

DIE STORY.

FÜNF FRAUEN AUF DEM WEG ZUR JUGEND

TEXT KARSTEN EWALD FOTO MATTHIAS LEISCHNER

Das Al Campo-Team arbeitet hart, um an jedem Tag die zahlreichen Gäste in der MTV-Gaststätte zufrieden zu stellen. Ob in der Leitung, in der Küche oder am Gast: Die Arbeit fordert den Körper. Rückenschmerzen, Verspannungen, Stress und Ermüdung sind die Folge. Also habe ich mit den Damen gesprochen und ihnen das regelmäßige Training im MOTIV ans Herz gelegt.



Das Al Campo Team im MOTIV

Die Story beginnt im Februar 2019.

Das internationale Trainingsteam (Foto v.l.n.r.) besteht aus den Deutschen Paola Blancone und Manuela Blancone, der Italienerin Francesca Ricciardi, dazu Caterina Mura aus Sardinien sowie die Slowakin Timea Furiova.

Im Eingangs-Check wird unter anderem eine Fitness-App eingesetzt, die mit den elektronisch gesteuerten Fitness-Geräten korrespondiert. Die App sichert eine langfristige Trainingssteuerung, hält aber auch einen Test zur Bestimmung des biologischen Alters des Muskelsystems parat. Der Körper wird dabei in drei Segmente unterteilt: in Schulter und Arme, in den Rumpf und die Beine. Das Fitnessgerät misst die erzeugte Kraftwirkung bei bestimmten Übungen, stellt sie ins Verhältnis zum Körpergewicht und errechnet daraus das biologische Muskelalter der einzelnen Körpersegmente. Der Durchschnittswert weist dann den altersadäquaten Zustand der Körpermuskulatur aus. Ja und dann kam zunächst das große Gruseln, denn die Ergebnisse zeigten zumeist eindeutige Defizite. Paola (30) hatte die Muskelkraft einer 69-jährigen, Manuela (55) war muskuläre 77 Jahre alt, Timea (33) war 59 und Francesca (29) wurde auf 73 Jahre taxiert. Einzig Caterina (27) befand sich mit errechneten 35 Jahren noch im vertretbaren Bereich. Paola dazu:

„Mein Gott wie peinlich.“

Manuela trainiert allen davon

Das Team trainierte vier Monate lang, allerdings nicht immer gemeinsam, denn bald stellte sich heraus, dass Al Campo-Chefin Manuela allen davon trainierte. Sie war fast jeden Tag im Studio. Im April

zeigte Sie mir ihr Smartphone mit einem stolzen Ergebnis: Manuelas Muskel- und Lebensalter lagen gleichauf, und sie rief: **„Ist das nicht toll? Ich fühle mich echt viel jünger.“** Sie war dann kaum noch zu halten, trainierte an manchen Tagen sogar zweimal und wurde von einem regelrechten Fitness-Rausch ergriffen. Die Muskeln dankten es auf ihre Weise, der Körper straffte sich, die Verspannungen verschwanden und das grundgute Gefühl eines erhöhten Muskeltonus machte Laune. Im Juli sank ihr biologisches Muskelalter auf unter 40 Jahre, und da soll es jetzt auch bleiben. Manuela sagt: **„Wenn ich mal einige Tage nicht trainieren kann, so wie jetzt bei den Hochzeitsvorbereitungen für Paula, fühle ich mich regelrecht schlaff und antriebslos. Ich kann mir ein aktives Leben ohne Training gar nicht mehr vorstellen.“**



