MOVeS
Fitness & Gesundheitsstudio

# NACHRICHTEN

FITNESS UND WOHLBEFINDEN FÜR DIE FRAU

Sorthmannweg 20 · 22529 Hamburg
www.moves-woman.de · Tel. 040 - 22 62 58 33

MOVeS
Fitness & Gesundheitsstudio

# NACHRICHTEN

## EDITORIAL

Frauen, die 2019 ihre guten Vorsätze in die Tat umsetzen möchten, endlich ihr Wunschgewicht zu erreichen und die typischen Problemzonen - Bauch, Beine, Po - zu verbessern, sind bei uns in den besten Händen.
Im MOVES Fitness- und Gesundheitsstudio steht das gezielte Muskeltraining auf dem Weg zur Wunschfigur im Mittelpunkt. Wenn dann noch die Ernährung stimmt, ist die größte Hürde bereits genommen. Natürlich helfen wir auch dabei. Mit kompetenter Beratung und individuell ausgerichteten Tipps, die Ihre Vorlieben beim Essen berücksichtigen. Schließlich soll diese Phase stressfrei und mit guter Laune angegangen werden.

**Doch warum Muskeltraining für Frauen?**

Muskeln sind effektive Fettverbrenner und sorgen für einen hohen Grundumsatz. Daher verbrauchen sie 24 Stunden am Tag Kalorien. Auch im Schlaf, beim Sitzen und bei der täglichen Arbeit. Der Erhalt der aktiven Muskelmasse ist beim Abnehmen von großer Bedeutung. Darum ist ein begleitendes Muskeltraining so wichtig. Ohne Training bedient sich der Organismus beim Abnehmen nicht nur am Fett, sondern auch an der Muskulatur. Ein gezieltes Training unter fachkundiger Anleitung erhält die Muskulatur, steigert den Energieverbrauch und erleichtert so den Weg zur Wunschfigur. Ein zweimaliges Training pro Woche ist ist dabei wünschenswert.
***Und keine Angst***: Gerade die Befürchtung von Frauen, sie würden durch das Krafttraining zu große Muskeln aufbauen, ist unbegründet. Sie besitzen weniger muskelbildende Hormone als Männer. Stattdessen wird die Silhouette gestrafft und geformt.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## DAS ERWARTET SIE IM MOVES WOMAN

### Unser Hydraulik-Zirkel von Excio

Der Klassiker für die allgemeine Fitness: Das gute, alte Zirkeltraining begegnet uns in einem neuen, zeitgemäßen Gewand. Im MOVES Fitness- und Gesundheitsstudio steht ein moderner Excio-Zirkel für Sie bereit. Mit ausgewählten Übungen kommen in jeder Trainingseinheit sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die wichtigsten Muskelgruppen auf ihre Kosten. Die ideale Möglichkeit, sich mit wenig Aufwand rundum fit zu halten und die Figur in Form zu bringen.
An jedem Gerät können jeweils zwei antagonistische Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden, wobei der Widerstand für beide Trainingsrichtungen separat eingestellt und den individuellen Trainingszielen angepasst werden kann. Die Geräte verfügen über eine Chipkartensteuerung. Die „Memory"-Funktion speichert individuelle Einstellungen. Jedes Gerät stellt sich so in kürzester Zeit auf den jeweiligen Nutzer ein.

## EMS-Training nur für die Frau - Traumfigur aus der Steckdose

EMS-Training fördert u.a. eine anhaltende Reduktion von Körpergewicht und Körperfett: Die hohe Stoffwechselaktivität während des Trainings und bis viele Stunden danach bewirkt einen hohen Arbeitsumsatz, sprich: verbrennt eine Menge Kalorien. Der nachhaltige Aufbau fettfreier Muskelmasse führt langfristig zu einer deutlichen Zunahme des Kalorien-Grundumsatzes. Bei Frauen kann durch EMS-Training eine Reduktion des Körperumfangs festgestellt werden, vor allem in den Bereichen Taille, Hüfte und Oberschenkel, bei gleichzeitiger Straffung von Brust und Armen.

**Beste Kombination: Strom und Bewegung**

EMS-Training allein kann keine Figurwunder vollbringen. Allerdings wirkt die Methode in Kombination mit gezielter Bewegung recht effektiv – das haben aktuelle Studien gezeigt.

**Gewichts- und Fettreduktion**

EMS-Training fördert auch eine anhaltende Reduktion von Körpergewicht und Körperfett: Die hohe Stoffwechselaktivität während des Trainings und bis viele Stunden danach bewirkt einen hohen Arbeitsumsatz, sprich: verbrennt eine Menge Kalorien. Der nachhaltige Aufbau fettfreier Muskelmasse führt langfristig zu einer deutlichen Zunahme des Kalorien-Grundumsatzes.

