

# 30 JAHRE BEWEGUNG UND GESUNDHEIT IM FEUERBACHER TAL: VOM BEWEGUNGSZENTRUM ZUM PREMIUM-GESUNDHEITSSTUDIO

Der MTV Stuttgart steht für Sport und Bewegung in all seinen Facetten – vom Breitensport bis zum Wettkampf- und Leistungssport, von Sportgruppen über Fitnesskurse bis zum Gesundheitsstudio. Es geht um Spaß an der Bewegung, das Miteinander und natürlich auch um die Gesundheit. Im letzten Jahr haben wir das 175-jährige Vereins-Jubiläum gefeiert.

**In diesem Jahr wird das ehemalige Bewegungszentrum im Feuerbacher Tal – das heutige Fitness- und Gesundheitsstudio MOTIV – 30 Jahre alt.**



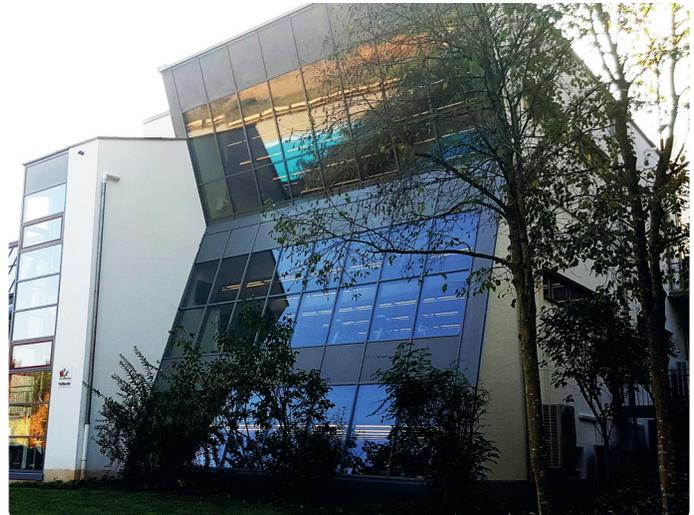
Heute wie damals steht das MOTIV für Bewegung, Motivation und den MTV Stuttgart. Doch eines hat sich in den vergangenen Jahren immer klarer herausgestellt: Das MOTIV steht für Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität – und das auf höchstem Niveau. Ein Premium-Gesundheitsstudio zu sein bedeutet für uns in erster Linie, uns auf Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung zu konzentrieren. Dabei spielen drei Faktoren eine sehr wichtige Rolle:

## 1. Die Räumlichkeiten:

Gerade seit dem großen Um- und Ausbau im letzten Jahr können wir unseren Mitgliedern noch bessere Trainingsmöglichkeiten bieten. Die helle, großzügige und übersichtliche Raumaufteilung in vier verschiedene Aktionsebenen bietet unterschiedliche Trainingsbereiche für jedes Alters- und Leistungsniveau: vom klassischen Training mit einem individuellen Trainingsplan auf Papier bis hin zum elektronisch gestützten Training mit Trainingsplan per App. Darüber hinaus haben wir auf der gesamten Sportanlage die einzigartige Möglichkeit, verschiedenste Sportarten mit dem Training im Studio zu kombinieren (Waldlaufstrecken, Schwimmen, Tennis, Volleyball etc.)

# MOTIV

FITNESS | WELLNESS | FREIBAD



## 2. Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Spezialisten:

Wenn von unseren Mitgliedern gewünscht, arbeitet unser „Schmerzfrei-Expertenteam“ aus Osteopathen, Masseuren, Physiotherapeuten und Ärzten untereinander und mit unseren Trainern im MOTIV zusammen, damit ein schmerzfreier Zustand noch schneller Realität für unsere Mitglieder wird.

