

POINT

Das Magazin für Fitness und Gesundheit Neunundzwanzigste Ausgabe 12/2024



GUTE VORSÄTZE 2025 DAS WIRD IHR JAHR!

Loslegen leicht gemacht – so erreichen Sie Ihre Ziele
Muskeltraining für mehr Energie und Lebensqualität
Squash und Badminton – gemeinsam sportlich aktiv

POINT – Sports.Wellness.Club
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen
Telefon: 07156 22020 | www.point-sports.de

POINT – Sports.Wellness.Club
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
Tel: 07156 9280592 | www.point-sports.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ein spannendes Jahr neigt sich dem Ende zu und die ersten Pläne fürs kommende Jahr werden geschmiedet. Nutzen Sie diese Gelegenheit und stimmen Sie sich jetzt auf Ihre guten Vorsätze ein, damit das neue Jahr rundum ein Erfolg wird. Um Ihre Ziele erfolgreich zu verwirklichen, empfehlen wir Ihnen, sie so klar wie möglich zu formulieren und auch schon kleine Erfolge zu feiern. Mit den weiteren Tipps auf Seite 04 wird 2025 bestimmt zu Ihrem Jahr!

Falls Sie zu den Menschen gehören, bei denen die festlichen Mahlzeiten an den Feiertagen das eine oder andere Extra-Kilo hinterlassen haben, dann empfehlen wir Ihnen unseren Artikel auf Seite 06. Bis zum Sommer ist noch ausreichend Zeit, der Sommerfigur Schritt für Schritt näher zu kommen. Natürlich darf bei den guten Vorsätzen auch das Thema Muskeltraining nicht fehlen. Warum gerade die Muskulatur so vielfältige, positive Wirkungen auf die Gesundheit und Figur hat, erfahren Sie auf Seite 05. Egal, ob Sie Trainingseinsteiger oder bereits Experte sind, unsere Trainer/innen stehen Ihnen immer mit Rat und Tat zur Seite.

Für jede Menge Motivation sorgt auch unser großes und abwechslungsreiches Kursprogramm. Gemeinsam in der Gruppe macht das Ganze gleich noch mehr Spaß. Auf Seite 10 stellen wir Ihnen mit unserem Cycle-Kurs ein absolut motivierendes und gerade auch im Winter perfektes und effektives Gruppentraining vor. Den kompletten Kursplan finden Sie auf den Seiten 08 und 09.

Das Training haben Sie erfolgreich gemeistert und jetzt steht Ihnen der Sinn nach Entspannung? Dann schauen Sie doch auf Seite 12 vorbei, hier geben wir Ihnen die wichtigsten Tipps für das richtige Saunieren. Lassen Sie den Alltag einfach eine Zeit lang hinter sich und entspannen Sie in einem unserer Wellnessbereiche.

Schieben Sie Ihre guten Vorsätze also nicht auf, sondern starten Sie heute noch mit der Umsetzung. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Informationsgespräch.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Jürgen Steigele sowie das gesamte Team der POINT - Sports.Wellness.Clubs



Öffnungszeiten POINT Gerlingen:

Montag bis Freitag:
6.00-24.00 Uhr
Samstag, Sonntag
und an Feiertagen:
8.45-22.00 Uhr

Öffnungszeiten POINT Ditzingen:

Montag bis Freitag:
6.00-23.00 Uhr
Samstag, Sonntag
und an Feiertagen:
9.00-21.00 Uhr

Impressum
Herausgeber:
POINT - Sports.Wellness.Club
JA Sport GmbH
Dieselstr. 2
70839 Gerlingen
Telefon: 07156 - 2 20 20
info@point-sports.de
www.point-sports.de
Gestaltung und Layout:
128158 Tom Weller
ACISO
Bildmaterial:
www.Zpixels.de,
Fotolia, shutterstock.com



Bundesweite Abnehmstudie, Oktober 2024

Wir beteiligten uns in Zusammenarbeit mit der GfBE (Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen) und myline (führendes Abnehmprogramm der Fitnessbranche) an einer bundesweiten Studie, die belegte, dass durch gesunde Ernährung und Krafttraining neben einem Gesamtgewichtsverlust auch das viszerale Bauchfett abnimmt und somit die Gesundheit gestärkt werden kann. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen an der 4-wöchigen Studie im POINT teil und konnten ihr Gewicht reduzieren.

Mitarbeiter-Weihnachtsfeier, 7. Dezember 2024

In diesem Jahr stand unsere Weihnachtsfeier unter dem Motto „James Bond“. Mit jeder Menge guter Laune sowie leckerem Essen wurde im POINT mit allen Mitarbeitern ein schöner Abend veranstaltet. Unterhaltsame Gespräche, ein Austausch zwischen den Clubs und Bereichen, ein Rückblick auf das Jahr 2024 und der Ausblick auf ein spannendes und motivierendes Jahr 2025 machten die Feier ausgezeichnet. An dieser Stelle gilt der Dank allen Mitarbeitern, die sich täglich um das Wohl unserer Mitglieder kümmern und in den Clubs für eine gute Atmosphäre sorgen.



Charity-Aktion, 19. Dezember 2024

Auch im Jahr 2024 lag unseren Mitgliedern wieder viel daran, Weihnachtswünsche wahr werden zu lassen. Die Kinder und Jugendlichen der Jugendhilfe Korntal durften sich über viele Geschenke freuen, denn ihre Wunschzettel haben wie immer die Weihnachtsbäume der POINT Clubs geschmückt.

Die Wünsche waren bereits nach kurzer Zeit vergriffen und unsere Mitglieder brachten toll verpackte Geschenke mit. Noch vor Weihnachten konnten die Geschenke an die Kinder und Jugendlichen übergeben werden, die für viel Freude und leuchtende Augen sorgten. Herzlichen Dank nochmals an alle Mitglieder, die dies möglich gemacht haben.



POINT
sports.wellness.club

POINT - Sports.Wellness.Club
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
info@point-sports.de

THEMEN IN DIESER AUSGABE

- Rückblick & Aktuelles 03
- Loslegen leicht gemacht - so erreichen Sie Ihre Ziele 04
- Muskeltraining für mehr Energie und Lebensqualität 05
- Die Sommerfigur wird (auch) in der Küche gemacht 06
- POINT ABC – unsere Highlights für jeden Buchstaben 07
- Kursprogramm 08
- Kursbeschreibungen 09
- Cycle – mehr als nur Radfahren 10
- Squash & Badminton – gemeinsam sportlich aktiv in Gerlingen 11
- Saunieren – so geht's richtig 12
- Mit Ernährungscoaching zur Wunschfigur: Claudias Weg zum Erfolg 13
- Karriere im Griff. Leben im Griff – das ist mein Job 13
- Das sagen unsere Mitglieder 15
- Gemeinschaften im Studio – Fitness-Training verbindet 15

RÜCKBLICK



AKTUELLES



Ernährungsseminar, 8. Januar 2024 um 19 Uhr

Erfahren Sie in unserem Ernährungsseminar alles rund um dieses spannende Thema. Lernen Sie, in Bezug auf Ihre Ziele, auf Ihre Ernährung zu achten und Ihr Training damit zu unterstützen. Auch externe Gäste können an diesem alltagstauglichen und kurzweiligen Seminar teilnehmen. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir auch hier um Anmeldung telefonisch unter 07156 22020 oder direkt am Empfang vom POINT. Wir freuen uns auf viele wissbegierige Seminarteilnehmer.

