



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 10/2022

1. November 2022



Themen in dieser Ausgabe:

- Pizza-Abend
19.11.2022-18:00 Uhr
- Neue Saunazeiten ab
1. November 2022
- Rehasportverein
Schwanheim e.V.
- Schmerzende Wirbel:
Was die Ursachen
sein können
- Kooperation mit
SportScheck
- ThaiYogaMassage
- Sportmassage
- Pilates-Kurs Donners-
tag
- Fit-Food: Kürbis
- Glutenunverträglich-
keit
- In 8 Schritten zu
mehr Mut
- smile.amazon.de für
unseren Rehasport-
verein!!!
- Fitnessübung des
Monats
- Erwischt! Versteckte
Dickmacher im Alltag



Pizza-Abend am 19.11.2022 ab 18:00 Uhr

Endlich ist es wie-
der soweit!
Unser nächster
Pizza-Abend findet
am
Samstag, 19.11.22
ab 18:00 Uhr
statt.



Ab 7.11.22 liegt
die Teilnehmerliste
am Check-In aus.
Bitte tragt Euch
unbedingt ein, da-
mit wir planen kön-
nen.

Da wir in den letz-

ten Wochen öfter
danach gefragt
wurden:
Ja, Ihr könnt ger-
ne Freunde, Ver-
wandte, Bekannte
zum Pizza-Abend

mitbringen.
Wir freuen uns auf
einen schönen ge-
meinsamen Abend.
Euer Team vom
ENJOY!

Neue Saunazeiten ab 7. November 2022

Aufgrund der rasant steigenden Energie-
preise haben wir in den letzten Wochen
die Nutzung unserer Sauna beobachtet
und festgestellt, dass wochentags zwi-
schen 14:00 und 18:00 Uhr die Sauna so
gut wie nicht in Anspruch genommen wird.
**Aus diesem Grunde haben wir uns ent-
schlossen, die Sauna zwischen 14:00 und
18:00 Uhr auszuschalten.**

Ab 18:00 Uhr schalten wir sie gerne wie-
der auf Zuruf an!

An Samstagen und Sonntagen bleibt es
dabei, dass die Sauna immer nur auf Zuruf
angeschaltet wird.

Vielen Dank für Euer Verständnis im Vo-
raus!

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



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 €

Mittwoch: 13:00-14:00 h
Mittwoch: 20:00-21:00 h
Donnerstag: 12:30-13:30 h
Donnerstag: 20:00-21:00 h
Freitag: 11:30-12:30 h
Freitag: 15:00-16:00 h
Freitag: 16:15-17:15 h
Freitag: 19:15-20:15 h

Es gibt auch Kurse für „Krebssport“

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:

„Dankbarkeit ist das erste und letzte Gefühl des Menschen!“

Quelle:
Adolph Kolping

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: 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

Scherzende Wirbel: Was die Ursachen sein können



Häufig werden bei Rückenschmerzen muskuläre Verspannungen oder Veränderungen der Bandscheiben vermutet. Doch auch die Wirbel selbst können schmerzen, so beispielsweise bei Facettengelenksarthrose, Wirbelbrüchen oder Tumoren.

Unsere Wirbelsäule ist ebenso Garant für Stabilität wie auch für Dynamik. Ausschlaggebend dafür sind die 24 Wirbel der Wirbelsäule - die miteinander verwachsenen Wirbel des Kreuz- und Steißbeins sind dabei nicht mitgezählt. Ein freier Wirbel besteht aus einem aus einer Boden- und einer Deckplatte bestehenden Wirbelkörper, einem Dornfortsatz und zwei Querfortsätzen. Die übereinander gereihten Wirbel stehen jeweils miteinander in Verbindung, sind aber dennoch eigenständig. Ihre Verbindungsstellen sind mit Knorpel überzogene Vorsprünge, die paarig die

sogenannten Facettengelenke bilden.

Wirbelblockade

Eine Wirbelblockade kann sehr schmerzhaft sein, ist aber in der Regel und vor allen Dingen bei entsprechender Behandlung nur vorübergehend. Es kommt zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, die auch darauf zurückgehen, dass sich die Muskulatur dann stark verspannt. Oftmals kommt es im Bereich der Halswirbelsäule zu einer Wirbelblockade, was sich dann in Nackenschmerzen äußert. Die Behandlung von Wirbelblockaden erfolgt in der Regel nicht operativ, indem sie durch manuelle Techniken eines erfahrenen Therapeuten gelöst werden – sofern eine Blockade nicht von alleine wieder zurückgeht.

