ENJOY! Aktuell



Ausgabe 11/2026 1. November 2026

Inhaltsverzeichnis

Pizza-Abend am 14.11.26 ab 18:00 Uhr 1
Neuer Kursplan ab 1.11.2026 1
Vielen Dank für Eure Scheine für Vereine 1
Der Rehasportverein Schwanheim e.V. informiert: 2
Neue Preise ab 1. November 2026 2
Thai- und Sportmassage im ENJOY! Schwanheim 3
Feine Fitness-Küche: Rucola-Schafskäse-Honig im Topf 3
Begegnungen von Winfried Raddatz 4
Acht chronische Erkrankungen erfolgreich behandeln 4
Aromatherapie für jeden Tag 5
Befreie Deine Hüfte 5
Zeige Wirkung 6
Fitness-Übung des Monats: Hohes Tor 6

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

Pizza-Abend am 14.11.26 ab 18:00 Uhr

Endlich ist es wieder soweit! Unser nächster Pizza-Abend findet am Samstag,14.11.26 ab 18:00 Uhr statt.
Ab 01.11.26 liegt die Teilnehmerliste am Check-In aus.
Bitte tragt Euch unbedingt ein, damit wir planen können.



Da wir in den letzten Wochen öfter danach gefragt wurden:
Ja, Ihr könnt gerne Freunde, Verwandte, Be kannte zum Pizza-Aben mitbringen.
Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Abend.

Euer Team vom ENJOY!

Neuer Kursplan ab 1.11.2026

Kursplan gültig ab 1. November 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		
										YOGA		
												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			10:30-12:30
Kangoo Jump		Pilates	Indoor-Cycling		Indoor-Cycling	Kangoo Jump			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				

Vielen Dank für Eure Scheine für Vereine

Ein ganz herzliches Dankeschön vom Rehasportverein Schwanheim e.V. an Euch alle für das Sammeln der vielen Scheine!!!
Ihr seid einfach Spitze!!!



Der Rehasportverein Schwanheim e.V. informiert:

Der Rehasportverein Schwanheim bietet Kurse für „Orthopädie", „Krebssport" und „Innere Medizin" an.
Der Rehasportverein Schwanheim e.V. teilt mit, dass jeder auch ohne Verordnung an den Kursen teilnehmen kann.
Barzahlung pro Training: 6,50 €
10er-Karte für 65,00 €
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

Der Rehasportverein sucht Förder-mitglieder und Spenden. Die Spenden sind steuerlich absetzbar, da der Verein ein gemeinnütziger Verein ist.

Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich und nur online unter www.rehaverein-schwanheim.de möglich. Weitere Infos im Studio!

Spruch des Monats:

„Manchmal muss man einfach den Mut haben, gegen den Strom zu schwimmen."

Quelle: unbekannt



Neue Preise ab 1. November 2026

Leider müssen auch wir aufgrund der massiv gestiegenen Einkaufspreise unsere Preise erhöhen :

	neuer Preis
Kaffee-Tee-Getränke	1,90
Wasserflasche 1,0 l	1,90
Wasserflasche 0,5 l	1,50
Apfelschorle	1,80
Shake 0,3 l	1,90
Shake 0,5 l	2,50
Karamalz	2,00
Hefeweizen	3,00
Pils	2,00

Thai- und Sportmassage im ENJOY! Schwanheim



Regeneration auf höchstem Niveau
Trainiere stark – Regeneriere professionell
Intensive Trainingseinheiten beanspruchen Deinen Körper täglich. Gezielte Massage unterstützt Deine Leistungsfähigkeit, fördert die Erholung und löst tiefsitzende Verspannungen.

Sportmassage
Gezielte Behandlung für aktive Sportlerinnen und Sportler
- Löst Muskelverhärtungen
- Fördert die Durchblutung
- Beschleunigt die Regeneration
- Unterstützt die Verletzungsprävention

Termine nach Vereinbarung:
Katja Görmar
0162-2834487
Anfragen bitte über Whatsapp

Jens Strecker
0173-5387284
Anfragen bitte über Whatsapp

Traditionelle Thai-Massage
Ganzheitliche Kombination aus Dehnung und Drucktechnik
- Verbessert die Beweglichkeit
- Löst Energieblockaden
- Reduziert Stress
- Bring Körper und Geist in Balance

Termine nach Vereinbarung:
Jens Strecker
0173-5387284
Anfragen bitte über Whatsapp

Hier die Preisliste:

Rücken/Arme	ca. 30 min	35,00 €
Rücken/Arme	10er Karte	310,00 €
Beine	ca. 30 min	35,00 €
Beine	10er karte	310,00 €
Ganzkörper	ca. 60 min	55,00 €
Ganzkörper	10er Karte	490,00 €

Viel Erholung und Entspannung wünscht Euch Euer Team vom ENJOY!

