



next level.*running*

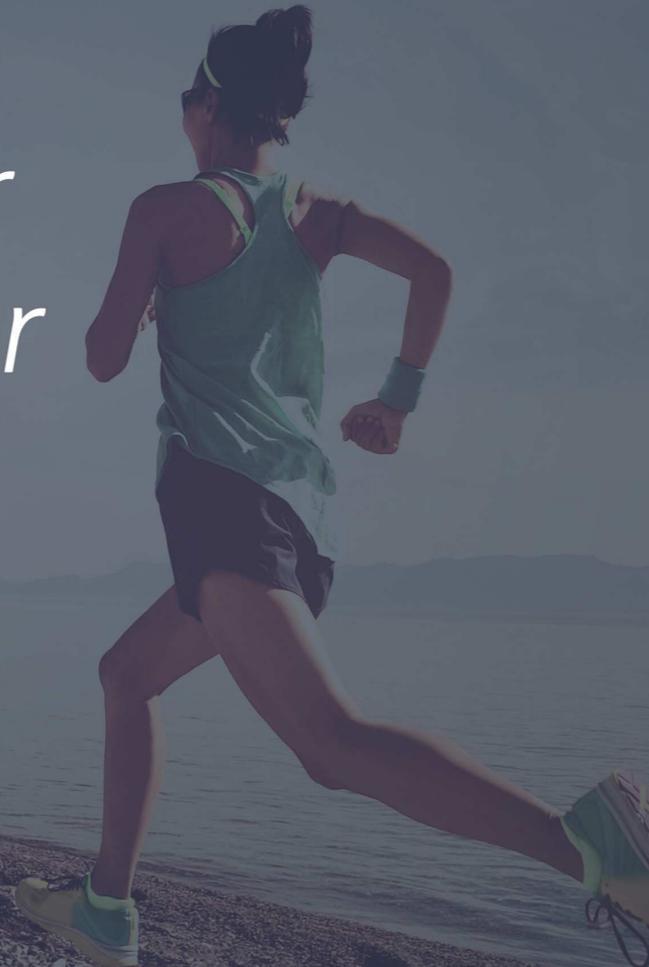
munter

DAS MAGAZIN DER SPORT LOUNGE MUNTE

Laufschule für Sportler, Kinder und Patienten.

- + eFIT-APP
- + SUMMERCAMP 2019
- + JUMPING FITNESS
- + NEUER QUALITRAIN CHECK-IN
- + KURSPLAN IN ECHTZEIT

SOMMER 2019



SF HOMES

IMMOBILIEN

Verkauf und
Vermietung



SARAH ISABELLE SCHUMACHER
Immobilienkauffrau

- marktgerechte Immobilienbewertung
- Beratung und Service von A-Z
- Einzelbesichtigungen
- Diskretion, Zuverlässigkeit, Erfolg

Nähere Infos gerne – rufen Sie uns einfach an!

SF HOMES Immobilien

Berckstraße 43 | 28359 Bremen
Tel.: 0421 693 143 59 | Fax: 0421 685 209 56
info@sf-homes.de

Suchanfragen an: anfragen@sfhomes.de

www.sf-homes.de

LIEBE MUNTER LESER!

Ein Lichtblick - automatisch mit Leichtigkeit in die Zukunft gleiten. Die Digitalisierung/Automatisierung hat uns alle gewollt oder ungewollt eingeholt und ist nicht mehr wegzudenken. Für uns alle verändern sich Prozesse, werden neu durchdacht und vereinfacht. Auch wir müssen/mussten Abläufe überdenken und optimieren. Ich sehe dies als große Chance für die Zukunft und stellte mir folgende Fragen:

Wie können wir unseren Service verbessern und unseren Mitgliedern und Mitarbeitern nicht mit veralteten Arbeitsabläufen den Tag rauben?

Wie können wir Euch die meisten Fragen, die täglich über 100mal gestellt werden in Echtzeit, an jedem Ort der Welt beantworten?



Wie schaffen wir es, dass Krankenkassen spezielle Trainingskonzepte rückvergüten, damit Ihr mehr Leistungen erhaltet und Eure Krankenkasse zahlt?

