



# ENJOY! Aktuell



Ausgabe 3/2026

1. März 2026

## Themen in dieser

### Ausgabe:

- Neuer Kursplan
- Der ankommende Frühling 2026 von W. Raddatz
- Rehasportverein Schwanheim e.V.
- 15 Fragen an die Naturheilkunde
- Wie entkomme ich dem Größellabyrinth?
- Die Kraft der Elemente
- Feine Fitness-Küche
- Sportmassage im ENJOY!
- Woran liegt es, dass wir unzufrieden sind?
- Keine Chance dem Muskelschwund!
- Die 35 größten Irrtümer der Ernährungsforschung
- Fitnessübung des Monats

## Neuer Kursplan

Kursplan gültig ab 1. März 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    |                |                      |                |                      |                           |             |        | 11:30-12:30 |
|                 |                |                       |                | Yoga-Rücken    |                |                      |                |                      |                           |             |        | Pilates     |
|                 |                |                       |                |                |                |                      |                |                      |                           | 14:30-16:00 |        |             |
|                 |                |                       |                |                |                |                      |                | 17:00-18:00          |                           | YOGA        |        |             |
|                 |                |                       |                |                |                |                      |                | Kickboxen Kids&Teens |                           |             |        | 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          | 18:00-19:00               |             |        | 10:30-12:30 |
| Kangoo Jump     |                | Pilates               | Indoor-Cycling |                | Indoor-Cycling | Kangoo Jump          |                | Fitness-Kickboxen    | 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           |                           |             |        |             |

Leider müssen wir den Kursplan nochmals ändern, da die Trainerin fürs „Kickboxen für Kids“ kurzfristig aufgehört hat.

Wir haben eine Ersatztrainerin gefunden. Aber es wird vorerst nur ein Kurs von 17:00-18:00 Uhr stattfinden.

Ab sofort findet freitags von 18:00-19:00 Uhr Fitness-Kickboxen für Erwachsene statt.

Euer Team vom ENJOY!

## Der ankommende Frühling 2026 — Winterzeit noch aktuell

Noch ist in vollem Gang der Winter. war in den letzten Jahr`n `ne Seltenheit. Christall`ner Schnee bedeckt nun Wiesen, Felder, ein Ereignis, das uns hochofreut.

Endlich kann man wieder Ski- und Schlittenfahren, den Pulverschnee des Winters voll genießen. Doch plötzlich, wie im Märchenland verdeckt, die ersten Schneeglöckchen neugierig aus der Erde sprießen.

Viel zu früh, doch analog des Klimawandels, beginnt unsere Flora ebenfalls sich farbenprächtig zu gestalten. Die Natur erwärmt sich immer schneller, bald wird der Frühling Einzug halten. Endlich ist es dann soweit, der Winter ist Vergangenheit. Sich in den Gärten, unter Büschen, Hecken,

ganz heimlich erste Veilchen tun verstecken.

Auch zu des Weidmanns größter Freude zählt, wenn morgens auf des Waldes lichten Höhen, sich scheue Rehe ängstlich zeigen, und Wildgänse schreiend durch die Lüfte ziehn.

Die Natur ist aus dem Winterschlaf erwacht, wohlige Sonnenstrahlen erwärmen das Gemüt. Für Jung und Alt beginnt ein neues Leben, man sieht erfreut, wie alles wächst und blüht.

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



### Spruch des Monats:

*„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“*

Chinesisches Sprichwort

## 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: 16:00-17:00 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

### 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.**



## 15 Fragen an die Naturheilkunde

Zwei Drittel aller Patienten möchten heute naturheilkundlich behandelt werden. Doch bei allem Vertrauen sind sie sich in manchen Punkten noch unsicher. Das muss nicht sein. Was Du schon immer über sanftes Heilen wissen wolltest — der Experte Prof. Dr. Andreas Michalsen klärt auf.

### 3. Welches sind die wirksamsten Verfahren?

Die Arzneipflanzentherapie ist so alt wie die Menschheit selbst. Über Millionen von Jahren entstand eine verschwenderische Fülle von Substanzen, die für unser Überleben wichtig waren — und sind. Deshalb stehen in allen großen traditionellen Heilkunden der Welt Pflanzen im Mittelpunkt — als Auflagen, für

Tees, als Gewürze oder Nahrungsmittel.

