



Ki ne szeretne minden zavaró körülmény nélkül, kizárólag kettesben az edzőjével sportolni? Olyan sokszor tették fel ezt a kérdést Fehér Virág edzőnek, hogy végül úgy döntött, hogy megvalósítja régi álmát, és FlowFitness néven privát női edzőtermet nyit Debrecen belvárosában, a Piac utca 32. szám alatt.

Virág, aki az INBA, vagyis a Nemzetközi Naturál Testépítő Szövetség Junior Bajnoki címét is megnyerte, 19 éves korában végezte el az edzőképzést, és azóta testépítéssel foglalkozik. Más sportágakban is kipróbálta magát, az úszástól kezdve, az akrobatikus rock and rollon keresztül a szertornáig bezárólag, de leginkább a súlyzós edzések világa fogta meg. Meggyőződése, hogy az ilyen típusú erősítés nemcsak a férfiaknak való, hanem a nők egészségmegőrzésének szempontjából is nagyon fontos.

– Amikor elkezdtem a testépítéssel foglalkozni, kezdőként borzasztóan zavarban voltam és nagyon frusztrált, hogy egy nagy teremben sok



ember előtt, tanácstalanul, egyedül kellett edzenem. Ma már tudom, hogy ez a többéves saját tapasztalat is kellett ahhoz, hogy meg tudjam valósítani a mozogni vágyó nőtársaim számára tökéletes helyszínt.

A profi felszereltségnek, igényes és barátságos környezetnek és a kellő szakértelemnek köszönhetően mindenki számára elérhetővé válnak a céljai – emelte ki Virág. – Többen is vannak, akik túlsúllyal érkeztek hozzám, és óriási fejlődést értek el. Volt olyan vendégem is, akinek inzulinrezisztenciája volt, és az edzéseknek köszönhetően el tudta hagyni a gyógyszert, amit az endokrinológus írt fel neki. Nagyon nagy piros pontot kaptunk mindketten a kezelőorvostól, mert tényleg egy betegséget sikerült a mozgással és az ezzel együtt járó életmódváltozással meggyógyítani. Sok vendégem számára a közös edzés nem csak sport, hanem inkább felfrissítő kikapcsolódás. Meggyőződésem, hogy a mozgás nemcsak fizikálisan, hanem mentálisan is gyógyít. Ezért választottam ars poeticámnak a „flow fitness” kifejezést, mert nálam ez a flow élmény garantált!



gyógyítani. Sok vendégem számára a közös edzés nem csak sport, hanem inkább felfrissítő kikapcsolódás. Meggyőződésem, hogy a mozgás nemcsak fizikálisan, hanem mentálisan is gyógyít. Ezért választottam ars poeticámnak a „flow fitness” kifejezést, mert nálam ez a flow élmény garantált!

FLOWFITNESS
Debrecen: Piac u. 32.
Időpontfoglalás:
+36-30/920-8272
E-mail:
virag@flowfitness.hu
Facebook: @flowfitness

Tükör 2000



A divatvilág
debreceni központja



– Tulajdonképpen már 43 éve megfogalmazódott bennünk a gondolat, hogy a divat világában szeretnénk magunkat kipróbálni, és bár egyikünknek sem ez az alapszakmája, mégis nagyon boldog vagyok, hogy feleségemmel, Ildikóval együtt végül belevágtunk – árulta el Máslé Gábor, a Tükör 2000 üzletlánc tulajdonosa.

Az idő pedig visszaigazolta Ildikó és Gábor elképzeléseit, mert a cég zászlóshajója, a Tükör 2000 több évtizede jelen van Debrecen belvárosában. A Piac utca 45. szám alatti üzlet a vásárlók egyik közkedvelt üzletévé vált. A szülők legnagyobb öröme, fiuk is a családi vállalkozást erősíti, sőt – árulta el az édesapa –, Norbi újabb lendületet, inspirációt hozott mind a portfólió kialakításában, mind az értékesítésben.