Timea und Caterina beim „Jüngerwerden“



Manuela im „Fitness-Rausch“



Paola: „Betreuung macht echt Spaß“

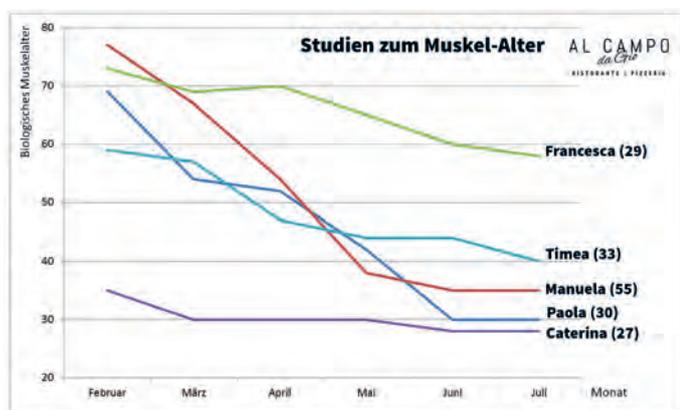


Gut gelaunt, sportlich und aktiv... und so jung wie lange nicht.

Teamkontrolle im Juli 2019.

Die gute Nachricht: Alle Mitglieder des Al Campo-Teams haben sich verbessert. Die nicht so gute: Einige Teammitglieder müssen einfach etwas fleißiger werden, dann purzeln auch die Jahre noch stärker. Die Auswertung der Studie (siehe Abbildung) spiegelt also auch den Trainingsfleiß wider, aber ganz besonders die Regelmäßigkeit der Trainingsreize. Über eines waren sich aber alle einig: **„Das Motiv schafft durch die freundliche und hoch professionelle Betreuung eine unglaubliche Motivations-Atmosphäre, die durch die elektronischen Auswertungen mit der Fitness-App noch gesteigert wird.“** Das Team will dran bleiben, gut gelaunt, sportlich und aktiv.

Liebe Al Campo-Gäste: Sprechen Sie doch die Mädels einfach mal an und fragen Sie nach dem Fitness-Abenteuer im MOTIV.



Erfolg macht Laune und Erfolg macht attraktiv.

KANN MAN WIRKLICH JÜNGER WERDEN?

Wie altern die Muskeln?

Muskelzellen erneuern sich permanent durch Zellteilung und sind deshalb niemals so alt wie der gesamte Körper. Die älteste Muskelzelle im Körper ist 15 bis 20 Jahre alt. Das heißt, Muskeln sind quasi immer in der Pubertät und immer trainierbar.

Warum sehen die Muskeln dann nicht aus wie in der Pubertät?

Für die Muskeln gibt es eine Besonderheit, die nennt man Sarkopenie. Das bedeutet so viel wie „Verlust des Fleisches“. Die genauen Ursachen hierfür sind derzeit noch unbekannt. Man weiß aber, dass Sarkopenie vor allem auf dem Weg der Reizübertragung passiert. Zwischen dem Nerv, der die elektrischen Signale zum Muskel überträgt, und dem Muskel selbst gibt es ein Übertragungsproblem. So kommt es zu dieser altersbedingten Muskelschwächung.

Kann Sarkopenie so verhindert werden?

Sarkopenie kann mittels Muskeltraining beeinflusst werden. Nur was genutzt wird, entwickelt sich auch. Was nicht genutzt wird, verkümmert. Dies betrifft auch die Reizübertragung. So kann man die altersbedingte Regression stark verlangsamen. Normal sind ab dem 30. Lebensjahr rund zehn Prozent Muskelkraftverlust pro Dekade. Durch Muskeltraining kann man den Verlust auf zwei Prozent pro Dekade senken.



WIE FIT IST IHR RÜCKEN? BUNDESWEITE RÜCKENSTUDIE JETZT IM FITNESSSTUDIO MOTIV

Wir suchen 100 Testpersonen, die mit unserem exklusiven 4-Wochen-Programm gezielt ihren Rücken stärken wollen.



Wie fit ist Ihr Rücken? Was bringt gezieltes Rückentraining?

Diese Fragen sollen im Rahmen einer bundesweiten Studie in Kooperation mit einem Verbund von Fitness- und Gesundheitsanlagen beantwortet werden. Das MTV-Fitnessstudio MOTIV beteiligt sich als Spezialist für gesundheitsorientiertes Training ab sofort an dieser Studie. Deshalb suchen wir 100 Personen im Alter von 18 – 65 Jahren, die 4 Wochen lang gezielt ihren Rücken stärken wollen.

