Advertorial

MOVIMENTI

SPORT UND GESUNDHEIT

Hochwertiges Qualitätstraining im schönsten Ambiente

Auf was legen Sie Wert bei einem Fitness-Studio? Auf ein besonders schönes Ambiente oder einen Wellnessbereich zum Entspannen? Auf qualifiziertes Fachpersonal, das nach neuesten Erkenntnissen aus der Trainingswissenschaft und mit ausgeklügelten Betreuungskonzepten arbeitet und jederzeit zu Ihrer persönlichen Betreuung verfügbar ist? Das Ihren Trainingsfortschritt immer im Blick hat, um ggf. Korrekturen vornehmen zu können? Trainieren Sie gerne an Geräten, die auf dem neuesten Stand der Technik sind? Lieben Sie Abwechslung in Ihrem Trainings- und Kursprogramm? Dann sollten Sie unbedingt Movimenti kennenlernen, das vor kurzem im modernen Ambiente des neuen St. Ingberter Gebäudekomplexes P43 eröffnet hat.

Professionelle Betreuung von Anfang an

Movimenti unterscheidet sich deutlich zur klassischen Fitnessbranche. Hier arbeiten nur akkreditierte Trainer. Vom Master in Sportwissenschaften bis hin zum Personal- und Athletiktrainer sind sie alle Profis in ihrem Bereich, die jederzeit im Trainingsbereich präsent sind. Das sportliche Angebot von Movimenti reicht von der Allgemeinfitness bis zum Training für ambitionierte Kraftsportler. Abgerundet wird das Angebot durch Ernährungsberatung. Vor dem ersten Training steht eine detaillierte Anamnese. Die Anamnese (altgriechisch: „Erinnerung") dient einer möglichst fehlerfreien und umfassenden Einschätzung der aktuellen Situation des Kunden. Dabei wird u.a. eine Körperfettanalyse durchgeführt und auf eventuelle Dysbalancen der Muskulatur geschaut. Das Ergebnis wird dann in Eintracht mit den individuellen Zielen des Kunden gebracht und ein zielgerechter Trainingsplan aufgestellt. Erst danach finden die Einweisungen an den Geräten statt. Das Movimenti ist Ausbildungsstätte der Akademie für Sport und Gesundheit. Hier werden angehende Fitnesstrainer B-Lizenz bis zum Personaltrainer ausgebildet.

Vollelektronisch überwachtes Kraft- und Fitnesstraining

Das Movimenti verfügt über ein vollelektronisch überwachtes Kraft- und Fitnesstraining an den Geräten. Alle Trainingsfortschritte werden über eine App dokumentiert. So kann sowohl das Mitglied als auch der Personaltrainer jederzeit die Entwicklung abrufen. Dem Trainer ist es so jederzeit möglich, den Trainingsplan zu optimieren. Zu dem Gerätepark zählen auch ein Kraft- Ausdauerzirkel, der vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen genutzt werden kann sowie ein spezieller Faszien Bereich. Alle 4 – 6 Wochen finden Kontrolltermine für die nächsten Trainingseinheiten statt, bei denen in einer erneuten Analyse der Istzustand festgestellt wird und ggf. Anpassungen stattfinden. „Bei uns gibt es keinen Plan für die Ewigkeit, deshalb bieten wir immer ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Weiterentwicklung an damit unsere Mitglieder gesundheitlich richtig zum Ziel kommen" betont der Studioleiter.

Kurs- und Wellnessbereich

Das Kursangebot reicht zur Zeit von Stretching- und Entspannungskursen, über Yoga, Bauch, Beine Po, Zumba, bis zu Bodytonic. Der Kursraum ist mit einer Aussenterrasse verbunden, so dass man im Sommer sein Yoga Training auch bei aufgehender Sonne im Freien genießen kann. Bei der Sauna kann jeder seinen Aufguss und damit die Intensität selbst festlegen. Sauna, Solarium, Wasserstrahl-Massageliege sind im Mitgliedspreis ebenso enthalten wie Mineralgetränke, die vom reinen Wasser bis zu Mineralgetränken mit unterschiedlichen Zusätzen und Geschmacksrichtungen angeboten werden.

Bezuschussung durch die Krankenkassen

Im klassischen Reha- und Bewegungssport wird sich auch einiges tun. Schon jetzt bezuschussen viele Krankenkassen, wie z.B. die AOK, das Training im Movimenti. „Klären Sie am besten mit Ihrer Krankenkasse ab, welche Förderungen angeboten werden" empfiehlt Sport- und Fitnessfachmann Frederick Zimmer.

Jetzt unverbindliches Probetraining vereinbaren

Interessierte können jederzeit, nach telefonischer Terminabsprache, im Movimenti ein kostenloses und unverbindliches Probetraining vereinbaren. „Selbstverständlich kann bei diesem Termin unser komplettes Angebot genutzt werden.

Dazu zählt selbstverständlich auch die Nutzung unses Wellnessbereich mit Sauna, Solarium und Massage", erklärt Studioleiter. Für Schüler und Studenten sowie für Partner gibt es spezielle Angebote. Das Studio kann auch über eine 10er Karte genutzt werden. Darüber hinaus werden auch Firmenverträge angeboten.

Öffnungszeiten:

Ganzjährig
Montag bis Freitag
7-21 Uhr
Samstag und Sonntag
9 – 16 Uhr
Feiertags von 9-15 Uhr

Movimenti
Poststraße 43
66386 St.Ingbert
06894 – 95 64 460
www.movi-menti.de