

# WAS SIE IM „MOTIV“ ERWARTET

Text: Tamara Golinski Fotos: MOTIV

**S**ie interessieren sich für das MTV-Fitnessstudio MOTIV? Dann haben Sie sich sicher auch schon die Frage gestellt, was Sie als Mitglied erwartet, was auf Sie zukommt und ob das alles überhaupt etwas für Sie ist. Deshalb werden wir diesen Fragen heute einmal nachgehen.

Die Beweggründe, sich für eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio anzumelden, sind sehr unterschiedlich und sehr individuell.

Statistisch gesehen war vor der Pandemie noch jeder 6. Erwachsene in einem der knapp 10.000 Fitnessstudios in Deutschland angemeldet. Im letzten Jahr sind die Zahlen seit über 18 Jahren erstmalig etwas gesunken heute trainiert nur noch etwa jeder 7. Erwachsene in einem Fitnessstudio.

Auch wenn die Branche aufgrund der Pandemie durchaus gebeutelt wurde, zeigen diese Zahlen sehr eindrücklich, welchen Bedarf die Menschen in diesem Dienstleistungssektor haben. Der körperliche und geistige Ausgleich mithilfe sportlicher Betätigung ist schon lange nicht mehr aus der täglichen Freizeitgestaltung wegzudenken.

**Dabei sind die Beweggründe so individuell wie der Mensch selbst. Was führt die Menschen also ins Studio?**

... präventiv einen körperlichen Ausgleich zum Berufsalltag schaffen

... Vorbereitung auf ein bestimmtes Ziel, z.B. auf die Skisaison oder eine Bergwanderung

... Alternative zu einem bisher ausgeführten Sport, der aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht mehr weitergeführt werden kann

... Ein therapeutischer Muskelaufbau vor und/oder nach einer Operation

... Empfehlung des behandelten Arztes

... Ausgleichstraining und Leistungssteigerung für die primäre Sportart

... Unwohlsein und Unzufriedenheit mit sich selbst

Weiterhin spielen die zeitliche Flexibilität in einem Fitnessstudio, die individuelle Trainingsprogrammerstellung nach den persönlichen Bedürfnissen und den persönlichen Vorlieben des Mitgliedes natürlich auch eine große Rolle.

Denn eines sei gesagt: Die Branche hat sich in den vergangenen Jahrzehnten um 180 Grad gedreht. Aus einer eher kleinen, verschrieenen „Eisenbeißer - Szene“ mit manchmal etwas fragwürdiger Trainingsmethodik, hat sich ein gesundheitsorientierter Sektor mit deutlich besserem Equipment und noch deutlich höherem Fachwissen herausgeputzt.

**Wie kann man sich nun aber so einen Fitnessstudiobesuch vorstellen, wenn man bisher noch in keinem Fitnessstudio war oder vielleicht auch bereits negative Erfahrungen mit solch einem Besuch gesammelt hat?**

Wir geben Ihnen hier unsere Arbeitsweise und unsere Erfahrungen aus diesem Bereich weiter. Als Verein sehen wir uns als sozialen Partner der Gesellschaft, mit dem Bestreben, unseren Mitgliedern und allen, die es noch werden wollen, mit unserer ganzen «Menpower» zu unterstützen und mit unserem Know-How den Alltag eines jeden gesünder und freudvoller zu gestalten.

Schritt für Schritt erklären wir Ihnen nun, wie wir unser Betreuungskonzept in den letzten Jahrzehnten für unsere Mitglieder im MOTIV angepasst haben.

### DER ERSTE TRAININGSBESUCH



Beim ersten Besuch auf unserer Anlage im Feuerbacher Tal wird der Interessierte von einer unserer Gesundheitsberaterinnen in Empfang genommen. Im ersten Gespräch werden der Bedarf, die Ziele und Wünsche besprochen. Daraufhin erfolgt eine umfangliche Rundführung durch die gesamte Anlage mit all ihren spezifischen Möglichkeiten, die für ein Gesundheitstraining oder für andere Trainingsziele genutzt werden.

Zusätzlich bieten wir auch jedem Interessierten eine kostenfreie, bedarfsgerechte Trainerstunde bei einer unserer hoch qualifizierten Lehrkräften an. In dieser Einheit gehen wir mit Ihnen verschiedene Übungen aus den Bereichen der Kräftigung, der Beweglichkeit und der Koordination durch. Hier bekommen Sie einen ersten Eindruck, welche Vielfalt und Facetten sich hinter dem Wort «Training» verbergen. Am Ende wird Ihnen Ihre Gesundheitsberaterin ein passendes und transparentes Mitgliedschaftsangebot, orientiert am Rahmen Ihrer Interessen und Möglichkeiten, vorstellen.



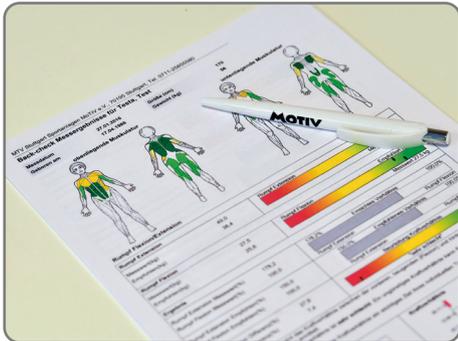
«Es ist einerseits manchmal überraschend, welche Unsicherheiten und auch Unklarheiten einige Newcomer beim ersten Besuch haben.», berichtet **Franziska Brand, die leitende Gesundheitsberaterin des MOTIV:** «Auf Empfehlung des Arztes haben Sie sich entschieden, bei uns vorbeizuschauen. Sie wissen auch, dass Sie etwas ändern müssen - und wollen dies auch. Aber der Gedanke, an diesen großen und unbekanntenen Maschinen zu sitzen und Gewichte stemmen zu müssen, ist oft noch unheimlich negativ verankert in den Köpfen.»