Wie verhindern wir die Fehlhaltung/Fehlstellung beim Laufen, von denen fast 90% aller Bundesbürger betroffen sind?

Wie schaffen wir, es für unsere Qualitratrain-Mitglieder den Check-in zu vereinfachen, damit sich jeder einfach willkommen fühlt?

Auf den folgenden Seiten findet Ihr mehr als nur Antworten auf meine Fragen.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und freue mich auf einen sportlichen Sommer mit Euch.

Pascal



Sport Lounge
munte

Sport Lounge Munte Zur Munte 23-25 28213 Bremen T 0421-202444 www.sportlounge-munte.de



NEXT LEVEL.RUNNING

WIR WERDEN TEIL VON EUROPAS GRÖSSTER LAUFSCHULE.

Das muss man sehen!

Wir können es nicht beschreiben.

In unserer Laufschule zeigen wir dir, wie man, als Läufer gesünder und schneller läuft. Wir erklären dir, wie man Kinder in der Entwicklung fördern kann und vermittelt Patienten, wie sie wieder richtig fit werden.



Erfolgsbeispiele findest du auf unserem YouTube-Kanal oder unter www.nextlevelrunning.de

In 3 Schritten zum optimalen Laufstil.

-  Analyse der Lauftechnik
-  Erkennung von Defiziten und Potenzialen
-  Individuelles Coaching und ganzheitliches Training

Wie verhindern wir die Fehlhaltung/Fehlstellung beim Laufen, von denen fast 90% aller Bundesbürger betroffen sind?

BESSER BEWEGEN.

Motorische Fähigkeiten verbessern. Verletzungsfrei bleiben.

LAUFANALYSE

Je effizienter sich Dein Körper bewegt, desto leichter kannst Du Leistungen erbringen - und Verletzungen vermeiden. Zuerst analysieren wir in einem umfangreichen Eingangstest und aussagekräftigem Videoscreening Deinen Laufstil, machen Speed-, Reaktions- und Sprungtests, analysieren vorhandene Bewegungsmuster. Schwachstellen werden aufgedeckt. Dann zeigen wir Dir, wie Du noch viel mehr Leistung entwickeln kannst.

NEURO MUSKULÄRES TRAINING

NMT ist unsere spezielle Trainingsmethode, welche Bewegungen, Gleichgewicht, Koordination, Geschwindigkeit, Antritt, Mobilität, Kraft und Wendigkeit deutlich verbessert. Nutze unsere speziellen Trainingsprogramme für Sprinter, Läufer, Triathleten, Fußballer, Basketballer, Handballer und andere Sportarten.

SCHNELLER LAUFEN

Verbesserung der Lauftechnik. Erhöhung der Geschwindigkeit.

COACHING LAUFTECHNIK

Wir optimieren Deine Lauftechnik und das in nur 6 Einheiten. Eine Steigerung der Laufleistung und der Laufökonomie sind positive Begleiterscheinungen einer guten Lauftechnik. Du erhältst ein personalisiertes Coaching und durchläufst ein auf Dich zugeschnittenes und ganzheitliches Trainingsprogramm.

STEIGERUNG LAUFGESCHWINDIGKEIT

Mit Hilfe unserer hochwirksamen Coachingmethodik unterstützen wir Dich beim Optimieren Deiner biomechanischen Bewegungsabläufe und beim Steigern Deiner Geschwindigkeit. Durch die Kombination von Running-Einheiten auf dem Laufband, Sportcoaching und Neuro Muskulärem Training erreichst Du neue Ziele.

„BESSER BEWEGEN. SCHNELLER LAUFEN.“
Das neue Erfolgskonzept für Läufer, Kinder und Patienten
Vortrag von Olympiamedaillengewinner Edgar Itt
am 27.06.19 um 19:00 Uhr in der Sport Lounge Munte

NEUER FIRMFITNESS CHECK-IN: JETZT WIRD'S EASY!

Wie schaffen wir es, für unsere Qualitrain-Mitglieder den Check-in zu vereinfachen, damit sich jeder einfach willkommen fühlt?

Liebe Qualitrain-Mitglieder - endlich ist es soweit. Zusammen mit dem Firmenfitnessverbund Qualitrain haben wir unseren Check-In- bzw. Check-Out-Ablauf neu durchdacht und vereinfacht.

