



ENJOY! Aktuell



Ausgabe 9/2025

1. September 2025

Themen in dieser Ausgabe:

- Neu!! Klimaanlage im Kursraum I
- Achtung, Kursplan!
- Detox zum Trinken, Gabeln und Löffeln
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Der neue ENJOY! Onlineshop—Dein Plus für Wohlbefinden & Balance
- Feine Fitness-Küche Thunfischbolognese
- Sprühköpfe sammeln
- HERMES Paketshop
- Starthilfe für mehr Bewegung
- Sportmassage im ENJOY!
- Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung
- Die Selbstheilungskraft der inneren Stimme
- Fitnessübung des Monats
- Die Zeit
Ein Gedicht von Winfried Raddatz

Quelle: Women's Health
03/2015

Impressum:

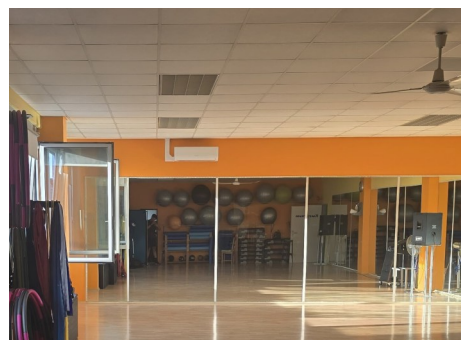
Herausgeber:
ENJOY! Wellness- &
Fitness-World
Martinskirchstr. 70
60529 Frankfurt am Main
www.fitness-schwanheim.de
info@fitness-schwanheim.de
Verantwortlich: Pia Fey

Neu!!! Klimaanlage im Kursraum 1

Zwar zum Ende der Hitzeperiode, aber noch kurz vor den letzten heißen Tagen: die Klimaanlage im Kursraum 1 funktioniert super!! Wir freuen uns, dass es noch im Sommer geklappt hat mit der Lieferung aller benötigten Teile.

Jetzt sind wir gerüstet für die nächsten heißen Tage!!

Euer Team
vom ENJOY!



Achtung, bitte beachten!!!
Ab 5. September ist die Sommerpause vorbei und freitags findet wieder der Spinning-Kurs um 18:00 Uhr statt!!!

DETOX zum Trinken, Gabeln und Löffeln

Tschüss, Schadstoffe. Adieu, du Zellmüll.

Ihr habt euch lange genug breitgemacht. Ab jetzt machen wir ohne euch weiter. Diese Smoothies, Suppen und Salate reinigen von innen, aktivieren die Zellen und sorgen für eine Extraportion neue Energie.

Obst und Gemüse bilden die Basis der Detox-Ernährung, denn sie bestehen hauptsächlich aus Wasser, das Schadstoffe aus dem Körper spült. Außerdem sind sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die der Körper braucht, um optimal zu funk-

nieren. Wenn die Lebensmittel nicht über 42°C erhitzt werden, bleiben zudem die Enzyme und alle wichtigen Nährstoffe erhalten, die uns helfen, gesund zu bleiben.

Wichtig:

Die Lebensmittel sollten Bioqualität haben, damit möglichst wenig neue Schadstoffe in den Körper gelangen.

Getreide und Gewürze

sättigen — und sind wahre Stoffwechsel-Turbos. Speziell Ingwer und Chili sorgen für inneres Feuer. Kräuter enthalten eine Menge Chlorophyll und ätherische Öle. Tabu sind während der Detox-Phase Weißmehl,

Zucker, Alkohol, Koffein, Fleisch, Milch und Eier. Auch Fast Food und Konserven sind gestrichen. Denn sie enthalten Begleitstoffe, die den Reinigungsprozess verhindern.

Finger weg von verarbeiteten Säften aus dem Supermarkt. Die sind oft voller Zucker, der dick macht und Entzündungsreaktionen im Körper auslöst. Stattdessen gönne Dir lieber ein Glas Granatapfelsaft oder Rote-Beete-Saft

Weiter in der nächsten
ENJOY! Aktuell



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 €

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: 16:30-17:30 h
Donnerstag: 17:30-18:30 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

Es gibt auch Kurse für „Krebssport“ und „Innere Medizin“.

Der Rehasportverein sucht Fördermitglieder und Spenden. Diese sind steuerlich absetzbar, da der Rehasportverein ein gemeinnütziger Verein ist..

Eine Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich.

Der Rehasportverein sucht Rehatrainer! Wer Interesse hat, bitte melden!!!!

Spruch des Monats:

„Nie glücklich ist, wer ewig dem nachjagt, was er nicht hat, und was er hat, vergißt!“

Quelle: Shakespeare

Der neue ENJOY! Onlineshop

Dein Plus für Wohlbefinden & Balance.

Das Fitnessstudio ENJOY! Schwanheim geht neue Wege: Ab sofort gibt es einen eigenen Onlineshop für Naturprodukte – gefüllt mit ausgewählten Artikeln, die Deine Gesundheit unterstützen und Dir neue Impulse für ein aktives, ausgewogenes Leben geben.

Ob für mehr Energie im Alltag und im Training, zur Stärkung Deiner Abwehrkräfte oder einfach, um Dir selbst etwas Gutes zu tun – der Shop ist ein echter Mehrwert für unsere Mitglieder. Er lädt Dich ein, präventiv etwas für Körper und Geist zu tun und gleichzeitig Inspiration für einen gesunden Lebensstil zu finden.

Im September gibt es die Aktion „Back to Balance“ – finde zurück in deine Balance, nach außen wie nach innen. Sei dabei, lass Dich inspirieren und entdecke, was Dir gerade guttut. Deine persönlichen Ansprechpartnerinnen für den Onlineshop sind Saskia, Katja und Katrin – sie beraten Dich gerne und stehen Dir bei Fragen zur Seite.

➡ Schau rein, finde Deine Favoriten und starte in Deine ganz persönliche Balance
www.lifeplus.com/SHX8BE/S/



Feine Fitness-Küche: Thunfischbolognese

Zubereitung:
ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion ca.:
Kcal: 434,8
Kohlehydrate: 58,2 g
Eiweiß: 30,5 g
Fett: 8 g

Zutaten für 2 Pers.:
150 g Vollkornspaghetti
150 g Thunfisch (Dose) in Eigensaft
1/4 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
250 g passierte Tomaten
500 g Rucolasalat
1 EL Olivenöl
1 EL Traubenzucker
1 TL Gemüsebrühe

Gewürze:
Salz, Pfeffer, Paprika scharf, 1 Schuss Balsamicoessig

Zubereitung:
Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl leicht glasig anbraten. Passierte Tomaten hinzugeben. Gewürze komplett hinzufügen und abschmecken. Knoblauchzehe pressen und einrühren. Kurz aufkochen lassen. Thunfischdose öffnen, Deckel über der Spüle drauf pressen und Saft ablaufen lassen. Anschließend den Thunfisch in die Soße geben, umrühren

und kurz aufkochen lassen.

Die Spaghetti nach Herstellerangaben zubereiten.

Rucola Salat waschen. Die Bolognese auf den Spaghetti servieren und den Rucola darauf geben. Nach Belieben noch etwas Parmesan darauf reiben.

Fertig!

Guten Appetit

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



Eine Bitte an Euch: Sprühköpfe sammeln

Da immer wieder die Sprühköpfe von den Desinfektionsflaschen kaputt gehen, haben wir viele Flaschen, aber kaum Sprühköpfe. Wer von Euch Sprühköpfe von Glasreiniger etc. übrig hat, bitte bringt sie vorbei, dann können

wir die Flaschen weiter benutzen und müssen sie nicht wegwerfen.

Danke schon einmal für Eure Unterstützung.

Euer Team vom ENJOY!



Seit 01.01.2024 Neu! Hermes Paketshop im ENJOY!

Seit 2. Januar könnt Ihr bei uns Eure Hermes-Pakete versenden und abholen.

Mittlerweile hat sich der Hermes-Service schon gut bei uns etabliert!

Da uns viele gefragt



haben, ja die Pakete können zu unseren Öffnungszeiten abge-

geben und abgeholt werden — auch sonntags!!

Starthilfe für mehr Bewegung!



Auf die Plätze, fertig, los! Der Vorsatz, aktiver zu werden, scheitert oft schon nach kurzer Zeit. Die My life-Expertin weiß, warum – und wie Du Deinen inneren Schweinhund dauerhaft bezwingst!

Bewegung statt Sofa. Für Kurzstrecken lieber das Rad nehmen, nicht das Auto. Eigentlich ist klar, was gut für den Körper ist. Und dennoch fällt es so schwer, all das gegen einen eher bequemen, aber leider ungesunden Lebensstil zu tauschen. Das wissen alle, die ihrem Hüftgold den Kampf ansagen und das Fitness-Abo abschließen. Die traurige Statistik: 40 % neuer Vorsätze scheitern schon innerhalb der ersten vier Wochen. Die Sportwissenschaftler und Motivationstrainerin Dr. Silke Schäfer sieht die Gründe dafür in fehlender Motivation, falschen Zielen oder unrealistischer Planung. Wie es dennoch mit dem neuen Vorhaben klappt, erklärt sie im Interview.

Sie sagen, Bewegung im Alltag, etwa der Fußweg zum Bäcker, sei ebenso effektiv...

Das ist genau die Frage: Wo will ich hin? Will ich einen Marathon laufen? Oder einfach gesund älter werden, fit bleiben? Dann ist mein Ziel ja ein anderes und ich muss nicht denken wie ein Leistungssportler, sondern wie jemand, der sich wie eine fitte Person verhält.

Wie gelingt das?

Indem ich mir in bestimmten Situationen überlege, was eine fitte Person an meiner Stelle tun würde. Sie benutzt lieber die Treppe als den Fahrstuhl. Sie trifft sich mit Freunden nicht nur zum Eisessen, sondern auch zum Spazieren gehen oder Wandern. Sie fährt mit dem Fahrrad zum Einkaufen. Und irgendwann gelte ich im Dorf oder im Bekanntenkreis vielleicht als passionierte Radfahrerin. Und dieses positive Bild von mir habe ich

selbst geschaffen. Ein schönes, motivierendes Gefühl

Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen – ganz nebenbei!

Tanzen: Zwei Stunden pro Woche zu tanken ist, übers Jahr gesehen, wie ein Marsch quer durch Deutschland. (von Nord nach Süd)

Staubsaugen: 20 Minuten Staubsaugen entspricht einem Spaziergang von 1,6 Kilometern.

Quelle:
my life 2/2025



Sportmassage für Frauen im ENJOY! Schwanheim

Wirkung:

- Verspannungen und Verhärtungen lösen
- gesteigerte Durchblutung / Sauerstoffversorgung
- Schnellere Regeneration
- Positiver Einfluss auf das psycho-emotionalen 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	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 €

Euer Team vom ENJOY!

Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung

Über kaum einen anderen Lebensbereich gibt es so viele Mythen und Falsch-aussagen wie über unsere Nahrung. Good Health unterzieht die wichtigsten Behauptungen einem Fakten-Check.

14. Unbehandeltes Obst ist naturbelassen

Obst mit der Kennzeichnung „unbehandelt“ kann vor der Ernte mit Pflanzenschutzmitteln behandelt worden sein. Der Hinweis bedeutet nur, dass das Obst nicht mit Konservierungsstoffen länger haltbar gemacht wurde. Lediglich Obst mit Bio-Siegel ist tatsächlich unbehandelt.

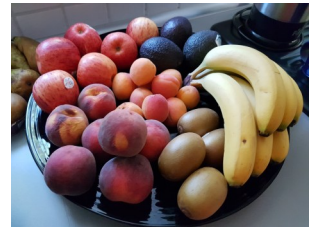
15. Fruchtzucker ist gesünder als Zucker

Wo Frucht draufsteht ist auch etwas Gesundes drin-

und Fruchtzucker ist ja wohl die Süße aus Früchten. Und die hat einen einzigartigen Siegeszug durch die Lebensmittelindustrie hinter sich: vor 30 Jahren veränderte Coca-Cola seine Rezeptur. Seitdem verwendet der drittgrößte Lebensmittelkonzern der Welt für seine Limonaden statt herkömmlichen Zucker nur noch Glucose-Fructose-Sirup. Gewonnen wird dieser aus Mais. Der Glucose-Fructose-Sirup enthält zwischen 60 und 90% Fructose—und je höher der Fructoseanteil ist, desto süßer ist auch der Sirup, der inzwischen zahlreichen Fertigprodukten und Getränken beigelegt wird. Denn: Der Sirup kostet ein Drittel weniger als Zucker und ist wegen seiner Süße ein idealer Geschmacksträger. So wurde die Entscheidung des Marktführers Coca

-Cola zum Signal für seine Mitbewerber: Sie tauschten Zucker gegen Sirup ein. Die Konzerne propagieren bis heute, dass Fructose gesünder sei als Zucker: Schließlich kommt Fructose in seiner natürlichen Form in Obst und Honig vor. Fakt ist aber: Die industriell hergestellte Fructose ist so konzentriert, dass schon ein Glas eines Süßgetränks 40 g Fructose enthält. Die empfohlene Maximalmenge beträgt gerade mal 25g. Ein übermäßiger Fructosekonsum kann die Funktion des Sättigungsgefühls stören.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Good Health 5/2015

