



ENJOY! Aktuell

Ausgabe 11/2025

1. November 2025



Themen in dieser Ausgabe:

- Pizza-Abend am 15.11.2025
- Neuer Kursplan ab November
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- Der neue ENJOY! Onlineshop—Dein Plus für Wohlbefinden & Balance
- Feine Fitness-Küche Gefüllte Paprikaschoten
- Sprühköpfe sammeln
- HERMES Paketshop
- Die Kraft des Hafers - Heimisches Superfood!
- DETOX zum Trinken, Gabeln und Löffeln
- Sportmassage im ENJOY!
- Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung
- Woran liegt es, wenn wir unzufrieden sind?
- Fitnessübung des Monats
- Kursbeschreibung: **Happy Morning Bodyworkout**
- „Herbstgedanken“ Ein Gedicht von Winfried Raddatz

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 15.11.2025 ab 18:00 Uhr

Endlich ist es wieder soweit!
Unser nächster Pizza-Abend findet am

Samstag, 15.11.25
ab 18:00 Uhr
statt.

Ab 01.11.25 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, Bekannte zum Pizza-Abend mitbringen.

Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Abend.

Euer Team vom ENJOY!

Neuer Kurs ab November freitags Vormittag

Kursplan gültig ab 07. November 2025

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	10:15-11:30		10:00-11:00	10:00-11:15			10:30-11:30
Fit & Fun Mix	ENJOY! Fit	Functional Gymnastics	Indoor-Cycling	Rückenschule	Stretching	Rücken + Faszien		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				10:30-12:30
Bodystyling		Pilates	Indoor-Cycling		Indoor-Cycling			Indoor-Cycling				Body Fit
19:00-20:00				18:30-20:00								
ZUMBA	19:00-20:00			YOGA		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				

Die Kursbeschreibung für den neuen Kurs:

Happy Morning Bodyworkout

findet Ihr auf der letzten Seite!



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:

„Die wichtigste Beziehung in Deinem Leben ist die Beziehung zu Dir selbst. Denn egal, was passiert, Du wirst immer mit Dir selbst zusammen sein.“

Quelle: Diane von Furstenberg, belgisch-US-amerikanische Modeschöpferin

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: Gefüllte Paprikaschoten

Zubereitung:
ca. 35 Minuten (im
Schnellkochtopf)

Nährwerte pro Portion ca.:

Kcal: 230
Kohlehydrate: 40 g
Eiweiß: 12 g, Fett: 2 g

Zutaten für 2 Pers.:

2 große rote Paprika
100g Hähnchenbrustfi-
let
100g Risottoreis
1 l Tomatensaft
1 EL Dinkelmehl
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Msp Cayenne Pfeffer
1 Msp Muskatnus
1 EL Gemüsebrühe
1 EL Balsamicoesig

1 TL Worcester Sauce
2 TL Traubenzucker
1 EL Olivenöl
Gewürze: Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprika putzen,
köpfen und aushöhlen.
Zwiebeln würfeln.
Hähnchenbrustfilet
würfeln und anschlie-
ßend mit Hilfe zweier
Messer in winzige
Streifen schneiden.
Dazu die Messer eng
aneinander ansetzen
zum Schneiden.
Reis gemäß Hersteller-
angaben fast gar ko-
chen.
Reis und Hähnchen mit
Mehl in einer Schüssel
verkneten. Salzen und

pfeffern. Anschließend i
die Schoten füllen.
Im Schnellkochtopf Öl
erhitzen und Zwiebeln
leicht glasig anbraten.
Anschließend mit Toma-
tensaft aufgießen.
Knoblauchzehe pressen
und hinzugeben. Gewür-
ze hinzufügen und
durchrühren. Nun die
gefüllten Paprikascho-
ten in den Kochtopf
geben. Deckel schlie-
ßen. Sobald der
Druck im Topf aufge-
baut ist, auf mittlere
Hitze stellen und 23-
25 Minuten kochen
lassen.

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 Sprühköp-
fe. Wer von Euch
Sprühköpfe von Glas-
reiniger etc. übrig
hat, bitte bringt sie
vorbei, dann können

wir die Flaschen wei-
ter benutzen und
müssen sie nicht weg-
werfen.

Danke schon einmal
für Eure Unterstüt-
zung.

Euer Team vom
ENJOY!



Seit 01.01.2024 Neu! Hermes Paketshop im ENJOY!

Seit 2. Januar könnt
Ihr bei uns Eure Her-
mes-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 sonn-
tags!!

Die Kraft des Hafers — Heimisches Superfood!



Quelle und Bildquelle:
my life 2/2025

Ob in Brot, Keksen, Müsli oder Pflanzendrinks — das Getreide ist vielseitig, nahrhaft und vor allem gesund.