**Die Vorteile im Überblick - Maximale Ergebnisse in 20 Min.**

- Stärkung des Rückens
- Steigerung von Kraft und Ausdauer
- Schonend für die Gelenke
- Körperstraffung und Figurformung
- Anregung des Bindegewebes
- Training des Beckenbodens

## Mitmachen – unser Kursangebot

Das MOVES Fitness- und Gesundheitsstudio hält ein reichhaltiges Kursangebot für Sie bereit, das unterschiedliche Zielsetzungen und Ansprüche berücksichtigt. Voll im Trend liegen Kurse wie „L & B Engpassdehnung", „Faszien Workout" oder „Balance Swing".
Doch entscheiden Sie selbst. Einen vollständigen Überblick über unser aktuelles Kursprogramm und die Termine finden Sie auf unserer Webseite:

**www.moves-woman.de**

# NACHRICHTEN

## Rehasport nur für Frauen-

### Vom Arzt verordnet - von der Kasse bezahlt!

Krankheitssymptome des Bewegungsapparates, z.B. Schulter- oder Rückenbeschwerden, können durch gezielte Bewegungsmaßnahmen in ihrem Verlauf günstig beeinflusst und häufig sogar zum Abklingen gebracht werden. Ähnliches gilt auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In bestimmten Fällen übernehmen daher auch die Krankenkassen die Kosten für ein sinnvolles und qualifiziertes Bewegungstraining. Vorau setzung hierfür ist eine Verordnung des Haus- oder Facharztes. Unser Kooperationspartner, der Gesundheitssportverein Sport & Gesundheit für Rehalbilitationssport e.V., ist auf das Gesundheits- und Rehabilitationstraining unter fachlicher Anleitung spezialisiert, z.B. bei wiederholten Blockaden, degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen, Bandscheibenvorfällen, Rheuma, Osteoporose, Krebsnachsorge, Morbus Bechterew und Körperbehinderungen. In unseren Räumlichkeiten bietet der Sport & Gesundheit für Rehalbilitationssport e.V. mehrmals wöchentlich ein entsprechendes Kursangebot für Betroffene an. Die Abrechnung mit den Krankenkassen erfolgt über den Verein.

## ABNEHMEN MIT KONZEPT

*Verabschieden Sie sich aus der Komfortzone und starten Sie zum Jahresbeginn in unserem Abnehmzentrum richtig durch.* ***Realisieren Sie Ihre Guten Vorsätze im MOVES Fitness- und Gesundheitsstudio!***

*Wir erstellen mit Ihnen zusammen eine Bedarfsanalyse und legen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte und individuell realistische Ziele fest.* ***Unser professionelles Trainerteam begleitet Sie auf dem Weg zur Wunschfigur!***

## *Optimal betreut im MOVES Fitness- und Gesundheitsstudio - Trainining in entspannter Atmosphäre*

Im MOVES Woman sind Sie auch nach der Ersteinweisung immer in guten Händen.

Dafür sorgt unser schrittweise aufgebautes Betreuungskonzept. Es zielt auf eine langfristige und dauerhafte Entwicklung Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit ab.
Die ersten Termine dienen dem gegenseitigen Kennenlernen und der für die optimale Gestaltung Ihres Trainingsplans wichtigen Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit. Dazu gibt es hilfreiche Tipps, mit welchen begleitenden Maßnahmen Sie Ihr Ziel noch schneller erreichen können. Nach Aufnahme des Trainings wird Ihr Plan regelmäßig an Ihre Fortschritte angepasst.
Alle Trainerinnen sind optimal ausgebildet und durch fortlaufende Weiterbildungsmaßnahmen immer auf dem aktuellsten Stand. Auf Wunsch können Sie mit einem gezielten Personal Training noch bessere und schnellere Trainingsfortschritte erreichen. Doch bei aller Zielorientiertheit steht an oberster Stelle, dass sich unsere Mitglieder bei uns wohlfühlen sollen. So bleibt die Motivation erhalten.

### So erreichen Sie bei uns Ihre Ziele

- Bevor es richtig losgeht, bestimmen wir Ihren aktuellen Leistungsstand und dokumentieren eventuell bereits bestehende gesundheitliche Probleme.
- Anschließend bestimmen wir Ihre Ziele möglichst genau, z. B. eine Reduzierung des Körperfettanteils um 3 kg in einem Zeitraum von 3 Monaten *oder* die Linderung von Rückenschmerzen *oder* eine gezielte Straffung der Figur etc.
- Anhand dieser Ziele legen wir gemeinsam eine Strategie fest, die für deren Erreichen sinnvoll ist. Vom regelmäßig angepassten Trainingsplan bis zu individuellen Ernährungstipps.
- Danach wartet auf Sie ein effektives, abwechslungsreiches und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Trainining. So ist gewährleistet, dass Ihre Motivation dauerhaft auf hohem Niveau gehalten wird.

