



- S-DRIVE-TRAINING ERSTMALIG IN CRAILSHEIM
- DVD DREH IN BERLIN
- DIABETIKER PROGRAMM
- NEUE ERNÄHRUNGSPÄNE
- ONLINEKALENDER STARTET
- BACK STREETBOYS & MOVIN

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),

die WM ist überstanden - eine WM mit vielen Überraschungen. Dazu gehört auch leider das historische Ausscheiden der Deutsche Mannschaft in der Vorrunde. Unvorstellbar eigentlich, aber die deutsche Mannschaft wirkte auch teilweise läuferisch nicht fit! Vielleicht wäre es für das Team um Jogi Löw mit unserem neuen Training auf den S-Drives besser gelaufen? *Zwinker* Rechtzeitig zur Sommerpause haben wir unseren Mitgliedern gleich zwei neue Trainingsgeschenke gemacht. Wir präsentieren erstmalig in Crailsheim und Umgebung das genialste Lauftraining der Welt!

Historisch kann man auch die Hitze der letzten Wochen nennen! Allerdings schützt Hitze nicht vor Muskelverlust ... deswegen sollte man trotzdem ein moderates Training seinen Körper gönnen, sowie ausreichend Flüssigkeit zuführen. Aber schaut man auf den Volksfestplatz und sieht bereits die ersten Aufbauten fürs Volksfest 2018, so weiss man, dass es bald schon wieder Herbst wird. Und dieser Herbst wird mehr wie heiss im Movin ... soviel sei verraten ... U+ kommt!



Und gratulieren können wir auch noch, nämlich den 10 Gewinnern unseres kostenlosen WM-Spiels. Als 1. Preis gab es diesmal einen 250,00 € Gutschein fürs Reiseland ... wer nicht mitgemacht hat ... schade ... dann beim nächsten Mal.

Also ... (Vor)Freude darf angesagt sein ...

Viele Grüße

Tina, Marcus und das gesamte Movin-Team

Sommeröffnungszeiten 2018

Wie jedes Jahr gelten vom 06.08. - 02.09.2018 unsere geänderten Sommeröffnungszeiten.

Bitte beachte die weiteren Infos zur Kurspause sowie den Sommerkursplan auf diesen Seiten.

Ab 03.09.2018 gelten wieder die normalen Öffnungszeiten.

Wir wünschen schöne Ferien ... und freu Dich schon auf das neue Herbstprogramm und weitere Neuheiten bei uns im Movin!

Sommeröffnungszeiten

montags, 8:30 - 11:30 Uhr und 15:00 - 21 Uhr
dienstags, 8:30 - 11:30 Uhr und 16:00 - 21 Uhr
mittwochs, 8:30 - 11:30 Uhr und 15:00 - 21 Uhr
donnerstags, 8:30 - 11:30 Uhr und 16:00 - 21 Uhr
freitags, 15:00 Uhr - 20:30 Uhr
samstags, 8:30 - 14:00 Uhr
sonntags, 8:30 - 12:30 Uhr

BITTE BEACHTEN - FITNESSKURSPAUSE

Unsere jährliche Sommerkurspause im Fitnessbereich ist vom Mo., 20.8. - So., 02.09.2018 - in dieser Zeit finden keine Fitnesskurse statt! Ab 10.09.2018 finden alle Kurse dann wieder normal statt

BITTE BEACHTEN - REHASPORTKURSE

Bitte bei der Kursleiterin erfragen. Danke.

Sommerferienkursplan 2018

gültig von Mo., 30.7.18 - 9.9.18

(ab 20.08.-02.09.18 ist Kurspause)

MONTAG

18⁰⁰ - 18⁴⁵ FUNCTIONAL MIX

18⁵⁰ - 19²⁰ M.A.X.

19³⁰ - 20¹⁵ ZUMBA

19³⁰ - 20³⁰ BODYWORKOUT

DONNERSTAG

8⁴⁵ - 9⁴⁵ BODYWORKOUT

8⁴⁵ - 9⁴⁵ YOGA SENIOREN

18³⁰ - 19³⁰ PILATES SOMMERKURS

DIENSTAG

8⁴⁵ - 9³⁰ SENIOREN FIT

18³⁰ - 18⁴⁰ BAUCH INTENSIV

18⁴⁵ - 19³⁰ TABATA H.I.T.

18⁴⁵ - 19³⁰ WORLD JUMPING TRAMPOLIN

FREITAG

18¹⁵ - 18²⁵ BAUCH INTENSIV

18³⁰ - 19¹⁵ ZIRKELTRAINING/TABATA

MITTWOCH

8⁴⁵ - 9⁴⁵ PILATES

18⁴⁵ - 18⁵⁵ BAUCH INTENSIV

19⁰⁰ - 19⁴⁵ RÜCKENFIT

19¹⁵ - 20¹⁵ YOGA SOMMERKURS*

SAMSTAG

9³⁰ - 10⁰⁰ M.A.X.

