

SPORT UND GESUNDHEITSZENTRUM



Stuttgart spielt nicht nur beim Volleyball oder im Turnen in der obersten Liga mit. Auch bei unserem Gesundheitszentrum und Fitnessstudio MOTIV setzten wir den Premium-Standard an. Doch was bedeutet das konkret für uns? Wir haben unsere MOTIV-Mitarbeiter gefragt, was ihrer Meinung nach das MOTIV zu einem Premium-Fitnessstudio macht.



"Das MOTIV ist ein Premium-Fitnessstudio, weil die Mitglieder rund um die Uhr bestens betreut werden. Für jedes Mitglied gibt es einen Fitness-Check und einen Trainingsplan, der auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist." Marco Hörner, staatl. Geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer



"Durch unsere vielen Bereiche – Fitness, Kurse, Wellness, Freibad, Massagen... – bieten wir ein großes Sport- und Gesundheitsangebot. So findet jedes Mitglied das Passende für sich!" Adrian Sanwald, staatl. Geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer



"Wir haben eine moderne Ausstattung, helle, großzügige Räumlichkeiten und eine tolle, familiäre Atmosphäre, bei der sich jeder wohlfühlt, der zum Training kommt."

Helga Hoss, Leitung Service und

Mitgliederverwaltung



"Unser Trainer-Team aus Sporttherapeuten, Sportwissenschaftlern und ausgebildeten Fitnesstrainern ist nicht nur fachlich top ausgebildet, um auf eventuelle Beschwerden, Krankheiten oder Verletzungen eingehen zu können, durch die Zusammenarbeit mit unserem Schmerzfrei-Expertenteam aus Ärzten, Osteopathen und Masseuren können wir unseren Mitgliedern noch gezielter helfen." Kira Freitag, Sportwissenschaftlerin

Auch unsere Mitglieder sind von unserem Gesamt-konzept überzeugt:

Stefan Schmidt, MOTIV-Mitglied seit 01/2009:

"Ich bin damals auf Empfehlung ins MOTIV gekommen und finde es großartig, was sich hier seitdem getan hat! Bei dieser Vielfalt kommt jeder auf seine Kosten. Meine Favoriten beim Training sind das Laufband, die Rudergeräte und der eGym-Zirkel. Dadurch fühle ich mich wohl in meinem Körper, da ich fit bin, mein Gewicht konstant bleibt und ich selten krank werde. Die Atmosphäre ist sehr angenehm und die Trainer bringen sich mit ihrer Kompetenz toll ein. Der Saunabereich hat seit der Kooperation mit Jojo vom Relaxteam Stuttgart sehr an Qualität hinzugewonnen! Ich war bislang bei allen Aufgusstagen von ihm mit dabei und ich schätze diesen exklusiven Service

sehr, da mit hochwertigen Materialien gearbeitet und auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen wird."

Hamid Tajlili, MOTIV-Mitglied seit 09/2007:

"Hier im MOTIV bekomme ich all das, was ich möchte: passende Geräte, gute Trainer, Termine bei Bedarf, viele Freunde und der Wellnessbereich ist super! Meine Rückenund Nackenschmerzen sind komplett weg, seit ich hier trainiere. Darum möchte ich nicht mehr aufhören! Außerdem schätzt man mich deutlich jünger ein und ich fühle mich viel selbstbewusster. Die Atmosphäre hier ist sehr positiv. Wenn ich Probleme mit Übungen oder sonstigen Beschwerden habe, bekomme ich durch die Trainer immer passende Unterstützung. Das Training ist für mich aber auch wichtig, um Stress abzubauen, denn als Taxifahrer habe ich oft Zeitdruck und bin im Straßenverkehr in vielen stressigen Situationen. Da bekomme ich hier einen guten Ausgleich."



Stefan Schmidt



Hamid Tajlili

PREMIUM IST UNSER STANDARD





Jojo Inciroglu

Jojo Inciroglu bei der Behandlung

NEU: Der Verspannungscheck im Fitnessstudio MOTIV – noch mehr Premium-Service für unsere Mitglieder

Für die Gesundheit unserer Mitglieder im MTV-Fitnessstudio MOTIV arbeiten wir seit vielen Jahren mit einem Expertenteam aus Ärzten, Osteopathen, Physiotherapeuten und Masseuren zusammen. Neben unserer intensiven Trainingsbetreuung ist dies ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor in unserem Schmerzfrei-Konzept. Für neue Mitglieder haben wir die Kooperation mit dem Relaxteam Stuttgart nun weiter ausgebaut und bieten einen 20-minütigen Verspannungscheck an. "Nach einem Anamnesegespräch zur gesundheitlichen Vorgeschichte untersuche ich den Körper, speziell den Rücken, durch ein medizinisch-therapeutisches Abtasten auf vorhandene Verspannungen, Blockaden, muskuläre Schwächen

und Bewegungseinschränkungen," erklärt Relaxteam-Inhaber. "Im Anschluss stimme ich mit dem betreuenden Trainer Empfehlungen für die Trainingsgestaltung ab." Von dieser außergewöhnlichen Zusammenarbeit mit dem Relaxteam Stuttgart konnten schon viele Mitglieder profitieren. Bei Ursula, 73 Jahre, wurde nach der Behandlung beim Relaxteam beispielsweise bewusst die Kraftbelastung im Training reduziert, um zunächst mit Mobilisationsübungen die Blockaden in der Lendenwirbelsäule weiter zu lösen. "Mir war gar nicht bewusst, wie stark mich diese Blockaden in der Beweglichkeit eingeschränkt haben! Die speziellen Übungen und die Betreuung haben mir sehr geholfen, sodass ich jetzt auch in der Kräftigung tolle Fortschritte erreicht habe."

Weitere Informationen zu diesem zusätzlichen Angebot und zur Terminvereinbarung für Behandlungen beim Relaxteam Stuttgart (auch für Nicht-Mitglieder) erhalten Sie telefonisch im MOTIV unter 0711 – 258 555 80.

FITNESS VITAL

Sie trainieren, die Krankenkasse zahlt! Zertifizierter Präventionskurs "Fitness Vital-Beweglichkeitsorientierte Ganzkörperkräftigung"

Schmerzfrei durch mehr Beweglichkeit – ein wirksames Konzept im MOTIV-Schmerzfrei-Programm: 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 flexx-Zirkel, die Arbeit mit der Faszienrolle sowie auf Stabilisationsund Balanceübungen. Dadurch können ein

Großteil aller Rücken- und Gelenkschmerzen gemindert werden, die durch Fehlbelastungen in unserem modernen Alltag entstehen. Im Anschluss an das Training kann außerdem der MOTIV-Wellnessbereich mit Sauna, Sanarium und Physiotherm-Infrarotkabine genutzt werden.

Und das Beste daran? Die Kursgebühren werden je nach Krankenkasse anteilig oder ganz erstattet!

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 von 120 € 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. Weitere Informationen zu diesem Kurs und zu Anmeldung erhalten Sie telefonisch im MOTIV unter 0711 – 258 555 80.