LES MILLS Release Day, 11. Januar 2025

Gleich zu Beginn des neuen Jahres werden bei unserem Event die brandneuen Choreografien unserer LES MILLS Kurse BODYATTACK, BODYPUMP, CORE, BODYCOMBAT, BODYBALANCE und SHAPES vorgestellt. Pünktlich zum Start der guten Vorsätze freuen wir uns auf jede Menge Teilnehmer, die sich mit viel Spaß und Motivation zu guter Musik austoben möchten. Für Mitglieder ist dieses Event kostenfrei, externe Gäste können für nur 15,00 Euro teilnehmen. Sichern Sie sich Ihren Platz telefonisch unter 07156 22020 oder melden Sie sich direkt am Empfang vom POINT an. Wir freuen uns auf Sie!



LOSLEGEN LEICHT GEMACHT SO ERREICHEN SIE IHRE ZIELE



MUSKELTRAINING FÜR MEHR ENERGIE UND LEBENSQUALITÄT

Neues Jahr, neuer Start! Viele Menschen nehmen sich vor, fitter zu werden, ein paar Kilos zu verlieren oder endlich eine gesunde Ernährungsroutine zu entwickeln. Gute Vorsätze bieten eine wunderbare Gelegenheit, etwas Positives für sich selbst zu tun. Mit den richtigen Strategien

gelingt es, diese Ziele mit Freude und Leichtigkeit umzusetzen. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie kleine Veränderungen einen großen Unterschied machen können!

Muskeltraining ist mehr als nur ein Mittel zur Steigerung der Kraft oder zum Formen des Körpers. Es spielt eine entscheidende Rolle für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Ob Sie gerade erst mit Fitness beginnen oder bereits erfahren sind, das Training Ihrer Muskulatur bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Geist.

KLARE ZIELE SETZEN

Eine präzise Zielsetzung ist der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg. Formulieren Sie Ihre Wünsche messbar und konkret: Statt „Ich möchte fitter werden“ sagen Sie lieber: „Ich trainiere dreimal pro Woche 30 Minuten.“ Mit solchen klaren Vorgaben fällt es leichter, Fortschritte zu verfolgen und motiviert zu bleiben.

MIT KLEINEN SCHRITTEN ZUM ERFOLG

Der Weg zu einem neuen Lebensstil muss nicht über Nacht gemeistert werden. Starten Sie mit kleinen, erreichbaren Veränderungen: etwa zwei kurze Trainingseinheiten pro Woche oder einer zusätzlichen Portion Gemüse pro Tag. Diese kleinen Erfolge stärken Ihr Selbstvertrauen und schaffen eine solide Grundlage für größere Ziele.



VERBESSERUNG DER KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT

Regelmäßiges Krafttraining kann nicht nur die Muskeln, sondern auch Knochen, Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem stärken. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig ihre Muskulatur trainieren, weniger anfällig für Erkrankungen wie Osteoporose, Arthrose oder Rückenschmerzen sind. Besonders wichtig ist Muskeltraining für die Erhaltung der Knochendichte, da belastende Übungen den Knochenstoffwechsel anregen und so das Risiko von Frakturen und Knochenschwund im Alter reduzieren können. Krafttraining kann zudem dabei helfen, die Gelenke zu stabilisieren und so Verletzungen durch Überlastung oder Fehlbewegungen zu verhindern.



OPTIMIERUNG VON STOFFWECHSEL UND FETTVERBRENNUNG

Durch den Aufbau von Muskelmasse erhöht sich der Grundumsatz des Körpers, was bedeutet, dass auch in Ruhe mehr Kalorien verbrannt werden. Diese erhöhte Fettverbrennung ist ein effektiver Weg, um ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten. Darüber hinaus kann Muskeltraining die Insulinempfindlichkeit fördern und so die Blutzuckerregulation unterstützen, was es zu einem wichtigen Bestandteil der Prävention von Typ-2-Diabetes machen kann.



ERFOLGE FEIERN

Jeder Fortschritt zählt – und sollte gewürdigt werden! Ob Sie eine Woche lang regelmäßig trainiert oder jeden Tag eine gesunde Mahlzeit genossen haben: Seien Sie stolz auf Ihre Leistung. Lob und Anerkennung geben Ihnen Energie für die nächsten Schritte und machen den Prozess zu einem positiven Erlebnis.



GEMEINSAM STÄRKER

Ein gemeinsames Ziel verbindet. Suchen Sie sich einen Partner oder eine Gruppe, mit der Sie Ihre Vorhaben teilen können. Gegenseitige Unterstützung stärkt die Motivation und sorgt dafür, dass Sie auf Kurs bleiben.



STEIGERUNG DER LEBENSQUALITÄT UND BEWEGLICHKEIT

Ein stärkerer Körper bedeutet mehr Energie, mehr Ausdauer und eine höhere Beweglichkeit im Alltag. Das Training kann dabei helfen, alltägliche Aufgaben wie Treppensteigen, das Heben schwerer Gegenstände oder langes Sitzen ohne Beschwerden besser zu bewältigen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse natürlicherweise ab. Dies führt zu einem Verlust an Kraft und Beweglichkeit, was das Risiko von Stürzen und Verletzungen erhöht. Regelmäßiges Muskeltraining kann dabei unterstützen, dieser Entwicklung entgegenzuwirken und die Mobilität im Alter zu erhalten.

KONZENTRIERT BLEIBEN

Wählen Sie eine Strategie, die zu Ihnen passt, und bleiben Sie dabei. Es gibt viele Möglichkeiten, ein Ziel zu erreichen, aber nachhaltige Erfolge entstehen durch Kontinuität. Probieren Sie nicht ständig Neues aus, sondern vertrauen Sie auf Ihre gewählte Methode.

POSITIVE DENKMUSTER ENTWICKELN

Manchmal hindern uns bestimmte Gedanken oder Gewohnheiten daran, unser volles Potenzial zu entfalten. Erkennen Sie, welche Überzeugungen Sie zurückhalten, und tauschen Sie diese gegen motivierende Glaubenssätze aus. Jede noch so kleine Veränderung ist ein wertvoller Schritt in Richtung Ihres Ziels und bringt Sie näher zu der Version von sich selbst, die Sie sein möchten.

VERBESSERUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

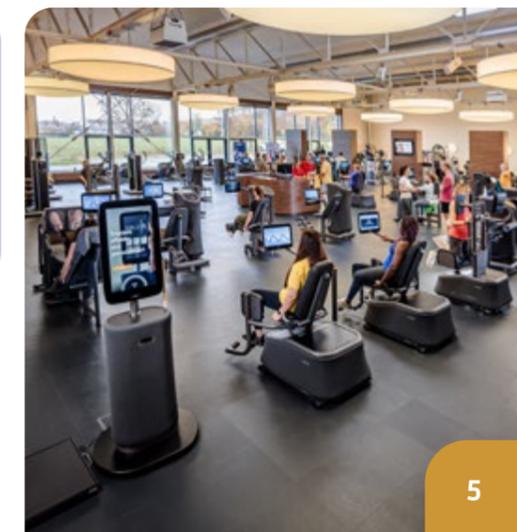
Wussten Sie, dass Muskeltraining auch Ihren mentalen Zustand verbessern kann? Der Grund dafür liegt in der Ausschüttung von Endorphinen und anderen „Glückshormonen“ während des Trainings, die für ein verbessertes Wohlbefinden und eine gesteigerte Stimmung sorgen können. Ein starker Körper führt oft zu einem positiven Selbstbild, was das Selbstbewusstsein zusätzlich stärkt. Das Gefühl, körperlich fitter und belastbarer zu werden, hat somit auch einen erheblichen Einfluss auf das mentale Wohlbefinden.

