

OB DRAUSSEN ODER DRINNEN...

DAS MOTIV IST INDOOR UND OUTDOOR WIEDER GEÖFFNET.

Endlich! Die Zeiten, als man ausschließlich mit einem Trainingstermin für je zwei Personen auf einem der zwei Trainingsbereiche im Freien im MOTIV trainieren konnte, gehört nun nach vielen Monaten der Vergangenheit an.

Das MOTIV-Team war sehr froh, eine Möglichkeit gefunden zu haben, den Mitgliedern eine Alternative zum regulären Training anbieten zu können. Ebenso froh war es, dass dieses Angebot trotz der Ausnahmesituation so rege genutzt wurde.

Aber nach dem langen Lockdown brennen nun alle Trainer*innen wieder darauf, den Mitgliedern live und in vollem Umfang mit ihrem Fachwissen zur Seite stehen zu können.

Aufgrund des sehr positiven Feedbacks der Mitglieder über die kreativen Lösungen der errichteten Trainingsbereiche, wurde beschlossen, die Trainingsbereiche auf den Außenanlagen auch nach



ENDLICH WIEDER RICHTIG TRAINIEREN

der Öffnung der Indoorflächen, erst einmal weiterhin anzubieten. Die Mitglieder können somit jederzeit selbst entscheiden, ob Sie weiterhin lieber an der frischen Luft ihrem Sport nachgehen wollen oder sie die klimatisierten Räume des MOTIV bevorzugen.

Da die Gesundheit der Mitglieder und Mitarbeiter*innen beim MTV genauso großgeschrieben wird wie eine qualifizierte und zielführende Betreuung, wurden im MOTIV bereits im vergangenen Jahr alle Lüftungsanlagen auf den verschiedenen Trainingsebenen mit speziellen Filtern aufgerüstet und portable Luftreinigungsgeräte installiert. Diese sind natürlich jederzeit im Einsatz.

Um die Teilschließungen, die es aufgrund der zurückliegenden Corona-Verordnungen leider immer wieder gab, zu kompensieren, wurde auf den Einzug der Mitgliedsbeiträge für das Fitnessstudio seit November 2020 zu verzichtet. Die eingerichteten Trainingsalternativen konnten die Mitglieder somit kostenfrei nutzen, ohne dass sich die Mitgliedschaft dadurch verlängert hat. Das MOTIV und der MTV Stuttgart bedankt sich damit bei den Mitgliedern für die Treue und Solidarität, insbesondere im vergangenen Jahr.

Zudem erwartet alle Motiv-Mitglieder ein kleines Willkommensgeschenk bei ihrem ersten Besuch!

Für alle Bestandsmitglieder und begeisterte Saunagänger wird es eine weitere Überraschung geben: die Zeit der Studioschließung wurde nämlich nicht nur zur Trainingsplanerstellung für zu Hause verwendet, sondern auch für diverse Renovierungsarbeiten. Die Saunalandschaft hat in besonderem Maße davon profitiert. Rein-schauen lohnt sich!

Was hat sich noch getan? Wir schauen einmal hinter die Kulissen:

ERNÄHRUNGSBERATUNG IM MOTIV DER WEG ZUR ERNÄHRUNGSBERATER-LIZENZ

Franziska Brand, MOTIV-Mitarbeiterin und Bereichsleitung der Gesundheitsberatung, hat dieses Jahr eine Ausbildung zu Ernährungsberaterin gemacht. Auf dem Weg zu ihrer Lizenz haben wir sie begleitet.



FRANZISKA BRAND

Die MOTIV-Ernährungsberatung ist eine der besonderen Inklusivleistungen für MOTIV-Mitglieder. Neben Bewegung und Aktivität durch Sport und Fitnessstraining sowie Wellness und Entspannung ist für ein vitales Leben natürlich auch die Ernährung ein weiterer wichtiger Faktor. Nicht umsonst heißt es: „Du bist, was du isst.“ Die Ernährung ist die Basis für unsere Gesundheit und bestimmt in großem Maße unser körperliches Wohlbefinden.

Mit dem MOTIV-Ernährungskonzept und der dazugehörigen Beratung unterstützen wir unsere Mitglieder dabei, wieder hin zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu kommen, durch die sie sich besser fühlen und leichter abnehmen können – ganz ohne Crash-Diät. Daher ist es uns im MOTIV besonders wichtig, dass unsere Mitarbeiter über die entsprechenden Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, unsere Mitglieder auch in Sachen Ernährung kompetent zu beraten und zu betreuen.

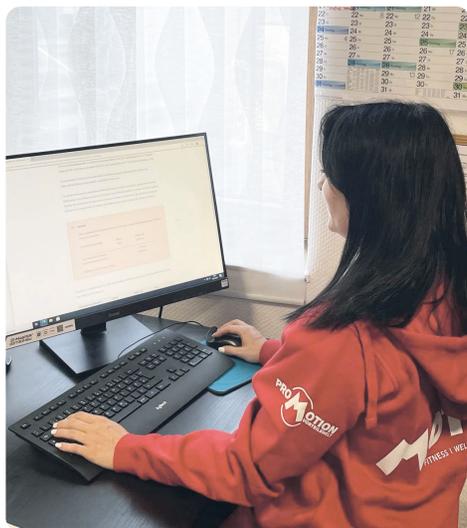


WIR SIND BEREIT.

