekochter Reis hat 107 kcal pro 100 g. Zwieback sogar 370 kcal pro 100g.

24. Viele kleine Mahlzeiten am Tag sind besser als drei große

Das stimmt nicht. Die Behauptung geht von der Annahme aus, dass viele kleine Mahlzeiten den Stoffwechsel ansteigen lassen und wir Essen besser verdauen können. Die Wahrheit ist: Die verbrauchte Energie hängt nicht von der Anzahl der Mahlzeiten, sondern von der Gesamtnahrungsmenge ab. Das hat u.a. eine Studie der Universität Ottawa belegt.

25. Zuckerkulör ist unbedenklich

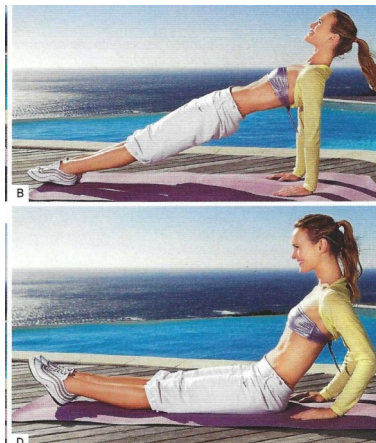
Zuckerkulör ist ein brauner

Farbstoff, der durch Erhitzen von Zucker mit verschiedenen Reaktionsbeschleunigern entsteht. Er sorgt dafür, dass Tiefkühlfrikadellen wie bebratene aussehen, steckt in Brot und Süßigkeiten. Offiziell geht man davon aus, dass Zuckerkulör keinen Einfluss auf den menschlichen Stoffwechsel hat. Die Forscherin S. Schwab und T. Hla fanden allerdings heraus, dass zumindest Ammoniak-Zuckerkulör (E150c) zwei toxische Komponenten enthält, die das Immunsystem schwächen. Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Fitness-Übung des Monats: Beinstraffer



BEINSTRAFFER Gerade sitzen, Beine geschlossen ausstrecken, Blick nach vorn, Arme locker hängen lassen, in Bauch und Brust einatmen (A). Ausatmen, Hände hinter dem Körper aufsetzen. Beim nächsten Ausatmen Hüfte und Beine anheben, bis sie eine Linie mit dem Oberkörper bilden (B). Ausatmen, linken Fuß ans rechte Knie ziehen (C). Ausatmen, Beine parallel ablegen, Po absetzen (D). Oberkörper über die Beine nach vorn neigen (E). 3 Atemzüge halten, dann zur anderen Seite wiederholen.

Viel Spaß beim Üben!
Euer Team vom ENJOY!

Woran liegt es, wenn wir unzufrieden sind?

Warum gute Intuition Informationen ignoriert

Das Gefühl der Unzufriedenheit überkommt uns manchmal ganz plötzlich, manchmal schleichend – und oft wissen wir gar nicht so genau, was es verursacht hat. Der Psychoanalytiker Dr. Hans-Joachim Maaz erklärt, was Narzissmus damit zu tun hat. Eine Seite unserer Persönlichkeit, über die wir bislang nur wenig wissen.

Woran erkennt man sonst noch einen Narzissten?

Mangelnde Empathie, also die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen, ist ein ganz charakteristisches Symptom für gestörten Narzissmus. Denn Narzissten sind permanent mit sich und ihrem (mangeldem) Selbstwertgefühl beschäftigt. Deshalb haben sie überhaupt ein Einfühlungsvermögen, keinen Blick dafür, wie es anderen geht, was andere brauchen.

Darüber hinaus treten Größenelbst-Narzisstinnen meist großspurig auf, oft auch lärmend und dadurch unangenehm. Die Größenklein-Narzisstinnen sind furchtsam, kagsam, zurückhaltend – und leiden oft auch an Depressionen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell