

**Studio in Habenhausen lädt nach Umbau zur Einweihungsfeier ein / Gesundheitssport und erweitertes Kursprogramm**

## Avant fitness & more: „Wir haben Platz für jeden“

Von **Kristina Bumb** - 05.10.2014 - [0 Kommentare](#)

**Bei Avant fitness & more in Habenhausen trainiert Jung wie Alt. Nach einem Umbau bietet das Sportstudio nun 800 Quadratmeter Fläche für Training, Kurse und Wellness.**



Am Sonnabend, 11. Oktober, möchte das Team von 11 bis 17 Uhr mit seinen Mitgliedern und allen Interessierten die Einweihung der neuen Räume feiern. „Wir freuen uns darauf, gemeinsam anzustoßen“, sagt die Inhaberin des Fitnesscenters, Claudia Bloch. Bis 14.30 Uhr sorgt der Hardy Swing Club für musikalische Begleitung. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Rund dreieinhalb Monate haben die Bauarbeiten gedauert. Das Training lief dabei problemlos weiter. Lediglich für die abschließenden Arbeiten musste vier Tage geschlossen werden. Der Um- und Anbau bedeutete für das Studio, das die Kauffrau und ausgebildete Fitnesstrainerin vor acht Jahren eröffnet hat, eine große Neuerung. „Die Trainingsfläche wurde um circa 50 Prozent erweitert“, sagt die Bremer Sportlerin des Jahres 1986. Das Studio in der Borgwardstraße bietet jetzt eine komplett ebenerdige Fläche.

WERBUNG

Ein großer Kursraum ist neu hinzugekommen. Dadurch ist ein Bereich frei geworden, in dem Avant nun neue Trainingsmethoden offeriert. „Wir können jetzt Möglichkeiten anbieten, die wir vorher nicht hatten: funktionelles Training, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und für die Balance. Dieses Training wird in Zukunft immer größere Bedeutung einnehmen, da es

sowohl als Vorbeugung oder nach Verletzungen die Gesundheit positiv beeinflusst.“ Künftig wird sich das Kursangebot noch vergrößern, etwa um Senso-Sling, einem Fitnessstraining mit von der Decke hängenden Bändern. Oder um Faszientraining, das feine Muskelfasern aktiviert. „Solche Kurse findet man nur in wenigen Studios.“ Zudem wurden Eingangsbereich und Rezeption modernisiert sowie eine Außenterrasse angelegt.

„Die Persönlichkeit jedes Mitglieds ist uns wichtig“, sagt Bloch. So begrüßt das Team von Avant jedes Mitglied mit Namen. Es sei der Wohlfühlfaktor, der das Fitnessstudio ausmache. „Das Training wird individuell ausgearbeitet, und wir haben Platz für jeden.“ Das Altersspektrum der Mitglieder erstreckt sich von 20 bis 82 Jahre. Insofern bietet Avant die Schnittmenge zwischen Jung und Alt, Dick und Dünn, Klein und Groß. Auch Ältere und Menschen mit kleineren oder größeren gesundheitlichen Beschwerden seien in ihrem Studio gut aufgehoben. „Wir möchten ihnen die Hemmungen und Ängste nehmen, in ein Fitnessstudio zu gehen. Sie sollen hier ihr Körpergefühl wiedererlangen und erleben, dass man sich nach einem Training einfach besser fühlt.“ Bei einem Team aus sechs geschulten Trainern ist immer ein kompetenter Ansprechpartner vor Ort. Zudem arbeitet Avant fitness & more eng mit dem Physiotherapeuten Mark Fitschen zusammen, der mit seiner Praxis Physio-Fit im Gebäude ansässig ist.

„Bei der Einweihungsfeier können sich die Besucher unsere Angebote anschauen und die Geräte ausprobieren“, kündigt Bloch an. „Als zusätzlichen Anreiz haben wir an diesem Tag besondere Konditionen für Neumitglieder.“

KRISTINA BUMB

## Weitere Artikel aus diesem Ressort

Gefährlich und schlecht überwacht

**Berlin:** Botschafter zieht Teheran-Parallele

**Berlin:** Amri erkundete weitere Ziele

**Kommentar über den EU-Gipfel:** Das Erbe des Lissabon-Vertrags

Die Grünen müssen sich von alten Zöpfen trennen

## Das könnte Sie auch interessieren



Anzeige

**Die Zukunft der Robotik. (iShares)**



Profis

**Baumann sucht Ersatz für Bartels**

Stadt

**Abschied von einem Kämpfer**



Sponsored

**Profitieren Sie vom eigenen Treppenlift**

Anzeige

**Lohnt ein Hausverkauf in Ihrer Region?**



Vermischtes

**17-Jähriger lässt sich 32 Mal absichtlich blitzen**

hier werben

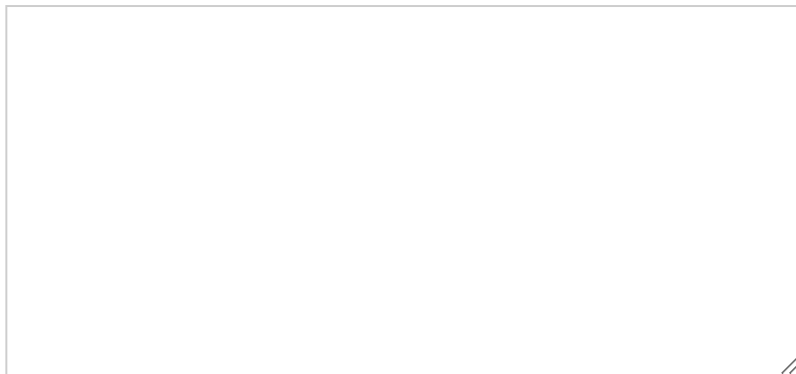
powered by plista

Bisher 0 Kommentare [Eigenen Kommentar schreiben »](#)

Bitte [loggen Sie sich ein](#), um eigene Kommentare zu verfassen.

Noch nicht registriert? [Jetzt kostenlos registrieren »](#)

Diskutieren Sie über diesen Artikel



Bitte folgen Sie [unseren Community-Regeln »](#)

Abschicken



## Extremer Muskelau

Mehr Kraft, Ausdauer und Pump Effect sowie Verkürzung der Regeneration

thoraxin-de.com