Wie Dein Arbeitgeber Dir sicher schon mitgeteilt hat, wird Qualitrain in Zukunft den Check-In über eine eigene qualitrain-App ermöglichen. Dadurch werden in Zukunft die Magnetkarten entfallen. Endlich hast Du nun die Möglichkeit, bei uns ein eigenes Armband für den Check-In zu erhalten, um schneller einzuchecken. Für den Check-Out nutzt Du dann unseren Self-Check-Out, wie alle anderen Mitglieder. Dies spart Dir lästige Wartezeiten. Weitere Vorteile wie die Nutzung aller zugebuchten Leistungen (inkl. eGym) und die vereinfachte Zahlungsweise per Guthaben sind dann mit deinem persönlichen Armband möglich.

Nutze die Chance und sichere Dir eines der ersten Armbänder.



DIE SPORT LOUNGE MUNTE eFIT APP IST DA!

Wie können wir Euch die meisten Fragen, die täglich über 100mal gestellt werden in Echtzeit, an jedem Ort der Welt beantworten?

In Zusammenarbeit mit unserem Software-Anbieter Easy-Solution stellen wir Dir unsere unschlagbare Sport Lounge Munte App zur Verfügung, damit Du

- Termine im Studio buchen kannst
- den Kursplan in Echtzeit hast, um von Kursveränderungen wie Specials, einen Ausfall zeitnah zu erfahren. Du kannst Deine Teilnahme rechtzeitig buchen, dann wirst Du auch direkt über alles informiert
- die Finanzen wie Lastschriften und Guthaben in Echtzeit angezeigt bekommst
- Deine Stammdaten einsehen kannst, Adressdaten können bei Umzug geändert werden

Und das ist erst der Anfang dieser tollen App. Diesen Service kannst Du rund um die Uhr nutzen, Du bist nicht mehr auf Warteschleifen und Wartezeiten am Empfang angewiesen und die Trainer*innen können Dich noch besser beim Training unterstützen.

Lade Dir unsere App herunter. Nutze dafür die eFit-App von EasySolution im App-Store von Apple oder im Google Playstore. Anmelden kannst Du Dich mit unserer Studiokennung: sportlounge-munte
Gib dann Deinen 'Vornamen.Nachnamen' an und folge dem Registrierungsvorgang.

Ab sofort ist unser Kursgarten im Outdoor-Bereich geöffnet

MONTAG		
RAUM 1	LOKATION	RAUM 2
	08:15 - 08:35 Bauch Xpress Team	
	09:15 - 10:00 Aqua Fitness* Team	
18:00 - 19:00 Zumba Susanne	10:15 - 11:00 Aqua Fitness* Team	18:00 - 19:00 Strong Back Jona
19:15 - 20:15 Body Pump Marko	18:30 - 19:30 F.A.T.* Team	19:00 - 19:30 CX WORX Karsten
		19:30 - 21:00 Vinyasa-Yoga Silvie

DONNERSTAG		
RAUM 1	LOKATION	RAUM 2
09:15 - 10:15 Bodyforming Team		
		10:30 - 11:45 Pilates Phylliss
18:00 - 19:00 Body Pump Tanja		
19:15 - 20:15 Body Attack Janina	Ab Juni: 18:30 - 19:30 \$20 Funktionelles Zirkeltraining Outdoor Eduard	19:30 - 20:30 Body Balance Tanja

■ Präventionskurse * Anmeldung erforderlich.
An Feiertagen finden keine Kurse statt.

■ Kraft & Figur ■ Ausdauer & Power ■ Body & Mind

KURSPLAN AB MAI 2019

Die tagesaktuellen Kurse sind in unserer neuen eFit App (EasySolution) ersichtlich.

