



- "MOVIN" AUF PLATZ 2 DER AMAZON VERKAUFSCHARTS
- WEIHNACHTSÖFFNUNGSZEITEN
- OLIVER POCHER + DAS MOVIN
- YOGA NIDRA/YIN YOGA
- EGYM EXPLONIC
- START 2018 ... LOS GEHTS!

3. CRAILSHEIMER
KUNDENSPIEGEL

Platz 1

BRANCHENSIEGER 2013

4. CRAILSHEIMER
KUNDENSPIEGEL

Platz 1

BRANCHENSIEGER 2016

Untersucht: 5 FITNESSCENTER
88,5% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 95,3% (Platz 1)
Betreuungsqualität: 91,6% (Platz 1)

Kundenbefragung: 09/2016

MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett
www.kundenspiegel.de Tel: 09901948601



Liebes Movin-Mitglied, liebe(r) Leser(in),

schaut man heute aus dem Fenster, so keimt in allen von uns die Hoffnung auf, dass es 2017 wieder einmal klappen könnte mit den gewünschten "Weiße Weihnachten". Aber zum Glück können wir am Wetter noch nicht selbst drehen.

Drehen können wir aber an den Stellrädern für uns selbst. In einer Zeit, in der es leider oftmals nur noch um schneller, höher, weiter geht - egal ob im Job, in der Schule oder in der Familie - vergisst man eines ganz schnell: "Sich selbst". Aber leider findet man auch in der "besinnlichen Zeit" kaum Ruhe und Zeit für sich. "Funktioniere und sei belastbar", verlangen wir täglich von unserem Körper ab. Da bekommt das Auto oder die Wohnung mehr "Pflege", wie das "Haus"(=Körper) in dem man wohnt! Und gerade jetzt, vor und am Jahreswechsel, denkt man wieder vermehrt über eine Verbesserung seiner Lebensweise nach und merkt: "Darüber habe ich bereits letztes Jahr nachgedacht ... aber leider nichts geändert". Denn kaum hat das neue Jahr angefangen, werden diese persönlichen Ziele ganz weit hinten angestellt - und so vergeht Jahr um Jahr.

Aber vielleicht hilft Dir die WOOP-Methode, dass Du selbst 2018 durchstartest oder jemanden dabei helfen kannst etwas für sich und seine Gesundheit zu tun? Mehr dazu in den News.

Wir, das Movin, werden Dich auf jeden Fall in unserem Bereich bei der Umsetzung unterstützen wo immer wir können. Und deswegen sei so viel verraten - ein ganz spannendes Jahr 2018 liegt vor uns. Und mit uns meinen wir natürlich auch Dich, denn Du bist ein wichtiger Teil des Movins.

Jetzt wünschen wir Dir aber erst einmal eine schöne Vorweihnachtszeit, ein paar tolle und geruhsame Weihnachtsfeiertage und einen guten und gesunden Rutsch ins neue Jahr.



Viele Grüße
Tina, Marcus und das gesamte
Movin-Team

Weihnachtsöffnungszeiten

2017	Uhrzeit	2018	Uhrzeit
So., 24.12.	geschlossen	Mo., 1.1.	geschlossen
Mo., 25.12.	geschlossen	Di., 2.1.	8:30 - 11:30
Di., 26.12.	geschlossen		16:00 - 21:00
Mi., 27.12.	8:30 - 11:30 15:00 - 21:00	Mi., 3.1.	8:30 - 11:30 15:00 - 21:00
Do., 28.12.	8:30 - 11:30 16:00 - 21:00	Do., 4.1.	8:30 - 11:30 16:00 - 21:00
Fr., 29.12.	15:00 - 20:30	Fr., 5.1.	15:00 - 20:30
Sa., 30.12.	8:30 - 14:00	Sa., 6.1.	geschlossen
So., 31.12.	geschlossen	So., 7.1.	8:30 - 12:30

Ab Montag, 8.1.18 gelten wieder die normalen Öffnungszeiten!

Wie immer findet in den Weihnachtsferien unsere Kurspause im Tanz- und Fitnessbereich statt!

