

Die Luftreiniger sind eingetroffen und laufen!!!

Themen in dieser Ausgabe:

- Luftreiniger sind da!
- smile.amazon.de für unseren Rehasportverein!!!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Vitamine, wie sie wirken, wer sie braucht
- Anzeigen von Mitgliedern: Wohnungsangebote!!!
- Das sollten Herzpatienten über LDL-Cholesterin wissen
- Der neue Kursplan
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Blue Beauty Boost
- Fitnessübung des Monats
- Gedicht von W. Raddatz

Mit den mobilen Generatoren werden alle Oberflächen in Räumen im Kaltvernebelungsverfahren mit Wasserstoffperoxid desinfiziert. Die Geräte erzeugen ein feines und schwebefähiges Aerosol, welches den Raum von allen Seiten bis in die hinterste Ecke durchdringt, und dies, **ohne Spuren oder toxische Rückstände zu hinterlassen**, da das Mittel in Wasserdampf und Sauerstoff abgebaut wird.

Vernebelung ist hochwirksam gegen alle Mikroorganismen, auch gegen das SARS-CoV-2 Coronavirus.

Die Desinfektion mit dem Kaltvernebelungsverfahren eliminiert das SARS-CoV-2 Coronavirus auf allen Oberflä-



chen auf dreidimensionale Weise.

Wirkungsbereich „ABCD“ gemäß Desinfektionsmitteln und vom Robert Koch-Institut

getesteten Verfahren:

- Pilze
- Bakterien
- Hefen
- Unbehüllte Viren
- Behüllte Viren
- Sporen

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

Unterstützung für unseren Rehasportverein Schwanheim e.V.

Unterstützen Sie Rehasportverein Schwanheim e.V.,
indem Sie auf smile.amazon.de einkaufen.

[smile.amazon.de besuchen](https://smile.amazon.de)

smile amazon.de

wenn Ihr über smile.amazon.de einkauft und ihn als Empfänger auswählt 0,5 % Eures Umsatzes von Amazon gespendet bekommen. Für Euch und den Verein ist es kostenlos! Wenn ihr über smile.amazon.de einloggt, ist alles wie immer bei Amazon, außer dass der Rehasportverein von Euren Umsätzen profitieren könnte.

Der Rehasportverein Schwanheim e.V. sagt schon einmal vielen Dank an alle, die zukünftig über smile.amazon.de einkaufen und ihn als Begünstigten auswählt.

Das ENJOY! Schwanheim wird unseren Verein natürlich ab sofort unterstützen.

Unser Rehasportverein Schwanheim e.V. hat sich bei smile.Amazon.de registriert und würde, 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.

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 Corona-bedingt folgende:

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: 16:00-17:00 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: 13:30-14:30 h
 Donnerstag: 12:30-13:30 h
 Donnerstag: 20:00-21:00 h
 Freitag: 15:00-16:00 h
 Freitag: 16:15-17:15 h

Neu:
 Freitag: 19:15-20:15 h

Ab sofort gibt es auch Kurse für „Krebssport“

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

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Spruch des Monats:

„Es gibt ein Gedächtnis des Kopfes und ein Gedächtnis des Herzens.“

Quelle:
 Robert Hamerling



Quelle:
 Reader's Digest
 Broschüre

Vitamine: wie sie wirken, wer sie braucht

Nur ein kleiner Nieser – und schon folgen Empfehlungen zur Einnahme von Vitamin C oder Echinacea, um das Immunsystem zu unterstützen. Jeder dritte Deutsche setzt auf Vitamine, Mineralstoffe, andere Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Arzneimittel, wenn es um seine Gesundheit geht.

Pantothensäure

Dieses B-Vitamin ist unter anderem für die Produktion unserer Hauptpigmente erforderlich.

Was ist Pantothensäure?

Pantothensäure (auch Vitamin B₅ genannt) ist ein Vitamin, das in vielen Lebensmitteln vorkommt, sodass ein Mangel praktisch nicht existiert.

Wie wirkt Pantothensäure?

Zusammen mit Biotin ist die Pantothensäure an der Herstellung zahlreicher Enzyme beteiligt sowie am Umbau von

Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen aus der Nahrung zu körpereigenen Substanzen. Der Körper benötigt die Pantothensäure für eine optimale Kommunikation zwischen Gehirn und Nervensystem sowie zur Produktion von Stresshormonen.

Wie viel Folsäure braucht man?

6 mg Pantothensäure pro Tag reichen aus, um gesunde Körperfunktionen zu gewährleisten.

So nimmt man Pantothensäure richtig ein.

Ein Multivitamin- oder B-Komplex-Nahrungsergänzungsmittel dürfte für die meisten Menschen genug Pantothensäure enthalten und sollte zu den Mahlzeiten eingenommen werden.

Welche Nahrungsmittel liefern Pantothensäure?

Innereien, Fisch, Geflügel, Vollkorngetreide, Joghurt und Gemüse sind die besten Quellen für Pantothensäure.