„Grundsätzlich halt ich viel von naturheilkundlichen Therapien, die Patienten selbst anwenden können. Zum Beispiel kalte Güsse, Sauna, Bewegungs- und Ernährungstherapien“, sagt der Experte.

### 4. Wie finde ich einen guten Therapeuten?

Es gibt eine Ausbildung der Ärztekammern, nach der sich Absolventen **Arzt für Naturheilverfahren** nennen können. Dieser Begriff ist geschützt.

„Allerdings wird im deutschsprachigen Raum traditionell alles, was irgendwie Naturheilwesen betrifft, als „Naturheilkunde“ bezeichnet. Leider ist dieser Begriff nicht geschützt, sodass viele Menschen

dann jeden Heilpraktiker oder Therapeuten, der bloß pendelt, fälschlicherweise zur Naturheilkunde zählen“, so Prof. Michalsen.

Wer sichergehen will, besucht den **Arzt für Naturheilverfahren**.

**80 % aller Patienten suchen nach alternativen Heilmethoden und sind offen für die Naturheilkunde.**

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:  
Vital Juni 2019

## Wie entkomme ich dem Grübellabyrinth?

Beim Grübeln verlaufen sich unsere Gedanken in einem Denklabyrinth. Doch schon kleine Maßnahmen öffnen Ausgänge aus diesem Irrgarten — egal, an welcher Stelle wir uns gerade befinden. Good Health hat die wichtigsten zusammengetragen!

### Kontrolle behalten!

Beim Grübeln empfinden wir unsere Gedanken oft als unkontrollierbar. Aber: Niemand würde weitergrübeln, wenn im Haus ein Brand ausbricht. Entziehen wir den Grübelgedanken bewusst die Aufmerksamkeit, werden wir merken, dass wir über unsere Gedanken — mithilfe kleiner Tricks — bestimmen können. Folgendes bietet sich an:

### Ablenkung

Ablenkung hellt die Stimmung auf. Gleich-

zeitig erhöht sich die Motivation und Fähigkeit, vom Grübeln auf problemlösendes Denken umzusteigen.

**Wichtig:** Lustlos in den Fernseher starren ist nicht hilfreich! **Besser:** Wirklich Interessantes schauen oder lesen, ein neues Rezept ausprobieren, telefonieren, mit dem Haustier spielen.

### Grübelaufschub gewähren

Notiere, welcher Gedanke Dich gerade belastet. Vereinbare mit Dir einen späteren Zeitpunkt, an dem Du Dir den Zettel wieder vornimmst. Der Aufschub erlaubt, zu einer ausgeglichenen Stimmung zurückzufinden und neutraler an das Problem heranzugehen.

### Körperliche Aktivität

Die Aktivität sollte spannend und herausfordernd sein — so

wird volle Aufmerksamkeit beansprucht. Monotone Sportarten wie Laufen oder Schwimmen eignen sich deshalb weniger. Besser: Spaziergehen, Gartenarbeit, die Wohnung aufräumen, Tanzen.

### Aufmerksamkeit auf Konkretes richten

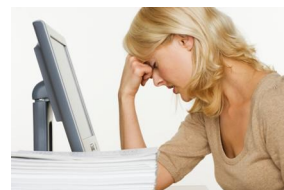
Schalte den „Autopiloten“ ab, der Dinge erledigt, während die Gedanken woanders weilen.

Richte die Wahrnehmung auf die Sinneseindrücke des Augenblicks:

auf die Gerüche, Geräusche, Farben, Körperhaltungen oder Worte, die den Moment bestimmen.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle und Bildquelle:  
Good Health  
Nr. 5 / 2015



## Die Kraft der Elemente

**Wasser, Erde, Feuer, Luft: Die vier Naturgewalten schaffen es, dass wir uns unserem Ursprung wieder näher fühlen — und sie lassen in Naturkosmetik die Haut strahlen!**

### Wasser — Der Ursprung allen Lebens!

Die meisten kosmetischen Formeln bestehen zu einem Großteil aus Wasser.

