



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 12/2021

1. Dezember 2021



Themen in dieser Ausgabe:

- Öffnungszeiten Weihnachten und Silvester
- smile.amazon.de für unseren Rehasportverein!!!
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Vitamine, wie sie wirken, wer sie braucht
- Kooperation mit SportScheck
- ThaiYogaMassage
- Solarien wieder in Betrieb im ENJOY!
- Frauenherzen schlagen anders!
- Regeln zum gezielten Abnehmen.
- Magic Moisture
- Fitnessübung des Monats
- Gedicht von W. Raddatz

Öffnungszeiten Weihnachten und Silvester*)



Öffnungszeiten für Weihnachten/Neujahr:

24.12.21: 10:00 bis 14:00 Uhr

25.12.19: geschlossen!

26.12.21: 10:00 bis 16:00 Uhr

31.12.21: 10:00 bis 14:00 Uhr

01.01.22: geschlossen!



*) falls es keinen Lock-down oder andere Restriktionen der Regierung für uns gibt

Euer Team vom ENJOY!
wünscht Euch Frohe
Weihnachten und einen
guten Rutsch ins Neue
Jahr

Unterstützung für unseren Rehasportverein Schwanheim e.V.



wenn Ihr über smile.amazon.de einkauft und ihn als Empfänger auswählt 0,5 % Eures Umsatzes von Amazon gesendet 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!

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.

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
Neu:
 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: 13:30-14:30 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
 Freitag: 19:15-20:15 h

Es gibt auch Kurse für „Krebssport“

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

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Und es gilt die 3G-Regel!

Spruch des Monats:

„So ist's im Leben:
 Kurze Freude, viel
 Leid und doch
 hallen die Freuden
 in unserem
 Gedächtnis länger
 nach.“

Quelle:
 Asop (Dichter)



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.

Vitamin A

Unser Körper benötigt ausreichende Mengen an Vitamin A, das die Funktionsfähigkeit von Augen, Haut und Immunsystem sicherstellt.

Was sind ist Vitamin A?

Als fettlösliches Vitamin wird dieser Nährstoff in der Leber gespeichert. Der Körper holt sich Vitamin A teilweise aus tierischen Fetten. Bestimmte Mengen stellt er selbst im Darm aus Betakarotin sowie anderen Karotinoiden aus Obst und Gemüse her.

Wie wirkt Vitamin A?

Dieses Vitamin ist für das Sehvermögen unverzichtbar, erhält die

Haut und die Schleimhäute, welche die Atemwege und den Magen-Darm-Trakt auskleiden, und unterstützt die Bildung von Zähnen und Knochen. Es ist unerlässlich für die normale Fortpflanzung, für das Wachstum und die Entwicklung.

Wie viel Vitamin A braucht man?

Frauen sollte 0,8 mg und Männer 1 mg pro Tag aufnehmen.

So nimmt man Vitamin A richtig ein.

Nimm Vitamin A zum Essen ein. Etwas Fett in der Kost verbessert die Aufnahme. Vitamin E und Zink helfen dem Körper, Vitamin A zu verwerten, welches seinerseits die Eisenaufnahme fördert.



Welche Nahrungsmittel liefern Vitamin A?

Vitamin A befindet sich vor allem in Fisch, Eigelb, Butter und Innereien wie Leber (100 g liefern bis zu 40 mg). Gelbes, oranges, rotes und dunkelgrünes Obst und Gemüse enthalten große Mengen Betakarotin sowie viele andere Karotinoide, die der Körper bei Bedarf in Vitamin A umwandelt.

Warnhinweis:

Vitamin A kann sich im Körper anreichern und giftige Konzentrationen erreichen. Nimm daher nicht zu viel davon.