# FIT & GESUND SEIN



«Wenn ich mit den Personen dann aber in ein Gespräch gehe, sie die Anlage gesehen und im besten Fall auch einmal selbst ein paar Übungen zusammen mit unseren Trainer:innen gemeistert haben, sieht man richtig, wie ihnen plötzlich ein Stein vom Herzen fällt und sie mit einem ganz anderen Gefühl und meist auch mit einem Lächeln im Gesicht am Ende nach Hause gehen. Das zeigt mir aber natürlich auch, dass es in diesem Bereich noch einen großen Kommunikations- und Informationsbedarf gibt.»

## DIE ANAMNESE



Sowohl zu Beginn jeder Mitgliedschaft, als auch in regelmäßigen Abständen danach führen wir umfangreiche und aussagekräftige Anamnesen durch.

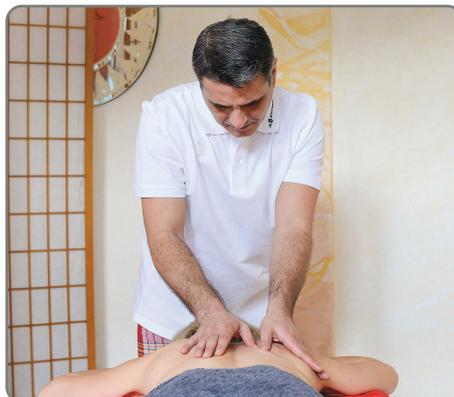
Diese Gesundheitstests geben Mitglied und Trainer:in einen Überblick zum aktuellen Status Quo in Sachen Fitness hinsichtlich Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft. Muskuläre Fehlbelastungen der Gelenke, Haltungsschwächen sowie die kardiologische Herzleistungsfähigkeit können aussagekräftig gemessen werden.



In einem vertrauensvollen Gespräch werden zudem bisherige gesundheitliche Beschwerden und Defizite festgehalten, sowie die Ziele für die Zukunft definiert. Ebenso müssen die Trainer:innen und Sporttherapeut:innen auch über Medikationen, andere therapeutische Maßnahmen, die Alltagsbelastung und den Tagesrhythmus des Mitgliedes Bescheid wissen. Auf dieser Basis werden die Trainingspläne ständig aktualisiert.

Hieraus wird abgeleitet, ob eine weitere Terminierung, z.B. für eine Ernährungsberatung, einer Therapeutin oder auch für einen speziellen Kurs zu empfehlen ist. Spätestens nach einem halben Jahr empfehlen wir, diesen umfassenden Check Up zu wiederholen, um das Training dem neu erworbenen Status Quo anzupassen.

## DER RÜCKENCHECK



Seit zwei Jahren steht ein 20-minütiger „Verspannungscheck“ auf dem Programm unserer Fitness- und Gesundheitsanalyse. Dieser wird von unserem Kooperationspartner „Relaxteam Stuttgart“ bei neuen Mitgliedern durchgeführt.

„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 Jojo Inciroglu: „Im Anschluss stimme ich mit den betreuenden Trainer:innen Empfehlungen für die Trainingsgestaltung ab.“

Von dieser intensiven Zusammenarbeit mit dem Relaxteam Stuttgart konnten schon viele Mitglieder profitieren.

## DER TRAININGSPLAN



„Das Kernelement für ein funktionierendes, nachhaltiges Training ist, dass es Spaß macht und einem nichts kompliziert oder unangenehm erscheint oder man zu wenig Zeit dafür hat.“, berichtet Philipp Huttenlocher, Sport- und Gymnastiklehrer des MOTIV, aus seinem Traineralltag: „Wenn diese Grundlage nicht erfüllt ist, kann der Trainingsplan inhaltlich noch so gut ausgearbeitet sein, das Mitglied wird ihn nicht konsequent durchführen.“

Aus diesem Grund bietet das MOTIV eine Vielzahl an unterschiedlichen Trainingsmethoden an. „Auch für mich als Trainer ist es ein wahrer Glücksfall, dass der MTV viel Platz für sehr viele Trainingsmethoden bietet. So fällt es uns leicht, für jedes Mitglied die passenden Übungen zu finden“, freut sich Philipp.

Hinzu kommt: Jedes Mitglied erhält im MOTIV eine:n zu ihm passende:n Trainer:in als persönliche:n Ansprechpartner:in. Dies richtet sich ganz nach fachlicher Ausrichtung der Kernausbildung, der jährlichen Weiterbildungen sowie den eigenen, vertieften Sportarten der Trainer:innen.

Nachdem die Lehrkraft einen Trainingsplan auf Grundlage der bisherigen Messungen und Gespräche erstellt hat, geht diese mit dem Mitglied jede Übung einzeln durch.

Sie erklärt die richtige Umsetzung, beobachtet dabei mögliche Ausweichbewegungen des Mitgliedes und notiert alles auf dem für das Mitglied vorgesehenen Trainingsplan. Auf diesem wird schriftlich alles festgehalten, was das Mitglied für die korrekte Umsetzung wissen muss.