Das stammt — gerade in der Naturkosmetik — aus ganz unterschiedlichen Quellen und kann entspre-

chend vielfältig wirken:

**Thermalwasser** etwa reichert sich auf seinem Weg an die Erdoberfläche mit wichtigen Spurenelementen und Mineralien an — z.B. wundheilungsförderndem Zink oder Kieselsäure, die das Bindegewebe stärken soll.

Im **Meerwasser** hingegen stecken entzündungshemmendes Magnesium, Juckreizlindernde Strontiumsalze sowie stärkendes Selen, der

Mix mildert nachweislich Neurodermitis. Einige Kosmetikmarken verwenden auch gereinigtes Wasser, das demineralisiert — also entsalzt und entkeimt — wird, um so gut wie keine Fremdstoffe zu enthalten. (z.B. in „Schützende Tagescremes“)

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell



Quelle:  
Vital  
Juni 2019



## Feine Fitness-Küche: Putengeschnetzeltes in Senfsauce

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

Zubereitung:  
ca. 16 Minuten

### Nährwerte pro Portion

ca.:  
Kcal: 488  
Kohlehydrate: 73g  
Eiweiß: 24g, Fett: 10g

### Zutaten für 2 Personen:

150g Basmatireis  
150g Putenbrustfilet  
2 grüne Paprika  
2 rote Pimientos  
1/2 Zwiebel  
50 ml Rama Cremefine  
150 ml fettarme Milche  
2 EL Olivenöl  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 TL Currypulver

**Gewürze:** Salz, Pfeffer,  
Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Gemüse waschen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika auf mittlerer Hitze beidseitig anbraten und unter geschlossenem Deckel 10 Minuten garen lassen. Inzwischen den Reis nach Herstellerangaben kochen. Putenbrustfilet und Zwiebel würfeln und in einer extra Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln leicht glasig anbraten, anschlie-

ßend Putenbrustfilet hinzugeben und unter geschlossenem Deckel durchbraten. Nun Rama Cremefine und Milch hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Senf und Currypulver hinzugeben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und einer Prise Gemüsebrühe abschmecken.

Den Reis nun in der Mitte des Teller platzieren, Putengeschnetzeltes darauf legen und die Pimientos auf dem Tellerrand garniert servieren.

Fertig!  
Guten Appetit



### Liebe Mitglieder

Wir wollten Euch aus gegebenem Anlass mitteilen, dass wir für jede Kritik/Verbesserungsvorschläge dankbar sind. Da wir mitbekommen haben, dass einige von Euch nicht direkt mit uns sprechen möchten, werden wir in den nächsten Tagen, sobald die Boxen gekommen sind, in den Umkleiden Boxen mit Zetteln und Stiften auslegen, damit Ihr anonym mit uns kommunizieren könnt! Wir möchten, dass Ihr Euch wohl fühlt!!!

**Ein neues Laufband ist bestellt und wir warten noch auf Ersatzteile, damit wir die bekannten Defekte reparieren können.**  
**Euer Team vom ENJOY!**



## Sportmassage ab sofort im ENJOY! Schwanheim

### Wirkung:

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

Dieses Angebot gilt ausschließlich für Frauen!

Euer Team vom ENJOY!

## Woran liegt es, wenn wir unzufrieden sind?

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.

### Wie sieht die Behandlung von Narzissmus aus?

Der Psychotherapeut rekonstruiert mit dem Patienten dessen Vergangenheit. Also beispielsweise wie er von seinen Eltern behandelt worden ist und welche Erfahrungen er in der Schule gemacht hat. Die

Erinnerungen an diese Geschichten sind in der Regel mit erheblichen Gefühlen verbunden. Oft entstehen narzisstische Störungen, weil der Patient in seiner Kindheit massiv gekränkt oder eingeengt wurde. Oder der Auslöser war die „narzisstische Wut“, wie wir Therapeuten es nennen. Sprich, dass man nicht so gewürdigt und geliebt wurde, wie man es gebraucht hätte. Diese Gefühle in der Therapie zum Ausdruck zu bringen, trägt schon erheblich zur inneren Entspannung bei.

### Wie lange dauert die Therapie?

Das ist ein Prozess von etwa 2-3 Jahren.