Schwangere oder Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten nicht mehr als 1,5 mg Vitamin A am Tag einnehmen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Kooperation mit SportScheck

Ab sofort haben wir 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 die

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

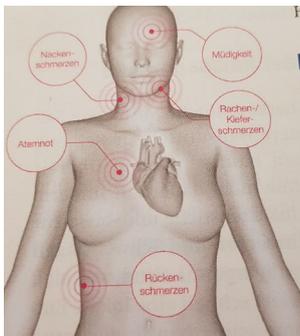
Ich bin Tine Weber, Yogalehrerin und Thai Yoga Bodyworker. Mit einem tollen Körpergefühl bin ich vor 6 Jahren aus meiner ersten Yogastunde raus. Schnell suchte ich mir einen dynamischen Yogastil den ich bis heute praktiziere. Yoga ist viel mehr als reine Körperübungen und da ich selbst beruflich sehr 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

Solarien – wieder in Betrieb im ENJOY! Schwanheim



- NACH DEM **TRAINING** BRÄUNST DU BESSER
- LASS DIE **SONNE** RAN
- HOL DIR DEINE **VITAMIN D-DOSIS**
- ENTSPANNTES SONNEN DURCH UMFANGREICHE **KOMFORT-AUSSTATTUNG**

JETZT HIER IM STUDIO TESTEN!



Frauenherzen schlagen anders

Geschlechterunterschiede bei der koronaren Herzkrankheit

Die koronare Herzkrankheit (KHK) galt lange als typisch männliche Erkrankung. Tatsächlich sind aber bei Frauen in Deutschland schon länger Herzinfarkte und Schlaganfälle die führenden Todesursachen. Bei ihnen äußern sich allerdings die Symptome häufig anders als bei Männern. Darum wird eine KHK oft (zu) spät erkannt. Die direkten Folgen sind eine verspätet eingeleitete Prävention und Therapie, die Spätfolgen manchmal fatal.

Eine Verengung der Blutgefäße des Herzens macht sich meist durch eine Beklemmung und drückende Schmerzen in der Brust bemerkbar, die den Betroffenen wortwörtlich „den Atem raubt“ und ihnen das Leben erheblich erschwert. Diese typischen Beschwerden, die vor allem unter körperlicher Belastung auftreten, werden Angina pectoris (AP) genannt, was „Brustenge“ oder „Enge des Herzens“ bedeutet.

Symptome unterscheiden sich

Frauen mit einer koronaren Herzkrankheit weisen nicht selten andere AP-Symptome auf

als Männer. Sie berichten häufiger über untypische Symptome wie beispielsweise Schmerzen im Bereich des Kiefers, der Schultern und der Arme oder über Übelkeit, Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Luftnot und Oberbauchschmerzen. Dadurch wird eine Herzkrankheit bei Frauen häufig erst spät erkannt. Umso wichtiger ist es, auch die untypischen Symptome mit einer möglichen KHK in Verbindung zu bringen und frühzeitig eine Abklärung beim Arzt vorzunehmen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Regeln zum gezielten Abnehmen

Fettarm genießen! Lecker kochen mit Fatburnern

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

Kichererbsenklößchen

Zutaten:

240 g Kichererbsen aus der Dose
1 kleine rote Paprika
1 Lauchzwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Koriander
1 Scheibe Vollkorntoast
1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Meersalz
Pfeffer
1 Ei
25 g Maisgrieß
1 EL Mehl
Pflanzenfett zum Ausbacken

Zubereitung:

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen,

pürieren. Gemüse putzen, waschen, Paprika sehr klein würfeln, Lauchzwiebel, Knoblauch und Koriander fein hacken. Vollkorntoast entrinden, einweichen und gut ausdrücken.

Gemüse, Kräuter, Vollkorntoast, Gewürze, Ei, Grieß und Mehl zum Kichererbsenpüree geben, zu einem Teig verkneten. Ca. 30 Minuten quellen lassen. Aus der Masse walnussgroße Klößchen formen und portionsweise in heißem Fett ca. 5 Minuten knusprig braun ausbacken.