**Keine Tanz- und Fitnesskurse vom 23.12.17 - 7.1.18
Gerätebereich + Cycling: siehe Öffnungszeiten oben**

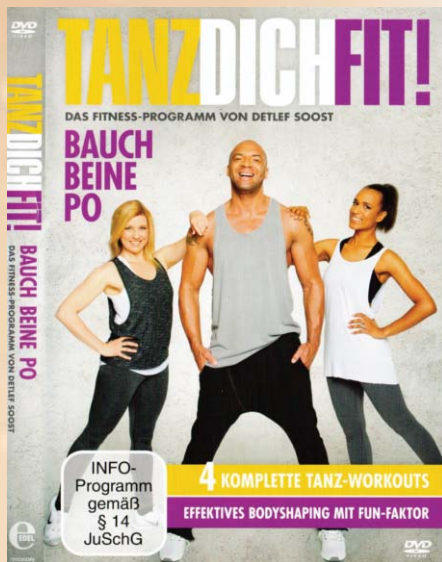
Impressum

Verantwortlich für Text, Bild
und Gestaltung:
Marcus Glöckner

Movin Tanz + Fitness
Wilhelmstraße 21/1
74564 Crailsheim
Telefon: 07951/279310
Telefax: 07951/3083989
info@movin-crailsheim.de
www.movin-crailsheim.de

Bildmaterial:
privat, Fotolia

TANZDICHFIT-DVD mit Tina und Melly bis auf Platz 2 der Amazon Verkaufscharts!



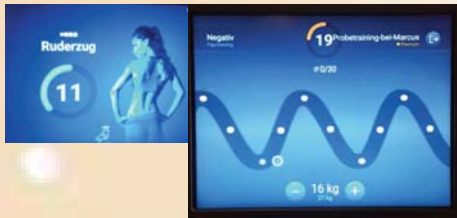
Anfang des Jahres wurde in Deutschland für die neue TANZDICHFIT!-DVD gecastet. Auch unsere Tina (immer etwas blöd, wenn man über die eigene Frau schreiben soll) und Melly haben sich dafür beworben und erhielten am Ende den Zuschlag, exklusiv mit Detlef Soost die neue DVD mitzudrehen. Gedreht wurde über mehrere Tage zu Jahresbeginn in Berlin und vor wenigen Wochen war es soweit ... das Endergebnis kam auf den Markt.

Herausgekommen ist eine tolle DVD mit vier kompletten Workouts welches schon nach kurzer Zeit in den Amazon Verkaufscharts den 2. Platz erreichen konnte. Für Tina und Melly war es ein einzigartiges Erlebnis für diese Produktion überhaupt unter allen Bewerbern in Deutschland ausgewählt worden zu sein und wir können stolz sein, denn es zeigt auch, dass unser Team auch diesen Anforderungen an Qualität entspricht. #megastolz

Bestseller in Fitness



AUFGEHÜBSCHT! Neue Oberfläche + Trainingsmethode für noch besseres Training!



Sieht toll aus - die neue eGym Oberfläche

Ebenfalls seit einigen Wochen ist unsere neue Trainingsoberfläche an den eGym-Geräten aktiv. Diese sieht nicht nur besser und übersichtlicher aus, sondern bietet noch mehr Sicherheit zur richtigen Ausführung beim Training. Deutlich größere "Wellen" sowie eine angenehmere Farbe machen dein Training jetzt noch genauer. Die zusätzlich in den Kurven hinterlegten Punkte (Anmerkung: Man fühlt sich fast in Pacmans Zeiten zurückversetzt) bringen Dir den Vorteil, dass wenn Du diese triffst, noch effektiver und genauer trainierst. Besonders der "untere Punkt" sollte mittig getroffen werden, denn dann ist sichergestellt, dass Du das Gewicht nicht für einen kurzen Moment absetzt, sondern deinen Muskel weiterhin unter Spannung hältst.



Die ideale Trainingsergänzung - eGym Premium

EXPLONIC - Wichtig für den Alltag und mit steigendem Alter

Außerdem wurde mit "EXPLONIC" von eGym eine weitere Trainingsmethode im Premiumsektor umgesetzt. Explosivkraft oder auch umgangssprachlich "Schnellkraft" bedeutet einen Widerstand in möglichst kurzer Zeit überwinden zu können. Bei der Ausführung täglicher Bewegungen, wie beispielsweise beim "Treppensteigen" oder "vom Stuhl aufstehen" muss das gesamte Körpergewicht innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde beschleunigt werden. Insbesondere ältere Menschen haben damit häufig Probleme. Ihnen fehlt nicht die grundsätzliche Kraft z.B. aus dem Stuhl hoch zukommen, sondern die Fähigkeit die Kraft schnell aufbauen zu können. Der Hauptgrund dafür ist die stärkere Abnahme der Explosivkraft gegenüber der Maximalkraft mit zunehmendem Alter (Izquierdo & Cadore 2014)."

Die Schnellkraft schwindet im Alter stärker als die Maximalkraft.

