

Kompetenz in Fitness

Zeitoptimiertes Qualitätstraining bei INJOY - Im neuen Studio auch für Männer!

Im Oktober eröffnet das neue INJOY in Oldenburg Eitzhorn. Inhaber Andreas Wetzstein ist seit 1983 in der Fitnessbranche tätig und hat in Oldenburg unter anderem das Frauenstudio INJOY Lady in der Bloherfelder Straße zu einem Qualitätsbegriff in Sachen Fitness gemacht.

Red.: Herr Wetzstein, kann regelmäßige Bewegung ein gezieltes Gesundheitstraining ersetzen?

Andreas Wetzstein: Nein! Wenn das möglich wäre, könnte jeder Postbote, der am Tag sechs Stunden Fahrrad fährt, an der Tour de France teilnehmen, oder jeder Bauarbeiter würde aussehen wie früher Arnold Schwarzenegger. Ein gezieltes, effektives Training unterliegt bestimmten Regeln. Unter Anleitung von qualifizierten Fachkräften und mit modernsten elektronischen Geräten bietet INJOY ein zeitsparendes, einfaches und hoch-effektives Training. Der Milon Gerätepark, der dies erst möglich macht, ist in seiner Konstellation im INJOY in Oldenburg und im weiten Umkreis einmalig.

Red.: Was unterscheidet Milon von herkömmlichen Geräten?

Andreas Wetzstein: Das Gerätetraining mit Milon ist ein Training mit System und in jeder Hinsicht optimiert und sicher. Persönliche Einstellungen werden auf einen Chip gespeichert und jedes Mal bei Einführung der Chipkarte stellt sich das Gerät automatisch richtig ein. Ein falsches Training, aufgrund falscher Geräteeinstellung, ist somit ausgeschlossen. Sie absolvieren ein komplettes Training in 34 Minuten und es gibt keine Steckgewichte. Die Pulsfrequenz wird ebenso elektronisch kontrolliert wie die Bewegungsgeschwindigkeit, und die Belastung kann elektronisch in Einkilo-Schritten gesteigert werden.

14 Tage gratis testen (Rücktrittsrecht!)

Red.: Wie effektiv ist Milon-Training?

Andreas Wetzstein: Hoch effektiv! Durch die unterschiedlichen Einstellungsmöglichkeiten der Bewegungsabläufe ist im Vergleich zu herkömmlichen Geräten eine um 30 Prozent erhöhte Trainingseffektivität und eine Zeitersparnis um bis zu 30 Prozent möglich.

Red.: Woher weiß ich als Benutzer, dass das keine PR-Floskeln sind?

Andreas Wetzstein: Die Wirksamkeit des Milon-Trainings ist wissenschaftlich belegt. Das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat die Geräte im letzten Jahr getestet und konnte trotz kürzerer Trainingszeit die genannte höhere Effektivität im Vergleich zu konventionellen Geräten bescheinigen.

Red.: Das ist in der Anwendung für Otto Normalverbraucher aber sicher kompliziert?!

Andreas Wetzstein: Nein! Im Gegenteil! Es ist sehr einfach! Wie schon erwähnt, werden die vom Trainer auf einer Chipkarte gespeicherten persönlichen Daten vom Gerät erkannt, welches sich dann selbsttätig auf die individuell besten Bedingungen für den Benutzer einstellt, einschließlich eventueller persönlicher Einschränkungen. Die volle digitale Dokumentation der Daten ermöglicht zudem dem Trainer, sich sowohl kurz- als auch langfristig schnell und unkompliziert einen optimalen Überblick über den Trainingsstand und die Erfolge zu verschaffen.

Red.: Was macht das Dr. Wolff Rücken-Fitness- und Diagnosecenter bei INJOY besonders?

Andreas Wetzstein: Wir können vorab eine eingehende Körperanalyse machen und bieten ganz

gezieltes Training an speziellen Rückengeräten. Am neuen Standort kümmern sich allein vier Physiotherapeuten um diese Systeme.

Red.: Muss man als Neukunde auf das neue INJOY unbedingt bis Oktober warten?

Andreas Wetzstein: Nein! Wer jetzt abschließt, hat nicht nur den Vorteil einer hohen Ersparnis, sondern kann in den letzten zwei Septembertagen schon gratis trainieren!

Red.: Ist Training bei INJOY billig oder teuer?

Andreas Wetzstein: Weder billig noch teuer. Unser Bestreben bei INJOY ist es nicht, der billigste Anbieter zu sein. INJOY hebt sich qualitativ von anderen Anbietern am Markt ab und bietet nachweislich für ein hochwertiges Angebot das beste Preis-Leistungsverhältnis. Wichtig ist uns, dass unsere Kunden sich wohlfühlen und ihre Ziele erreichen.

Red.: Bieten Sie auch herkömmliches Training an?

Andreas Wetzstein: Ja! Wir haben einen Freihandbereich und bieten in ausreichendem Umfang auch ein

herkömmliches Training an.

Red.: Was sonst unterscheidet INJOY von anderen Anbietern?

Andreas Wetzstein: Die Angebotspalette. Angefangen bei dem im weiten

Umkreis einzigartigen Geräteangebot über hoch qualifizierte Betreuung, ein besonderes Gruppentrainingsangebot bis zu Ernährungs- und Rückenkursen. Darüber hinaus haben wir ein Sauna- und Wellnessangebot, das schon sehr außergewöhnlich ist.

Red.: Warum außergewöhnlich?