Facettengelenksarthrose

Ebenso wie an den großen Gelenken kann es auch an den Wirbelgelenken zu degenerativen Veränderungen kommen. Der Knorpelabbau dort wird Wirbelsäulen- oder Facettengelenksarthrose genannt. Grund dafür können Über- oder Fehlbelastungen sein sowie häufig eine Höhenminderung der Bandscheiben. Dadurch verstärkt sich der Druck auf die Knochenvorsprünge, welche die zwei übereinanderliegenden Wirbel verbinden. In der Folge nutzt die Knorpelschicht der Gelenkpartner vorzeitig ab.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Orthopress Aus. 3/2020
Bildquelle:
<https://medlexi.de/Wirbelsaeule>

Kooperation mit SportScheck

Wir haben eine Kooperation mit der Firma SportScheck!

Für unsere Mitglieder und Mitarbeiter gibt es 10-fach Punkte auf den ersten Einkauf 10 % Preisnachlass auf das komplette SportScheck Sortiment und 30 % Nachlass auf alle Filialservices und

Testequiptent der Firma SportScheck.

Wir haben für Euch einen Link, mit dem Ihr Euch bei SportScheck anmelden könnt und die Prozente zu erhalten.

Euer Team vom ENJOY!



Ab sofort im ENJOY! Thai-Yoga-Massage!!

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 psychotionalen 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!

Pilates-Kurs — donnerstags Abend

Da wir leider immer noch keine/n Trainer/in gefunden haben, bietet Susa an, dass sie einmal monatlich — immer nach Vorankündigung — donnerstags einen Pilates-Kurs anbietet.

Euer Team vom ENJOY!

Fit-Food des Monats November: Der Kürbis



Kürbis macht glücklich!

Nicht nur an Halloween als „Happy Face“-Laterne, sondern auch als gesunder Sattmacher. Mit läppischen 25 kcal pro 100 g liefert er viele Ballaststoffe, die unsere Verdauung anregen. On Top enthält das Power-Gemüse Mineralstoffe (u.a. Eisen, Kalium, Magnesium) und eine Extraportion Betacarotin. Das wandelt unser Körper zu Vitamin A um — was wichtig ist für den Aufbau von neuen Hautzellen.

Gluten-Unverträglichkeit — Das Kleber-Eiweiß macht Ärger

Immer mehr Menschen klagen über Probleme beim Verzehr von Weizen und anderem Getreide. Das kann verschiedene Ursachen



haben:
Bei etwa 0,4 % der Bevölkerung ist es die Autoimmunerkrankung Zöliakie. Betroffene reagieren auf das Getreideeiweiß Gluten mit einer chronischen Entzündung der Darm-

schleimhaut. Folge: Die Darmzotten bilden sich zurück, die Schleimhaut verflacht und kann nur noch wenige Nährstoffe in den Körper schleusen.

Die einzig mögliche Therapie ist, glutenhaltige Nahrungsmittel lebenslang strikt zu meiden. Was sehr viel umfasst, weil das Klebereiweiß Gluten außer in Weizen auch in Dinkel, Gerste, Roggen, Durum, Einkorn, Urkorn, Emmer, Triticale, Kamut, Bulgur und Couscous vorkommt. Die wachsende Palette an glutenfreien Produkten schafft für die Be-

troffenen zum Glück Erleichterung.

Nicht ganz so einschränkend bei der Lebensmittelwahl ist die reine Weizenallergie, an der etwa 01, bis 05 % der Bundesbürger leiden.

Um Beschwerden zu vermeiden, sind bei dieser Erkrankung nur alle Weizenprodukte tabu. Dazu zählen natürlich auch solche mit Einkorn, Emmer, Kamut, Grünkern und Dinkel. Roggen, Gerste und Hafer sind dagegen erlaubt.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Eathealthy
Juni/Juli 2015

In acht Schritten zu mehr Mut

Vom Zehnmeterbrett springen? Das Leben komplett umkrempeln? Für sich einstehen? Mutig sein beginnt im Kleinen und endet im Großen. Wie Du Deinen Mutmuskel trainierst!

3. Sich Wahrheiten eingestehen

Veränderung macht vielen Menschen Angst.

Denn sie bedeutet, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Natürlich können Ereignisse auch unvorbereitet überrumpeln und man muss den Mut aufbringen, sich diesen zu stellen. Manchmal ist es aber auch eine undefinierbare Unzufriedenheit, der auf den Grund zu gehen unbequem ist und deshalb Mut erfordert.

Wichtig ist es, sich einmal konsequent mit sich auseinanderzusetzen: Wie ehrlich bin ich mit mir selbst? Wie zufrieden bin ich? Welche Themen beschäftigen

mich immer wieder? Was davon schiebe ich über Ausreden beiseite? Bei welchen Dingen suche ich die Schuld bei anderen? Was habe ich so richtig versemelt? Für was fehlt mir der Mut?

Schreibe Dir die Antworten auf all diese Fragen einmal auf. Klarheit ist die Basis, angemessen vorzugehen.