Warnhinweis:

Sprich bei Erkrankungen immer zuerst mit Deinem Arzt, bevor Du Ergänzungsmittel einnimmst.



Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Mit FIT AT HOME haben alle aktiven Mitglieder ab sofort die Möglichkeit, kostenlos zuhause zu trainieren!

FIT AT
Home
TRAINING FÜR ZUHAUSE

Alle Infos findest Du auf
www.dein-fitnessclub.com/FIT-AT-HOME-esh



www.fitness-schwanheim.de

Anzeigen unserer Mitglieder! - Wohnungsangebote!!!

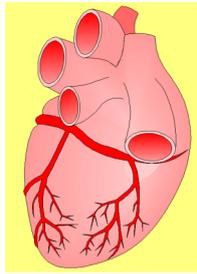
Ab 15.10.2021 zu vermieten:
Kelsterbach ,Unterdorf gegenüber Mainanlagen 2.Stock, 1 Zi/Küche/ Bad , 34 qm, möbliert , €370 plus € 80 Umlagen

Bushaltestelle zum Airport/Rüsselsheim gegenüber,S8/9 Bahnhof 10 Min. zu Fuß

Tel 0152 57267482



Quelle: Gesundheitsreport
Heft 8 / August 2020



Das sollten Herzpatienten über LDL-Cholesterin wissen

Hand aufs Herz: Kennst Du Deinen LDL-Cholesterin-Wert? Besser wäre es, denn Menschen mit zu viel LDL-Cholesterin (LDL-C) im Blut haben ein höheres Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z.B. Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Was kann ich tun, damit meine LDL-C-Werte sinken?

„Ein gesunder Lebensstil nützt immer etwas – unabhängig davon, ob man bereits eine Gefäßerkrankung hat und LDL-C-senkende Medikamente einnimmt oder ob es um die Prävention dieser Erkrankung geht. Auch Menschen, die ein hohes genetisches Risiko für Gefäßerkrankungen haben, profitieren von einem gesunden Lebenswandel, also von

Nikotinabstinenz, einer ausgewogenen Ernährung und körperlicher Bewegung“ so Dr. Vogt.

Am allerwichtigsten ist, dass Du selbst gut auf Dich und Deinen Körper achtest. Gehe regelmäßig zu Deinen Kontrollterminen und warte bei akuten Herzbeschwerden wie Schmerzen oder Engegefühl in der Brust nicht ab, sondern wende Dich unverzüglich an einen Arzt.

Patienten, die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, sollten regelmäßig ihren LDL-C-Wert checken lassen.

Um einem Herzinfarkt vorzubeugen, muss man sein eigenes Herzinfarkt-risiko kennen. Dazu gehört auch die Bestimmung des LDL-C-Werts. Das meint auch

die World Heart Federation (WHF) ein internationaler Zusammenschluss von Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften.

Tue Dir und Deinem Herzen etwas Gutes und lasse jetzt Deinen LDL-C-Wert checken! Sprich mit Deinem Arzt – er kann Dein individuelles Risiko einschätzen und Dich beraten.

Du möchtest mehr über LDL-Cholesterin und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erfahren? Weitere nützliche Tipps von Experten, Erfahrungsberichte sowie Deinen persönlichen Risiko-Check findest Du unter: <https://www.cholesterin-neuverstehen.de>

Der neue Kursplan – gültig ab 11.10.2021

Corona-Kursplan gültig ab 11.10.2021

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
10:00-11:25		10:15-11:15 Functional Gymnastics	10:30-11:30 Indoor-Cycling	10:00-10:55		10:15-11:30 Rücken + Faszien		10:00-11:00				10:30-11:30
Fit & Fun Mix				11:00-11:55				Pilates				Langhantel
				Yoga-Rücken	11:30-12:30			11:00-11:30				
					Stretching			Stretch/Relax				
										14:30-16:00		
										YOGA		
												Raum 2
18:00-19:00	18:00-18:30	18:00-18:55	18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00			11:00-13:00
Bodystyling	Core Animation	Deep Work	Indoor-Cycling		Indoor-Cycling	Tuff-Stuff		Rücken	Indoor-Cycling			Body Fit
				18:30-20:00								
	19:00-20:00	19:00-20:00		YOGA			19:00-20:00					
	Indoor-Cycling	Pilates					Indoor Cycling					
Trainingsfläche												
						18:00-19:00		18:00-19:00				
						Tuff-Stuff		Tuff-Stuff				

Geänderte Zeiten

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen! Lecker kochen mit Fatburnern

Falls nicht anders angegeben, gelten die nachfolgenden Rezepte für zwei Personen.

Italien. Sandwich

Zutaten:

1 Kugel Mozzarella
2 Tomaten
2 Scheiben Sonnenbrot
2 EL frische Brunnenkresse

Meersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Brot abwechselnd mit Mozzarella- und Tomatenscheiben belegen. Gewaschene Brunnenkresse darüber streuen.

