

Anzeige

Ihre Unternehmen Links der Weser

Individuelle und herzliche Betreuung

Von **Bianca Kläner** - 14.12.2017 - 0 Kommentare

Ob Gerätetraining für alle Generationen, sensomotorisches Training, Spinning, Cardio, Rücken- und Präventionskurse, Sauna oder Solarium – all dies und vieles mehr bietet Avant - fitness & more in Habenhausen. Das Team um Geschäftsführerin Claudia Bloch und Studioleiter Dennis Drettmann betreut Menschen, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern möchten.



Avant fitness & more in Habenhausen bietet Trainingsmöglichkeiten für jede Altersstufe. (BIANCA KLÄNER)

„Wir kümmern uns um jeden Kunden individuell“, sagt Studioleiter Drettmann. „Das fängt bei neuen Mitgliedern damit an, dass in einem ausführlichen Erstgespräch über den aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand gesprochen wird. Wir haben im Eingangsscheck die Möglichkeit, dem Kunden einen dreidimensionalen Herzcheck anzubieten und können mittels einer Bio-Impedanz-Messung eine sehr aussagekräftige Körperanalyse durchführen.“

Key für das Training

WERBUNG



Anhand dieser Ergebnisse und der persönlichen Ziele

erstellen die Experten mit dem Kunden einen optimalen Trainingsplan. „Wir begleiten den Kunden

Die Experten begleiten das Training so lange, bis das Mitglied sicher mit den Geräten umgehen kann.
(BIANCA KLÄNER)

an den Trainingsgeräten, um diese für ihn einzustellen“, erläutert der Studioleiter. Auf einem Wellnesskey genannten USB-Stick, den jedes Mitglied erhält, sind alle trainingsrelevanten Einstellungen gespeichert. „Vor dem Training meldet man sich mit dem Key am Computer an und beginnt. Der Key führt den Kunden von Gerät zu Gerät durch den persönlichen Trainingsplan.“



Geschäftsführerin Claudia Bloch und Studioleiter Dennis Drettmann sprechen regelmäßig mit ihren Mitglieder über deren Trainingsziele.
(BIANCA KLÄNER)

Bei freien Übungen – also ohne elektronische Geräte – können sich die Mitglieder auf Wunsch mithilfe einer Smartphone-App begleiten lassen. „Natürlich geht auch alles gern in Papierform“, sagt Drettmann. „Wir gehen da individuell auf die Wünsche der Mitglieder ein.“ Wer bei Avant mit dem Training beginnt, wird vom Fachpersonal so lange an den Geräten begleitet, bis er

selbst und die Profis der Meinung sind, dass er selbstständig zurechtkommt. Der langfristige Trainingsplan wird in festgelegten Abständen besprochen und, wenn es nötig ist, angepasst. „Wir möchten die bestmögliche Betreuung bieten.“ Dazu gehöre natürlich auch, darüber zu sprechen, ob Ziele erreicht wurden, sagt Drettmann.

Die familiäre und ruhige Atmosphäre, das gepflegte Ambiente sowie die kompetente Betreuung in dem inhabergeführten Studio kommen sowohl bei Teenagern als auch bei Senioren gut an – Avant erreicht Menschen aller Altersstufen und Gesellschaftsschichten. „Derzeit liegt das Training mit dem eigenen Körpergewicht sehr im Trend“, sagt Inhaberin Bloch. „Das ist bei uns aber im Grunde nichts Neues, weil Avant das von Anfang an angeboten hat.“

Angestellte, deren Arbeitgeber über Qualitrain Firmenfitness ermöglicht, können bei Avant über ihre Firma trainieren. Auf derselben Etage wie Avant ist zudem eine private Physiotherapiepraxis ansässig, sodass Mitglieder ihr Training beispielsweise mit der vom Arzt verordneten Behandlung auf Privatrezept oder mit einer Massage verbinden können.

Spezielle Analyse

Eine Besonderheit ist die Stoffwechselanalyse, die das Fitnessstudio für Kunden ausführen lassen kann. „Dafür wird ein Abstrich aus der Mund- und Wangenschleimhaut genommen“, erläutert der Studioleiter. „So erfährt man, welche Makronährstoffe der Körper am besten verstoffwechselt, und in welchen Anteilen die Ernährung Proteine, Kohlenhydrate und Fette enthalten sollte.“ Von den Mitgliedern habe man viele positive Rückmeldungen erhalten, dass es ihnen gemäß den Empfehlungen aus der Analyse gelungen sei, ihr Körpergewicht zu reduzieren.

Avant fitness & more, Borgwardstraße 12, ist montags bis donnerstags von 8.30 bis 21.30 Uhr, freitags von 6 bis 20 Uhr, sonnabends von 10 bis 15 Uhr und sonntags von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Weitere Informationen sind unter Telefon 89 89 63 und unter www.avant-fitness.de erhältlich. Auf der Homepage sind zudem die derzeitigen Aktionsangebote zu finden.

Weitere Artikel aus diesem Ressort

IWG Pusdorf: Abendbrot für Gewinner

Ihre Experten links der Weser: Kompetent seit 20 Jahren

IWG Pusdorf: Stipendium für den Meistertitel

Ihre Unternehmen LDW: Eine bunte Adventszeit

Das könnte Sie auch interessieren



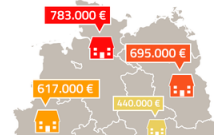
Anzeige

Die Zukunft der Robotik. (iShares)



Stadt

Abschied von einem Kämpfer



Anzeige

Lohnt ein Hausverkauf in Ihrer Region?



Profis

Baumann sucht Ersatz für Bartels



Sponsored

Treppenlift günstig zum Jahreswechsel



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

 **Das Telefonbuch**

Alles in einem

Ein Service Ihrer Verlage **Das Telefonbuch**