Studien belegen, dass die Durchführung von Schnellkrafttraining das wichtigste Training zur Erhaltung der generellen Funktionsfähigkeit und Muskelleistung darstellt. Aber leider ist die Explosivkraft auch die körperliche Fähigkeit, die im Alter am schnellsten schwindet (ab dem 65. Lebensjahr -3,5% pro Jahr) – viel schneller als Maximalkraft (-1,5% pro Jahr), Ausdauer oder Beweglichkeit. Das Training der Schnellkraft ist also besonders im Alter als funktionelle Verjüngung und Sturzprophylaxe zu sehen (Izquierdo & Cadore 2014). Eine Erhöhung der Schnellkraft bedeutet letztlich bessere Leistungen, flüssigere Bewegungen und mehr Sicherheit im alltäglichen Leben (Cadore et. al 2014).

Quelle: www.egym.de

JETZT AUSPROBIEREN!

Was es heißt mit "Explonic" zu trainieren, kannst Du gerne mit einem Trainer einfach mal ausprobieren. Sprich uns bitte einfach an!

EGYM PREMIUM AB 2018 GÜNSTIGER HINZUBUCHEN

Buche im Januar 2018 eGym Premium direkt hinzu und Du erhältst einen Teil wieder auf dein Verzehrkonto eingezahlt! Ab 8.1.2018 verfügbar!



**GÜLTIG VOM
27.11. - 24.12.2017**

10er Body&Mind für Yoga o. Pilates

Nutzbar für alle Yogakurse und Pilateskurse nur 75,00 €
Bei bestehenden Gerätevertrag 10er-Karte für Yoga nur 50,00 €

10er Fitness

Gültigkeit 6 Monate nur **65,00 €**
anstatt 75,00 €

10er EMS

Gültigkeit 12 Monate nur **249,00 €**
anstatt 279,00 Euro

10er Trampolin - 6 Mon. gültig

mit bestehenden Gerätevertrag - anstatt 69 € ab **49,00 €**
6 Mon. gültig - Nichtmitglieder/10er - anstatt 69 € nur 49,00 €
nur 59,00 €

20er Trampolin - 9 Mon. gültig

mit bestehenden Gerätevertrag - anstatt 129 € ab **89,00 €**
Nichtmitglieder/10er - anstatt 129 € nur 89,00 €
nur 99,00 €

Movin Eiweissbeutel

nur **17,90 €**



Vanille/Schokolade/Erdbeere/Citrus anstatt 24,90 €
Joghurt/Cookies/Kokos/...

ab 3 Beutel je Beutel nur **15,90 €**

Vitamin D - Sonne tanken! nur **7,90 €**



Eine Studie des Robert-Koch-Instituts zeigte, dass in Deutschland ein Vitaminmangel bei den getesteten Personen bestand! Vitamin D ist lebensnotwendig. Es wirkt in den dunklen Wintermonaten auf natürlicheweise "stimmungsaufhellend" und in zahlreichen Studien konnte eine positive Wirkung auf das Immunsystem sowie auf verschiedene Krankheiten aufgezeigt werden. Anstatt 9,90 €

Größer - leckerer - günstiger!

Protein Fitnessriegel Einführungspreis nur **1,20 €**



Gestatten, wir sind die NEUEN und sind nicht nur **größer** (40 g), haben eine bessere Zutatenliste, enthalten **mehr** Protein (30%) und **viele** Balaststoffe - nein!... wir sind auch noch günstiger, weil wir diese Riegel selbst produzieren lassen (und damit nicht die teure Werbung mitbezahlen!). Weitere Sorten folgen ... traumhaft gut!

GUTE VORSÄTZE 2018

Mit unserem
4 Wochen-Startgutschein*
gibt es keine Ausreden mehr!

4 Wochen

Training beim Testsieger inkl. eGym,
Flexx, Kurse, Spinning, 1 x Yoga,
1 x Trampolin...

nur 29,00 Euro und ohne Mitgliedschaft!

Ein sinnvolles Geschenk für Mamas,
Papas, Omas, Opas, Freunde, ...!

* Je beschenkter Person nur einmalig 1 Gutschein nutzbar!
Bei der beschenkten Person darf es sich nicht um ein bereits Movin-Mitglied im Gerätebereich handeln. Für die beschenkte Person entsteht daraus **keine** Mitgliedschaft!
Der Gutschein ist bis 30.03.2018 einlösbar.

Und bei Anmeldung kannst Du mit
unseren Prämiengutschein bis zu
50€ zurückbekommen!

