

# MOTIV

SPORT & GESUNDHEITSZENTRUM

IM  STUTTGART



**Das einzige Studio Stuttgarts,  
das Freibad, Outdoor & Indoor,  
Functional Training,  
Wellnessbereich, fle-xx,  
EGYM und klassisches  
Fitness-Training VEREIN(t)!**

## **TRAININGS- BEGLEITENDE MAßNAHMEN**

- Leistungs- und Gesundheits-Checks
- Rücken-Check
- Sporttherapie: 360° Konzept
- Rehakurse
- Ernährungsberatung

## **TRAININGSARTEN**

- Klassisches Gerätetraining
- Functional Training
- Kurzhantel-/Langhanteltraining
- Elektronischer Kraftzirkel
- Elektronischer Beweglichkeitszirkel
- Cardiotraining
- Nachbehandlung von Verletzungen

## **DAS MOTIV SPORT- UND GESUNDHEITSZENTRUM AUF EINEN BLICK**

### **ALL INCLUSIVE**

- Trainingsbetreuung
- Trainingspläne
- Trainingsbegleitende Maßnahmen
- „Gesund & ausgeglichen“-Leistungen
- Wasser-Flatrate
- Parkplätze u.v.m.

### **GESUND & AUSGEGLICHEN**

- Wellness- und Sauna-Landschaft
- Freibad
- Outdoor-Bereich
- Tennis
- Waldrandlage

### **ZUSATZANGEBOTE**

- Osteopathie: Praxis Impuls
- Massage: Relaxteam Stuttgart
- Fitness-Vital-Kurs (§ 20 SGB V)

# MOTIV

SPORT & GESUNDHEITSZENTRUM

## WO MENSCHEN SICH BEWEGEN!

Der MTV Stuttgart steht für Sport und Bewegung in all seinen Facetten – vom Breitensport bis hin zum Wettkampf-/Leistungssport. Es geht um Spaß an der Bewegung, das Miteinander und natürlich auch um Ihre Gesundheit. Als modernes Vereinsstudio des MTV Stuttgart, begleiten wir Menschen bereits seit über 30 Jahren im MOTIV in ein aktives, gesundes und schmerzfreies Leben.

Ein Premium-Gesundheitsstudio zu sein bedeutet für uns in erster Linie, uns auf Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung zu konzentrieren. Jedes Mitglied steht bei uns mit seinen Zielen und Bedürfnissen im Vordergrund, damit Hobbies und Alltag lange beschwerdefrei bewältigt und gesteckte Ziele systematisch erreicht werden können.

Wir freuen uns darauf auch Sie dabei zu unterstützen!

Ihre Studoleitung  
Birol Bilge und  
Tamara Golinski (stellv.)  
und das ganze  
MOTIV-Team



# KEIN PLATZ FÜR LANGWEILE!

Viele verschiedene  
Trainingsarten sorgen für  
maximale Abwechslung:

Kombinationen aus **Outdoor- und Indoor-Training** schaffen  
neue Trainingsdimensionen

**Waldlaufstrecken** in unmittelbarer Nähe als Warm-up  
für Ihr Fitnesstraining

Neue **Sportarten ausprobieren** –  
z. B. Tennis, Schwimmen,  
Beach-Volleyball, Basketball

## ENTDECKEN SIE DIE MÖGLICHKEITEN!



## GERÄTE- TRAINING

**EGYM**, das Training an den elektronischen  
Geräten, die sich für Sie automatisch einstellen

**Klassisches Training** an geführten Geräten  
für einen sicheren Bewegungsablauf

**Cardiotraining** für ein gesundes  
Herz-Kreislauf- System: wählen Sie  
zwischen Weitblick oder  
Ihrer Lieblingsserie



## FUNCTIONAL TRAINING

Wann haben Sie sich das letzte Mal körperlich so richtig ausgetobt, wie Sie es damals als Kind gemacht haben? Mit Bewegungen, die den ganzen Körper fordern und Ihre Koordination auf die Probe stellen. Lernen Sie die neue Dimension des Fitnesstrainings kennen! Functional Training gilt seit Jahren als die effektivste Trainingsform mit maximalem Motivationsfaktor. **Die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos!**



## FREIBAD

Ein Fitnessstudio mit Freibad? Das gibt es „Stuttgartweit“ nur bei uns. Die Nutzung ist für Sie natürlich inklusive – sogar mit **erweiterten Öffnungszeiten**.



## BEWEGLICHKEIT

Das aktive Muskellängentraining am fle-xx-Zirkel geht die Ursache für die häufigsten Rücken- und Gelenkbeschwerden an: muskuläre Verkürzungen. Das Zirkeltraining bewegt alle relevanten Muskelgruppen mit einfachen Übungen und bietet einen ganzheitlichen Ansatz. Hierbei werden die Erkenntnisse aus über 20 Jahren sportmedizinischer Trainingstherapie mit den Lehren des Yoga kombiniert. **Tief einatmen und los geht's.**

# TRAININGS-BEGLEITENDE MAßNAHMEN

## Wir sind stets an Ihrer Seite

Schmerzfrei ist ein Wort, das meist von denen überlesen wird, die schmerzfrei sind. Für alle anderen ist es ein Lebensthema. Als Hauptursachen für chronische Schmerzen im Rücken oder in den Gelenken gelten stressbedingte Verspannungen, muskuläre Dysbalancen und damit verbundene Abnutzungen durch Fehlstellungen. Schmerzfrei ist für uns Programm. Wir nehmen gemeinsam Einfluss auf Ihr Muskelsystem. **Und darin sind wir richtig gut.**



## 360° KONZEPT

Das 360° Fitness Konzept stellt einen Teil unseres Schmerzfrei-Konzeptes dar und wurde studiointern anhand jahrzehntelanger Erfahrungen aus der Therapie- und Fitnessbranche eigens entwickelt. In drei verschiedenen Trainingsmodulen werden unsere Mitglieder in eine **aufrechte, ausgewogene und reflektierte Körperhaltung gebracht**.





