

# WIR HEIZEN EUCH EIN

**Nicht nur beim Training kommt ihr ins Schwitzen: an kalten Tagen gibt es ein warmes Wohlgefühl im MOTIV-Wellness-Bereich.**

Mit Wärme verbinden wir Wohlbefinden und Gesundheit. Daher sind Wärmeanwendungen – egal ob Wärmeflasche, Sauna oder ein heißes Bad – auch so beliebt. Und das aus gutem Grund, denn Wärmeanwendungen können die Gesundheit nachweislich in vielerlei Hinsicht positiv beeinflussen: Verbesserung der Durchblutung, Lösen von Verspannungen und Krämpfen, Stärkung des Immunsystems, Entschlackung usw.

Es ist das ganze Jahr über lohnenswert, Wärmeanwendungen zu nutzen. Doch sobald es draußen kälter und das Wetter ungemütlicher wird, zieht es uns häufiger in Sauna, Badewanne & Co. Wärme ist aber nicht gleich Wärme: Jede Art der Wärmeanwendung kommt mit ihren ganz eigenen Vorzügen daher. Doch ist nicht jede so ohne weiteres in den eigenen vier Wänden nutzbar. Aus diesem Grund setzen wir Fitnessstudio MOTIV auf verschiedene Möglichkeiten, dem Körper einzuheizen - von sanft bis intensiv.



Im Infrarot-Liegebereich kann man sich in Ruhe entspannen und aufwärmen, ohne unnötig ins Schwitzen zu geraten. Die Infrarotstrahlen werden beim Auftreffen auf die Haut in Wärme umgewandelt, wodurch die Durchblutung verbessert wird.



Die Niedertemperatur-Infrarotkabine von unserem PROMOTION-Partner Physiotherm erzeugt eine schonende Tiefenwärme, die viele gesundheitsfördernde Effekte hat, ohne den Körper unnötig zu belasten. Dank des besonderen Physiotherm-Prinzips erfolgt eine Durchwärmung des Körpers von Innen heraus.



In unserem Sanarium kombinieren wir Wärmeanwendung und Lichttherapie: Bei ca. 60°C und 50% Luftfeuchtigkeit ist es die kreislaufschonende Alternative zur finnischen Sauna. Das angenehme Klima kann Bluthochdruck senken und Durchblutungsstörungen mildern. Die unterschiedlichen Farben der Lichttherapie wirken zusätzlich stimulierend und entspannend auf Körper und Seele.



Wer es richtig heiß mag, der ist in unserer finnischen Außensauna gut aufgehoben. Bei ca. 90°C kommen Herz-Kreislauf- und Immunsystem auf Hochtouren. Dies kann Krankheiten, wie z.B. Erkältungen, vorbeugen. Außerdem wirkt das intensive Schwitzen entschlackend und kann das Hautbild verbessern.

## EXKLUSIV FÜR MOTIV-MITGLIEDER: SONNTAGSAUFGUSS MIT JOJO VOM RELAXTEAM

1-2 Mal im Monat verwöhnt Jojo unsere Mitglieder sonntags mit besonderen Saunaaufgüssen: von Eisaufguss über eigens kreierte Duftmischungen bis zu verschiedenen Wedeltechniken.

**AKTION BIS ENDE JANUAR 2020:**  
MOTIV-Mitglieder können je 1 Gast zum Saunaaufguss mitbringen (Voranmeldung des Gasts an der MOTIV-Theke erforderlich).



# WAS SICH IN 4 WOCHEN ALLES VERÄNDERN KANN!



## Die Rückenstudie war ein voller Erfolg für unsere Teilnehmer

Da die Rückenstudie im MOTIV Teil einer bundesweiten Studie ist, die von einem Verband zahlreicher Fitness- und Gesundheitsstudios durchgeführt wird, wurden bei jedem Teilnehmer einheitliche Vorher-Nachher-Tests durchgeführt. Damit das Training auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden konnte, haben unsere Trainer zudem in einem Eingangsgespräch den aktuellen allgemeinen Gesundheitszustand abgeklärt. Auch wenn die Teilnehmer mit dem Fokus auf die Rückengesundheit an der Studie teilgenommen haben, sind für ein sicheres und zielführendes Training auch andere gesundheitliche Aspekte relevant.

Nach dem Eingangsgespräch, den Vorher-Nachher-Tests und der Einweisung in den persönlichen Trainingsplan konnten die

Teilnehmer loslegen. Die Vorgabe der Studie war, innerhalb der 4 Wochen mindestens 8 Trainingseinheiten, also durchschnittlich 2 pro Woche, zu absolvieren. So erhält der Körper ausreichend Trainingsreize, die für eine Veränderung notwendig sind. In dieser Zeit konnten die Teilnehmer sich ihr Training frei einteilen, doch waren auch weitere Termine mit unseren Trainern vorgesehen.

