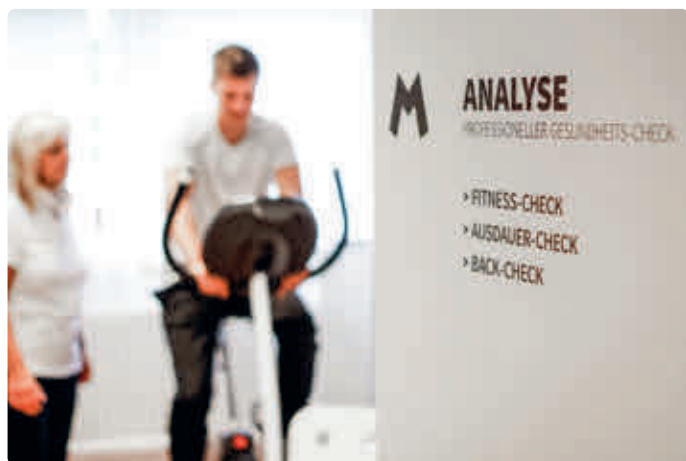




# SPORT UND GESUNDHEITZENTRUM

## DAS MOTIV STARTET WIEDER DURCH

### Neue Fitness- und Gesundheitsanalyse im MTV-Fitness-Studio



Von wegen Pause und Füße hochlegen. In den Woche der Corona-Zwangsschließung hat das MOTIV-Team in vielen Bereichen fleißig gearbeitet: von Intensivreinigung der (Klein-) Geräte über Malerarbeiten hin zur Überarbeitung bestehender Betreuungskonzepte – wir haben die Zeit genutzt, um für unsere Mitglieder noch besser zu werden.

Ein wichtiger Punkt auf der Agenda: Die Überarbeitung der Fitness- und Gesundheitsanalyse, die mit unseren Mitgliedern sowohl zu Beginn ihrer Mitgliedschaft als auch im weiteren Verlauf gemacht wird. Diese Analyse ist ein zentrales Element in unserem Betreuungskonzept, um das Training individuell auf die Bedürfnisse jedes Mitglieds zuzuschneiden. „Viele sind erstaunt, was wir alles von ihnen wissen wollen“, sagt Tamara Golinski, Sporttherapeutin und stellvertretende Studioleiterin des MOTIVs. „Doch um das Training zielführend und v.a. sicher zu gestalten, müssen wir nicht nur über Einschränkungen bzw. Erkrankungen des Bewegungsapparats Bescheid wissen, sondern ob z.B. Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen vorliegen und Medikamente eingenommen werden.“ Außerdem ist die Durchführung bestimmter Tests wichtig, um den Status Quo in Sachen Fitness hinsichtlich Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft festzuhalten, um die Wirksamkeit des Trainings nachvollziehen zu können – für Mitglied und Trainer gleichermaßen. In den letzten Jahren wurde hierfür auf das Dr. WOLFF® Testzentrum gesetzt, über welches der aktuelle Gesundheitszustand und Daten zur körperlichen Zusammensetzung erhoben sowie ein Ausdauer- und der Back-Check® zur Kraftmessung der Rumpfmuskulatur durchgeführt werden. „Unsere bisherige Herangehensweise bleibt grundsätzlich bestehen“, erklärt Tamara, „doch wir hatten in der Vergangenheit die Erfahrung gemacht, dass wir v.a. unsere Tests differenzierter gestalten sollten, um den individuellen Voraussetzungen unserer Mitglieder noch besser gerecht zu werden. Unser Anspruch ist, unsere Mitglieder bestmöglich bei der Erreichung ihrer Ziele zu unterstützen – sei es schmerz- oder beschwerdefrei zu werden, abzunehmen, Leistungsfähigkeit zu steigern oder einfach nur gesund zu bleiben.“



Ausdauer- und Back-Check® bleiben im Programm, werden aber um die dynamische Kraftmessung an den elektronischen eGym-Krafttrainingsgeräten sowie einen Gleichgewichts- und Beweglichkeitstest ergänzt. „Wir schauen außerdem, zu welchem Zeitpunkt welcher Test sinnvoll ist“, so Tamara. „Wenn ein Mitglied z.B. gerade eine neue Hüfte bekommen hat, sind zunächst v.a. die Verbesserung des Gleichgewichts und der Beweglichkeit im Fokus. Entsprechend passen wir die Abfolge der Tests und den Abstand zwischen den Durchführungen an.“ Das Ziel ist es, in Kombination mit der individuellen Trainingsplanerstellung und der Betreuung beim Training immer wieder direkte Kontaktpunkte zwischen Mitglied und Trainer zu schaffen. So bleiben wir nah dran an dem, was unseren Mitgliedern hinsichtlich ihres Trainings bei uns wichtig ist.

Bereits seit Anfang des Jahres ist der 20-minütige Verspannungs-Check Teil unserer Fitness- und Gesundheitsanalyse. Dieser wird von unserem Kooperationspartner Relaxteam Stuttgart bei neuen Mitgliedern durchgeführt. „Nach einem Anamnese-gespräch 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 Jojo Inciroglu. „Im Anschluss stimme ich mit dem betreuenden Trainer Empfehlungen für die Trainingsgestaltung ab.“

## Die Wiedereröffnung

**Nach über 2 Monaten Zwangspause hat das MOTIV am 02.06.2020 wieder seine Türen fürs Training geöffnet.** Doch es gab für Mitglieder und Mitarbeiter einiges zu beachten: gesperrte Umkleiden, Maskenpflicht auf der Anlage, Hygieneregeln, Laufwege, neue Anordnung mancher Geräte – da musste sich erst wieder eine neue Routine einspielen.