KURZ GESAGT: MUSKELTRAINING ALS GESUNDHEITSFAKTOR

Muskeltraining ist weit mehr als nur ein ästhetisches Ziel – es ist ein wesentlicher Bestandteil für ein gesundes, langes Leben. Die Vorteile für den Körper sind unbestreitbar: Es kann nicht nur das Herz, die Knochen und Gelenke stärken, sondern auch den Fettabbau fördern sowie die Beweglichkeit verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Egal in welchem Alter, Muskeltraining sollte ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Fitnessroutine sein, um sowohl körperlich als auch geistig fit zu bleiben.

Mit diesen positiven Impulsen wird der Weg zu einem gesünderen und aktiveren Leben nicht nur leichter, sondern auch erfüllender. Beginnen Sie heute – der erste Schritt ist der wichtigste!

Unser kompetentes Trainerteam hilft Ihnen gerne bei der Erstellung eines persönlichen Trainingsplans und unterstützt Sie bei Ihren Zielen. Starten Sie noch heute mit dem ersten Schritt und melden sich für ein unverbindliches Informationsgespräch an. Für mehr Gesundheit, Lebensfreude und ein besseres Lebensgefühl!



DIE SOMMERFIGUR WIRD (AUCH) IN DER KÜCHE GEMACHT



Sport ist eine wichtige Komponente auf dem Weg zur Traumfigur, aber auch die Ernährung muss passen, damit am Ende das fitte und schlanke Ergebnis stimmt.

Wir alle wissen, dass beim Abnehmen regelmäßiger Sport wichtig ist. Sport sorgt für eine gesteigerte Fettverbrennung und verbrennt Kalorien. Und das ist beim Abnehmen der einzig entscheidende Punkt. Genügend Kalorien einzusparen ist allerdings gar nicht so einfach und über Sport allein schwer zu erreichen, wenn man bedenkt, dass 30 Minuten Joggen „nur“ rund 320 Kalorien verbrennen. Es muss also auch die Ernährung angepasst werden, damit sich bei der Abnahme deutlich sichtbare Erfolge zeigen.

IHR ESSVERHALTEN IM ÜBERBLICK

Der erste Schritt zu einer bewussten Ernährungsumstellung ist, sich einen Überblick über das gegenwärtige Essverhalten zu verschaffen. Hierzu empfehlen Experten, für ein paar Wochen ein Ernährungstagebuch zu führen und alles aufzuschreiben, was täglich gegessen wird. Sie werden erstaunt sein, welche Erkenntnisse Ihnen diese Übersicht bringt. Jeder Mensch hat seine eigenen Verhaltensmuster beim Essen, die oft unbewusst ablaufen. Ein Ernährungsjournal verschafft einen Überblick und fördert jenes unbewusste Essverhalten zu Tage.

SPORT BLEIBT WICHTIG

Vernachlässigen Sie jetzt aber bitte auf keinen Fall Ihr Sportprogramm! Denn regelmäßiges Training verbrennt nicht nur Kalorien, sondern hat noch zahlreiche andere positive Effekte auf Ihren Körper.

- **NACHBRENNEFFEKT:** Nach dem Training verbraucht der Körper noch einige Stunden lang mehr Kalorien als im Ruhezustand.
- **MUSKELAUFBAU:** Muskeln verbrauchen im Alltag mehr Kalorien als Fettmasse – auch im Ruhezustand. Regelmäßiges Muskeltraining hilft, Muskelmasse aufzubauen und Fettmasse abzubauen.
- **KÖRPERFORMUNG:** Sport strafft den Körper, fördert die Durchblutung und verbessert das Hautbild.

Kurz gesagt: Ohne Sport keine Traumfigur!

CLEVERE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Der nächste Schritt ist es, kleine Anpassungen vorzunehmen, die bereits einen großen Effekt haben. Kaufen Sie beispielsweise jeden Morgen Ihr Frühstück in der Bäckerei, entscheiden Sie sich künftig lieber für eine mit Putenbrust belegte Vollkornsemmel. Wählen Sie in der Mittagspause statt der Pasta in Sahne-Sauce eine Suppe oder einen Salat und ersetzen Sie Schokolade durch gesunde Snacks wie Gemüsechips. Sie sehen: Es geht nicht um Verzicht, sondern um bewusste Entscheidungen für kalorienärmere Varianten. Machen Sie die Anpassungen dort, wo es zwar ein Umdenken erfordert, Ihnen aber nicht das Gefühl gibt, Sie müssten auf alles, was Sie gerne essen, verzichten.

SPORT, SPASS UND ERNÄHRUNG – DAS ERFOLGSTRIO

Regelmäßige Trainingseinheiten und eine bewusste Ernährung sind die wichtigsten Bausteine für Ihre Wohlfühl-Figur. Damit Sie diesen Weg jedoch gerne und langfristig gehen, dürfen der Genuss und die Freude in Ihrem Leben nicht zu kurz kommen. Suchen Sie sich also einen Sport, der Ihnen wirklich Spaß macht, und essen Sie genussvoll und mit allen Sinnen, dann werden Sie nicht nur den Körper bekommen, den Sie sich wünschen, sondern sich in diesem auch noch rundum wohlfühlen.



DAS POINT ABC UNSER HIGHLIGHT FÜR JEDEN BUCHSTABEN



POINT GRUPPE

Die POINT Gruppe umfasst unsere POINT Premiumclubs in Gerlingen und Ditzingen, die Studio Fitness Clubs in Gerlingen, Leonberg und Weilimdorf sowie das Back-Office in Gerlingen.

N NEWSLETTER

Mit unserem Newsletter verpassen Sie keine Neuigkeiten aus den POINT Clubs mehr. Scannen Sie einfach den QR-Code, füllen Sie das Formular aus und bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.



O ONLINESHOP

In unserem Onlineshop erhalten Sie eine große Auswahl an Artikeln zu den Themen Fitness, Kurse, Ernährung, Personal Training, Squash und Badminton, Wellness und Merchandise.

S Q UASH

Squash bringt jeden Muskel in Bewegung und schult Ihre Reaktion wie bei kaum einer anderen Sportart. Freizeitsportler und passionierte Squash-Spieler können sich auf unseren 7 modernen ASB-Plätzen austoben. Erfahren Sie mehr darüber auf Seite 11.



R REHASPORT

Rehasport wird vom Arzt verordnet und der Krankenkasse bezahlt. Bei uns erwartet Sie ein umfangreiches Angebot im Bereich des Gruppentrainings. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit zu verbessern.



SPORTSBAR

Die Sportsbar in Gerlingen ist der ideale Ort, um vor, während oder nach dem Training bei unseren beliebten Eiweißshakes, einem Kaffee oder Snacks gemütlich mit Gleichgesinnten zusammensitzen und zu entspannen.