## 3. Konstante, kompetente und systematische Betreuung durch unsere Trainer:

Unser Anspruch an die Mitgliederbetreuung lautet „Es gibt ein Minimum an Betreuung, aber kein Maximum“. Die individuelle Betreuung in Terminen richtet sich nach dem Bedarf des Mitglieds und ist gemeinsam mit der Betreuung während des Trainings auf der Trainingsfläche der Schlüssel zum langfristigen Erfolg. Wir fokussieren uns dabei auf genau das, was unseren Mitgliedern wichtig ist und was auf reges und dauerhaftes Interesse stößt. Das schärft nicht nur unser Angebot, sondern hilft auch dabei, die Mitgliedsbeiträge in einem angemessenen Rahmen zu halten.

# GESUNDHEIT IST UNSER HÖCHSTES GUT – SO SEHEN DAS AUCH UNSERE MITGLIEDER:



**Kristin Kreimer-Philippi** ist seit Juli 2017 Mitglied im MOTIV. Im Dezember 2018 hat sie aufgrund von Arthrose ein neues Kniegelenk bekommen und ist begeistert, dass sie dank des Trainings bei uns so schnell wieder fit wurde. „Ich habe Ende Januar nach der Reha wieder mit dem Training im MOTIV begonnen und einen auf meine Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan bekommen, der unter anderem spezielle

Übungen für das Knie enthält. Aber schon vor der OP war das Training eine sehr gute Vorbereitung und ich bin davon überzeugt, dass mich beides zusammen so schnell wieder auf die Beine gebracht hat. Ich habe durch meinen Trainingsplan eine klare Strukturierung, kann mich mit Fragen immer an die Trainer wenden und für Abwechslung ist auch gesorgt, weil die Trainer verschiedene Schwerpunkte setzen.“



**Karin Kurth** ist seit Juli 2015 Mitglied im MOTIV und seit über 20 Jahren Mitglied im MTV. Letztes Jahr hat sie zwei neue Hüftgelenke bekommen, nachdem sie nicht nur starke Arthrose, sondern bereits eine Knochennekrose in den Gelenken hatte. Sie hat nach beiden OPs im April und November aus persönlichen Gründen keine stationäre oder ambulante Reha-Maßnahme in Anspruch genommen, sondern in Absprache mit Dr. Quercetti, ihrem behandelnden Arzt, gleich im MOTIV weitergemacht – na-

türlich mit einem speziellen Trainingsplan unserer Sporttherapeuten. „Nach den OPs war ich schnell wieder auf den Beinen, da ich davor schon beim Rehasport und im MOTIV trainiert hatte. 14 Tage nach den OPs war ich bereits wieder im MOTIV und habe begleitende Lymphdrainagen bekommen. Für mich war die intensive individuelle Arbeit der ideale Weg, um schnell wieder fit zu werden. Jetzt kann ich auch im Garten endlich die Dinge machen, die in den letzten Jahren nicht mehr möglich waren!“

## SCHMERZFREI DURCH MEHR BEWEGLICHKEIT

### Zertifizierter Präventionskurs „Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung“

Am 18.03. startete im MOTIV der neue 8-wöchige Präventionskurs „Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung“. Das Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung sowie eine Ganzkörperkräftigung. Dabei setzen wir auf das aktive Muskellängentraining am „flexx-Zirkel“, die Arbeit mit der Faszienrolle sowie auf Stabilisations- und Balanceübungen. Dadurch können ein Großteil aller Rücken- und Gelenkschmerzen gemindert werden, die durch Fehlbelastungen in unserem bewegungsarmen oder -einseitigen Alltag entstehen. Der Kurs ist von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ zertifiziert. Eine Mitgliedschaft im MTV Stuttgart oder im MOTIV ist demnach keine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Präventionskurs. Versicherte einer teilnehmenden Krankenkasse können sich die Kursgebühren im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstatten lassen.

**Die entsprechenden Regelungen kann der Versicherte bei seiner Krankenkasse erfragen.**

Der Kurs findet montags, 18-19 Uhr im MOTIV statt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Die Kursgebühr beträgt 120 €. Weitere Informationen zu diesem Kurs und zu Anmeldung erhalten Sie telefonisch im MOTIV unter 0711 – 258 555 80.

**AUCH FÜR NICHTMITGLIEDER**  
Krankenkassen erstatten Kursgebühr