Wer sich für eine Mitgliedschaft im MOTIV interessiert, trifft mit großer Wahrscheinlichkeit auf Franziska Brand, die in ihrer Tätigkeit als Bereichsleitung der Gesundheitsberatung unter anderem Beratungsgespräche mit Interessenten führt. Aber auch für unsere bestehenden Mitglieder hat sie stets ein offenes Ohr. Das Thema Ernährung kommt da natürlich oft zur Sprache – in Zeiten von Homeoffice, Homeschooling und Lockdown hatte das Thema weiter an Bedeutung gewonnen.

«Ich möchte unsere Mitglieder und Interessenten noch besser rund um einen gesunden Lebensstil beraten», sagt Franziska: «Für mich heißt das, ihnen nicht nur den Nutzen von Sport näher zu bringen, sondern auch die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung. In den Gesprächen, die ich mit Mitgliedern und Interessenten führe, erlebe ich oft, dass Verwirrung herrscht, was denn nun eigentlich gesund, gut und richtig ist, weil es so viele verschiedene, sich teilweise widersprechende Informationen dazu gibt», berichtet Franziska. «Hier möchte ich gerne besser unterstützen können. Daher habe ich mich dafür entschieden, die Ausbildung zur Ernährungsberaterin zu machen.»

Für die Ausbildung mit staatlich anerkanntem Abschluss sind Disziplin und Eigeninitiative gefragt, da sie im Rahmen eines Fernstudiums stattfindet und Franziska sich die Lehrinhalte mit den zur Verfügung gestellten Materialien größtenteils selbst erarbeiten muss. Zusätzlich gibt es Live-Online-Seminare und die Möglichkeit, sich bei Fragen direkt mit den Referenten auszutauschen. Doch wie gut kann man sich so in ein neues Themenfeld einarbeiten? „Die Lerninhalte sind gut strukturiert, so fällt einem das Lernen sehr leicht“, sagt Franziska zufrieden. „Man kann in jeder Situation auf die Übungen zugreifen und kann dadurch das Lernen gut in den Alltag integrieren.“ Ein berufsbegleitendes Lernen lässt sich also gut umsetzen, denn trotz Lockdown und Studioöffnung „unter



Auflagen“ gab es für Franziska im MOTIV viel zu tun. Neben theoretischen Grundlagen der Ernährung auf Basis der Abläufe im Körper (also warum wir essen müssen und was mit der Nahrung im Körper passiert) sowie den Grundlagen zu Nährstoffen, wird auch praktisches Wissen anhand von Methoden vermittelt,

die bei einer Ernährungsberatung zum Einsatz kommen können, welche wiederum an Fallbeispielen geübt werden.

«Ich habe für mich v.a. viel Neues in Bezug auf die Vorgänge im Körper gelernt, mit denen die zugeführten Nährstoffe verarbeitet werden und wie der Körper darauf reagiert», erzählt Franziska: «So im Groben wusste ich einiges natürlich schon, aber jetzt verstehe ich die Zusammenhänge besser. Spannend finde ich auch die Körperzusammensetzung, den Energie- und Nährstoffgehalt der Nahrung sowie die Berechnung dazu.»

Zum Abschluss der Ausbildung hat Franziska eine Prüfung ablegen müssen, in der ihr neu erworbenes Wissen auf die Probe gestellt wurde. Trotz gutem Gefühl hatte sie gespannt auf das Ergebnis gewartet!



Als die Nachricht zur bestandenen Prüfung bei Franziska eintraf, war ihre Freude groß: «Ich freue mich sehr, dass ich so gut bestanden habe! Die Ausbildung bietet auf jeden Fall einen großen Mehrwert für mich und somit auch für die Menschen, mit denen ich tagtäglich arbeite.»

Auch die MOTIV-Studieuleitung ist stolz auf Franziskas Leistung. «Franziskas zusätzliche Ausbildung ist für unser Team eine große Bereicherung», sagt Ingo Uran, MOTIV-Studieuleiter.

Bei Interesse an der MOTIV-Ernährungsberatung – egal ob als MOTIV-Mitglied oder Interessent/in, einfach einen Termin bei Franziska im MOTIV vereinbaren.

Hier noch ein paar kleine Tipps zur Ernährung im Sommer

Die Nummer 1.) FETTIGES MEIDEN

Schnitzel, Haxen oder auch ein fettiger Braten gelten als schwere Kost. Und genau diese macht es unserem Körper im Sommer besonders schwer, denn bei hohen Temperaturen staut sich die Hitze auch im Körper und belastet unseren Organismus. Kommt dann noch schwerverdauliche Nahrung hinzu, fordert dies den Körper besonders heraus. Verzichtet daher im Sommer auf Fettiges und esst lieber Obst, Gemüse, Salat und leichtverdauliche Speisen.

Die Nummer 2.) DIE MENGE MACHT'S

Gerade im Sommer bietet es sich an, über den Tag verteilt lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu essen als drei große Hauptmahlzeiten. So kann der Körper die Lebensmittel und kleinen Portionen leichter verdauen. Manchmal reicht in der Mittagshitze auch nur ein leichter Salat oder Obst. Gemüse und Obst liefern zudem jede Menge Mineralstoffe, die durch verstärktes Schwitzen ausgeschieden werden.

WWW.MOTIV-FITNESS.DE | 0711 - 258 555 80