Nach Geschmack mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Herzhaftes Paprikagemüse

Zutaten:

100 g rote Paprika
100 g gelbe Paprika
100 g grüne Paprika
300 g Tomaten
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Scheibe Frühstücksspeck
2 EL kaltgepresstes Olivenöl

1/2 rote Chilischote
1 EL edelsüßes Paprikapulver, Cayennepfeffer
Salz, Spritzer Tabasco

Zubereitung:

Paprikaschoten putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen, dann häuten. Tomaten halbieren, Stielansätze entfernen, Kerne mit einem Löffel Herausschälen und das

Fruchtfleisch klein würfeln.

Schalotten und Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Speck in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Speckwürfen darin kurz anbraten. Chilischote waschen, entkernen, in sehr kleine Würfen schneiden und zusammen mit den Schalotten und der Knoblauchzehe in die Pfanne geben, kurz anbraten.

Paprikastreifen und Tomatenwürfen in die Pfanne geben. Mit Paprikapulver, Tabasco, Cayennepfeffer und Salz feurig würzen. Alles gut vermischen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner

Milde Reinigung: Blue Beauty Boost

Milde Reinigung mit Tonerde

Reismehl ist ein feines, seidiges Pulver, das die Haut spürbar weich und samtig macht, während Kaolin für die Tiefe und milde Reinigung sorgt. Blaue Tonerde liefert die schöne Farbe, sie ist eine Mischung aus Kaolin und Ultramarin und perfekt für Sensibelchen. Die Maske kühlt und beruhigt gereizte Haut.

Geeignet für:
Empfindliche Haut

Zutaten für ein Glas à 50 ml

30 g Kaolin (weiße Tonerde)
10 g blaue Tonerde
10 g Reismehl

(Lavendelhydrolat oder Wasser)

Haltbarkeit:
6 Monate, vegan

Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermischen und in einen dicht schließenden Behälter abfüllen.



Anwendung:

2 TL Maskenpulver mit 1 bis 2 TL Wasser oder Lavendelhydrolat in der Handfläche zur cremigen Maske mischen. Auf gereinigtes Gesicht auftragen. 5 bis 10 Minuten einwirken lassen. Den Teint mit feuchten Fingerspitzen ein paar Minuten massieren. Maske mit feuchtem, lauwarmen Waschlappen abnehmen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Quelle und Bildquelle:
Women's Health 03/2019
Bildquelle:
https://smile.amazon.de/Lavaerde-Ghassoul-1-000g-hochfeines-Pulver/dp/B07YSTRQB6/ref=sr_1_1_sspa?

Fitness-Übung des Monats: Hoher Ausfallschritt

Viel Spaß beim Üben!

BAUCH

Üben Sie die Asanas in Folge, jede Position 5 tiefe Atemzüge lang

BEINE SENKEN MIT BLOCK

Block oder Buch zwischen die gestreckten Beine klemmen, so weit wie möglich zum Boden absenken. Der untere Rücken bleibt dabei am Boden. Am tiefsten Punkt pausieren, dann Beine wieder anheben.



Fällt Ihnen die Übung mit gestreckten Beinen schwer oder tut es im Rücken weh? Dann Knie leicht anwinkeln

Ruhig atmen und den Bauch einziehen



Falls der Druck auf den unteren Rücken zu groß wird, leicht die Knie beugen und Hände unter den Po legen

Um die Übung anspruchsvoller zu machen, können Sie die Arme über Kopf auf dem Boden ausstrecken

FÜSSE HOCH MIT BLOCK

Auf den Rücken legen und einen Block zwischen die Oberschenkel klemmen. Beine gerade zur Decke strecken und die Füße anwinkeln. Die Arme neben dem Oberkörper ablegen und den Lendenwirbelbereich in den Boden drücken.

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Wohin geht die Reise?

Was ist los zur Zeit in uns`rer Welt ?
Fragen gibt es über Fragen.
Überall regiert das Geld,
nur die G r o s s e n haben noch das Sagen.
Völkerrechte werden missachtet,
Diktaturen wieder neu belebt.
Menschen -Kinder-
„abgeschlachtet,“
eine Katastrophe, wenn`s so weiter geht.

Aber nicht nur in der Weltenpolitik,
auch die Natur, sie meldet sich zurück,
mit ungeahnter Energie und Kraft,
sie uns immer mehr Probleme schafft.
Der Klimawandel: A k t u e l l,
voran geht`s mit ihm rasend schnell.
Er wird von den Mächt`gen ignoriert.
Ja sind die denn total verwirrt?

Abgeholzt werden weiter Wälder,
es verseuchen Schadstoffe Meere/Felder.
Und das Eis der Pole langsam taut.
Mir`s ehrlich vor der Zukunft graut.
Die Natur, sie brauch den Menschen nicht,
umgekehrt ist es der Fall.
Nur wehe, wenn dies nicht erkannt,
kommt`s irgendwann zum „ Großen Knall“.

Winfried R a d d a t z

Vielen Dank Winfried, für das sehr treffende Gedicht!

Dein Team vom ENJOY!