

MOTIV

SPORT & GESUNDHEITZENTRUM

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 auf Basis modernster Technik
- Rücken-Check
- Sporttherapie: 360° Konzept
- Rehakurse
- Ernährungsberatung

TRAININGSARTEN

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

DAS MOTIV SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM 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

MOTIV

SPORT & GESUNDHEITZENTRUM

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 Studioleitung
Ingo Uran und
Tamara Golinski (stellv.)
und das ganze
MOTIV-Team

TAMARA GOLINSKI & INGO URAN

STUDIOLEITUNG



KEIN PLATZ FÜR LANGeweile!

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 Fitnessstrainings 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.**





DIAGNOSTIK MIT EGYM-TECHNOLOGIE

Muskuläre Dysbalancen zählen zu den Hauptursachen für chronische Schmerzen. Im Rahmen der Anamnese können wir herausfinden, an welchen Körperpartien ein Ungleichgewicht vorliegt. Außerdem testen wir Ihre Ausdauerfähigkeit und Beweglichkeit. Auf Basis der ermittelten Daten können wir Ihren individuellen Trainingsplan erstellen.



SPORTTHERAPIE

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

REHAKURSE DES MTV STUTT GART

Seit Jahren umfasst unser Reha Angebot über 30 Kurse in den Bereichen Orthopädie, Innere Medizin und Neurologie. Unsere Rehabilitationssport-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.



WIR ZEIGEN IHNEN
VIELE MÖGLICHKEITEN,
IHRE PERSÖNLICHE
BALANCE ZU FINDEN



Infrarotkabine

Zur optimalen Stoffwechsellanregung und aktiven Entspannung und Entgiftung des Körpers stehen Ihnen unterschiedliche Saunen zur Verfügung, wie z. B. die Infrarotkabine. 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 Cardibereich. 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.





ANALYSE
PROFESSIONELLER GESUNDHEIT

- > FITNESS-CHECK
- > AUSDAUER-CHECK
- > BACK-CHECK

Ca. **150 m² OUTDOOR-
TRAININGSFLÄCHE**
Functional Training, CrossFit und Boulderwand



Ca. **3.000 m²**
INNENFLÄCHE

175 Stunden wöchentlich geöffnet

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 m²**
AUßENFLÄCHE

mit knapp 60 kostenfreien Parkplätzen,
175 Stunden wöchentlich geöffnet,
4 Tennisplätze, 6 Schwimmbahnen,
2 Beachvolleyballfelder,
1 Basketballfeld,
1 Fußballplatz,
2 Fußballkleinspielfelder



STUTTGARTS UMFANGREICHSTES SPORTANGEBOT



MOTIV

SPORT & GESUNDHEITZENTRUM

MOTIV FITNESS

FURTWÄNGLERSTR. 145-147

70195 STUTTGART

☎ 0711 25855580

SERVICE@MOTIV-FITNESS.DE

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

