

Avant fitness & more bietet eine effektive Gesundheitsvorsorge / Tag der offenen Tür am 6. November

Individuelles Training für jedermann

Von **jt** - 03.11.2016 - [0 Kommentare](#)

Wer im Alter noch fit sein möchte, sollte rechtzeitig damit anfangen, seine Muskeln gezielt zu trainieren. So lautet der Tipp von Claudia Bloch von Avant fitness & more.



Das umfangreiche Trainingsangebot im Studio Avant fitness & more wissen Kunden jedes Alters zu schätzen. Interessierte können sich am Tag der offenen Tür einen Überblick verschaffen. (Joerg Teichfischer und Jörg Teichfischer, Jörg Teichfischer)

Inhaberin und Geschäftsführerin die Leitung.

Kunden im Alter zwischen 16 und 85 Jahren aus ganz Bremen trainieren regelmäßig im Avant. „Wir wollen die Menschen möglichst ein Leben lang begleiten“ sagt Bloch. Ein ganzheitliches Training mit mittel- und langfristigen Zielen sei das beste Rezept für die Gesundheit bis ins hohe Alter. Dafür müsse jeder Kunde individuell betrachtet, beraten, betreut und begleitet werden. „Wer nur ab und zu trainiert oder mit Joggen und Fahrradfahren fit bleiben will, wird schnell an seine Grenzen stoßen“, sagt Bloch, die 1986 in Bremen Sportlerin des Jahres im Tennis wurde.

Die Physio-Fitnesstrainerin muss es wissen – schließlich feiert sie in diesen Tagen das zehnjährige Bestehen ihres Fitnessstudios in der Borgwardstraße 12 in Habenhausen.

Der Name Avant ist den Kunden bekannt: Bereits vor 20 Jahren gab es im benachbarten Werder Karree ein Studio mit ähnlich klingendem Namen. Im Jahr 2006 fand der Umzug in das Gewerbegebiet statt, und Bloch übernahm als



Avant fitness & more
(Joerg Teichfischer und Jörg Teichfischer, Jörg Teichfischer)

WERBUNG

Trotzdem muss auch den Mitgliedern ein Angebot unterbreitet werden, die aus zeitlichen Gründen nicht so oft in das Studio kommen können. Das erfordert eine gute Mischung aus Beratung und Überprüfung der Trainingsziele, wofür im Avant mehrere Trainer zur Verfügung stehen. Sie sorgen dafür, dass im Prinzip jeder Mensch jedes Alters und mit fast jeder Vorerkrankung an seiner Fitness und an seiner Gesundheitsvorsorge – oder nach einer Reha-Kur auch an der Nachsorge – arbeiten kann und weder über- noch unterfordert wird. „Wir wollen auch die Menschen ansprechen, die bei einem Fitnessstudio noch an eine Muckibude denken und sich nicht herein trauen“, wirbt Bloch für das Training in dem rein inhabergeführten Unternehmen. Gerade zum zehnjährigen Bestehen gibt es attraktive Angebote, die sich jeder am Sonntag, 6. November, zwischen 11 und 18 Uhr bei einem Tag der offenen Tür genauer anschauen kann. So gibt es beispielsweise für Männer und Frauen unterschiedliche Einstiegsangebote, und auch die Altersklasse „Best Age“ wird mit einem besonderen Programm angesprochen.



Das Trainerteam kümmert sich individuell um jeden Kunden. (FR)

Zehn Mitarbeiter gehören mit zum Team – darunter Diplom-Sport- und Fitnesskaufmänner, Physiotherapeuten, Trainer und Verwaltungskräfte. Direkt im Haus befindet sich die Physiotherapiepraxis von Mark Fitschen, sodass es nur ein kurzer Weg ist, um

physiotherapeutische Leistung zu erhalten. Auch mit den behandelnden Ärzten ihrer Mitglieder tauschen sich die Experten aus, um individuelle Trainingsziele auszuarbeiten.

Die Trainingsmöglichkeiten bei Avant fitness & more, das die

1. Handballmannschaft des ATSV Habenhausen sponsert und in dem Werder-Handballer sowie andere Profisportler

trainieren, sind vielfältig. Moderne und klassische Trainingsgeräte stehen ebenso zur Verfügung wie das funktionelle Training mit Seilen, Bändern oder auf Wackelbrettern. Zusätzlich werden Ernährungskurse und Wellness angeboten.

Weitere Informationen über Kursangebote gibt es unter www.avant-fitness.de, Telefon unter 0421 / 89 89 63. Geöffnet ist montags bis donnerstags von 8.30 bis 21.30 Uhr und freitags von 6 bis 20 Uhr sowie sonnabends von 10 bis 14 Uhr und sonntags von 10 bis 18 Uhr.



Avant fitness & more (FR)

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

Ohne Kruse und Junuzovic gegen Mainz!



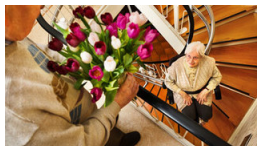
Anzeige

Lohnt ein Hausverkauf in Ihrer Region?



Stadt

Abschied von einem Kämpfer



Sponsored

Treppenlifte: Beahlt die Krankenkasse



Profis

Baumann sucht Ersatz für Bartels

hier werben

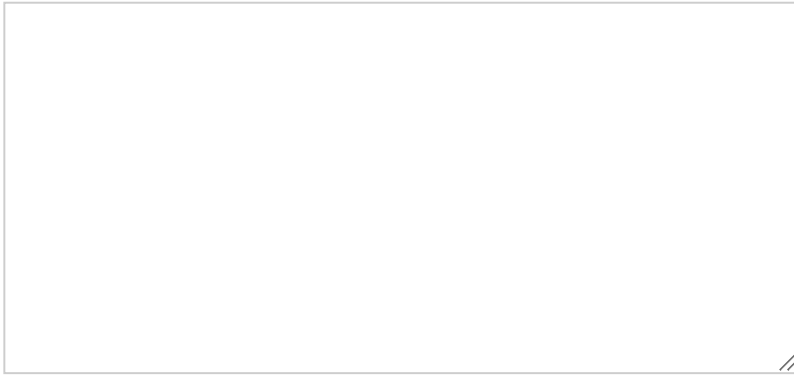
powered by plista

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](#)



1 Fiji-Kreuzfahrt - Kreuzfahrtschiff Fiji Princess

15-tägige Fiji-Erlebnisreise mit 8-tägiger Kreuzfahrt.
lernidee.de/schiffsreisen/südsee

2 Kleines & großes Blutbild - verständlich erklärt.

Gratis-PDF zum Sofort-Download. Alle Blutwerte verständlich erklärt geheimwissen-bluthochdruck.de/blutbild