* YOGA KURSPAUSE

20.08. - 09.09.2018

BITTE BEACHTEN - TANZKURSPAUSE

Wie jedes Jahr finden in den Sommerferien (Do., 26.7.18 bis So., 9.9.18) keine Tanzkurse statt. Ab Montag, 10.9.18 geht es dann wieder los.

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

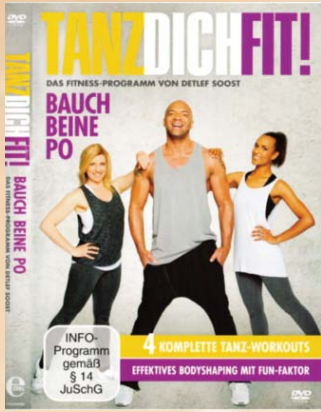
www.movin-crailsheim.de

Bildmaterial:

privat, Fotolia, DDC, Matrix

DVD Dreh mit 2 Movin Coaches in Berlin

Herzlich Willkommen Birgit

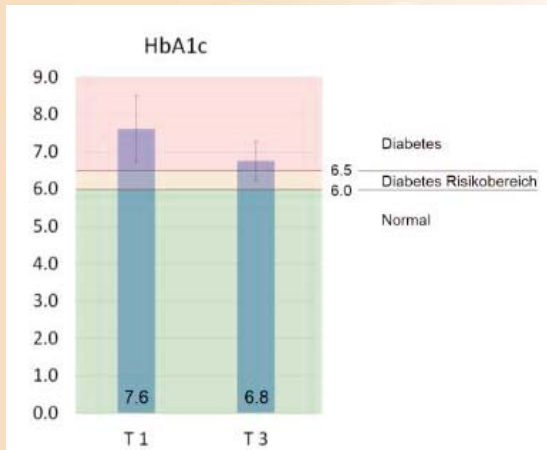


Erneut wurden 2 Movin Coaches für einen DVD Dreh ausgewählt. Zusammen mit Detlef Soost werden unsere Fitnesstrainerin Lea und Dancecoach Tete die neue TanzDichFit-DVD drehen, welche ab Herbst in den Handel kommt. Bereits die letzte DVD, auf der Tina und Melly zu sehen waren, war der Verkaufsschlager bei Amazon. Man darf also gespannt sein. Ein echtes Highlight für die Beiden, denn wer kann schon von sich sagen, dass er auf einer DVD im Handel steht :)



Wir haben weitere Verstärkung für unser Thekenteam gesucht und mit Birgit eine echte Bereicherung gefunden. Viele werden sie schon kennengelernt haben, aber wir möchten Sie jetzt ganz offiziell natürlich noch in unserem Team begrüßen ... Willkommen Birgit und viel Spaß bei uns und mit uns!

Deutschlandweite Studie belegt - Spezielles Diabetiker-Programm bringt Erfolg! Deutliche Senkung des Langzeitzuckerwertes HbA1c



Die von eGym in Kooperation mit der Universität Leipzig und der AG Diabetes und Sport durchgeführte Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen einem speziellen Diabetes-Trainingsprogramm "Metabolic" an eGym-Geräten und den Auswirkungen auf wichtige Krankheitsparameter bei Probanden. Als aussagekräftigster Parameter wurde der Langzeitblutzuckerwert (HbA1c-Wert) herangezogen. Die Studie wurde in eGym-Partnerstudios und Gesundheitszentren über einen Zeitraum von sechs Monaten durchgeführt.

Der HbA1c-Wert dient als Indikator für die durchschnittliche Blutzuckerkonzentration. Die Grafik veranschaulicht, dass der Wert der Probanden bei Studienstart (T 1) noch durchschnittlich bei 7,6 lag und bei der Abschlussmessung (T 3) nach sechs Monaten sichtbar Richtung Normbereich auf 6,8 gesenkt wurde.

Gewichtsverlust und Trainingshäufigkeit beeinflussen Senkung des HbA1c-Wertes

Darüber hinaus konnte im Laufe der Studie eine Verbesserung des Körpergewichts, sowie des Hüft- & Taillenumfangs festgestellt werden. Die Auswertungen zeigen, dass sowohl der Gewichtsverlust als auch die Trainingshäufigkeit mit der Senkung des HbA1c-Wertes zusammenhängen. Je häufiger die Probanden trainierten, desto größer war der Einfluss des Trainings auf die Senkung des Langzeitblutzuckerwertes.