T TEAM

Unser Team aus kompetenten und engagierten Mitarbeiterinnen sowie Mitarbeitern ist 365 Tage im Jahr für Sie da, um Ihnen eine optimale Betreuung und Dienstleistung zu bieten.

U NTERSTÜTZUNG

Bei uns werden Sie von einem hochqualifizierten Trainerteam individuell nach Ihren Bedürfnissen unterstützt. Gemeinsam definieren wir Ihre Ziele und legen fest, wie Sie diese am besten und schnellsten erreichen können.



W ELLNESS

Einfach mal entspannen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen und sich zu erholen. Entdecken Sie unseren Wellnessbereich mit Saunen und Dampfbad oder tanken Sie Sonne in unseren Solarien.

V ERANSTALTUNGEN

Ob Kursevents, Kindergeburtstage, Freihantelpartys oder gemütliche Abende an der Sportsbar – bei uns gibt es immer etwas zu erleben.



Y OGAKURSE

Für die extra Entspannung bieten wir eine Vielzahl an Yogakursen: Aerial Yoga, Vinyasa Yoga, Hatha Yoga und Stretch & Relax Yoga. Schnuppern Sie doch gerne mal rein.

Z IELE

Ganz gleich, welches Ziel Sie verfolgen: Ob Sie fitter werden, Ihre Gesundheit erhalten, nachhaltig abnehmen, sich verwöhnen lassen oder einfach Neues entdecken möchten – im POINT - Sports.Wellness.Club sind wir der richtige Partner an Ihrer Seite.

EGYM SMART FLEX

Bei unseren EGYM Smart Flex Zirkeln handelt es sich um ein ganzheitliches Rückentraining, bei dem die Muskeln nicht in die Dicke, sondern in die Länge trainiert werden. Nur wenn wir uns bewegen – und das in alle Richtungen – bleibt unser Rücken schmerzfrei. Mit EGYM Smart Flex erlernen Sie, die natürliche Beweglichkeit wiederherzustellen.



KURSPROGRAMM

Gültig seit 01.11.2024



POINT
sports.wellness.club

Unseren aktuellen Kursplan finden Sie auf unserer Website sowie in unserer App.

KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:20 - 10:20 BODYPUMP 10:30 - 11:30 Pilates	09:10 - 10:00 BBP 10:10 - 11:00 Step 2	08:00 - 09:00 BODYPUMP 09:10 - 10:00 Wirbelsäule 10:05 - 10:35 CORE 10:40 - 11:40 BODYBALANCE 15:00 - 15:50 Wirbelsäule 17:00 - 17:50 Pilates	09:05 - 09:55 Bodyforming 10:05 - 10:55 Fit & Aktiv	09:05 - 10:05 BODYPUMP 10:15 - 11:15 Zumba	 16:30 - 17:00 CORE 17:05 - 18:05 BODYCOMBAT	10:10 - 11:00 Cardio Mix 11:10 - 12:00 Bodyforming 15:50 - 16:50 BODYPUMP 17:00 - 17:30 CORE 17:40 - 18:40 BODYBALANCE
17:00 - 17:50 SHAPES 18:00 - 19:00 BODYPUMP 19:10 - 20:00 Wirbelsäule 20:10 - 21:10 Vinyasa Yoga	17:30 - 18:30 BODYPUMP 18:40 - 19:30 Pilates 19:35 - 20:35 BODYBALANCE	18:00 - 18:50 Bodyforming 19:05 - 19:25 Bauchkiller 19:35 - 20:35 BODYPUMP	18:05 - 19:05 BODYPUMP 19:15 - 20:05 BBP 20:15 - 21:15 Zumba	18:20 - 19:20 Pilates 19:25 - 20:25 BODYPUMP		

KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	FUNCTIONAL TRAINING (FUNCTIONAL AREA)
08:15 - 09:05 Jumping Mix 09:30 - 10:20 Fatburner 10:30 - 11:20 Wirbelsäule	10:10 - 11:10 Vinyasa Yoga 17:40 - 18:30 Bodyforming 18:40 - 19:30 Jumping 19:40 - 20:40 Zumba	09:15 - 10:30 Hatha Yoga  18:00 - 18:50 Jumping 19:00 - 20:00 Step 2	17:30 - 18:00 CORE 18:05 - 19:00 BODYATTACK 19:15 - 20:15 BODYCOMBAT	08:05 - 08:55 Jumping 09:10 - 10:00 Pilates 10:10 - 10:30 Bauchkiller 10:35 - 11:50 Vinyasa Yoga 18:20 - 19:10 Jumping	10:00 - 10:50 Jumping	 Montag: 18:05-18:40 Uhr Mittwoch: 19:10-19:45 Uhr Freitag: 18:30-19:05 Uhr

KURSRAUM 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:45 - 09:15 Power Walking 18:10 - 19:10 Cycle 19:20 - 19:50 Power-Walking	07:00 - 07:50 Cycle 18:45 - 19:35 Cycle 19:45 - 20:35 Cycle	09:10 - 09:40 Power-Walking 18:00 - 19:15 Cycle Long	07:50 - 08:50 Cycle 18:10 - 19:10 Cycle	07:00 - 07:50 Cycle 17:45 - 19:00 Cycle Long	10:15 - 11:30 Cycle Long	10:15 - 11:30 Cycle Long 

KURS BESCHREIBUNGEN

Aerial Yoga
Schwereloses Training für Kraft, Ausdauerentwicklung und Beweglichkeit.

Bauchkiller
Power-Bauchtraining für den perfekten Waschbrettbauch.

BBP – Bauch-Beine-Po
Intensives Straffungstraining der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

BODYATTACK
Intensives Training mit einer Kombination aus athletischen Bewegungen und Kraftübungen.

BODYBALANCE
Eine Verbindung von fernöstlichen Entspannungstechniken, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik.

BODYCOMBAT
Gruppenfitnessstraining mit vorchoreographierten Bewegungen aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten.

Bodyforming
Ganzheitliche Kräftigung und Straffung der Muskulatur mit Kleingeräten.

BODYPUMP
Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper.

Cardio Mix
Intensives Cardio-Workout mit kleinen Krafterelementen, bei dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird.

CORE
Intensives Training zur Formung und Stärkung der Core-Muskulatur.

Cycle
Intensives, fettverbrennendes und kalorienraubendes Training – Radfahren in der Gruppe zu motivierender Musik. Auf dem BODY BIKE®SMART+ haben Sie mit dem Smartphone Ihren Kalorienverbrauch und die Wattzahl im Blick.

Dance
Ein Tanzkurs zur Steigerung der Energie sowie zur Verbesserung der Körperhaltung und des Rhythmusgefühls. Die eindrucksvolle, aber einfach aufgebaute Choreographie sorgt für Party-Atmosphäre, bei der mit Spaß Kalorien verbrannt werden.

Fatburner
Ausdauertraining mit leichten choreographischen Elementen. Fettverbrennung mit Spaß und moderater Intensität.

Fit & Aktiv
Koordinations-, Ausdauer- und Kräftigungstraining mit jeder Menge Spaß – zur Erhaltung des aktuellen Fitnesslevels.