DIENSTAG		
RAUM 1	LOKATION	RAUM 2
09:30 - 10:30 Body Pump Tanja	10:30 - 11:30 Spinning* Sarah	10:45 - 11:45 Body Balance Tanja
Ab Juni: 17:00- 17:45 Jumping Fitness Team	18:00 - 19:00 \$20 Fitness Ampel Eduard	
18:15 - 18:45 GRIT Strength Karsten / Jona	18:30 - 19:30 Spinning* Katharina	
19:00 - 20:00 Body Pump Jona	19:00 - 20:00 Running Marcus	18:00 - 19:00 Yoga Pia/Team
20:00 - 21:00 Body Attack Janina		19:00 - 19:30 Faszien Training Pia/Team

FREITAG		
RAUM 1	LOKATION	RAUM 2
	09:15 - 10:00 Aqua Fitness* Team	
	10:15 - 11:00 Aqua Fitness* Team	
16:45 - 17:45 Body Pump Karsten		
18:00 - 19:00 Vinyasa-Yoga Silvie		



Ab sofort ist unser Kursgarten im Outdoor-Bereich geöffnet

MITTWOCH		
RAUM 1	LOKATION	RAUM 2
	08:15 - 08:35 BauchXpress Team	07:30 - 08:30 Morning Flow Yoga Lisa
	09:15 - 10:00 Aqua Fitness* Team	
18:00 - 19:00 Bauch, Beine, Po Jona	10:15 - 11:00 Aqua Fitness* Team	18:30 - 19:00 Barre Tanja
19:00 - 20:00 Strong Back Julia	16:30-17:15/17.30-18:15 Aqua Fitness* Team	19:15 - 20:15 Body Jam Tanja
Ab Juni: 20:00 - 20:45 Jumping Fitness Team	Ab Juni: 18:30 - 19:30 \$20 Funktionelles Zirkeltraining Outdoor Eduard	

SAMSTAG SONNTAG		
RAUM 1 / 2	RAUM 1	RAUM 2/LOKATION
R2: 10:00 - 11:30 Yin Yoga Andrea		
R1: 13:00 - 14:00 Body Attack Janina	13:00 - 14:00 Bodyforming Team	
R1: 14:15 - 15:15 Body Pump Tanja / Karsten	14:30 - 15:00 GRIT Strength Karsten / Jona	15:00 - 16:30 TriYoga Heidrun
R2: 14:15 - 15:15 Pilates Thomas		
R2: 15:15 - 16:15 Tabata Thomas		

Zur Munte 23-25 · 28213 Bremen Telefon 0421-202444
sportlounge@sportlounge-munte.de www.sportlounge-munte.de
Montag-Donnerstag: 07:00 - 23:00 Freitag: 07:00 - 22:00
Samstag/Sonntag: 8:00 - 18:00 Feiertage: 10:00 - 18:00

KURSPLAN IN ECHTZEIT! NEU IN UNSERER eFIT-APP

Alles auf einen Blick.

Sei immer auf dem Laufenden und melde Dich in Zukunft für Deine Lieblingskurse an. Bei Kursveränderungen erhältst Du eine direkte Nachricht in Deiner App. Lade Dir unsere App herunter. Nutze dafür die eFit-App von EasySolution.

Anmelden kannst Du Dich mit unserer Studiokennung: sportlounge-munte
Gib dann Deinen 'Vornamen.Nachnamen' an und folge dem Registrierungsvorgang.



BEMER-TESTPHASE ERFREUT SICH HOHER BELIEBTHEIT.

Wir sagen Danke und haben uns entschieden, Bemer bleibt dauerhaft in der Sport Lounge Munte.

Nutze unsere Gefäßtherapie weiterhin und nehme dieses Modul kostenlos in Deine Mitgliedschaft auf.

Unsere Trainer freuen sich auf Dich.



STEIGERUNG DEINER SPORTLICHEN LEISTUNG

Unsere physikalische Gefäßtherapie wirkt sich positiv auf Deine Gesundheit, Deine Immunabwehr, sowie insgesamt auf Dein Wohlbefinden aus. Doch nicht nur zum körperlichen Wohlbefinden kann die physikalische Gefäßtherapie eingesetzt werden, auch zur Steigerung der sportlichen Leistung. Im Sportbereich sorgt die physikalische Gefäßtherapie für eine schnellere Regeneration, minimiert die Trainingsausfallzeit und verbessert den Trainingsstand, optimiert Wettkampfvorbereitungen, verringert das Verletzungsrisiko und beschleunigt die Heilung von Sportverletzungen.