Neue Untersuchungen: viele Antioxidantien

Der Schutz vor Schadstoffen durch einen hohen Gehalt an Antioxidantien blieb lange Zeit unbeachtet. Aus der Gruppe der Polyphenole identifizierten Forscher kürzlich die Avenanthra-

mide als bedeutend. Diese können Ablagerungen in den Arterien verhindern, den Blutdruck senken und zu einem stabilen Herzkreislauf-System beitragen. Zudem hemmen sie Entzündungen und unterstützen die Abwehrkräfte.

Bei Intoleranzen: glutenfreie Flocken

Hafer enthält von Natur aus kaum Gluten.

Das Klebereiweiß kann Verdauungsprozesse erschweren und Symptome einer Glutenunverträglichkeit auslösen. Neuerdings gibt es auch glutenfreie Haferflocken, die für Menschen mit Zöliakie und einer chronischen Überempfindlichkeit gegenüber Gluten geeignet sind.

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.

Gemüse-Ingwer-Smoothie

1 Gurke
3 Karotten
1 Rote Bete mit Blättern
2 Stangen Sellerie
3 Zweige Petersilie

3-5 cm Ingwer
1/2 Zitrone

Gurke, Möhren und Rote Bete schälen und grob zerkleinert in einen Mixer geben. Sellerie, Rote-Bete-Blätter, Petersilie dazugeben, Ingwer und Zitrone schälen und beides mit hineingeben. Das Ganze 1-2 min. gut durchmixen.

Ergibt 2 Portionen. Pro Portion: 135 Kalorien, 7 g Eiweiß, 25 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

Grünkohl-Minze-Smoothie

5 große Grünkohlblätter
1 Zitrone

2 große Äpfel
5 cm Ingwer

2 Zweige Minze

Vom Kohl die harten Stiele entfernen und grob zerpflücken. Zitrone schälen, Kerne entfernen und mit dem Kohl in einen Mixer geben. Äpfel ohne Kerngehäuse und Ingwer geschält dazugeben. Mit der Minze Mixen.

Ergibt 2 Portionen. Pro Portion: 141 Kalorien, 6 g Eiweiß, 23 g Kohlenhydrate, 1 g Fett



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.

18. Brauner Zucker ist wertvoller als weißer

Obwohl er irgendwie natürlicher aussieht, ist brauner Zucker keinesfalls so etwas wie die Vollkorn-Variante des weißen. Denn ob braun oder weiß: Beide Zuckerarten werden aus der gleichen Rübe gewonnen. Der Unterschied liegt in der Herstellung: Während der Zuckersirup Melasse beim braunen Zucker bestehen bleibt und ihm die Farbe und Geschmack verleiht, siebt man bei der Herstellung des weißen Zuckers so lange weiter, bis er weiß wird. Brauner Zucker ist also nur ein Zwischenprodukt des weißen Zuckers. Beiden haben

gleich viele Kalorien und Kohlenhydrate. „Brauner Zucker ist nicht gesünder als weißer Zucker“.

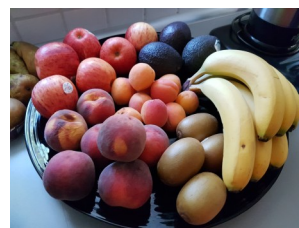
19. Konservierungsstoffe sind schädlich

Das lässt sich nicht ohne Weiteres bestätigen oder verneinen – dafür existieren zu wenige Studien über die langfristigen Auswirkungen dieser Stoffe im Körper. Nur für wenige existieren zumindest Verdachtsfälle. Beispiel: Natriumdisulfit E223, das im Verdacht steht, die Darmwände zu schädigen. In Wurst und Fertiglernsmitteln stecken zur Haltbarmachung chemisch hergestellte Säuren oder auch Salze, die entweder mit einer E-Nummer oder einer genauen Bezeichnung (z.B. Benzoesäure, Sorbinsäure, Kaliumnitrit oder Natriumnitrat) auf der Verpackung deklariert werden. Zugelassen werden solche Stoffe nur, wenn sie toxikologisch unbedenklich sind.

Unter Konservierungsstoffen fallen jedoch auch bestimmte Pestizide, die etwa Obst vor Schimmelbefall schützen und damit auch länger haltbar machen. Und solche Stoffe haben sich zumindest in Tierversuchen als krebserregend herausgestellt. Ansonsten bleibt nach derzeitigem Stand der Forschung nur der Verweis auf die Verlautbarung des European Food Information Council (EUFIC), der sowohl von der EU-Kommission als auch von Lebensmittelunternehmen unterstützt wird.