KURSRAUM 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 - 19:00 Aerial Yoga 19:15 - 20:15 Dance		16:45 - 17:45 Aerial Yoga 17:55 - 18:55 BODYBALANCE	17:00 - 17:50 Pilates 18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga 19:15 - 20:15 Aerial Yoga	18:00 - 19:00 Aerial Yoga 19:25 - 20:25 Stretch & Relax Yoga

KURSRAUM 5/6

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11.35-12.25 Rehasport 12.35-13.25 Rehasport 16.05-16.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport	9.35-10.25 Rehasport 10.35-11.25 Rehasport 18:00 - 18:55 BODYATTACK 19:00 - 20:00 BODYCOMBAT	14.35-15.25 Rehasport 15.35-16.25 Rehasport 	9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 19.05-19.55 Rehasport	9.05-9.55 Rehasport 10.05-10.55 Rehasport 11.05-11.55 Rehasport 14.05-14.55 Rehasport 17.05-17.55 Rehasport 18.05-18.55 Rehasport

KURSRAUM DITZINGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00-09.50 Wirbelsäule 18.00-19.00 BODYCOMBAT 19.10-20.10 BODYPUMP 20.20-21.00 STRETCH & FLEX	17.00-18.00 Vinyasa Yoga 18.10-19.00 Bodyforming	09.00-09.50 BBP 18.00-19.00 BODYPUMP 19.10-20.00 Wirbelsäule	 18.30-19.30 BODYPUMP 19.40-20.40 BODYBALANCE	09.00-10.00 Pilates 10.05-11.05 Hatha Yoga 18.00-19.00 Zumba®

Functional Training
Ganzheitliches Konzept, bei dem komplette Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.

Hatha Yoga
Für eine gesunde Bewegung werden Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Koordination verbessert.

Jumping
Workout auf Trampolinen zu motivierender Musik, das alle Körperpartien stärkt, die Ausdauer steigert und besonders gelenkschonend ist. Bei **Jumping Mix** wird der Ausdaueranteil mit Toning-Übungen kombiniert.

Pilates
Ein intensives Workout für Kraft, Flexibilität, Haltung und Energie. Im Einklang mit der Atmung wird insbesondere die tief liegende Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.

Power-Walking
Ein kalorienraubendes Ganzkörpertraining auf dem Cross-Walker zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Geeignet für alle Altersklassen.

Rehasport
Gymnastikstunden in der Gruppe, die vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt werden.

SHAPES
Ein von Pilates und Power Yoga inspiriertes Workout, das die Muskeln durch kleine, kontrollierte Bewegungen mit vielen Wiederholungen an ihre Belastungsgrenze bringt und so den ganzen Körper formt und stärkt.

Step
Choreografisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform. Einfache (Step 1) und fortgeschrittene (Step 2) Schrittkombinationen.

Stretch & Flex
Mit diversen Dehntechniken werden die allgemeine Beweglichkeit verbessert, ein muskulärer Ausgleich geschaffen und Fehlhaltungen vorgebeugt.

Stretch & Relax Yoga
Wohltuende Yogahaltungen werden mit Stretch-Elementen vereint und enden mit einer tiefen Entspannung.

Vinyasa Yoga
Bei diesem dynamischen Yoga-Stil wird der Körper gefordert, doch der Geist kann in fließenden Bewegungen zur Ruhe kommen.

Wirbelsäule
Kräftigung, Dehnung und Mobilisation von Rücken und Bauchmuskulatur sowie praktische Übungen für einen beschwerdefreien Rücken im Alltag.

Zumba®
Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit feurigen Tanzschritten und viel Spaß!

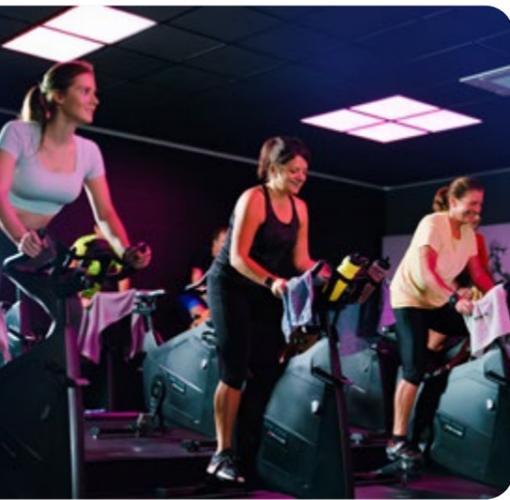
Alle Kurse mit Voranmeldung.

www.point-sports.de



CYCLE MEHR ALS NUR RADFAHREN

Cycle ist der ultimative Kurs für alle, die Fett verbrennen und gleichzeitig ihre Ausdauer steigern möchten. Beim Radfahren in der Gruppe zu motivierender Musik erleben Sie ein energiegeladenes, kalorienraubendes Workout, das Sie an Ihre Grenzen bringt.



TECHNOLOGIE TRIFFT TRAINING: DER BODY BIKE®SMART+

Das Besondere am Cycle-Kurs ist die Verwendung des BODY BIKE®SMART+ – ein High-Tech-Rad, das es Ihnen ermöglicht, Ihre Fortschritte in Echtzeit zu verfolgen. Über Ihr Smartphone können Sie sowohl den Kalorienverbrauch als auch die Wattzahl direkt ablesen, was Ihnen hilft, das Training individuell anzupassen. Sie können Ihre Leistungsdaten analysieren und sehen, wie sich Ihre Fitness im Laufe der Zeit verbessert.

FETTVERBRENNUNG AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Das Cycle-Training ist besonders effektiv für die Fettverbrennung. Durch wechselnde Widerstände und hohe Intensität wird Ihr Stoffwechsel angekurbelt und Ihre Muskulatur gestärkt. Besonders die Beine, der Po und der Core profitieren von diesem Training. Cycle bringt den Körper in Höchstleistung – perfekt, um Fett abzubauen und die Ausdauer zu verbessern.

FÜR WEN EIGNET SICH CYCLE?

Cycle eignet sich für alle Fitnesslevel, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Dank der individuell einstellbaren Widerstände können Sie Ihr Training immer an Ihre Bedürfnisse anpassen. Wenn Sie Fett verbrennen und gleichzeitig Ihre Ausdauer steigern möchten, kommen Sie hier voll auf Ihre Kosten!

CYCLE-KURSE IM POINT IN GERLINGEN (IN SAAL 3)

- Montags: 18:10 – 19:10 Uhr
- Dienstags: 07:00 – 07:50 Uhr, 18:45 – 19:35 Uhr, 19:45 – 20:35 Uhr
- Mittwochs: 18:00 – 19:10 Uhr
- Donnerstags: 07:50 – 08:50 Uhr, 18:10 – 19:10 Uhr
- Freitags: 07:00 – 07:50 Uhr, 17:45 – 19:00 Uhr
- Samstags: 10:15 – 11:30 Uhr
- Sonntags: 10:15 – 11:30 Uhr

SQUASH & BADMINTON

GEMEINSAM SPORTLICH AKTIV IN GERLINGEN



Wenn Sie nach einer Möglichkeit suchen, gemeinsam mit einem Partner sportliche Aktivitäten zu genießen und gleichzeitig Ihre körperliche Fitness, Reaktionsfähigkeit und Konzentration zu steigern, dann ist unser einzigartiges Angebot im Bereich Squash und Badminton genau das Richtige für Sie!