Ziel der Studie ist es, innerhalb eines Zeitraums von 4 Wochen nachzuweisen, dass regelmäßiges Rückentraining die Muskulatur deutlich verbessert, Schmerzen lindert, Verspannungen beseitigt und zu einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens führt.

Die statistischen Daten der Studie werden unter anderem dazu verwendet, den Krankenkassen die Effektivität von

regelmäßigem Training aufzuzeigen. Denn es bedeutet nicht nur mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität, sondern auch weniger Kosten im Gesundheitswesen. „Ich bin stolz, dass die Studie in unserem Studio stattfindet“, so Studioleiter Ingo Uran, „und bin mir sicher, dass die Teilnehmer neben Stärkung der Rückenmuskulatur auch jede Menge Spaß haben werden.“ Auch die stellvertretende Studioleiterin Tamara Golinski, Sporttherapeutin, freut sich schon auf den Start. „Ich bin sehr gespannt, wie unsere Teilnehmer abschneiden. Ich hoffe natürlich, dass wir ähnlich gute Ergebnisse erzielen wie die Teilnehmer in den anderen teilnehmenden Städten“.

Alle Studienteilnehmer haben die Möglichkeit, gegen eine Schutzgebühr von nur **39 Euro** folgende Leistungen zu nutzen:

- Detaillierte Rücken-Analyse zu Beginn
- Erstellung eines Trainingsplans abgestimmt auf Ihre muskulären Schwächen
- Detaillierte Einweisung in Ihr Training
- 2 x pro Woche Training an Geräten nach

freier Zeiteinteilung

- Nutzung von Rückengymnastik-Kursen
- Übungen zur Förderung der Beweglichkeit
- Abschluss-Test nach 4 Wochen mit persönlicher Auswertung der Daten
- Empfehlungen und Tipps für einen gesunden und starken Rücken

Im Rahmen der Studie erhalten die Studienteilnehmer bei Abschluss einer weiterführenden Mitgliedschaft im MOTIV außerdem ein Rabatt in Höhe von bis zu 150,- Euro.

Selbstverständlich unterliegen alle Daten dem Datenschutz und werden ausschließlich anonym ausgewertet sowie nur im Rahmen der Studie verwendet.

Machen Sie mit! Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes. Nähere Infos erhalten Sie im Fitnessstudio MOTIV unter 0711 – 258 555 80.

Viel Erfolg, Fitness, Gesundheit und Spaß wünscht Ihr MTV Stuttgart

30 JAHRE BEWEGUNG UND GESUNDHEIT IM FEUERBACHER TAL BEWEGUNG DAMALS UND HEUTE

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 den Spaß an Bewegung, das Miteinander und natürlich auch um die Gesundheit. Im letzten Jahr haben wir das 175-jährige Jubiläum des Gesamtvereins gefeiert. **In diesem Jahr wird das Bewegungszentrum im Feuerbacher Tal – das heutige Fitness- und Gesundheitsstudio MOTIV – 30 Jahre alt.** In den letzten 30 Jahren hat sich in Sachen Fitnesstraining einiges getan. Anfangs noch Nischensport für Bodybuilder wurde Fitnesstraining bedingt durch verschiedene Trends und einem sich verändernden Gesundheitsbewusstsein zu einem Sportangebot für Jedermann. Gut erkennen kann man das auch an dem, was sich im MOTIV bzw. im einstigen Bewegungszentrum seit der Gründung verändert hat.

Fitnesstraining: Vom Nischensport...

Die Anfänge des modernen Fitnesstrainings, das sich ab Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelte, sind im Bodybuilding zu finden. Im Fokus standen das Krafttraining mit primär ästhetischen Trainingszielen, wodurch vor allem Männer angesprochen wurden. Doch Bodybuilding war eine Nischensportart und mit vielen Vorurteilen belegt. Sport für die breite Masse fand zu dieser fast ausschließlich in den Sportvereinen statt. In den 1980er Jahren bildete sich zunehmend ein kommerzieller Fitnessmarkt aus, was vor allem durch den Aerobic-Trend begünstigt wurde. Fitnesstraining als Gruppentraining anzubieten, bei dem man sich auf Musik bewegt, brachte den notwendigen Spaßfaktor ins Spiel, um sich langsam vom Bodybuilding-Nischensport-Image zu lösen. Zudem wurden dadurch auch Frauen angesprochen, ins Fitnessstudio zu gehen. Der MTV Stuttgart hatte damals schnell erkannt, dass Vereine langsam aber sicher die sportliche Monopolstellung verlieren würden. So wurde nicht nur das Kurssystem ins Leben gerufen, sondern mit dem Bau der