Ganz unterschiedliche Menschen haben bei unserer Rückenstudie teilgenommen, doch eines hatten sie am Ende alle gemeinsam: sie fühlten sich wohler und hatten weniger Rückenbeschwerden. Zu demselben Ergebnis kamen auch die insgesamt bislang über 1700 Probanden, die an der 4-wöchigen Praxis-Studie in den anderen Studios teilgenommen haben:



### Wolfgang, 84 Jahre:

„Mich hat die Rückenstudie motiviert, durch gezieltes Training endlich etwas für meine Gesundheit zu tun!“



### Angela, 69 Jahre:

„Es ist nie zu spät anzufangen! Nach nur einem Monat mit dem 360°-Rückenkonzept fühle ich mich so viel besser. Mein Ziel ist es, beschwerdefrei zu sein.“

## Ergebnisse der Rückenstudie: Änderungen, die Mut machen!

	Rückenschmerz (in Ruhe)	Rückenschmerz (in Bewegung)	Rückenschmerz Häufigkeit	Haltetest Rücken	Krafttest Bauch am Gerät	Krafttest Rücken am Gerät	Wohlbefinden
<b>MOTIV</b>	-10%	-9 %	-15%	+43 %	+100 %	+100 %	+12 %
<b>Gesamt</b>	-12 %	-11%	-15%	+61 %	+80%	+77 %	+11 %

Die Ergebnisse belegen die positive Wirksamkeit des Fitnesstrainings auf die Rückengesundheit – und wir erleben genau das täglich bei uns im MOTIV. Daher bedanken wir uns nicht nur bei den Teilnehmern der Rückenstudie, sondern bei allen unseren Mitgliedern, dass sie gemeinsam mit uns ihr Leben vitaler und gesünder machen wollen!

## Wie stark ist dein Rücken? Den Haltetest aus der Rückenstudie kannst du ganz einfach selber ausprobieren!

Beim statischen Haltetest liegst du in Bauchlage. Die Arme sind nach vorne gestreckt, die Daumen zeigen nach oben. Die Beine sind ebenfalls gestreckt, Zehenspitzen sind zum Körper herangezogen. Nun werden Arme und Beine – auch die Oberschenkel – angehoben, sodass Hände und Zehenspitzen ca. 5cm vom Boden entfernt sind. Es wird gemessen, wie lange diese Position gehalten werden kann. Sobald Arme und/oder Beine wieder am Boden aufgesetzt werden, wird gestoppt. Die Teilnehmer der Rückenstudie konnten diese Position zu Beginn im Durchschnitt ca. 68 Sekunden halten und nach den 4 Wochen durchschnittlich 97 Sekunden. Und wie sieht's bei dir aus?



Unser Trainer Adrian zeigt dir, wie der Haltetest aussieht. Wie lange kannst du diese Position halten?

## WIE, DU BIST NOCH KEIN MOTIVMITGLIED?

EXKLUSIVES ANGEBOT

Dann sichere dir exklusiv als MTV-Mitglied bis zum 29.02.2020 **1 Gratismonat** zusätzlich zu unserem aktuellen Angebot bei Abschluss einer Mitgliedschaft von min. 12 Monaten.

**Jetzt Termin zum Beratungsgespräch im MOTIV ausmachen unter 0711 – 258 555 80.**

## MEHR ALS SPORT



MTV-Turnerin Elisabeth Seitz unterstützt diese Kampagne, die der Öffentlichkeit zeigen soll, was Sportvereine zu leisten imstande sind.



[www.mehr-als-sport.info](http://www.mehr-als-sport.info)

Ob Breitensportler oder Wettkämpferin, im Vorstandsamt oder am Spielfeldrand, zugezogen oder heimatverbunden: Alle vereint die Leidenschaft für Sport im Verein. Die Leidenschaft, gemeinsam an Zielen zu arbeiten und gemeinsam Erfolge zu erleben. Das zeichnet unsere Sportvereine aus. Und das wirkt auch in andere Bereiche des Lebens hinein. Sportvereine sind also weit „mehr“ als nach Schweiß riechende Umkleiden und langatmige Mitgliederversammlungen.

Zusammenhalt entsteht nicht von allein. Zusammenhalt erfordert Toleranz, gegenseitiges Verständnis und die Bereitschaft, sich einander kompromisslos zu unterstützen. Gerade beim Sport und im Ehrenamt in den Sportvereinen lässt sich wunderbar erleben, was mit Teamgeist alles zu schaffen ist. Dieser Zusammenhalt macht jeden Sportler zum Teil einer großen Familie, zu der in Baden-Württemberg mehr als 11.300 Sportvereine mit rund 3,7 Millionen Mitgliedern gehören.

Sportvereine sind Orte, in denen Gemeinschaft großgeschrieben und Werte wie Fairness, Toleranz, Respekt und Solidarität noch gelebt und gefördert werden. Durch diese soziale Stärke sind die Sportvereine für unsere Gesellschaft von besonderem Wert. Diesen Wert heben wir mit unserer Kampagne hervor und dazu kann jede und jeder etwas beitragen – mit einem Foto, einem kurzen Video oder einer Geschichte, die andere daran teilhaben lässt, was dieses „Mehr“ für einen persönlich bedeutet.