Probanden konnten Maximalkraftwerte um 38 % steigern

Neben den direkten Auswirkungen auf die Diabetes-Erkrankung hat sich zudem gezeigt, dass die Probanden ihre Maximalkraftwerte während der Sportintervention an allen acht Trainingsgeräten beachtlich um durchschnittlich über 38 % steigern konnten.

Quelle: <https://blog.egym.com/2017/01/17/teil-1-deutschlandweite-diabetes-studie-an-egym-geraten/>

Ernährungspläne für Diabetiker mit persönlichen Vorlieben/Abneigungen möglich

Den nachgewiesenen Effekt des neuen Trainingsprogrammes kann man sicherlich noch weiter und schneller positiv unterstützen, wenn man hierzu seine Ernährung angepasst bekommt. Unser Ernährungspartner, das Ernährungsinstitut PEP, bietet seit langem speziell auf Diabetiker abgestimmte individuelle Ernährungspläne an. Hierbei werden Vorlieben und Abneigungen ebenso berücksichtigt, wie die zuvor erstellte Stoffwechsel-Ernährungsanalyse eines jeden Teilnehmers.

JETZT AUSPROBIEREN!

Was es heißt mit "Metabolic" zu

trainieren, kannst Du gerne mit einem Trainer einfach mal ausprobieren. Sprich uns bitte einfach an!

EGYM PREMIUM AB 2018 GÜNSTIGER HINZUBUCHEN

Buche im Herbst 2018 eGym Premium direkt hinzu und Du erhältst einen Teil wieder auf dein Verzehrkonto eingezahlt!

Sommeraktion

vom 26.7.-9.9.2018

FIGURSNACK MIT 31% PROTEIN

Sommersorten: Banane oder Lemon
anstatt 1,50 € - **nur 1,- €**
oder 3 Stück
anstatt 4,50 € - **nur 2,70 €**



VERBESSERE DEIN TRAINING + ALLTAG MIT UNSEREN LIQUIDS MAGNESIUM SPEEDLIQUID - 0,5 Liter!

Schneller Übergang in den Körper Dank Magnesiumcitrat! Für den Energiestoffwechsel geeignet! Kann Müdigkeit und Ermüdung verringern - somit auch Verringerung von Muskelkrämpfen!

anstatt 11,90 € - **nur 9,90 €**

L-CARNITIN 2000 - 0,5 Liter!

Hochwertigstes L-Carnipure™! Ideal bei körperlicher Belastung und im Sport (Figur- und Ausdauertraining). Kann den Fettstoffwechsel und Zunahme der Ausdauerleistungsfähigkeit positiv beeinflussen.

anstatt 12,90 € - **nur 9,90 €**



5€

RABATT-COUPON

ab einem Einkaufswert von 25 Euro im Zeitraum vom 26.7.-9.9.2018 auf nicht reduzierte Ware. Coupon ist nicht mit anderen Coupons/Rabattaktionen kombinierbar, nur einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Coupon nur für den Eigenbedarf. Nicht für Gutscheine/Guthaben einlösbar.

10€

RABATT-COUPON

ab einem Einkaufswert von 50 Euro im Zeitraum vom 26.7.-9.9.2018 auf nicht reduzierte Ware. Coupon ist nicht mit anderen Coupons/Rabattaktionen kombinierbar, nur einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Coupon nur für den Eigenbedarf. Nicht für Gutscheine/Guthaben einlösbar.

UND WELCHE PRÄMIE SICHERST DU DIR ?

Ab jetzt gibt es deine Wunschprämien zur Wahl:

Und für diese Prämien im Gerätebereich habt ihr euch bei der Onlineumfrage entschieden:

- PRÄMIE 1 5% zusätzlichen Rabatt auf deinen eigenen Vertrag je erfolgreicher Weiterempfehlung
- PRÄMIE 2 2 x EMS Training
- PRÄMIE 3 Zusätzlicher Gratismonat beim eigenen Vertrag
- PRÄMIE 4 50€ in bar
- PRÄMIE 5 50€ Verzehr Guthaben

Teilnahme ausschließlich mit unserem Prämien-Gutschein möglich!



Hol ihn Dir ab sofort an der Theke oder bei deinem Trainer!

TIPP: Schon für deine erfolgreiche Weiterempfehlung für einen Probetrainingstermin im Gerätebereich bekommst Du eine Prämie!

Neuer Onlineterminkalender - übersichtlicher und schneller! Auch vom Smartphone!

Seit 07.08.2018 ist unser neuer Terminkalender online. Nicht nur datenschutzkonform, sondern wesentlich übersichtlicher gestaltet sich das neue Interface. Eine strukturierte Menüführung führt schneller zum jeweiligen Termin.