Beide Sportarten versprechen jede Menge Spaß und sind für Menschen jeden Alters geeignet. In unserem Club in Gerlingen stehen Ihnen insgesamt 6 Badmintonfelder und 7 moderne ASB-Courts zur Verfügung, auf denen Sie spannende Matches austragen können. Diese hochwertigen Squash- und Badmintonplätze bieten die ideale Gelegenheit, um mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zu spielen und Ihrem Fitnessprogramm eine aufregende Dimension hinzuzufügen. Nach dem Spiel können Sie sich in unserer Sauna und Wellnessoase entspannen und regenerieren.



MÖGLICHE VORTEILE VON SQUASH UND BADMINTON:

- **VERBESSERUNG DER HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT:** Beide Sportarten fördern die Durchblutung und helfen, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, was zu einer besseren Gesundheit des Herzens führt.
- **STÄRKUNG DER KÖRPERMUSKULATUR:** Durch die vielfältigen Bewegungen und den Einsatz verschiedener Muskelgruppen werden die Muskeln gestärkt und gekräftigt.
- **STEIGERUNG DER AUSDAUER:** Squash und Badminton erfordern eine kontinuierliche körperliche Anstrengung, was die Ausdauer und das Durchhaltevermögen erhöhen.
- **KALORIENVERBRENNUNG:** Squash und Badminton sind intensive Sportarten, bei denen viele Kalorien verbrannt werden, was zur Gewichtskontrolle beiträgt.
- **FÖRDERUNG DER KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT:** Diese Sportarten erfordern schnelle Reaktionen und ein hohes Maß an Konzentration, was dazu beiträgt, die geistige Schärfe und Aufmerksamkeit zu steigern.
- **VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT:** Beide Sportarten erfordern schnelle Richtungswechsel und Bewegungen in alle Richtungen, was die Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers verbessert.

Ihre Vorteile im POINT – Sports.Wellness.Club in Gerlingen

- 7 ASB-Squash-Courts
- 6 Badminton-Felder, davon 4 Doppelfelder
- Gelenkschonender Schwingboden
- Spielpartner-Vermittlung
- Wöchentliches Squash-Meeting

SQUASH-MEETING

Sie haben keine Spielpartner? Jeden Samstag haben Sie von 15:00 – 20:00 Uhr bei unserem Squash-Meeting die Möglichkeit, andere Spieler zu treffen, neue Squash-Partner zu finden, zusammen zu spielen und auch den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen. Der Preis für Nicht-Squash-Mitglieder beträgt 12,00 Euro (für Squash-Mitglieder ist dieser Service gratis).



JETZT ONLINE BUCHEN:
www.point-sports.de/squash-badminton/



Sowohl Mitglieder als auch externe Gäste haben die Möglichkeit, bei uns einen Court oder ein Feld ab einer halben Stunde zu buchen. Für alle regelmäßigen Spieler gibt es die Möglichkeit einer reinen Squash- oder Badminton-Mitgliedschaft. Rufen Sie uns an für mehr Informationen: 07156 22020.

Firmen haben auch die Möglichkeit, Firmen-Abos für ihre Mitarbeiter zu buchen.

- Laufzeit 6 oder 12 Monate
- Anzahl der Courts sowie Uhrzeit flexibel wählbar

Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt am Empfang oder schreiben eine E-Mail an info@point-sports.de

www.point-sports.de

EIN MINI FÜR JEDE GELEGENHEIT.

DER ERSTE VOLLELEKTRISCHE MINI ACEMAN.



ERLEBEN SIE DEN ERSTEN VOLLELEKTRISCHEN MINI ACEMAN.

Sind Sie bereit für das jüngste Mitglied in der MINI Familie, das Vielfalt mit Stil vereint? Dann steigen Sie ein in den ersten vollelektrischen MINI Aceman – der MINI für grenzenlose Freiheit. Das stylische Crossover SUV bietet jede Menge Platz und innovative Technologie und zieht mit seinem Design alle Blicke auf sich. Besuchen Sie uns und erleben Sie das elektrisierende Gokart-Feeling.

MINI COMFORT LEASINGBEISPIEL*:

DER ERSTE VOLLELEKTRISCHE MINI ACEMAN E*:

36 mtl. Leasingraten à:	329,00 EUR	Laufzeit:	36 Monate
Leasingsonderzahlung:	2.411,04 EUR	Gesamtpreis:	14.255,04 EUR
Laufleistung p. a.:	10.000 km	Anschaffungspreis:	30.650,00 EUR

MINI Aceman E: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 14,7 kWh/100 km; WLTP CO2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO2-Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite: 309 km; Spitzenleistung: 135 kW (184 PS). Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

* Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 10/2024. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Gültig bis 31.12.2024.
** Inkl. Überführungs- und Übergabekosten in Höhe von 950,00 € zzgl. Zulassung.

Müller
GERLINGEN LEONBERG

Autohaus Müller
GmbH & Co.KG
Weilimdorfer Straße 88
70839 Gerlingen
Tel. 07156 2020-0

Autohaus Müller
GmbH
Berliner Straße 55
71229 Leonberg
Tel. 07152 9407-0

BIG LOVE.





SAUNIEREN SO GEHT'S RICHTIG

Anfänger sind oft unsicher, wie häufig und wie lange sie saunieren sollten. Wir zeigen Ihnen, wie es richtig geht! Grundsätzlich empfehlen Experten 1 – 2 Saunabesuche in der Woche. Für eine gesundheitlich positive Wirkung

reicht aber schon 1 Saunabesuch mit maximal 3 Saunagängen aus. Wenn Sie häufiger als zweimal pro Woche saunieren wollen, dann beschränken Sie Ihre Saunagänge am besten auf einen pro Besuch.

DER RICHTIGE ABLAUF:

- **DUSCHEN ZUM EINSTIMMEN:** Nach einer ausgiebigen Dusche trocknen Sie sich ab, damit Sie komplett trocken in die Sauna gehen (nasse Haut verzögert das Schwitzen).
- **WELCHE BANK?** Anfänger nutzen zunächst am besten die mittlere Bank. Hier gilt die Devise „kurz und intensiv“! Das ist körperschonender, als lange auf der unteren Bank zu schwitzen. Die oberste Bank ist am heißesten und damit nicht für Anfänger geeignet.
- **WELCHE POSITION?** Am schonendsten saunieren Sie in Rückenlage, da der Körper sich so in einer Temperaturzone befindet und die Muskeln am besten entspannen können. Alternativ bietet sich die Sitzhaltung mit angewinkelten Beinen an.
- **WIE LANGE?** Der erste Saunagang sollte um die 10 Minuten dauern und nicht länger als 12 Minuten. Der zweite Saunagang maximal 15 Minuten. Auch hier gilt, dass kurz und intensiv schonender für den Körper ist als ein einzelner langer Saunagang.
- **ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?** Nach jedem Saunagang ist Abkühlung angesagt. Gehen Sie an der frischen Luft kurz auf und ab, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.
- **ANSCHLIEßEND SOLLTEN SIE SICH KALT ABDUSCHEN.**
- **IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!** Nun haben Sie eine Ruhepause von mindestens 15 Minuten verdient. Um den positiven Effekt der Sauna auszuschöpfen, sollten Sie sich auch an diese Ruhephasen halten. Ihr Körper braucht die Zeit, um sich zu erholen.
- **DER KRÖNENDE ABSCHLUSS:** Nach dem letzten Saunagang ist Ihre Haut absolut sauber und porentief rein, auf eine weitere Dusche können Sie deshalb verzichten. Cremen Sie Ihre Haut nun bei Bedarf noch mit einer fettreichen Creme ein.