„Veränderung zuzulassen bedeutet nicht, von heute auf morgen ein anderer Mensch zu werden. Es bedeutet, sich bewusst zu werden, was schon da ist und wie man es nutzen kann.“

4. Sich unabhängig machen

Vielleicht einer der wichtigsten Schritte: Jede und jeder ist geprägt vom eigenen Umfeld. Von Personen, deren Meinung besonders wichtig erscheint. So lange man das eigene Selbstbild von dem Standpunkt, Konventio-

nen und Vorstellungen anderer abhängig macht, ist man fremdgesteuert.

Der Wunsch nach Harmonie und Anerkennung anderer steuert dann das Handeln. Wird vielleicht sogar größer als die eigene Intuition. In Wahrheit sind all diese Menschen nicht entscheidend. Wenn es hart auf hart kommt, ist nämlich wichtig, was man selbst will.

Du willst aufs Land ziehen, aber hast die Sorge, wie Deine Freunde aus der City reagieren. Kein Grund, es nicht zu tun!

Das Leben ist zu kurz um es nach Leuten zu richten, denen man womöglich komplett egal ist.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
gesund.de
August 2022

Unterstützung für unseren Rehasportverein Schwanheim e.V.



Unser Rehasportverein Schwanheim e.V. hat sich bei smile.Amazon.de registriert und würde, 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 Reha-verein von Euren Umsätzen profitiert. Der Rehasportverein Schwanheim e.V. sagt schon einmal vielen Dank an alle, die zukünftig über smile.amazon.de einkaufen und ihn als Begünstigten auswählt.

Euer Team vom ENJOY!



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 und Bildquelle:
Das große Kettle Bell Trainingsbuch von Till Sukopp, riva Verlag

Fitness-Übung des Monats: Seitlicher Plank m. Rotation



- Körper ist eine Linie
- Obere Bein vorne
- Knie gestreckt (nicht durchgestreckt - sodass die Hüfte nach hinten kippen kann)
- Schultergürtel stabil-Brustbein vorschieben
- Bauchnabel zur Wirbelsäule
- Strecke den oberen Arm-öffne+ rotiere ihn nach

- oben+ hinten — schau in die Handinnenseite
- Anschließend in die Gegenrichtung rotieren

Tipps für Anfänger:

- erst ausführen, wenn du den Schultergürtel stabil halten kannst
- leichter Einstieg = unteres Knie 90°

Trainiert wird:

- Dein ganzer Körper — die Körperketten arbeiten zusammen
- Mobilisation der Wirbelsäule
- Kräftigung Rumpf-Körper
- r/l Harmonie, da einseitig!

Viel Spaß beim Üben!

Dein Team vom ENJOY!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Erwischt!! Versteckte Dickmacher im Alltag

20 Dinge, die unser Körperfett wachsen lassen

1 Alltagshektik:

Den ganzen Tag über Termine satt. Da können wir uns nur schnell zwischen Maus und Monitor das belegte Brötchen vom Bäcker reinschlingen. Wenn wir unter Strom stehen, bekommen wir nicht mit, wann wir satt sind. 80 % der Deutschen futtern mehr, wenn sie gestresst sind! Besser sich Zeit fürs Essen nehmen und dabei absolut nichts anderes tun.

2 Schwarze Bohnen

Kaffee soll ja eigentlich wach machen. Doch wenn wir eine Tasse auf nüchternen Magen trinken, ziehen sich innerhalb von 30

Minuten die Gefäße zusammen, die Sauerstoffzufuhr wird reduziert und der Organismus nimmt weniger Eisen auf. Das macht müde und hungrig!

3 Fertiggerichte

... und Frittiertes wie Pommes, Chips oder Croissants enthalten oft hohe Mengen an Transfetten. Das sind gehärtete Pflanzenfette, die der Körper nicht verarbeiten kann und die für die Speckröllchen am Bauch verantwortlich sind. Auf Dauer führen Transfette in allen Versuchen zu Übergewicht, schädigen das Immunsystem und erschweren den Muskelaufbau.

4 Trockenobst

... hat bei gleichem Gewicht bis zu acht Mal mehr Kalorien als frisches Obst. Denn beim

Trocknen verlieren die Früchte zwar Wasser und Vitamine, nicht aber den Zuckeranteil. Und weil sie kleiner sind, passt auch mehr davon in den Magen.

5 Nimm's leicht?

Salami light, fettarmer Käse & Co. machen selten dünn. Je weniger Fett, desto mehr Zucker oder Salz steckt oft in den Produkten. Und: Nachweislich konsumieren wir mehr von einem Light-Produkt, weil wir uns auf der sicheren Kalorienseite glauben. Darum: Nährwerte auf der Verpackung lesen! Und lieber mit Genuss die „normalen“ Produkte in Maßen verzehren, als zu viele Light-Varianten.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:
Shape Zusatzheft