Kräuteromelett

Zutaten:

4 Eier
1 Prise Meersalz
Frischer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter
1 EL gehackte Petersilie

1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackter Dill
1 EL gehackte Brunnenkresse

Zubereitung:

Eier verquirlen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Butter in eine Pfanne geben, erhitzen. Petersilie, Schnittlauch und Dill in die Eiermasse rühren, in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze stocken lassen.

Mit der gewaschenen Brunnenkresse bestreuen, Omelett halbieren und möglichst heiß servieren.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
"fit und Gesund"
Fatburner

Pflege mit feinen Ölen und Honig: Magic Moisture

Manchmal braucht die Haut ein Extra an reichhaltiger Pflege. Diese Maske spendet viel Feuchtigkeit, verbessert die Elastizität und sorgt für einen wunderbaren Glow. Honig und Hanföl wirken regenerierend und Jasmin beruhigt nicht nur gestresste Haut, sondern duftet auch noch toll

Geeignet für:

Normale bis trockene Haut

Zutaten für 2 Gläser à 50 ml

50 g Mandelöl
40 g Hanföl
30 g Rosenhydrolat
10 g Bienenwachs
2 g rosa Tonerde
7 g Honig
3 Tropfen ätherisches Jasminöl

Haltbarkeit:

1 Monat, nicht vegan, 2 Tage Ruhezeit einplanen.

Zubereitung:

Öle, Hydrolat, Tonerde und Bienenwachs in einen Glasbecher geben. Ins warme Wasserbad stellen und das Wachs schmelzen lassen. Die Mischung mit dem Rührstab 4 Minuten cremig schlagen. Das Glas 3 Minuten lang ins eiskalte Wasserbad geben und weiterrühren. Aus dem Wasserbad nehmen und Honig sowie Jasminöl zugeben und so lange umrühren, bis die Raumtemperatur erreicht ist. Maske in Gläser füllen, mit aufgelegtem Deckel 2 Tage kalt stellen.

Anwendung:

Aufs gereinigte Gesicht auftragen, Augenpartie aussparen und 5 bis 15 Minuten einwirken lassen. Mit Wasser aufemulgieren und mit warmem Wasser abspülen



Viel Spaß beim Ausprobieren!

Quelle und Bildquelle:
Women's Health 03/2019
<https://smile.amazon.de/NATURFREUND-HOCHDOSIERT-Hanfsamenöl-Öl-Fettsäuren-Hanftröpfchen>

Fitness-Übung des Monats: Hoher Ausfallschritt

Viel Spaß beim Üben!



Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Weinseligkeit

Ein Gläschen *W e i ß e n* oder *R o t e n*
am trauten Ort, zur richt`gen Zeit,
löst manchen schlimmen
„Kummerknoten“,
schnell er ein krankes Herz befreit.

Wie schön ist` s doch in trauter Run-
de,
vergnügt zu trinken ein Glas Wein,
mit Freunden lustig mal zu plaudern,
und abzulegen Sorg und Pein.

Selbst beim Schmusetanz in der Ta-
verne,
bei Gitarren-/Mandolinenklang und
rotem Wein,
ist` s dann ein wohliges Empfinden,
mit seiner Liebsten ganz allein zu
sein.

Vergessen werden Alltagsorgen,
man genießt den sel`gen „Augenblick
freut sich auf den nächsten Morgen,
und denkt an`s Gestern gern zurück.

Selbst Bacchus, Dionysos, der Wei-
ne Götter,
waren dieser Köstlichkeit total er-
geben,
wussten damals schon im Rausch
der Sinne,
dass Wein bedeutet wahres Leben.

In vino veritas "Im Wein liegt
Wahrheit,"
ein Sprichwort ist` s von alters her.
Er öffnet Herzen, löst die Zungen,
und bedeutet vieles And`re mehr.

Hatte man ein „Räuscherl“ mal vom
Wein,
wart fröhlich, stimmungsvoll und
heiter,
soll` t man sich gerne daran erin-
nern,
denn nur so geht` s Leben sinnvoll
weiter.

Winfried R a d d a t z