



Das besondere Fitness-Studio in Augustfehn!

Neueröffnung am 4. Februar 2018 (10 bis 18 Uhr)
 Sie sparen 109 Euro bei unserer Neueröffnung!

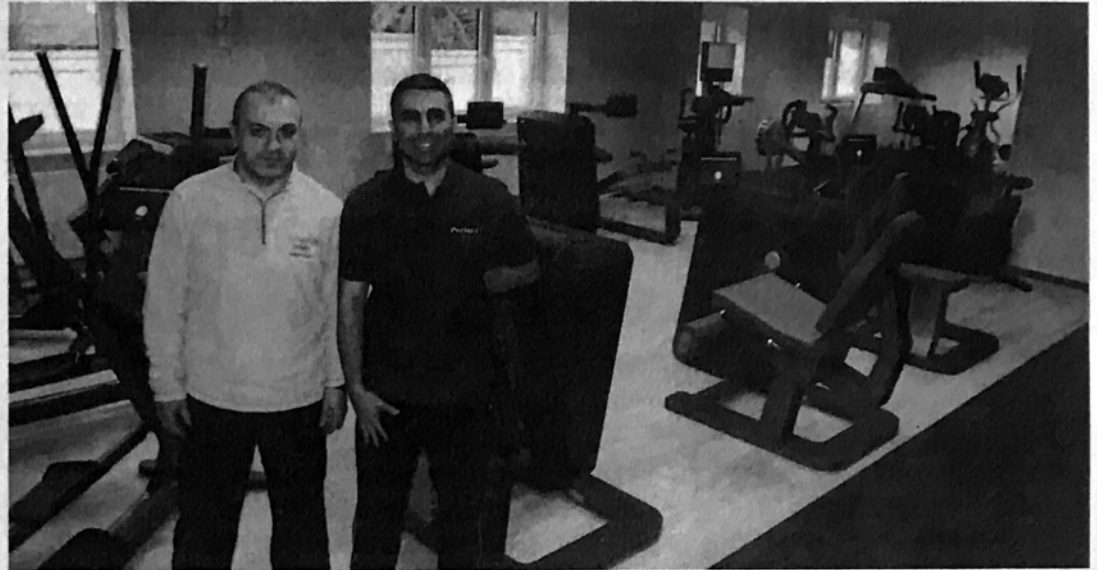


Hauptstraße 534, 26689 Augustfehn • Telefon: (04489) 9429166

Augustfehn - Ihre Namen sind für viele erst mal kompliziert und kaum auszusprechen. Umso klarer ist ihre fachliche Kompetenz und das Konzept ihres neuen Fitnessstudios *Perfect fit & Reha*. Vachagan Sargsyan (43) und Hambarzum Hovhannisyanyan (45) haben das Studio „MEDifit“ von Physiotherapeut Andreas Bartels übernommen, haben es renoviert und mit neuen, modernsten Geräten ausgestattet.

Hambarzum, den alle nur „Hami“ nennen und sein Kollege Vachagan (genannt „Vatschi“) sind in Armenien geboren und haben an der dortigen Universität Sportwissenschaften studiert. Die beiden ziemlich besten Freunde kamen vor über 17 Jahren nach Deutschland, besitzen die deutsche Staatsbürgerschaft, sind verheiratet und stolze Familienväter. „Vatschi“ hat eine Tochter (13) und einen Sohn (6), Hami zwei Söhne (20 und 15), die beide auf's Gymnasium gehen. Beide Familien wohnen in Westerstede und Oldenburg.

Hami: „Wir haben bei der Deutschen Fitness Akademie Fernlehrgänge zum Fitnesstrainer A-Lizenz und zum Übungsleiter B-Rehabilitationssport ‚Orthopädie‘ absolviert.“ Vatschi: „Durch die Ausübung unseres Berufes als Fitnesstrainer in verschiedenen Studios im Ammerland und Wardenburg und dank unserer langjährigen Erfahrungen im Bereich Reha und Fitness können wir auf alle Wünsche unserer Besucher eingehen, sie fachlich beraten,



Die sympathischen Trainer und Inhaber des neuen Fitness-Studios *Perfekt fit & Reha*, Vatschi (links) und Hami, freuen sich auf die Neueröffnung und hoffen auf zahlreiche Besucher.

unterstützen und ihnen somit helfen, gesünder und bewusster zu leben, damit jeder seine individuell gesetzten Ziele erreichen kann.“

Hami ist übrigens seit vier Jahren Fußballtrainer der 1. Herren des TUS Vorwärts Augustfehn und sehr beliebt bei den Spielern.

Das Konzept des neuen Studios *Perfekt fit & Reha* bietet drei Schwerpunkte an: Den Milon-Zirkel, das Kraft- und das Ausdauertraining.

Was dahinter steckt erklären Hami und Vatschi so:

Öffnungszeiten!

Montag bis Freitag: 9 bis 21 Uhr
 Samstag: 9 bis 13 Uhr

• Stichwort „Milon Q Kraft-Ausdauer-Zirkel“: Er bietet ein einfaches und daher praktikables, ein effektives und effizientes Trainingskonzept an

mit hohem gesundheitlichen Nutzen bei geringem Zeitaufwand.

Vorteile des Milon Trainings sind:

- Verringerung der Gelenkbelastung
- Linderung von Schmerzen in Rücken und Gelenken
- Vorbeugung gegen Osteoporose, Arthrose und andere Gelenkbeschwerden
- Verbesserung der Körperhaltung und Ausdauer (körperliche Alltagsherausforderungen fallen leichter)
- Steigerung der allgemeinen Körperkraft für Jung und Alt
- Stoffwechselerhöhung- der „Fettverbrennungsofen“ wird in Gang gesetzt
- Erhöhter Muskelaufbau

• Stichwort „Ausdauer – Cardiotraining“: Warm-Up, Cool-Down oder High Intensity. Das Training an den Cardiogeräten wie Ergometer, Crosstrainer, Laufband, Rudergerät und Air

Bike geben neue Energie und helfen bei Stress.

• Stichwort Freihanteln (Langhantel und Kurzhantel): Mit diesem Hantel-Training wird gezielt der Körper gestärkt. Durch die Übungen mit den Gewichten lassen sich Oberkörper und Unterkörper trainieren.

Hami: „Wir werden für unsere Kunden die besten Übungen zusammenstellen.“ Vatschi: „Selbstverständlich führen wir auch einen Gesundheitscheck aus. Bei uns wird ein Gesundheitsfragebogen ausgefüllt, es werden Körpermessungen wie Gewicht – BMI, Körperfett, Muskelmasse, Stoffwechselalter, Körperwasser, Viszeralfett vorgenommen und regelmäßig kontrolliert.“

Das alles und noch viel mehr erfahren Sie, liebe Leser, bei der Neueröffnung am 4. Februar 2018.