Feine Fitness-Küche: Rucola-Schafskäse-Honig im Topf

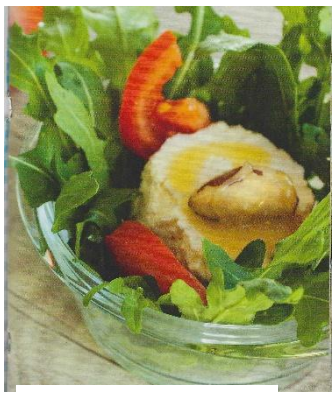
Zubereitung:
ca. 8 Minuten

Nährwerte pro Portion:
Kcal. 194
Kohlehydrate: 10 g
Eiweiß: 15 g
Fett: 10 g

Zutaten für 2 Personen:
100 g Rucola
1 große Tomate
180 g Schafskäse 9% Fett
2 Paranüsse
1 EL Balsamicoessig
20 g Honig
Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Rucola waschen und in einem runden Gefäß am Rand entlang hineinfüllen. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Ziegenkäse in 2 Hälften schneiden und anschließend in eine runde Form bringen und auf das Rucolabett legen. Tomatenscheiben am Rand entlang hineinstecken. Auf den Käse eine Paranuss legen und den Honig, sowie eine Prise Salz und Pfeffer darüber geben.
Vor dem Servieren im Kühlschrank eine halbe Stunde ziehen lassen und 1 EL Balsamicoessig hinzugeben.

Guten Appetit!



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

Danke Winfried für das schöne Gedicht
Dein Team vom ENJOY!

Begegnungen von Winfried Raddatz

Es gibt Situationen schier im Leben,
da will man keinen Menschen seh`n,
will nicht Händeschütteln oder grüßen,
will einfach nur vorübergeh`n.

Doch urplötzlich, quasi über Nacht,
trifft man einen alten Freund.
Und weil das spontan gescheh`n,
hat dieser „Zufall" Spaß gemacht.

Auch eine gewollte Begegnung hat was Gutes,
man klärt Probleme, tauscht sich aus.
Die eigenen Sorgen sind vergessen,
zufrieden kommt man dann nach Haus.

Doch Begegnungen sollt` man stets vermeiden,
wenn Peinlichkeiten programmiert,
wenn das Gegenüber hämisch dich belächelt,
und dich vor and`ren noch blamiert.

Bei Begegnungen, egal auf welche Art,
sollt` man eines stets bedenken:
„Ein falsches Wort, `ne falsche Geste,
ist später nicht mehr einzulenken."

Sich im ird`schen Dasein zu begegnen
ist schicksalhaft so vorgeseh`n.
Es ist Bestandteil uns`res Lebens,
und garantiert ein Fortbesteh`n.



Acht chronische Erkrankungen erfolgreich behandeln

Rheuma
Hier hat sich eine Kombination aus Schul- und Naturmedizin besonders bewährt.
Zusätzlich zu Arzneien wie Antirheumatika lindern wir mit Naturheilverfahren die Beschwerden und reduzieren so die Medikamentendosis.
Vor allem mit Weihrauch erzielen wir gute Erfolge.

Kältetherapie (Kältekammer, lokale Eisauflagen oder kühlende Quarkwickel) lindert sehr gut Gelenkschmerzen.
Auf Fasten sowie mediterrane und pflanzenbasierte Kosten wirken sich positiv auf die Beschwerden aus.

Magen-Darm-Erkrankungen
Medikamente helfen weiter, können aber den Orgnismus belasten.

Reizdarmsyndrom:
Schmerzen lindern Pfefferminzöl in Kapselform, Melissentee oder Artischokenextrakt.
Tropfen mit Fenchel, Kümmel und Anis reduzieren Blähungen. Bei Durchfallbeschwerden tut Myrrhe gut, bei Verstopfung Flohsamen-schalen.
Kurkuma (Gelbwurz) hilft bei all diesen Beschwerden. Auch probiotische Präparate zeigen Wirkung.

Sodbrennen und Reflux:
Auf Pfefferminztee, Kaffee und Alkohol möglichst verzichten.
Extrakte aus Bitterer Schleifenblume und Kamille wirken gut. Leinsamenschleim beruhigt die gereizte Schleimhaut.
Heilerde puffert die Säure im Magen.