# NACHRICHTEN

## Nutzen Sie unser Angebot, um Ihre guten Vorsätze zu erreichen, und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Wunschtermin!

## Hotline: 040 / 226 258 33

* Gilt bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft bis zum 31.1.2019.

## Eine Erfolgsgeschichte aus dem Moves Woman

**„Ich heiße Jasmin und bin 21 Jahre alt. Seit meiner frühen Kindheit war ich massiv übergewichtig. Ich habe mich nicht unwohl gefühlt habe, ganz im Gegenteil. Doch inzwischen weiß ich, dass viele Situationen des Alltages viel leichter hätten sein können.**

**Ich habe zufällig eine Onlineanzeige des MOVES gesehen und mich spontan für einen Probemonat entschieden. Schon am zweiten Trainingstag war mir bewusst, dass sich mir hier eine Riesenchance bietet. Ich wurde herzlich und offen empfangen. Mir wurde alles ausführlich erklärt und meine Ziele ganz offen besprochen. Das Studio arbeitet mit einem Zirkeltraining, d.h. eine Mischung aus Gerätetraining und individuellen Übungen. Das war für mich perfekt, denn so konnte ich gezielt gegen meine Fettpolster ankämpfen. Die Atmosphäre im Studio ist unschlagbar, man findet Gleichgesinnte, sportelt bei einem netten Tratsch … da fällt das straffe Sportprogramm nicht schwer. Auch die Trainerinnen sind immer für einen kleinen Spaß zu haben und stehen den Mitgliedern jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.**

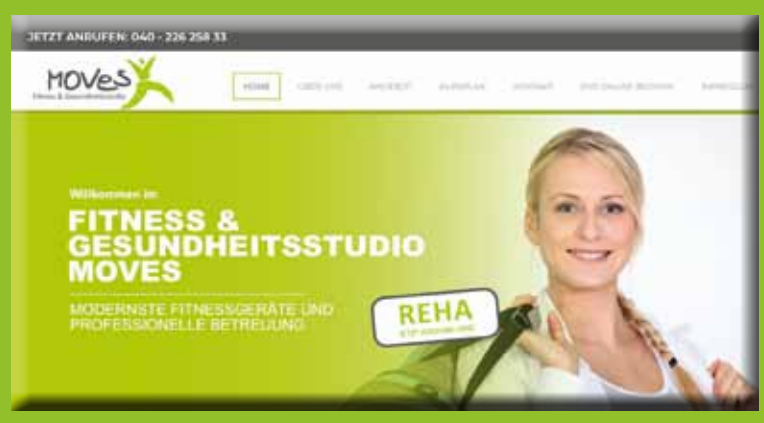
**Ich habe 35 Kilo in 20 Wochen abgenommen. Damit habe ich niemals gerechnet, doch dank großer Unterstützung und reichlich Motivation durch die Trainerinnen und andere Mitglieder ging alles ziemlich schnell.**

**Ich hatte immer viel Spaß beim Sport und auch für zu Hause habe ich eine Menge Ernährungstipps erhalten, die im Alltag durchaus umsetzbar sind. Trotzdem kann ich mein Essen genießen. Das machte mir das Abnehmen wesentlich einfacher. Durch den Gewichtsverlust fühle ich mich großartig, obwohl ich noch lange nicht am Ziel angekommen bin. Ich habe für mich den richtigen Weg gefunden und weiß, in welche Richtung ich marschieren muss. Ich kann es nur jedem empfehlen. Inzwischen gehe ich gerne shoppen, habe Spaß an der Bewegung und fühle mich nicht mehr wie der Fels in der Brandung. Mein Umfeld im Studio stärkt mich zusätzlich immer wieder, begegnet mir mit Lob und Anerkennung. Diese Vertrautheit, auch gerade im Studio, hilft mir, nicht von meinem neu gefundenen Weg abzukommen.**

## Das MOVES im Netz

Mehr zum kompletten Angebot des MOVES Fitness- und Gesundheitsstudios sowie unsere aktuellsten News finden Sie auf unserer Webseite:

**www.moves-woman.de**

Natürlich sind wir auch in den sozialen Netzwerken zu finden. Wenn Ihnen das **MOVES Fitness- und Gesundheitsstudio** gefällt, dürfen Sie uns gerne auf unserer Facebook-Seite ein Like oder einen Kommentar hinterlassen.

**Sie haben Anregungen oder Wünsche? Sprechen Sie uns an!**