– A mai napig tartó eredményes működésünk egyik sarokpontja az, hogy minőségi ruházati termékeinkkel széles vásárlói réteget sikerült megszólítanunk, akik hűséges törzsvevőinkké váltak. Több generáció igényeinek is meg tudunk felelni! Erre joggal lehetünk büszkék – hangsúlyozta Máslé Gábor, aki szerint csak azt tudja az ember jól csinálni, amit igazán szeret.

Ars poeticáját alátámasztja, hogy még ezt az interjút is útközben adta, mert feleségével együtt éppen Németországba, egy divatkiállításra igyekeztek. A tökéletes megjelenés érdekében itt valóban mindent elkövetnek, legyen szó bármilyen alkalomról vagy eseményről.

– Abban a szerencsés helyzetben vagyok – emelte ki a tulajdonos –, hogy a munkatársaim jól képzettek és segítőkészek, ezért a széles kínálatunkból, amely a márkákban, a típusokban, sőt különleges méreteket is rendelkezésre áll, a vásárlóink mindig valóra tudják váltani elképzeléseiket. Többek között olyan prémium divatcégekkel dolgozunk együtt, mint például a német Betty Barclay, Gerry Weber, Olsen, Monari, vagy a kanadai Joseph Ribkoff.

Természetesen a hölgyek mellett az urakra is gondoltunk, így a német Pierre Cardin, Olymp, Digel valamint Casamoda márkák garantáltan minőségi és komfortos választás.

A belvárosban található két üzlet, a Tükör 2000 és Tükör Plusz folyamatos akciói mellett érdemes odafigyelni a bethlen utcai Mediterrán teraszházban található Tükör Divat outlet üzletre is, ahol a fentebb említett prémium termékek kifutó modelljeit különösen kedvező áron lehet megvásárolni.



TÜKÖR 2000
Debrecen, Piac u. 45.
Telefon: +36-30/695-8913
www.tukorfashion.hu
Nyitva:
H.-P.: 9.00-18.00
Szo.: 9.00-13.30

Igazi csodák várnak

mindössze
három tábla csoki árért!

- 1817-től egészen napjainkig, azaz a Karl von Drajs-féle fából készült kétkerekűjétől a legmodernebb versenykerékpárokig. Több mint 200 évet ölel át Katona Attila veteránkerékpár-gyűjtő és -restaurátor 150 darabos magángyűjteménye. Debrecen legújabb kulturális és turisztikai attrakcióját a Piac utca 30. szám alatt, a régi Loki söröző helyén nézhetjük meg.

A Debreceni Értéktárba is bekerült kiállítás bemutatását Katona Attila egy nyolcvanas évekből való szépen felújított kis szovjet ballonkerékűnél kezdte. – Ezen tanultam meg biciklizni, majd 10 éves koromban már szétszedtem és át is alakítottam – tette hozzá mosolyogva. Sok-sok vargabetűt követően, Attila tíz évvel ezelőtt tért vissza végérvényesen gyermekkori álma folytatásához, és ma már a kerékpárok gyűjtése



és restaurálása teljesen kitölti életét.

– Ha a kollekciónál néhány kétkerekűt kellene kiemelni, akkor ez a csodaszép, közel 100 éves Csepel bicikli lenne, díszes sárvédővel, címeres zománctáblával. A másik Bécs Ferenc kisiparos 1930-ban készített „vasa” lenne, ami 94 éves kora ellenére vadonatúj, mert még senki nem használta; én raktam össze minden darabját. A restauratori munkám eddig csúcspontját pedig a Közlekedési Múzeumban kiállított Pierre Michaux 1868-ból való pedálhajtású fakerekűje jelentette, aminek 30–40 részre szétesett korhadtt fadarabkáit csipeszszel kellett összeilleszteni. A kerékpározás szenvedélye egyébként Attila két fiát is „beszippantotta”. A nyolcéves Attila diákolimpiát nyert a DSI színeiben, a hároméves Zente pedig a játszótér helyett inkább a 800 méteres velopályán teker rendszeresen két kört.