Prof. Dr. Andreas Michalsen: Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité und Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

Quelle und Bildquelle:
Vital Juni 2019

Aromatherapie für jeden Tag

Die Wirkungskraft von ätherischen Ölen beginnt beim Riechen in der Nase. Pflanzen sondern Duftmoleküle ab. Atmet ein Mensch diese ein, landen sie auf der Riechschleimhaut. Dort befinden sich Millionen von Riechsinneszellen, die mit rund 400 verschiedenen Geruchsrezeptoren ausgestattet sind. An diese binden sich Duftmoleküle und leiten so Duftreize über Nervenimpulse ins Gehirn. Dort wird sowohl das Erinnerungs- als auch das Gefühlszentrum aktiviert, sodass jeder Duft mit einem individuellen Gefühl abgespeichert werden kann. Dabei spricht man von einem Erinnerungseffekt. Dieser Mechanismus kann in der Aromatherapie genutzt werden.

Ätherische Öle im Haushalt
Im täglichen Leben gibt es viele Anwendungsmöglichkeiten für ätherische Öle. Hier ein paar Vorschläge:

Schlechte Gerüche:
Oft erkennt man den Freitag schon an seinem Geruch. Aber dagegen kannst Du etwas tun. Noch bevor der Fisch in den Topf oder die Pfanne springt, zünde eine Aromalampe mit 10 Tropfen Lemongrasöl an. Alle werden glauben, es sei Donnerstag!
Auch für Gemeinschaft von Rauchern und Nichtrauchern hat die Aromalampe mit Leomongrasöl die Wirkung einer Friedenspfeife, denn hier vernichtet das Öl den üblen Tabakgeruch!

Duftende Kerzen:
Wenn die Kerze einige Zeit gebrannt hat, bildet sich um den Docht herum flüssiges Wachs. Gib in dieses flüssige Wachs 2-3 Tropfen ätherisches Öl hinein. Dabei darf aber kein Ätherisches Öl in die Flamme kommen, denn es ist sehr leicht brennbar. Zur Sicherheit kannst Du die Kerze kurz auspusten, das Öl hinzugeben und sie wieder anzünden.
Seit einiger Zeit gibt es auch Kerzensand, den man in ein feuerfestes Gefäß füllt, einen Docht hineinstellt und anzündet. Zu diesem Kerzensand kannst Du dann auch ätherisches Öl hinzufügen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle: Buch Aromatherapie für jeden Tag von Michael Kraus
Bildquelle: unbekannt

Befreie Deine Hüfte

Die Hüfte ist das Zentrum unseres Körpers - doch wir schenken ihr in der Regel kaum Beachtung. Wie empfindlich sie eigentlich ist, nehmen wir meist erst wahr, wenn Beschwerden auftreten. Grund genug für die Good-Health-Redakteurin G. Krumbholz die Hüfte etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

Nichts befreit die Hüfte so sehr wie der Tanz.

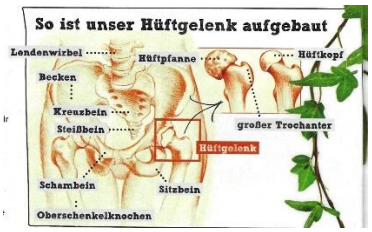
Bauchtanz verbindet man mit sinnlicher Weiblichkeit und dem Orient…

Absolut. Der Bauchtanz ist der Zugang zur Weiblichkeit. Übrigens ist es ein Vorurteil, dass man den deutschen Frauen nicht so viel Sinnlichkeit zutraut wie den orientalischen. Viele deutsche Frauen haben ein gutes Feeling für ihren Körper. Man muss es nur wecken.

Was tut Bauchtanz für unsere Gesundheit?
Er stärkt die Muskulatur, den Rücken, Bauch und Beckenboden. Er entspannt die Hüfte und schult unsere Körperwahrnehmung.

Beim Tanzen entdecken viele die Freude am eigenen Körper, das stärkt das Selbstbewusstsein ungemein. Bauchtanz beeinflusst all unsere Bewegungen – auch unsere Haltung im Alltag. Wir schauen nicht mehr so oft auf den Boden, sitzen nicht mehr krumm und wir hören auf, die Schultern hochzuziehen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle: Good Health 5/2015
Artikel von Gertja Krumbholz

ENJOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

Martinskirchstraße 70
60529 Frankfurt am Main
www.fitness-schwanheim.de
info@fitness-schwanheim.de

Telefon: 069- 98 55 88 80

Zeige Wirkung

Sehen wir, wie souverän und mitreißend andere im Büro oder auf einer Feier auftreten, glauben wir schnell, selbst nie so wirken zu können. Falsch!! **Ausstrahlung und Überzeugungskraft** kann jede(r) lernen. Sechs Schritte helfen dabei.