### So war der Wiedereinstieg für unsere Mitglieder:

#### Dieter Büttner, MOTIV-Mitglied seit 2008, und Rolf Zielfleisch, MOTIV-Mitglied seit 2017:

„Wir sind sehr froh, dass das MOTIV nach der langen Pause endlich wieder öffnen konnte! Das regelmäßige Training, v.a. an den Geräten und der Kontakt zu anderen Menschen, den es hier im Studio gibt, hat sehr gefehlt. Das MOTIV bringt einfach Struktur in den Alltag. Die Umsetzung der Auflagen und Hygienemaßnahmen ist sehr gut gelungen.“

# PREMIUM IST UNSER STANDARD



## Karl Aigner, MOTIV-Mitglied seit 2019:

„Die Vorfreude aufs Training war sehr groß, da ich die Bewegung vermisst habe. Doch ich war echt überrascht, dass der Wiedereinstieg ins Training nach der langen Pause so gut lief – Muskelkater gab’s natürlich trotzdem. An die Hygieneauflagen gewöhnt man sich schnell und ich fühle mich dadurch beim Training auch sicher.“

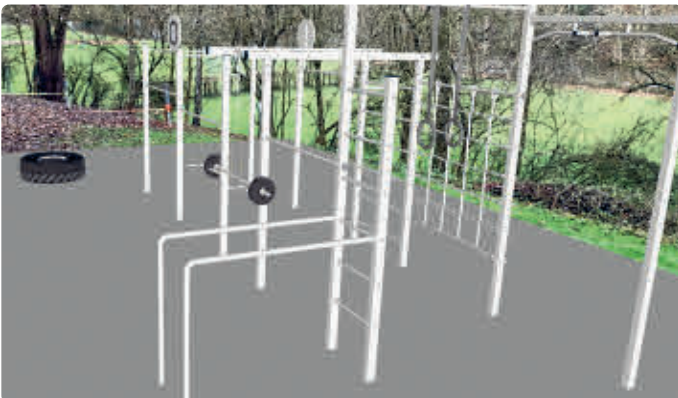


Dieter & Rolf



Karl

## Unser geplanter Outdoor-Trainingsbereich



Natürlich wurde auch schon vor der Corona-Zwangsschließung an neuen Konzepten und der Weiterentwicklung des MOTIVs gearbeitet. Ein Projekt, das uns schon seit einiger Zeit hinter den Kulissen begleitet und das jetzt kurz vor der Umsetzung steht, ist

der Outdoor-Trainingsbereich, der hinter dem Gebäude auf der Rasenfläche bei der Kletterwand entstehen soll. Hierfür wurde bereits eine Baurücklage gebildet, so dass der MTV diese Anlage mit einiger Wahrscheinlichkeit finanzieren kann, zumindest dann, wenn sich die Krise nicht noch einmal verschärft. Außerdem warten wir noch auf die abschließende Baugenehmigung der Stadt. „Die Basis für den Outdoor-Bereich ist ein sogenannter Functional Training Tower. Das ist wie ein Klettergerüst für Erwachsene, an dem man die unterschiedlichsten Übungen machen kann“, erklärt Adrian Sanwald, Fitnesstrainer im MOTIV und verantwortlich für die Gestaltung des neuen Outdoor-Bereichs. „Der Tower hat u.a. eine Sprossen- und Hangleiter, ein Kletternetz, einen Barren und ein Klimmzugstange. Außerdem können Schlingentrainer und Battle Ropes angebracht werden und es wird zwei große Traktorreifen geben.“ Das alles auf 130 qm – für ausreichend Platz ist also gesorgt!

## Unser temporärer Outdoor-Trainingsbereich



Outdoor-Trainingsbereich „Corona“

Einen kleinen Vorgeschmack auf das Outdoor-Training bekamen unsere Mitglieder ja schon mit der Wiedereröffnung nach der Corona-Pause. Um die Trainingsbereiche zu entzerren, haben wir auf der geplanten Outdoor-Fläche einen Trainingsbereich mit Kettlebells, Medizinbällen und Sandbags – alles Equipment, das v.a. beim funktionellen Training zum Einsatz kommt – eingerichtet, der bei unseren Mitgliedern sehr gut ankommt. Umso besser, dass es für unsere Mitglieder dort bald eine dauerhafte Trainingsfläche geben wird. „Unser Ziel ist es, ein wirklich einzigartiges und vielfältiges Fitnessangebot in Stuttgart zu bieten – so wie es das Sportangebot des MTV Stuttgart eben auch ist“, sagt Ingo Uran, Studioleiter des MOTIVs. „Wo gibt es schon ein Fitnessstudio, das nicht nur eine großzügige, moderne Indoor-Anlage, exzellente Betreuung und einen wunderschönen Wellness-Bereich hat, sondern auch noch mit einem Freibad und bald auch noch mit einem Outdoor-Trainingsbereich aufwarten kann? Von unserer tollen Lage direkt am Wald, dem großen, kostenfreien Parkplatz und dem MTV im Rücken mal ganz abgesehen. Das gibt es nirgends – nur bei uns!“

**MOTIV**  
SPORT & GESUNDHEITZENTRUM