WASSER MARSCH!

Wichtig ist, dass Sie viel trinken. Abhängig davon, wie lange Sie saunieren und wie viele Gänge Sie einlegen, kann der Körper pro Saunabesuch nämlich bis zu 2 Liter Wasser verlieren. Und diese Flüssigkeit müssen Sie Ihrem Körper auf jeden Fall wieder zuführen. Trinken Sie normalerweise täglich ungefähr 2 Liter, dann sollten Sie an Sauna-Tagen diese Menge mindestens verdoppeln. Zum Auffüllen der Vorräte eignen sich Wasser und ungesüßter Tee.

WELLNESS-ANGEBOT IM POINT – SPORTS.WELLNESS.CLUB IN GERLINGEN UND DITZINGEN:

FINNISCHE SAUNA: Die finnische Sauna zeichnet sich durch hohe Temperaturen und eine niedrige Luftfeuchtigkeit aus. Sie regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Temperatur: 90 Grad, Luftfeuchtigkeit: 5 - 10 %

RUHEBEREICH: Gönnen Sie sich nach einem Saunagang eine genauso lange Ruhepause. Hier können Sie ganz für sich sein und sich erholen. Sie werden überrascht sein, wie wohltuend das sein kann.

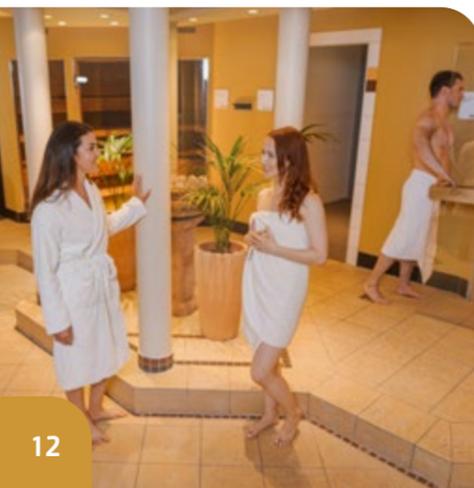


WELLNESS-ANGEBOT IM POINT – SPORTS.WELLNESS.CLUB IN GERLINGEN:

BIO-SAUNA: In unserer Bio-Sauna herrschen mildere Temperaturen und eine höhere Luftfeuchtigkeit im Vergleich zur finnischen Sauna. Sie stellt eine gelungene Verbindung zwischen der klassischen Sauna und dem Dampfbad dar. Temperatur: 60 Grad, Luftfeuchtigkeit: 50 - 60 %

DAMPFBAD: Das Dampfbad zeichnet sich durch seine hohe Luftfeuchtigkeit aus, welche besonders bei Atemwegserkrankungen positive Effekte hat, da feine Wassertropfen die Nasenschleimhäute befeuchten. Temperatur: 50 Grad, Luftfeuchtigkeit: 80 - 90 %

DAMENSAUNA: Für Damen, die ihre Saunafahrt lieber unter sich genießen möchten, haben wir im POINT einen separaten Wellnessbereich mit einer finnischen Damensauna und einem Ruhebereich eingerichtet.



MIT ERNÄHRUNGSCOACHING ZUR WUNSCHFIGUR: CLAUDIAS WEG ZUM ERFOLG



Unser Mitglied Claudia ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie das POINT Ernährungscoaching nicht nur den Körper, sondern das gesamte Leben positiv verändern kann. Mit Hilfe unseres Trainers Mauritz hat sie nicht nur 33 Kilo abgenommen, sondern auch ihre Lebensfreude, Beweglichkeit und Gesundheit zurückgewonnen.



Claudia hatte bereits viele Ansätze zum Abnehmen ausprobiert – alles ohne langfristigen Erfolg. Der entscheidende Wendepunkt? Das Ernährungsseminar im POINT, bei dem das Konzept des Ernährungscoachings vorgestellt wurde. „Es gab viele Aha-Momente, und ich hatte das Gefühl, dass das Konzept wirklich funktioniert“, erzählt Claudia.

Das Coaching bietet viel mehr als nur Ernährungstipps. Für Claudia war vor allem die persönliche Betreuung entscheidend: „Mauritz ist Coach aus Leidenschaft, der mich stets hervorragend unterstützt.“ Wöchentliche Feedbacks, persönliche Check-ins und eine moderne App, die Rezepte, Einkaufslisten und das gesamte Konzept wunderbar integriert, erleichterten Claudia den Prozess und gaben ihr zusätzlich die nötige Struktur. Mit 33 Kilo weniger hat sich Claudias Alltag komplett verändert.

„Ich bin schmerzfrei, kann wieder wandern und trage Kleidung, die mir gefällt.“ Doch der Erfolg geht über das Gewicht hinaus: „Ich habe mehr Energie, Spaß an Bewegung und entdeckte die Freude am Kochen mit gesunden Rezepten.“

Claudias Fazit: „Das Coaching ist eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Es ist nachhaltig, individuell und funktioniert wirklich. Ich empfehle es jedem, der nicht nur Gewicht verlieren, sondern sein Leben grundlegend verbessern möchte.“

Wir gratulieren Claudia zu ihrem tollen Erfolg!



KARRIERE IM GRIFF. LEBEN IM GRIFF. DAS IST MEIN JOB



Seit September verstärkt Ben Renner die POINT Gruppe als Auszubildender zum Sport- und Fitnesskaufmann. Der 17-Jährige ist aktuell im Back-Office tätig, bevor er im zweiten Lehrjahr den Empfangsbereich im POINT in Gerlingen kennenlernen darf. Im Back-Office gehört die Mitgliederbetreuung und die Bearbeitung von Reha-Rezepten zu seinen Aufgaben.

Die Entscheidung, eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann zu beginnen, traf Ben nach seinem Schulabschluss. „Ich suchte nach einer Möglichkeit, mein Hobby zum Beruf zu machen. Bei der POINT Gruppe habe ich genau das gefunden“, erklärt Ben.

An seiner Ausbildung gefällt ihm besonders der tägliche Kontakt mit den Mitgliedern. „Es ist schön, den Mitgliedern bei ihren Anliegen weiterzuhelfen und ihnen bei Fragen zur Seite zu stehen“, so Ben.

Was Ben an der POINT Gruppe besonders begeistert, ist die Geschichte des Unternehmens und die moderne Ausstattung der Studios. „Das trägt dazu bei, dass man sich hier rundum wohlfühlt und Teil einer erfolgreichen Marke ist“, sagt Ben. Auch das Team ist für ihn ein wichtiger Aspekt. „Der Teamgeist ist einfach spürbar. Hier wird immer gegenseitig geholfen, und das macht die Arbeit so angenehm“, betont er.

In seiner Freizeit trainiert Ben regelmäßig im Studio. Wenn es um seine Lieblingsübung geht, fällt ihm die Wahl nicht schwer. „Das Bankdrücken ist meine absolute Nummer 1.“, erklärt Ben.

Vielen Dank für das Interview! Wir wünschen Ben weiterhin viel Freude in seiner Ausbildung.



WERDEN AUCH SIE TEIL UNSERES TEAMS:



3D-SOFT-SILIKON
MASSGEFERTIGT
BESSERE ABDICHTUNG
IDEAL ZUM SPORT MACHEN
14 FARBEN

BEREIT FÜR PERFEKT SITZENDE IN-EARS?