neuen Sporthalle mit eingebundenem Bewegungszentrum 1989 auch die Weichen für das Fitnesstraining im MTV Stuttgart gelegt.



... über den Gesundheits-sport...

Ende des 20. Jahrhunderts wuchs mit steigender Lebenserwartung und höherem Gesundheitsbewusstsein die Nachfrage nach gesundheitsorientierten Angeboten. Im Zuge dieses Gesundheitstrends wurde nun auch das Fitnesstraining einer noch breiteren Masse zugänglich gemacht. Durch Reha- und Präventionsmaßnahmen fanden immer mehr Menschen ihren Weg ins Fitnessstudio. Das Ziel war vorrangig Gesundheitstraining und nicht der Spaß an Bewegung. Dieser war im Fitnessstudio weiterhin eher den Kursen vorbehalten, wo das Angebot – natürlich auch an Gesundheitskursen – stetig wuchs. 2001 wurde im Feuerbacher Tal daher aus dem Bewegungszentrum nach einem großen Erweiterungsbau das Fitnessstudio MOTIV. Der MTV Stuttgart, der bis dato noch den direkten Vergleich mit den privaten Fitnessstudios scheute, ging jetzt in den direkten Wettbewerb.



... zum Sport für die Gesellschaft

In diesem Wettbewerb hat das MOTIV bis heute seine starke Stellung behauptet. Möglich war dies nur, da man in Vereins- und Studioleitung stets aufmerksam die Entwicklungen in der Sport- und Fitnessbranche beobachtet hat. Gerade in den letzten 10 Jahren hat es nochmal einen ordentlichen Ruck gegeben: Die Angebote sind mittlerweile so vielfältig, dass es für nahezu jedes Trainingsziel und jede Trainingsmotivation etwas Passendes gibt. Als Fitnessstudio muss man also äußerst individuell auf die Bedürfnisse der Mitglieder eingehen können, gleichzeitig aber auch sehr flexibel bezüglich der Trainingsmöglichkeiten und neuen Entwicklungen sein. Außerdem ist Fitnesstraining nicht nur gesellschaftlich als Teil einer gesunden und aktiven Lebensgestaltung angekommen, sondern wird auch vom Gesundheitswesen immer mehr akzeptiert. Egal ob man nun klassisches Krafttraining mit Kniebeugen und Bankdrücken, geführtes Training an manuellen oder elektronisch gesteuerten Geräten, funktionelles Training, Beweglichkeitstraining oder Mobilitätstraining machen möchte, egal ob das Training motiviert ist durch Prävention/Reha, Ästhetik, oder der Spaß an Bewegung, egal ob man eher für sich oder in der Gruppe trainieren möchte, im Fitnessstudio MOTIV gibt es nicht nur das passende Trainingsprogramm, sondern auch eine Betreuungsqualität, die weit über der Norm in Fitnessstudios liegt. Dank des erneuten großen Ausbaus, der 2017 fertiggestellt wurde, und den Planungen für einen Outdoortrainingsbereich wird das MOTIV auch in den kommenden Jahren vielen Menschen zu mehr Lebensqualität, Vitalität und Wohlbefinden verhelfen.

MOTIV
SPORT & GESUNDHEITZENTRUM



Motivation bekommen Wilfried, Siegfried und Johann nicht nur durch das gemeinsame Training, sondern auch durch die Betreuung durch unsere MOTIV-Trainer wie Julia Gsell.

Gemeinsam gegen den Schweinehund!