# LEISTUNGS- UND GESUNDHEITS-CHEKS

## EGYM HUB Test-Zentrum

Durch die Bestimmung der vier messbaren Komponenten wie Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Körperfzusammensetzung erhalten wir das biologische Alter und erhalten somit einen sehr genauen Aussage zu ihrem Gesundheitszustand.

## Rücken-Check durch das Relaxteam

Das Team untersucht Sie durch medizinisch-therapeutisches Abtasten auf vorhandene Verspannungen, Blockaden, muskuläre Schwächen und Bewegungseinschränkungen. Die Ergebnisse hieraus fließen in Ihren Trainingsplan mit ein.



## SPORTTHERAPIE

- **Therapieplan** mithilfe des fle-xx- und EGYM-Zirkels, sowie an geführten Geräten und freien Übungen
- **Bedarfsgerechte, begleitende Betreuung** durch unser Therapieteam
- **Regelmäßige Trainingsplananpassung** und Unterstützung bei der Durchführung

## REHA-KURSE DES MTV STUTTGART

Seit Jahren umfasst unser Reha-Angebot über 30 Kurse in den Bereichen Orthopädie, Innere Medizin und Neurologie. Unsere Rehabilitations-sport-Angebote sind vom Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband (WBRs) zertifiziert und können bei Verordnung des Hausarztes mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

**Derzeit gibt es Gruppen zu den Themen:**

**Koronar | Asthma | Brustkrebs | Wirbelsäule | Schulter | Diabetes | Arthrose  
Osteoporose | Parkinson | Schlaganfall | Gefäßsport | Multiple Sklerose**



# GESUND UND AUSGEGLICHEN

## Sanarium und finnische Sauna

Das Sanarium kombiniert Wärmeanwendung mit Lichttherapie. Bei 60°C Temperatur und 50 % Luftfeuchtigkeit ist dies die kreislaufschonende Alternative zur 90°C warmen, finnischen Sauna. Das angenehme Klima kann Bluthochdruck senken und Durchblutungsstörungen mildern. Zur Abkühlung können Sie im Außenbereich die entspannende Ruhe genießen.



## Infrarot-Kabine

Zur optimalen Stoffwechselanregung und aktiven Entschlackung und Entgiftung des Körpers stehen Ihnen unterschiedliche Saunen zur Verfügung, wie z.B. die Infrarot-Kabine.

Sicherlich ist hierbei auch für Sie die richtige Sauna dabei.

# AUSDAUER- TRAINING

Ausdauertraining ist nicht nur gesund für das Herz-Kreislaufsystem, sondern macht auch den Kopf frei und lässt einen den Tag vergessen. Genießen Sie die Möglichkeiten, egal ob beim Waldlauf, im Außenbereich oder im Cardiobereich. Und das Beste? Ausdauertraining verbrennt ordentlich Kalorien und man fühlt sich danach richtig wohl und wach.



# ERNÄHRUNGS- BERATUNG

Sie wissen zwar genau wie Ihr Idealbild von Ihnen aussieht, Ihnen fehlt aber noch der richtige Kompass im unübersichtlichen Ernährungsdschungel? Sie sind zufrieden mit sich, sind sich aber nicht sicher, ob Sie Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen? Damit sind Sie nicht alleine, wir zeigen Ihnen gerne den richtigen Weg.





# Ca. 150 m<sup>2</sup> OUTDOOR-TRAININGSFLÄCHE

Functional Training, CrossFit und Boulderwand

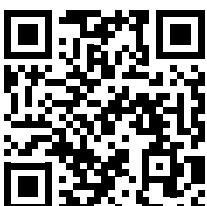


## Ca. 3.000 m<sup>2</sup> INNENFLÄCHE

Über 400 Öffnungsstunden pro Monat

4 Trainingsbereiche,  
Kursraum mit über 1.300 Wochenstunden  
bei 180 Kursen, 6 Umkleiden, 3 Saunen,  
2 Ruheräume, Behandlungsraum,  
Analyseraum, Sporthalle

Überzeugen Sie sich selbst:  
**Virtueller Rundgang**  **DrohnenTour** 





**Ca. 20.000 m<sup>2</sup>  
AUßenfläche**

4 Tennisplätze, 6 Schwimmbahnen,  
2 Beachvolleyballfelder,  
1 Basketballfeld,  
1 Fußballplatz,  
2 Fußballkleinspielfelder  
+ mit knapp  
60 kostenfreien  
Parkplätzen



# STUTTGARTS UMFANGREICHSTES SPORT-ANGEBOT





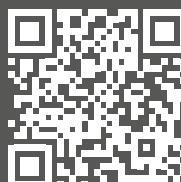
# MOTIV

SPORT & GESUNDHEITSZENTRUM

## MOTIV FITNESS

FURTWÄNGLERSTR. 145-147  
70195 STUTTGART  
0711 25855580  
SERVICE@MOTIV-FITNESS.DE  
[WWW.MOTIV-FITNESS.DE](http://WWW.MOTIV-FITNESS.DE)

## KONTAKT



## ÖFFNUNGSZEITEN

MO / Mi / FR	9:00 - 22:00
DI / DO	6:30 - 22:00
SA / SO / FEIERTAG	9:00 - 20:00

**FOLGE UNS AUF**