Wer kennt das nicht: Du trainierst, bist voll im Flow – und deine In-Ears verabschieden sich ständig aus deinen Ohren. Die Lösung? Unsere individuellen Otoplastiken. Maßgefertigt für dein Ohr, sitzen sie perfekt und sorgen für maximalen Tragekomfort – egal ob im Gym, auf der Arbeit oder unterwegs. **Kein Verrutschen, keine Ablenkung – nur dein Sound, in perfekter Qualität.** Jetzt nur € 260,- pro Paar für Point-Mitglieder!

*Regulärer Preis: 301,50 €

TIESING:
**EINFACH GUT
HÖREN.**



TIESING
DIE HÖR-EXPERTEN

HörStudio Tiesing GmbH | Siemensstr. 22
71254 Ditzingen | Telefon: 07156 964600
www.hoerstudio.com

DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

Charlotte Keim-Pawlizki (51) aus Korntal-Münchingen

„Ich wollte etwas verändern und war unsicher, ob ich motiviert bleibe. Doch im POINT haben mich die tollen Trainer und Kurse sofort begeistert. Mein Wohlfühlgefühl hat sich durch das Training deutlich verbessert, und ich freue mich besonders auf den BODYPUMP-Kurs. Das POINT kann ich jedem nur empfehlen!“



Martina Maier (37) aus Gerlingen

„Das Kursangebot, die Öffnungszeiten und das Ambiente zählten für mich zu den drei Punkten, weshalb ich mich für das POINT entschieden habe. Zu Beginn meines Trainings hatte ich Rückenschmerzen und wollte nach meiner Schwangerschaft wieder sportlich aktiv werden. Durch das regelmäßige Training konnte ich dieses Ziel erreichen. Ich fühle mich wohl im POINT!“



Leni Mangold (68) aus Ditzingen – Hirschlanden

„Aufgrund des guten Rufs und der Erkenntnis, dass sportliche Betätigung für mich wichtig ist, habe ich mich im POINT angemeldet. Mit Hilfe des Trainings konnten meine Rückenschmerzen deutlich reduziert werden. Am meisten freue ich mich auf das gute Gefühl nach dem Training, den Kurs „Fit und Aktiv“, auf immer neue Begegnungen und zurzeit auf das Personal Training bei Tatsiana.“



Branko Blatnik (64) aus Stuttgart

„Vor meiner Mitgliedschaft im POINT habe ich mich nicht sportlich betätigt. Das änderte sich nach meinem Bandscheibenvorfall. Die dadurch entstandenen Rückenschmerzen wurden durch das Training besser. Am meisten freue ich mich immer auf die Laufbandeinheit, das Zirkeltraining im EGYM Bereich und als Abschluss auf einen Saunadurchgang.“



Marcel Walczak (18) aus Weilimdorf

„Durch mein Training und die unglaubliche Unterstützung der Trainer im POINT konnte ich beeindruckende 10 kg an Muskelmasse aufbauen. Nicht nur mein Körper, sondern auch mein Mindset hat sich dadurch völlig verändert. Ich fühle mich stärker, fitter und viel selbstbewusster. Die individuelle Betreuung und das Fachwissen der Trainer haben meine Erwartungen weit übertroffen und mir geholfen, mein Potenzial voll auszuschöpfen.“



Susanne Blatnik (59) aus Stuttgart

„Kompetente Trainer, abwechslungsreiche Kursprogramme, moderne Geräte und die Sauberkeit im Fitnessstudio – all das sind Gründe, das POINT weiterzuempfehlen.“



Alles aus (f)einer Hand

BERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · MONTAGE

WAGNER
Küchen und Hausgeräte



Küchen für Persönlichkeiten

Unser Ziel ist es, zusammen mit Ihnen Ihre Küche zu entwickeln. Eine gute Küche passt perfekt zu ihrem Besitzer. Sie ist flexibel, intelligent und unverwechselbar individuell. Sie ist Ausdruck von Lebensgefühl und Spiegel von Persönlichkeit. Und sie ist, was sie verspricht: der Lebensmittelpunkt. Daher gleicht bei uns keine Küche der anderen. Freuen Sie sich auf Ihre neue Küche - wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Larissa & Jürgen Wagner

Andreas-von-Renner-Platz 4 • 71254 Ditzingen • Tel. 07156-3094820
info@wagner-kuechenstudio.de • www.wagner-kuechenstudio.de

GEMEINSCHAFTEN IM STUDIO FITNESS-TRAINING VERBINDET

Um das Leben in vollen Zügen zu genießen, brauchen wir vor allem eines: Menschen, mit denen wir unsere Erlebnisse teilen können. Jeder hat sicherlich schon einmal die Erfahrung gemacht, dass besondere Momente in der Gesellschaft noch schöner werden. Der Austausch über gemeinsam erlebte und geteilte Erinnerungen stärkt die Bindung und schweißt uns zusammen.

Mit Freunden länger gesund

Der Austausch mit Freunden und Bekannten hat außerdem viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. So können unser Immunsystem gestärkt, der Hormonspiegel ins Gleichgewicht gebracht, das Herz-Kreislaufsystem unterstützt und der Schlaf verbessert werden. Studien zeigen sogar, dass Menschen mit einem starken sozialen Netzwerk eine längere Lebenserwartung haben. Der soziale Kontakt wirkt sich also positiv aus.

Fitness-Training verbindet

Fitnessstudios sind längst mehr als nur Orte für intensives Training. Sie bieten eine Plattform für den Austausch und das Knüpfen neuer Kontakte. Hier trifft man Gleichgesinnte, die alle das gleiche Ziel verfolgen: etwas für ihre Gesundheit zu tun und dabei Spaß zu haben. In der freundlichen, offenen Atmosphäre entstehen oft neue Freundschaften oder sogar Gruppen, die auch außerhalb des Studios gemeinsame Aktivitäten unternehmen.

Gemeinschaft in den POINT Clubs

Wir sind stolz darauf, dass unsere POINT Clubs einen solchen Ort für Menschen unterschiedlichen Alters schaffen konnten. So wurden durch das gemeinsame Training in den Kursen schon viele Freundschaften geschlossen. Auch unsere Sportsbar in Gerlingen ist täglich Treffpunkt zum Austausch für viele Mitglieder.



Denn was gibt es Schöneres, als das Leben gesund und aktiv zu genießen – und das am besten zusammen mit Freunden, die die gleichen Interessen teilen?

Miele

GAGGENAU

Rempp
KÜCHEN

www.point-sports.de

15



STARTKLAR FÜR MEIN BESTES JAHR!

Jetzt bis zu
8 WOCHEN GRATIS-TRAINING
und zusätzlich
8 Wochen Online-Ernährungskurs
sichern!*

POINT
sports.wellness.club

POINT - Sports.Wellness.Club
Dieselstraße 2 | 70839 Gerlingen
Telefon: 07156 22020 | www.point-sports.de

POINT - Sports.Wellness.Club
Andreas-von-Renner-Platz 3 | 71254 Ditzingen
Tel: 07156 9280592 | www.point-sports.de

*Für Neunteressenten ab 18 Jahre, 8 Wochen Gratis-Training bei einer Laufzeit von 96 Wochen (ab 20,97 Euro/Woche),
gratis Online-Ernährungskurs im Wert von 99 Euro, Betreuungspaket einmalig 99 Euro, gültig bis 31.01.25.