Andreas Wetzstein: Wir bieten vier verschiedene Saunen. Unter anderem eine Infrarotsauna und unser Highlight, eine Seeklima-Sauna, in der Totes-Meer-Salz verdunstet, reiner Sauerstoff in die Kabine geleitet wird und die Luft wie nach einem Gewitter gereinigt ist. Ein 20-minütiger Aufenthalt hat den Effekt eines mehrstündigen Spaziergangs an der Nordsee. Weiter bieten wir ein Massageabo, das nur einen Bruchteil üblicher Massagepreise kostet. Über 90 Prozent aller



bisher im Vorfeld angemeldeter Mitglieder hat sich dieses Angebot nicht entgehen lassen.

Besonders stolz sind wir aber auch auf unseren schönen und gemütlichen Bistro- und Loungebereich, in dem man nach Nutzung des vielfältigen Angebots noch gemütlich am Kaminfeuer entspannen und z.B. einen hervorragenden italienischen Cappuccino oder Latte Macchiato genießen und Kontakte pflegen kann.

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Felix-Wandel-Str. 1
26125 Oldenburg
Tel.: 0441/9726610
www.injoy-oldenburg.de

Die fachärztliche Patienteninformation

Botulinumtoxin A und Hyaluronsäure

- was genau ist das? Und wie werden diese Stoffe gezielt eingesetzt?



Dr. Michael Wrobel

eines erfahrenen Facharztes durch den gezielten Einsatz von bewährten „Fillern“ möglich, diese Spuren des Alterns auf schonende Art überzeugend zu mildern. Die Ergebnisse halten viele Monate an.

Botulinumtoxin A:

- ist ein gereinigtes, körpertverträgliches Protein, das aus dem Bakterium Clostridium botulinum gewonnen wird

- führt zu einer gezielten Muskelentspannung

- hat sich bei verschiedensten medizinischen Indikationen über viele Jahre hervorragend bewährt

- eignet sich sehr gut, um Spuren von Dauermuskelspannung, wie Zornes- oder Sorgenfalten, zu behandeln

Hyaluronsäure:

- ist eine körpereigene Substanz, die in der Lage ist, in großem Maße Wasser zu binden

- sie polstert das Gewebe auf und stimuliert die Bildung von Kollagen und Elastin

- ist ein bioverträglicher Stoff, bei dessen Einsatz mögliche Unverträglichkeitserscheinungen auf ein Minimum reduziert werden können

- eignet sich besonders für die Behandlung von Nasolabialfalten, herabhängenden Mundwinkeln sowie Ober- und Unterlippenfalten

Juventis
Tagesklinik für Plastische & Ästhetische Chirurgie
Implantologie - Zahnästhetik

Dragonerstr. 1
26135 Oldenburg
Telefon 0441- 218 24 46
Telefax 0441- 218 24 47
www.juventis.de
info@juventis.de

Unerwünschte „Bräune“

„Wetterecken“ am Hals mit dem Laser erfolgreich behandeln

Sonnenschutz ist wichtig und wird erfreulicherweise immer öfter beherzigt. Doch auch die eifrigsten Cremer vergessen oft, die Seiten ihres Halses ausreichend mit Sonnenschutzmitteln zu versorgen. Dort, wo nicht gecremt oder sogar zusätzlich noch einparfümiert wird, und wo über den Schattenwurf des Kinns kein Schutz besteht, bilden sich nicht selten unansehnliche „Wetterecken“ mit einer unangenehmen Art „Bräune“ aus: Die Haut weist starke rote Äderchen auf und ist bisweilen recht großflächig in ihrer Pigmentierung verändert. Derartige störende Hauterscheinungen lassen sich von einem erfahrenen Dermatologen mittels spezieller Laser in zwei Schritten sehr gut behandeln.

Der gekühlte und variabel gepulste Farbstofflaser VBeam™ findet Verwendung bei roten Äderchen (Couperose) sowie Besenreisern, und sogar bei Feuermalen. Behandelt werden damit unter der Haut liegende Strukturen. Der Laserstrahl

dringt schonend durch die oberste Hautschicht und wird mit dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin in den Blutgefäßen aufgenommen. Durch die Hitze der Laserenergie werden die Blutgefäße verödet. Die Hautoberflä-



che und das Gewebe rundherum werden nicht beschädigt. Im Verlauf der darauf folgenden Tage und Wochen geht die Rötung der Haut immer mehr zurück. Bei stark sonnengeschädigter Haut bleibt zunächst manchmal ein etwas ungewöhnliches gelbstichiges Braun zurück, das erst nach einigen Wochen von selbst verschwindet.

Die weiterhin störenden Pigmentveränderungen an den „Wetterecken“ entstehen durch

eine hohe Konzentration des Hautfarbstoffes Melanin und Eisenablagerungen der roten Blutkörperchen. Gepulste Rubin-Lasersysteme können aufgrund der gewählten spezifischen Wellenlänge des Lichtes und der extrem kurzen Pulsdauer jedoch gezielt diesen dunklen Farbstoff zerstören, während die umgebende Haut verschont bleibt. Die Behandlung mittels des gepulsten Rubinlasers eignet sich ideal für die Entfernung von vielen braunen Veränderungen der Haut – auch von Altersflecken!

Die meisten roten Äderchen und Pigmentveränderungen am Hals lassen sich mit je einer Behandlung entfernen. Wenn die zu behandelnde Fläche relativ groß ist, kann es für den Patienten jedoch angenehmer sein, die Behandlung in mehreren Etappen durchführen zu lassen. PB

Laserzentrum
Oldenburg

Laserzentrum - Dermatologie Oldenburg IDO
PRIVATKLINIK / TAGESKLINIK

Achternstraße 21 • OL
Telefon 04 41 / 21 91 40
www.lido.de

www.Fettweg-ol.de
- Weniger ist Mehr -