Die Selbstheilungskraft der inneren Stimme

Warum gute Intuition Informantinnen ignoriert

Gesundheit ist das Schweigen der Organe, heißt es. Sie sprechen immer mit uns, wenn sie uns etwas sagen wollen und sind ganz ruhig, wenn alles gut ist. Auf die innere Stimme zu hören, ist eine Übung, die uns zum Experten für den eigenen Körper macht. Den Mut zu entwickeln, dieser Stimme zu folgen, ist die andere. Denn Intelligenz stellen wir uns als eine überlegene, bewusste Tätigkeit vor, die von den Gesetzen der Logik bestimmt wird und nicht von diffusen Gefühlen. Gerade in der Medizin erweist sich diese verbreitete Vorstellung jedoch immer häufiger als Irrglaube. So erzählt die Gynäkologin Dr. V. Breitenbach von einer Patientin, die ungewöhnlich häufig unter Schluckauf litt und deshalb ärztlichen Rat suchte. Weil Schluckauf in der Regel ein harmloses

Symptom ist, was keiner weiteren Diagnostik bedarf, verließ sie mehrere Praxen ohne Befund. Doch ein ungutes Gefühl trieb sie zu weiteren Experten. Bis ein Arzt auf die Idee kam, den Schluckauf als frühes Warnsignal eines Speiseröhrentumors zu betrachten. Er lag damit richtig. Der Tumor konnte entfernt werden, die Intuition der Patientin war womöglich lebensrettend.

„Die größten Heilerfolge erzielen wir mit Patienten, die einen Zugang zu ihrer Intuition haben und uns Ärzten von Körperzeichen berichten können, die uns auf die richtige Spur bringen“, sagt Dr. V. Breitenbach. „Wenn dann noch die Intuition des Arztes hinzukommt, dann ist das wie ein Sechser im Lotto“. Jeder praktizierende Arzt muss täglich viele wichtige Entscheidungen treffen. Doch nirgends werden Mediziner so viele intuitive

Entscheidungen abverlangt wie in der Notaufnahme. Hier fehlt die Zeit für umfangreiche Untersuchungen, für Beratungen und Abwägungen, hier müssen Ärzte innerhalb von Sekunden Entscheidungen treffen.

Somatische Intelligenz ist die Fähigkeit unseres Körpers, durch Lust, Abneigung und Bekömmlichkeit zu zeigen, was er braucht und was nicht. Wir brauchen z.B. Zucker, damit unser Gehirn gut arbeiten kann und Organe und Muskeln versorgt sind. Sind wir unterzuckert, bekommen wir Lust auf Süßigkeiten. Da müssen wir keinen Arzt anrufen. Unser Körper sendet uns nämlich ein eindeutiges Signal: Heißer Hunger auf Zucker.

Quelle:
Good Health Nr. 5/2015



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:
Shape Fitness

Fitness-Übung des Monats: Flanken-Twist



BAUCHBALANCE Aufrecht sitzen, Blick nach vor
Beine angewinkelt aufstellen. In den Brustkorb
atmen, Arme locker nach oben heben (A). Ausatm
Oberkörper nach links drehen, linken Arm nach hi
ten, rechten nach oben heben, linkes Bein ausstre
cken (B). Einatmen, zurück zur Mitte, Arme heben
Füße abstellen. Ausatmen, Füße vom Boden lösen,
Beine strecken (C). Zurück zu A. 4 x zu jeder Seite

Viel Spaß beim Üben!

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Die Zeit—gedanklicher Begriff von Winfried Raddatz

Die **Zeit** ist quasi ein **Mysterium**,
nicht greifbar, wie ein **Nichts**, das
trotzdem ist gegeben.
Sie bestimmt Vergangenheit, die
Gegenwart, die Zukunft,
ist Maßstab eigentlich für unser
Leben:

Es gibt keinen **Anfang** und kein
Ende.

Die **Zeit** bestimmt das
„**Weltgescheh`n**“
Was immer es auch mag bedeuten:
...Für uns Menschen bleibt`s ein
Phänomen.

Nicht fassen kann man sie, die
Zeit,
schon gar nicht sinnvoll kontrollie-
ren,
sie bestimmt das **Wie** und auch
das **Was**,
man wird sich stets in ihr verlie-
ren.

Festhalten möcht` man sie auch

oftmals gerne,
grad dann, wenn schöne Erinnerun-
gen werden wach.
Doch die Lebensuhr tickt unauf-
haltsam weiter,
Es gibt kein **Vor** und kein **Danach**.

Die Zeit ist kostbarer denn je,
weil sie verrinnt in Windeseile,
allein beim Schreiben dieses Tex-
tes,
ist schon Vergangenheit: ...die
letzte Zeile.

So, wie in uns`rem geheimnisvollen
Kosmos
Zeit und Unendlichkeit ineinander
übergehen,
so geschieht selbiges hier auf
uns`rer Erde:
Wir Menschen werden`s nie ver-
steh`n.

Winfried Raddatz

Gedicht von
Winfried Raddatz

Danke Winfried für
das schöne Gedicht

Dein Team vom
ENJOY! Schwanheim