Nur die 30 größten Unternehmen hierzulande werden in den Deutschen Aktienindex DAX aufgenommen. Diese global player werden alle von Vorständen geleitet. Dr. Stefanie Etzel und Sabina Wachtel haben 17 von ihnen schon beraten, z.B. vor Aktionärsversammlungen. Interviews oder in einer TV-Talkshow – beeindruckend!

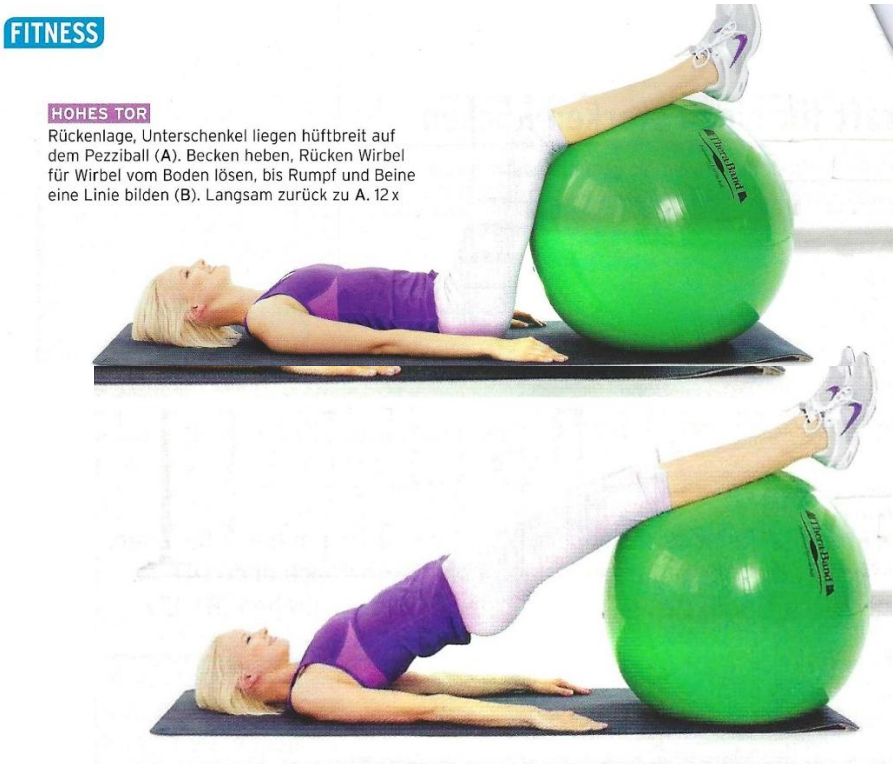
Die Welt der beiden Frauen scheint auf den ersten Blick nichts mit Deiner gemeinsam zu haben? Tatsächlich schlummert die Fähigkeit, wegen der selbst Spitzenmanager unsere Expertinnen aufsuchen, in uns allen. Nein, die Rede ist nicht von Charisma, das wir angeblich von Geburt an besitzen – oder eben nicht. „Aber viele Frauen ahnen gar nicht, welche Wirkung sie mit etwas Übung erzielen könnten", sagt Dr. Etzel. Klar, irgendwie wirken wir immer. Aber in vielen Fällen nicht wie beabsichtigt, und hinterher ärgern wir uns darüber. Wir sagen z.B. Ja, obwohl wir ein Nein fühlen. Wir überlassen dem Kollegen das Wort, obwohl wir uns viel besser mit dem Projekt auskennen. Wir halten auf der Geburtstagsfeier unserer besten Freundin die bereits verfasste Rede lieber doch nicht. „Spätestens dann solltest Du an Deiner Wirkung arbeiten", betont Sabina Wachtel. Wirkung zeigen heißt, die eigenen Bedürfnisse und Ziele ernst zu nehmen, sie klar und überzeugend zu äußern, sich von negativen Reaktionen nicht irritieren zu lassen und nicht (zu) schnell nachzugeben. Erfahre hier, wie Du Deine Wr4ikung gezielt verbessern kannst.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle: Vital Juli 2019

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team

Fitness-Übung des Monats: Hohes Tor



Quelle und Bildquelle:
Shape Zeitschrift