EINZIGARTIG, EMOTIONAL UND ATEMBERAUBEND: POWER TRAMPOLIN FITNESS MIT JUMPING FITNESS. AB JUNI BEI UNS

Was macht JUMPING FITNESS so einzigartig?

EFFEKTIVE KALORIENVERBRENNUNG

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke.

EFFIZIENTES TRAINING

Bauch, Beine, Po-Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen Deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

PERFEKT GEGEN STRESS

Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Kein Wunder, Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppgefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik.

FÜR JEDEN GEEIGNET

Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Hauptsache, Du willst Spaß haben! Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.

Ab Juni erlebst Du diesen Kurs zweimal wöchentlich:

Dienstags: 17:00 - 17:45 Uhr Mittwochs: 20:00 - 20:45 Uhr



Wie schaffen wir es, dass Krankenkassen spezielle Trainingskonzepte rückvergüten, damit Ihr mehr Leistungen erhaltet und Eure Krankenkasse zahlt?

Die warme Jahreszeit wollen wir nutzen, um Dir die Möglichkeit zu geben, im Rahmen des Präventionskurses "Funktionelles Zirkeltraining Outdoor" an der frischen Luft zu trainieren. Das geniale ist, dass die Krankenkassen einen Großteil der Kursgebühr nach Abschluss des Kurses rückerstatten. Wir haben bereits für fast jede Trainingsvariation zertifizierte Kurse, an deren Kosten sich Deine Krankenkasse beteiligen kann.

Das Ziel des funktionellen Trainings ist es den Körper durch ein ganzheitliches Training aus den fünf motorischen Grundfähigkeiten (Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) auf alltagsrelevante Bewegungen und Belastungen vorzubereiten.

Die Verlagerung der sportlichen Aktivität nach draußen, mit frischer Luft und natürlichem Licht, hilft das Wohlbefinden zu steigern und die Gesundheit maßgeblich zu verbessern. Wie bei unserem 10 Wochenprogramm im letzten Jahr finden die Trainingseinheiten an der frischen Luft, auf unserer Outdoorfläche oder im Park statt.

FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING OUTDOOR:

Ab Juni: Mittwoch und Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr

Eine vorherige Anmeldung ist notwendig. Die Kursgebühr von 130 € kann von gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% übernommen werden.

Sei schnell und sichere Dir einen der beliebten Plätze.

AQUA-FITNESS

Ein Angebot, das uns von den Mitbewerbern abhebt. Wir haben in den letzten Jahren die Kurse mehr als verdoppelt, allerdings es gibt immer wieder Engpässe.

Die Belegung ist aufgrund der Größe des Beckens beschränkt. Daher auch die strengste Anmeldeprozedur. Bitte sage rechtzeitig ab, falls Dir etwas dazwischen kommt. Es gibt immer eine Warteliste und so können die anderen Mitglieder sich über den frei gewordenen Platz freuen.



Auch in der neuen eFit-App kannst Du Dich ab sofort für Kurse an/abmelden und die Wartelistenfunktion einsehen. Aus sportwissenschaftlicher Sicht und um den besten

Trainingserfolg zu erreichen, empfehlen wir nicht mehr als zweimal die Woche den Aquakurs zu besuchen. Nutze vielmehr unsere anderen qualitativ sehr hochwertigen Angebote wie Beweglichkeitstraining im Fle.xx für eine bessere Mobilisierung, unsere neuen Jumping-Kurse für Koordination und Muskelaufbau ab Juni, oder besuche Yoga, fantastisch gegen Rückenleiden. Für die Kondition sind die neuen Cardio-Geräte (Ergometer, Laufbänder, Crosstrainer etc.) hervorragend geeignet. **Gemeinsam Ziele erreichen!**

UNVORSTELLBARER DIEBSTAHL

Mitten am Tag wurde uns ein fest installiertes Laptop im Wellnessbereich vom Tresen abgeschraubt und gestohlen. Wer bringt einen Schraubenzieher mit in den Wellnessbereich? Wir sind sprachlos und konnten Dir deshalb kurzfristig nur einen eingeschränkten Service bieten.