SONDERAKTION

Nur 20 x zum Sonderpreis verfügbar!
Bis zum 20.12.2017 reservieren
+ im Januar 2018 starten!



Movin Stoffwechsel-Aktiv-Box

inkl. Ernährungsanalyse + individuellen Ernährungsplan von PEP, benötigte Vitalstoffe, professioneller Konzept- und Rezeptbroschüre, 6 Wochen Sportprogramm. Erfahrungsbericht muss am Ende geschrieben werden - mehr Infos bei Marcus.
UVP: 299,00 € - Ratenzahlung möglich!

Movin Mitglieder nur € 219,00
Nichtmitglieder nur € 239,00



Nachfüllset

bestehend aus je einer Dose MSM, OPC, Multivitamin, Omega 3
+ BONUS L-Carnitin-Caps

anstatt Einzelpreis gesamt = 83,50 €
Sonderpreis nur = 69,90 €

MOVIN TÄNZER traten bei Oli Pocher auf



Tja und wieder einmal erlebt man als Tänzer(in) im Movin mehr. Zusammen mit unserem Partner Celebrity Sports und Detlef Soost machten wir es möglich, dass Movin Tänzer live für einen der bekanntesten Comedians auf der Bühne standen: Oliver Pocher. Am 6.11.2017 hieß es die Opening Show vor ausverkauftem Theaterhaus in Stuttgart zu performen. Hierzu schickten wir unseren Headcoach Lea mit den Tänzern Laura, Tete, Dayquan, Gerhard, Angelina und Leonie auf Tour. Aber Oliver Pocher lies es sich nicht nehmen mit unseren Tänzern auch noch etwas "Blödsinn" zu machen ... und wer Oli schon mal gesehen hat, weiß das dabei kein Auge trocken blieb. Eine besondere Überraschung war, dass unsere Tänzer die gesamte Show auch noch anschauen durften. Ein sicherlich einmaliges Erlebnis, was wir unseren Tänzern ermöglicht haben und auch für 2018 steht schon wieder das nächste Highlight an ... MOTSI MABUSE (Jurorin der TV-Sendung Let's Dance) wird unsere Coaches beim Special Coaching unterrichten!

yin yoga
yoga nidra

mit Master-Yogalehrerin Tina

Geeignet für Anfänger & Fortgeschritten
Begrenzte Teilnehmerzahl

Neuer Kurs
Ab 8.11.2017
mittwochs, 19¹⁵-20¹⁵



BIS ZUM 31.1.18 KANNST DU FÜR NUR 1,99 €/WOCHE
YOGA ZU DEINEM GERÄTEVERTRAG HINZUBUCHEN!

Damit kannst Du völlig flexibel 1 x die Woche in einen unserer angebotenen Yoga-Kurse kommen!
Ideal um den Alltag zu vergessen und positive neue Energie zu tanken!

Die WOOP-Methode: Ziele erreichen in vier einfachen Schritten

WOOP ist eine Methode, mit der du deine Ziele leichter erreichen kannst. Das Besondere an dieser Methode: WOOP nutzt die Funktionsweise unseres Gehirns optimal aus. WOOP ist wissenschaftlich gründlich erforscht und zigfach mit Erfolg getestet.

W = Wish (Wunsch)

Äußere für Dich einen Wunsch. Zum Testen sollte dieser nicht zu groß sein und dessen Erfüllung Du Dir in naher Zukunft wünschst.

Beispiel: Mit Fitness anfangen oder regelmäßig gehen!

Triff eine Entscheidung für ... das dir wichtig ist ... das du für erreichbar hältst
Schreibe den Wunsch auf einen Zettel!

O = Outcome (Ergebnis)

Denk an das Ergebnis, welches Du dadurch im besten Fall erreichen kannst!

Beispiel: Du merkst, dass deine Rückenbeschwerden weniger werden!

Stell Dir das Gefühl vor, welches eintritt, wenn Du das Ergebnis erzielst. Wie fühlt es sich an. Schreibe dein bestmöglichstes Ergebnis wieder auf einen Zettel!

O = Obstacle (Hindernis)

Denk nun an ein Hindernis, welches das Ergebnis verhindern könnte!

Beispiel: Ich hab heute so viel geleistet und will aufs Sofa!
Hindernisse sind nicht immer leicht zu entdecken. Es sind manchmal Umstände/andere Menschen, die uns vermeintlich abhalten. Stell Dir dein Hindernis konkret vor und schreibe es auf einen Zettel.

P = Plan (Plan)

Was könntest Du tun, wenn das Hindernis auftaucht? Vielleicht ist es nur ein Satz/Handlung den Du durchführen musst!