– Abból a szeretetből és kitartásból, aminek köszönhetően ez a kiállítás megvalósult, ha csak egy kis részét át tudom adni az ide látogatóknak, akkor már megérte. Hiszek abban, hogy sok fiatal fogja ismét a kerékpárt használni az okostelefon helyett.

Az ország egyik legkülönlegesebb kiállítását 1500 forintért, mindössze 3 tábla csoki árért nézhetjük meg! A „Kétkeréken Debrecenért Egyesület” támogatásával pedig Katona Attila önerőből fenntartott múzeumát közvetlenül is segíthetjük.



KERÉKPÁRMÚZEUM

Debrecen, Piac u. 30.
Telefon: +36-30/519-3791
Nyitva:
H.-P.: 8.00-16.00
Szo.-V.: 8.00-12.00

Maszek – több mint utcabár



– 8 éve, hogy tulajdonosként vezetem a Maszekot, maga a bár pedig jövő nyáron lesz 10 éves – kezdte a bemutatást Varga Ferenc. Ő azon ritka tulajdonosok közé tartozik, aki személyesen is sok időt tölt el a sétálóövezet egyik legszebb épületében lévő bárban. – Nekem ez a Simonffy utca, ez a szívem csücske itt, Debrecenben. Szerintem a legszebb utca, és öröm ide járni dolgozni – hangsúlyozta.

A Maszek a maga lezser világával, ötletes berendezéseivel, figyelmes kiszolgálással és remek ár/érték arányú étel-ital kínálatával nem véletlenül lett a város egyik közkedvelt vendéglátóhelye. Már délben pörgés van, ugyanis a szezonális ízekből és a helyi alapanyagokból építkező menü az egyik legszerethetőbb a városban. Lukács Dávid séf másfél éve felel a konyháért, és úgy érzi,



hogy sikerült a közönség kegyeit elnyernie. Az italokhoz jól fogyasztható street-food fogásoknál fontosnak tartja, hogy a jó minőségű Debreceni Páros folyamatosan kapható legyen. Az őszi szezonra is javában készül a csapat; elárulta, hogy – a hűvösebb időjárásra tekintettel – olyan klasszikus magyaros fogások is lesznek, mint a Jókai-bableves, vagy a borjúpaprikás galuskával és tejfölös uborkasalátával. Fontos számára a vendégek viszszafelelője. Pályafutásának egyik meghatározóbb emléke volt, amikor Bíró Lajos, Dining Guide és Bocuse d'Or-életműdíjas séf kóstolta meg ételeit és osztotta meg vele a tanácsait.

Ahogy beesteledik, a minőségi italok is egyre több szerephez jutnak. Nagy Dániel üzletvezető szerint a városban nincs még egy olyan bár, ahol ennyiféle spirít megtalálható. – Folyamatosan követjük a nemzetközi trendeket, és ennek megfelelően igazítjuk hozzá a rum, a gin-, a whisky- és mostanában a tequila-kínálatunkat. Nagyon igényesek vagyunk a koktélokban is, a hozzávaló alapanyagokat mi készítjük. Egyik közönségkedvenc a Peely-Wally, ami garantáltan kiárad a szürke hétköznapiakból.



A Maszek egy olyan hely, hogy akár edzésből jössz be hozzánk melegítőben, vagy kutyát sétáltatsz, de ha egy üzleti ebédre vagy vacsorára jössz, itt garantáltan lelazulsz, nem feszengsz. Olyannyira, hogy engem a főzőkanál mellett is megtalálhattok, mert besegítek Dávidnak – tette hozzá mosolyogva Varga Ferenc.

MASZEK

Debrecen, Simonffy u. 2/A.
Telefon: 06-52/873-349
maszekazutcabar.hu
Facebook:
@MaszekDebrecen