SPORT LOUNGE MUNTE MITGLIEDER: DIETER BOCK - EIN URGESTEIN DER MUNTE.

Dieter trainiert seit den Anfängen der Sport Lounge Munte regelmäßig, doch auch im besten Alter machen sich einige Beschwerden bemerkbar. So hat er Probleme im linken Knie und im Lendenwirbelbereich. In den vergangenen Wochen testete Dieter die Bemer Gefäßtherapie regelmäßig 3-4 x pro Woche.

Dieter, konntest Du eine Veränderung deiner Beschwerden nach den Behandlungen feststellen?

Ja, ich bin überzeugt von der Wirkung von Bemer. Währenddessen spürte ich ein leichtes Kribbeln, im Nachhinein Schmerzlinderung als langfristigen Effekt.

Wie wichtig ist dir eine langfristige Lösung?

Sehr wichtig, mir ist bewusst, dass ich meine Schmerzen lindern kann, sie aber immer wieder kommen können. Ich bin begeistert, dass ich die Gefäßtherapie kostenlos in Zukunft weiter nutzen kann.

Ich freue mich auf viele weitere Besuche bei Euch.



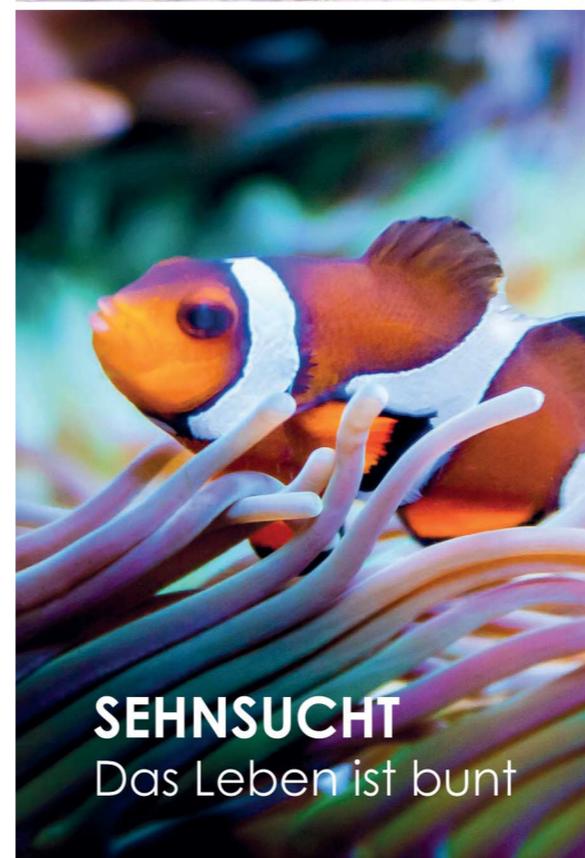
UNSER TEAM

Es hat mal wieder Veränderungen geben. Nachdem wir schon einen neuen Sportwissenschaftler im November eingestellt haben, ist nun ein weiterer Trainer mit seit dem 15. April bei uns. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe. Auch im Bereich Empfang haben wir qualifizierte Mitarbeiter hinzugewinnen können. Vera hat inzwischen ihr Baby bekommen und wird dann erst einmal in Elternzeit gehen. Dafür haben wir Bianka Schnaars als feste Verwaltungskraft gewinnen können. Wir freuen uns, dass wir auch im humanitären Bereich unsere Qualität ständig verbessern können.



DEIN TAUCHERLEBNIS
bei Conny & Pit

FREIHEIT
Du bist ganz bei dir



SEHNSUCHT
Das Leben ist bunt



Freediving & Coaching

www.my-arise.com
conny@my-arise.com
0173 4 72 00 72



Beginner bis Tauchprofi

www.pits-tauchbasis.de
info@pits-tauchbasis.de
0172 5 63 30 66



RUHE
Ist schwerelos



next level.*running*

Spitzensportler &
Olympiamedaillengewinner

Besser bewegen. Schneller laufen.

Das neue Erfolgskonzept für Läufer, Kinder und Patienten

Am 27.06.19 um 19:00 Uhr

in der Sport Lounge Munte



Infoveranstaltung mit Edgar Itt

**Laufen will
gelernt sein.**