Wilfried Ulmer, Siegfried Siewert und Johann Meyer sind seit einigen Monaten MOTIV-Mitglieder. Zuerst hat sich Wilfried bei uns angemeldet, der dann seine langjährigen Freunde Siegfried und Johann davon überzeugt hat, auch bei uns im MOTIV anzufangen. Gemeinsam geht's mit der Trainingsmotivation einfach leichter – v.a. weil beim Fitnesstraining leider kein Ball im Spiel ist. Denn nicht nur die Freundschaft verbindet die drei, sondern auch die Vorliebe für Ballsport.

MOTIV: Wilfried, Siegfried und Johann, ihr trainiert jetzt seit einigen Monaten fleißig

bei uns im MOTIV. Wie gefällt euch das Training hier?

Siegfried: Mir gefällt es hier sehr gut! Die Anlage und das Studio sind sehr schön. Es ist zwar immer was los, aber man hat nie das Gefühl, dass es zu voll ist. Das macht das Training sehr angenehm! Vor allem vom fle.xx-Zirkel bin ich sehr begeistert.

Johann: Ich habe davor Kieser-Training gemacht, was mir körperlich auch gutgetan hat, aber das Training dort war nicht sehr motivierend. Daher bin ich zum MOTIV gewechselt: Hier habe ich viel mehr Trainingsabwechslung und eine positive Atmosphäre. Wer hier zum Training kommt, will sein Leben auch wirklich noch aktiv gestalten. Das spornt an!

Wilfried: Ich kann den beiden Herren nur zustimmen! Ich bin auch sehr zufrieden, weil im MOTIV viel Gutes zusammenkommt: Die kompetente Betreuung, die schöne Anlage, nette und sympathische Kontakte – das macht es leicht dranzubleiben. Außerdem finde ich die Getränke-Flatrate super!

MOTIV: Welche Erfolge konntet ihr mit dem Training bislang erreichen?

Johann: Ich hatte vor allem wegen Rückenproblemen mit Fitnesstraining angefangen, die dadurch deutlich besser wurden. Hier im MOTIV hat sich jetzt auch meine Beweglichkeit verbessert. Am fle.xx-Zirkel wird man richtig geschmeidig!

Wilfried: Man merkt das schon bei alltäglichen Dingen wie Schuhe oder Jacke anziehen: auf einmal geht das wieder viel besser!

Siegfried: Ich bin wirklich sehr unbeweglich und verkürzt. Durchs Fußballspielen wurde das nie besser, erst durch die Kombination aus Krafttraining und fle.xx-Zirkel hat sich da was getan. Außerdem konnte ich bei meiner letzten Wandertour feststellen, dass ich viel mehr Stabilität hatte und der Abstieg deutlich leichter ging.

MOTIV: Hand aufs Herz: für euch ist Fitnesstraining eine Vernunftsentscheidung. Richtig Spaß an Bewegung habt ihr eher auf dem Fußball- oder Golfplatz. Was lässt euch trotzdem dranbleiben?

Wilfried: Die Resultate, also wie Fitnesstraining das Wohlbefinden und den Alltag verbessert, sind Motivation genug.

Siegfried: In unserem Alter muss man einfach was tun und körperlich aktiv bleiben. Man merkt meist ganz schnell, wie es ohne wäre...

Johann: Und dass wir das hier gemeinsam machen können, ist wirklich ein extra Bonus!

Wilfried, Siegfried und Johann, vielen Dank für dieses nette Gespräch und euer Feedback! Wir freuen uns, euch auch weiter bei eurem Training unterstützen zu können.

Schmerzfrei durch Beweglichkeit

Zertifizierter Präventionskurs „Fitness Vital – Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung“

Das Ziel des 8-wöchigen Präventionskurses „Fitness Vital - Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung“ ist die Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung sowie eine Ganzkörperkräftigung. Dabei setzen wir auf das aktive Muskellängentraining am fle.xx-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 modernen 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 € und wird in der Regel durch die Krankenkassen rückerstattet. Weitere Informationen zu diesem Kurs und zu Anmeldung erhalten Sie telefonisch im MOTIV unter 0711 – 258 555 80.