Einmalige Anmeldung für Mitglieder notwendig

Um als Mitglied den neuen Terminkalender nutzen zu können, muss man sich einmalig über das "Mitgliederlogin" neu registrieren. Man erhält sofort seine neuen Zugangsdaten geschickt. Anschließend vergibt man sein persönliches Kennwort und kann ab diesen Zeitpunkt jederzeit seine Termine einsehen, verschieben oder buchen.

Auch Interessenten können sich online eintragen

Man möchte einen Ernährungsberatungstermin für unser PEP-Programm oder einfach ein Probetraining. Jederzeit machbar - einfach den Link für Nichtmitglieder folgen!



Smartphone - ja gerne!

Auch auf dem Smartphone funktioniert natürlich unser neuer Onlinekalender problemlos.

Sofort alle freien Termine im Überblick

Zu jeder Zeit kann man alle freien und buchbaren Termine bei uns einsehen - auch um 23:59 Uhr noch auf dem Sofa :)

**EMS-Termine + Trampolinkurse sind in Zukunft ausschließlich über den Onlinekalender buchbar/stornierbar!
Deswegen - gleich anmelden!**

Movin Tänzer drehten Video für Sony Music Deutschland + die legendären Backstreet Boys!

Kurz nach den Pfingstferien erhielten wir eine brandheiße Nachricht von unserem Partner Detlef Soost. Sony Music Deutschland wollte kurzfristig zur Veröffentlichung des neuen Backstreet Boys Songs ein Video auf allen Social Media Kanälen haben. Hierzu wurden 5 Kinder in Deutschland gesucht, die kurzfristig einen Videodreh in Berlin auf ein Medley umsetzen konnten. Und so kam es, dass (und darauf sind wir mehr wie stolz) unsere beiden Söhne Silas und Lenn hierfür gecastet und am Ende ausgewählt wurden. Also hieß es die Freigabe der Schule zu holen und am gleichen Tag noch nach Berlin zu fahren, damit man am nächsten Tag vormittages mit dem Einstudieren der Choreographien beginnen konnte. Nach 6 Stunden hieß es - Aufnahme! Und die 5 Kids machten ihre Sache mehr wie super - Sony Music Deutschland war begeistert und verbreitete ab 23.6.2018 das Video auf allen Socialmedia-Kanälen.



Silas (ganz links) und Lenn (ganz rechts) beim Cast in Berlin zusammen mit Detlef Soost und rafaël Antonio (The Voice - Kids - Choreograph)

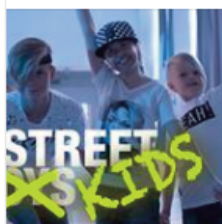


Backstreet Boys

26. Juni · 🌐

The kids from Ds Dance Club got moves! Big thanks to Detlef D! Soost for adding a few of our dance routines into school programs across Germany.

[Übersetzung anzeigen](#)



YOUTUBE.COM

Backstreet Boys: Dance Challenge - Kids Edition

Okay, wer nicht nach ein paar Sekunden "süß" sagt/denkt, der hat kein Herz. :D 5 Kids haben...

Backstreet Boys antworteten auf ihrer Facebook-Seite mit über 11 Millionen Followern!

Das größte Ehre war allerdings, dass die Backstreet Boys das Video direkt auf ihrer Facebook-Seite am 26.6.2018 teilten und es sich nicht nehmen ließen, hierzu sogar etwas zu schreiben!

Zahlreiche Zeitungen und Onlineportale berichteten über die Aktion und die Reaktion der Backstreet Boys!

Das Video ist auf unserer Facebook- + Internetseite abrufbar!

Matrix S-Drive-Training ... erstmalig in Crailsheim + Umgebung bei uns!

S-Drive ... das genialste und wenn Du willst, fordernde Lauftraining der Welt :)

Unsere neuen S-Drives bieten nicht nur normales Lauf- oder Walkingtraining, sondern können auch Leistungssportler an ihre Grenzen bringen.

Die Schlittenbremse kann 8-fach verstellt werden und simuliert ein real wirkendes Training mit einem Gewichtsschlitten, der bis maximal 122,5 kg beladen ist und über eine Grasnarbe geschoben wird. Die Widerstandsbremse kann 11-fach verstellt werden und gibt dem Nutzer das Gefühl, einen Fallschirm hinter sich herzuziehen. Schlitten- und Fallschirmbremse können einzeln oder kombiniert verwendet werden, um zwischen Cardio- und Krafttrainingseinheiten zu variieren

Die 7° Neigung der Lauffläche des Performance Trainers bietet ideale Bedingungen für den Aufbau von Kraft und Explosivität, egal, ob der Sportler vorwärts, seitlich oder rückwärts läuft.

Und der Effekt - auch in Bezug auf den Kalorienverbrauch ist natürlich deutlich! Lass es Dir von uns zeigen!

