

Waldbronner Unternehmerseite



Frühjahrsputz für den Körper Mit Fitplus und Krav Maga fit in den Frühling

Waldbronn wird Großstadt, zumindest was die Fitness-Studio Infrastruktur angeht. An 365 Tagen im Jahr trainieren und das von 6 bis 23 Uhr, das ist ein Service, wie man

ihn bisher nur in Metropolen kannte. Fitplus macht es möglich, auch in Verbindung mit einem Selbstverteidigungstraining in der Krav Maga Schule von Michael Bauer.



Waldbronner Selbständige e.V.
Eichhörchenweg 1
76337 Waldbronn
Redaktion Tanja Feller
redaktion.feller@gmx.de

Der Preis wird kleiner, das Angebot größer. So etwas gibt es selten. Die Betreiber des neuen Fitness-Studios am Rathausmarkt wollten mit der Zeit gehen und haben auf die Nachfrage ihrer Mitglieder nach mehr Flexibilität bei den Öffnungszeiten reagiert. „Unsere Kunden wollen dann trainieren, wenn sie Zeit haben“, so **Alexander Ostrowski**. Dies sei häufig am Wochenende oder an Feiertagen, aber auch in den frühen Morgen- oder Abendstunden. „Köche, Bäcker und Schichtarbeiter arbeiten in der Nacht, Selbständige kommen später aus dem Büro und Mütter können häufig erst am Abend trainieren“, so **Nicole Schoch**. „Wir wollten ein schlankes und bezahlbares Fitness-Angebot für alle schaffen“, begründen die Betreiber den Wechsel zu dem Konzept. Aus 3PunktNull wird **Fitplus**. Das bedeutet, dass die Kinderbetreuung dem Frei- und Langhantelbereich weichen musste, dass neuerdings aber auch Männer im Studio trainieren dürfen und ein Power Plate sowie ein Beweglichkeits- und Dehnzirkel ihren Platz gefunden haben. Zum **Tag der offenen Tür am 15. Februar** werden **Nicole Schoch** und **Alexander Ostrowski** durch die frisch renovierten Räume führen und Fragen beantworten. Ansonsten wird bei



Selbstverteidigung mit Michael Bauer im Krav Maga Team

Fitplus mit QR-Code eingechekkt, den Mitglieder per Smartphone oder Ausdruck unter das am Eingang befindliche Lesegerät halten. Mit diesem Code können Mitglieder übrigens auch in **Fitplus** Studios anderer Städte trainieren, ähnlich wie bei **Krav Maga Defcon**, wo man mit dem Verbandspass rund 100 Schulen besuchen kann. **Michael Bauer** hatte in seinen Selbstverteidigungskursen bereits Schüler aus anderen **Defcon Schulen**, die diese Möglichkeit auf Geschäftsreisen oder im Urlaub genutzt haben. Der Trainer arbeitet gerne mit **Alexander Ostrowski** zusammen, der **Krav Maga** Schülern ähnliche der Firmenfitness spezielle Konditionen gewährt. Wer sich für die israelische Selbstverteidigungsmethode interessiert, dem empfiehlt **Michael Bauer** ein Probetraining in einem seiner Anfängerkurse dienstags um 20.15 Uhr oder donnerstags um 18.30 Uhr. Für Firmen bietet er spezielle Teambuilding Kurse an, in denen Befreiungstechniken gelehrt werden und jeder Teilnehmer im Situationstraining herausfinden kann, wie er in Extremsituationen reagiert.



Am 15. Februar ist Tag der offenen Tür bei fit* am Rathausmarkt

25 Jahre Optik Eberle & Seyfried GmbH

„Verbunden mit den besten Glückwünschen gratuliert die Augenoptiker-Innung Baden-Württemberg zu den unternehmerischen Leistungen“ steht auf der Urkunde geschrieben, die Thomas Finkbeiner dem Optiker **Tobias Seyfried** zum 25-jährigen Betriebsjubiläum überreicht. „Jürgen Finkbeiner hat mich damals ausgebildet“, erzählt **Tobias Seyfried** sichtlich erfreut darüber, dass ihm der Sohn seines damaligen Ausbilders die Glückwünsche überbringt. Im Dezember 1994 hat der Optiker sein Geschäft in der Pforzheimer Straße gegründet. Im Jahr 2013 ist **Tobias Seyfried** in die Talstraße 9a umgezogen, wo er seine Kunden erfolgreich bedient.