### Gibt es auch einen gesunden Narzissmus?

Ja, Ein gesunder Narzissmus heißt, dass ein Mensch sich selbst akzeptieren und wertschätzen kann und ist gleichzusetzen mit einem gesunden Selbstbewusstsein. Ein Mensch mit einem gesunden Narzissmus kann gut einschätzen, was seine Fähigkeiten sind, und akzeptiert aber auch, was er nicht kann. Sein Ehrgeiz ist normal, er kann objektiv bewerten, ob er etwas gut gemacht hat, und kann daraufhin entspannen. Das ist die gesunde Form des Narzissmus.

Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Quelle:  
Good Health 5/2015

## Keine Chance dem Muskelschwund!

**Zu wenig Masse ist weit mehr als ein Optik- oder Kraftproblem — auch Körperfunktionen sind dann beeinträchtigt. Doch zum Glück kann man in jedem Alter rasch gegensteuern.**

Eigentlich ist es ein ganz normaler Alterungsprozess: Zwischen dem 45. und dem 90. Lebensjahr verliert ein gesunder Mensch die Hälfte seiner Muskelmasse. Wird sie im Laufe der Jahre allerdings übermäßig abgebaut, sprechen Mediziner von Sarkopenie — umgangssprachlich Muskelschwund.

### Reichlich Bewegung und Proteine

Spezielle Medikamente zur Behandlung gibt es bislang nicht, daher ist es umso wichtiger, eine Sarkopenie frühzeitig zu diagnostizieren, um den Muskelabbau zu verlangsamen. Hierbei helfen

Bewegung und eine ausgewogene proteinreiche Ernährung. Experten empfehlen nierengesunden Menschen täglich mindestens 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Von den proteinreichen Nahrungsmitteln sind vor allem Molkeprodukte wie Ricotta und Süßmolke-Pulver besonders zum Muskelaufbau geeignet.

### Sonnenvitamin.

Zudem rät die WHO zu 150 Minuten Bewegung pro Woche im Freien. Auf diese Weise kann der Körper auch Vitamin D über die Haut produzieren. Das „Sonnenvitamin“ stärkt nicht nur Knochen und Immunsystem, sondern auch die Muskeln. Der Spiegel von Vitamin D sollte zwischen 30 und 50 Nanogramm pro Milliliter Blut liegen. Der Arzt bestimmt ihn per Bluttest (rd. 30 €).

Auch Kraftübungen 2-3 mal pro Woche, z.B. Hanteltraining, stärken die Muskeln. Prinzipiell ist der Muskel in der Lage, bis zum letzten Atemzug aufgebaut zu werden.

**Der Muskel** besteht hauptsächlich aus Eiweiß und setzt sich aus einer großen Anzahl von Faserbündeln zusammen, in denen sich die Muskelfasern (-zellen) befinden. Jede Muskelfaser ist mit einer elastischen Bindegewebshaut (Faszien) überzogen, ebenso die einzelnen Faserbündel. Auch der Muskel als Ganzes ist noch einmal von einer besonders straffen Bindegewebshaut ummantelt. Sie schützt und verbindet die verschiedenen Funktionseinheiten des Muskels.



Quelle und Bildquelle:  
my life 2/2025



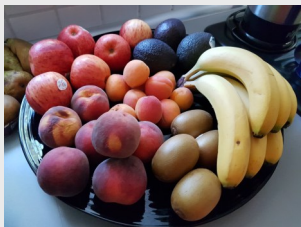


## ENJOY! WELLNESS- & FITNESS-WORLD

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:  
Good Health 5/2015



## 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.

### 31. Wildtiere sind gesünder als Zuchttiere

Keine Massentierhaltung, keine engen Ställe — Wildtiere müssten doch eigentlich das gesündeste Fleisch überhaupt liefern. Weit gefehlt: Ob Hirschbraten, Rehrücken oder Wildschwein: Wenn Tiere mit bleihaltiger Munition geschossen wurden, kann der Verzehr nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung gesundheitsschädlich sein. Denn Blei geht mit Eiweißen und Enzymen eine Wechselwirkung ein und kann somit in den Stoffwechsel eingreifen, die Leber- und Nierenfunktion schädigen und sogar in die Knochen gelangen. Untersuchungen haben ergeben, dass bis 40% der Kugel im Wild zerfallen, sodass Spuren davon immer zurückbleiben. In Jägerhaushalten werden Studien zufolge zwischen 51 und 91 Portionen mit je 200g