Beispiel: Mir geht es viel Besser nach dem Sport und das Sofa fühlt sich dann noch besser an!

Notiere einen "Wenn-Dann"-Satz. Wiederhole ihn und sprich ihn dann laut aus!

Movin Outdoor-Programm wird von den Krankenkassen unterstützt



fitdankbaby® OUTDOOR
Aktiv mit Kinderwagen

Als dritter Kurs wurde jetzt unser Kurs "Fitness nach der Schwangerschaft - OUTDOOR mit dem Kinderwagen" mit unserer Ergotherapeutin Bianka von der Zentralen Prüfstelle Prävention für bezuschungsfähig im Rahmen der Prävention eingestuft.

Dies bedeutet, dass die Kursteilnehmer nach erfolgreicher Teilnahme (mindestens 80% der Kurseinheiten) eine Bestätigung erhalten und diese bei ihrer gesetzlichen Krankenkasse vorlegen können. Im Rahmen des Präventionsbudget jedes Versicherten können somit die Kurskosten bis zu 100% von der Krankenkasse übernommen werden.



Danke für 12 tolle Jahre - unsere gute Fee Viktoria verlässt uns



Eigentlich können wir es uns noch gar nicht vorstellen, wenn am Freitag, 8.12.2017, unsere Viktoria zum letzten Mal durch die Räume wirbelt ... 12 Jahre hat sie uns durch Wind und Wetter begleitet ... 12 Jahre in denen Sie mehr war wie eine gute Fee. Als wir im Jahr 2005 nach unserer ersten "guten Fee" suchten, stand auf einmal Viktoria da. Und was soll man sagen, die Chemie hat vom ersten Tag an gestimmt. Aber in letzter Zeit hat sich ihr Hauptjob doch deutlich von den Arbeitszeiten gewandelt und so musste Viktoria eine sehr harte Entscheidung treffen - eine Entscheidung zu Gunsten ihrer Gesundheit und dafür haben wir natürlich vollstes Verständnis.

Uns bleibt auf diesem Wege nur schon mal die Möglichkeit - auch im Namen sicherlich von allen Mitgliedern und des Teams - dafür zu bedanken, dass Du ein ganz wichtiger Teil des Movins seither warst und 12 Jahre an unserer Seite so einiges miterlebt hast. Wir wissen noch gar nicht, wie es sich anfühlen wird, wenn wir Dich nicht mehr bei uns haben ... auf jeden Fall wünschen wir Dir natürlich auch alles Gute in deinem Hauptjob. Vielen lieben Dank für eine tolle Zeit mit Dir ... Tina + Marcus.

Danke für über 3 tolle Jahre - unsere Kinderbetreuung Natascha geht in den Ruhestand



Und noch ein Abschied naht zum Ende des Jahre. Unsere Natascha geht in ihren wohlverdienten Ruhestand. Wir schreiben das Jahr 2014 und ähnlich wie bei Viktoria, waren wir auf der Suche nach einer geeigneten Kinderbetreuung, welche nach Möglichkeit bereits Erfahrung im Umgang mit Menschen hat. Und wie es der Zufall so will, trafen wir auf die gelernte Krankenschwester Natascha :) ... perfekt. In unserem kleinen Kinderzimmer, welches Natascha immer wieder liebevoll umdekorierete, kümmerte sie sich um die Kleinsten - meist erst wenige Wochen alten Kinder oder malte und sang mit den größeren Kindern. Mit ihrem 60zigsten Geburtstag war aber auch der Wunsch da in den wohlverdienten Ruhestand zu geben und den gönnen wir Dir auch von ganzem Herzen. Wir wünschen Dir auch in Zukunft alles Gute und viel Gesundheit und man sieht sich sicherlich mal auf einen Kaffee. Ganz liebe Grüße von allen Kindern, dem Movin Team und natürlich von uns, Tina + Marcus.

PS: Natürlich wird die Kinderbetreuung weitergehen und mit Kim kommt eine tolle Nachfolgerin. Kim ist gelernte Kindererzieherin und arbeitete bereits auch in Kinderkrippen, bevor es sie nach Crailsheim verschlagen hat. Herzlich Willkommen Kim!

Egal welche Ausrede jemand parat hat - mit unserem 4 Wochen "Gute Vorsätze"-Gutschein kannst Du jemanden helfen 2018 endlich durchzustarten! Und das für nur 29 € und ganz ohne Mitgliedschaft!

Weitere Infos siehe Weihnachtsangebote oder die Januar-2018-Aktion!