„Ohne Konservierungsstoffe wären unsere Nahrungsmittel und ihre Herstellung längst nicht so sicher, wie sie es heute sind.“

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:
Good Health 5/2015

Woran liegt es, wenn wir unzufrieden sind?

Warum gute Intuition Informationen ignoriert

Das Gefühl der Unzufriedenheit überkommt uns manchmal ganz plötzlich, manchmal schleichend – und oft wissen wir gar nicht so genau, was es verursacht hat. Der Psychoanalytiker Dr. Hans-Joachim Maaz erklärt, was Narzissmus damit zu tun hat. Eine Seite unserer Persönlichkeit, über die wir bislang nur wenig wissen.

Ist denn jeder Narzisst gleich?

Nein – es gibt natürlich erhebliche Unterschiede in der Ausprägung. Ich teile außerdem in zwei nahezu entgegengesetzte Formen ein, wie die Selbstwertstörung verarbeitet wird: die Größenelbst-Narzissen und die Größenklein-Narzissen.

Die was?

Lasse es mich so erklären: Der Größenelbst-Narzisst ist stets bemüht, als wichtig und bedeutend gesehen zu werden. Er versucht sich wertvoller zu fühlen, indem er Statussymbole wie Markenklamotten, Kunstgegenstände oder teure Autos kauft, oder aber besondere Leistungen erbringt. Der Größenklein-Narzisst hingegen traut sich nie etwas zu, wertet sich grundsätzlich ab. Er kann Komplimente nur schwer entgegennehmen und erträgt es nicht, im Mittelpunkt zu stehen. Allgemein kann man jedoch über Narzissten sagen: Sie bewerten sich selbst stets falsch, entweder indem sie sich massiv über- oder unterschätzen.

Gibt es heute denn mehr Narzissten als früher?

Dafür gibt es zwar keine Belege. Aber man kann mit Sicherheit sagen, dass unsere Gesellschaft als eine Leistungs-, Wettbewerbs-, Wachstumsgesellschaft, die den Erfolg so sehr in den Mittelpunkt stellt, natürlich narzisstische Störungen fördert. Man kann unsere heutige Gesellschaft also mit Recht als narzisstisch bezeichnen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

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

Train hard - Feel good!

11/2025

Fitness-Übung des Monats: Mitten-Power



TIPP
Wechseln Sie zwischen Mund- und Nasenatmung! Machen Sie eine Übung und atmen Sie durch die Nase ein und den Mund aus. Beim nächsten Move nur durch die Nase atmen. Das verbessert Atemtechnik und Lungenaktivität, macht die Bewegungsausführung ruhiger und kontrollierter. Kommen Sie dabei aus der Puste, üben Sie einfach etwas langsamer.

MITTEN-POWER Rückenlage einnehmen, Kopf, Schultern heben, in den Brustkorb atmen, Beine heben, Unterschenkel im 90-Grad-Winkel zu den Oberschenkeln parallel zum Boden halten. Arme neben Beinen strecken, heben (A). 3 Atemzüge angehoben halten, dann Oberkörper ablegen, Beine einzeln abstellen (B). Zurück zu A. 9 x

28 SHAPE

Viel Spaß beim Üben!

Kursbeschreibung: Happy Morning Bodyworkout:

Harmonisch die Lebensenergie und den Herzgeist lenken. Es geht darum, sich wohl zu fühlen, sich besser zu spüren und die Kraft der Selbstheilungskräfte zu aktualisieren, zu mobilisieren, gut zu erhalten und davon zu lernen. Geübt wird sich in allen Gebieten, die Körper und Geist zu bieten haben.

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



Gedicht von
Winfried Raddatz

Danke Winfried für
das schöne Gedicht

Dein Team vom
ENJOY! Schwanheim

Herbstgedanken

Trist und schal beginnt der Morgen,
Nebelschwaden zieh'n vorüber,
es wirkt alles grau in grau,
die Tage werden kürzer wieder.

Zugvögel fliegen über uns hinweg,
um anzusteuern ferne Länder.
Mit lautem Kreischen tun sie kund,
dass die Natur sich wird verändern.

Kaum ein Blättchen hängt noch an
den Bäumen,
aufbrausende Winde toben ungestüm.
Die farbenfrohe Zeit des Herbstes,
ist da, der Sommer ist schon
längst dahin.

Durch die meisten trüben, tristen Tage
fühlt sich der Mensch meist hilflos, ganz allein,
und Traurigkeit und Melancholie
kehren oftmals bei ihm ein.

Erst wenn der Winter naht mit hellem Licht,
erfreut's das Herz mit wahrer Wonne.
Die Gefilde, schneebedeckt, sie leuchten,
und warten sehnsuchtsvoll auf güld'ne Sonne.

Winfried R a d d a t z