Wildfleisch pro Jahr gegessen. Dabei enthält bspw. Wildschwein zwischen 0,02 und 4,7 mg Blei pro kg Fleisch — das ist laut BfR das 7,2-fache (Männer) bzw. das 6,4-fache (Frauen) der verträglichen Bleidosis. Eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung des BfR hat ergeben, dass mit bleihaltiger Jagdmunition erlegtes Wild nicht nur an der Schussstelle, sondern auch in Rücken und Keule deutlich höhere Bleiwerte aufweist, als das Wild, das mit bleifreier Munition erlegt wurde. Gesundheitsgefährdet sieht das BfR vor allem Schwangere und Kleinkinder.

### 32. Ohne Brötchen ist Burger unbedenklich

Das Brötchen ist nur ein winziger Teil dieser Chemiebombe. In einem Hamburger stecken mehr als ein Dutzend Zusatzstoffe: Emulgatoren, Säureregulatoren, Verdickungsmittel. Manche sind für Kleinkinder verboten. Der Konservierungsstoff E211 kann sogar Asthma-Anfälle auslösen.

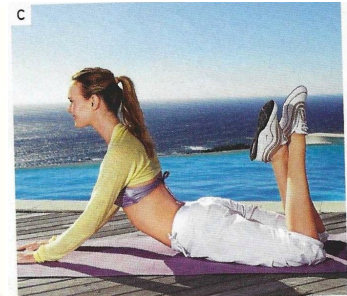
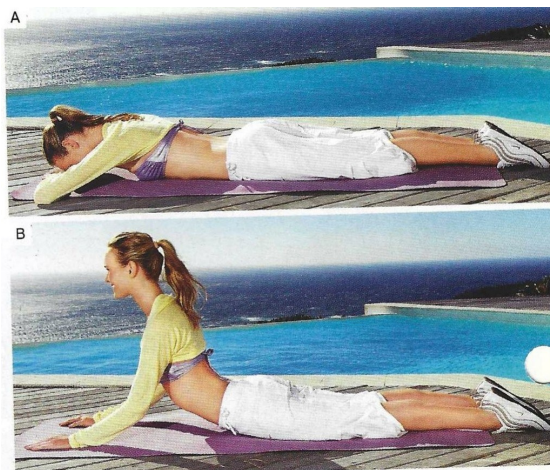
### 33. Traubenzucker fördert die Denkleistung

Im Gegenteil! Traubenzucker lässt den Blutzucker sofort in die Höhe schießen, woraufhin die Bauchspeicheldrüse Insulin ausschüttet. Insulin fördert die Speicherung von Glukose in Leber und Fettgewebe, der Blutzuckerspiegel sinkt schnell wieder ab — sogar unter das ursprüngliche Niveau. Die Folge: Man fühlt sich matt und müde, büßt Energie ein. In einer Studie der Uni Bern erzielten dagegen Probanden bessere Ergebnisse in Gedächtnistests, die mehr Vitamin C und Betacarotin im Blut hatten. Traubenzucker ist meist konzentrierte Glukose, die sogar zu einer Verschlechterung der Denkleistung führen kann, wie eine amerikanische Studie der Uni Virginia beweist. Bei sportlicher Betätigung gilt das allerdings nicht: Das beim Sport ausgelöste Adrenalin verhindert die Insulinausschüttung, sodass der Traubenzucker die Leistungsfähigkeit unterstützen kann. Weiter in der nächsten ENJOY! Aktuell

Bis zum nächsten Mal! Euer ENJOY! Team



## Fitness-Übung des Monats: Rücken-Curl



Bauchlage einnehmen, Kopf auf die Hände legen, Beine geschlossen halten in in Bauch und Brust atmen (A). Ausatmen, Oberkörper aufrichten. (B). Füße kreuzen und zum Po ziehen (C). Zurück in die Bauchlage. (5x)

Viel Spaß beim Üben!  
Euer Team vom ENJOY!

Quelle und Bildquelle:  
Shape Zeitschrift