

IN DIESER
AUSGABE:

TAGE DER OFFENEN TÜR	1
GESUNDHEITSTRAINING	
EIN STARKES RÜCKGRAT	2
KINDERPARADIES	
QUALITOP	3
MAX-TEAM	
EASY-LINE	4
SPAR-COUPON	4

• Easy line

- Das neue Abnehm-konzept jetzt im max-Fitnesscenter. Im Vordergrund stehen eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung, sowie genügend Bewegung. Der richtige Weg um den überflüssigen Pfunden längerfristig an den Kragen gehen zu können.
- Lesen Sie auf Seite 4

TAGE DER OFFENEN TÜR IM MAX-FITNESSCENTER

Noch keine fünf Monate ist es her, da das max seine Pforten geöffnet hat und bereits zählen wir einen treuen und begeisterten Mitgliederstamm. Nun möchten wir allen Nicht-maxlern die Gelegenheit geben, uns kennen zu lernen.

Der Herbst hat uns wieder und jetzt, wo die Tage wieder kürzer und grauer werden, ist der richtige Zeitpunkt, um etwas für die körperliche und mentale Fitness zu tun. Das max bietet eine farbige, frische und wohlthuende Atmosphäre welche den Sommer noch ein wenig länger im Gemüt verweilen lässt.

Nicht nur die grosse Auswahl und einfache Handhabung der Geräte überzeugen unsere Mitglieder, sondern auch das gesamte Konzept, sowie die gemütliche und familiäre Stimmung, in der Sie sich wie Zuhause fühlen. Ob Spitzenathlet oder Hobbyfitnessler, ob jung oder alt, die warme und positive Atmosphäre gefällt einfach und lässt einen jeden seine persönlichen Ziele etwas einfa-

cher erreichen. Der nächste Frühling kommt bestimmt. Warum also warten? Nie ist der Zeitpunkt besser als jetzt!

Die Tage der offenen Türe stehen im Zeichen der Gesundheit. Sie erfahren viel über bedarfsgerechte Ernährung, Gewichtskontrolle, Rückentraining und Fitness für jung und alt. Zögern Sie nicht und schauen Sie bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Tage der offenen Tür:
Samstag/ Sonntag
22./ 23. Oktober,
jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

Angebote:

1 Jahr ab Franken 770.-
1/ 2 Jahr für Franken 585.-

Events:

Lassen Sie sich in diversen Bereichen beraten. Messen Sie Ihren Körperfettgehalt, testen Sie Ihren Rücken, machen Sie eine Laufanalyse oder lassen Sie sich bei einer Massagedemo verwöhnen.

- Easy line Konzept- Vorstellung
- Medi-mouse-Rückenchecks
- Massagedemos
- Körperfettmessungen
- Magnetfeldtherapie
- Individuelle Beratungen
- Laufanalysen



Fitness fürs Leben

GESUNDHEITSTRAINING IN JEDEM ALTER

Nebst falscher Ernährung, Übergewicht und Stress ist Bewegungsarmut heute der wichtigste Faktor, der zu einer Vielzahl von so genannten Zivilisationskrankheiten führen kann. Hinzu kommt, dass mit fortschreitendem Alter die Muskulatur, Beweglichkeit und Ausdauerleistung abnimmt. Oftmals wird erst reagiert, wenn die Probleme schon da sind. Das muss nicht sein. Präventives Training führt dazu, dass Sie Ihre Stützmusku-

latur aufbauen können und damit eine gerade Haltung erreichen. Durch ein gezieltes Herz-Kreislauftraining wird Ihre Herz-tätigkeit ökonomischer. Stretching verhilft Ihnen zu mehr Beweglichkeit. Mehr sportliche Tätigkeit führt wiederum dazu, dass sie sich bewusster ernähren.

Das Alter spielt hierbei absolut keine Rolle. Es ist nie zu spät, mit körperlicher Betätigung zu beginnen. Im Gegenteil. Gera-

de bei älteren Leuten wird ein gezieltes Kraft- und Ausdauertraining die Lebensqualität entscheidend erhöhen.

Fitnessstraining hat den Vorteil, dass Sie gezielt auf diverse Muskelpartien und Körperteile einwirken können. Eine Vielzahl von Geräten ermöglicht eine sehr spezifische Übungsauswahl. Herzfrequenzgesteuerte Ausdauergeräte führen dazu, dass Sie ein kontrolliertes Herz-, Kreislauftraining

FORTSETZUNG SEITE 1

ausüben können. Unser gut ausgebildetes und qualifiziertes Trainerteam sorgt dafür, dass Sie in Ihrem Training stets begleitet werden.

Wer wieder mit etwas mehr „Puste“ die Treppe hochkommen möchten oder sich einfach fit halten möchte, ist bei uns willkommen. Fühlen Sie sich zu alt? Haben Sie Angst sich „dämlich“ anzustellen? Finden Sie sich zu wenig sportlich? Hemmungen? Vergessen Sie das alles! Bei uns trainieren jung und alt kunterbunt miteinander und nebeneinander. Wir vergeben weder einen Preis für den schönsten Körper, noch in-

teressiert sich hier jemand dafür wie viel Gewicht Sie stemmen. Jeder von uns hat irgend wann einmal angefangen. Auch Sie werden sich schon nach kurzer Zeit in der max-Familie gut aufgehoben fühlen.

Wer gerne etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist im max am richtigen Ort. Eine individuelle, auf Ihr persönliches Ziel zugeschnittene Trainingsplanung verhilft Ihnen schon bald zu mehr Lebensqualität.

Unsere Motivation ist es, Sie bei der Verwirklichung Ihrer Ziele zu unterstützen.

MAX-EIN STARKES RÜCKGRAT

Kommen Sie morgens nur schlecht aus dem Bett heraus? Haben Sie Mühe Ihren Golfschläger zu schwingen, oder sitzen Sie ganz verspannt vor Ihrem Computer? Der Rücken ist eine sehr zentrale Stelle unseres Körpers. Die Wirbelsäule ermöglicht eine relativen grossen Bewegungsumfang und mit der Muskulatur zusammen ermöglicht sie unsere aufrechte Haltung. Aus dem Rückenmark heraus treten die so genannten Spinalnerven, welche die Peripherie (Arme, Beine, Organe, etc.) des Körpers versorgen.

Verspannungen, verschobene Wirbelkörper, defekte Bandscheiben, oder auch Schwä-

chen in der Stütz-muskulatur können zu erheblichen Leistungseinbussen in Alltag, Beruf und Sport führen. Unsere zunehmende Bewegungsarmut, falsche Körperhaltungen, einseitige Fehlbelastungen können dazu führen, dass sich die Muskulatur abschwächt und die ganze Belastung von den sensiblen Bändern und Bandscheiben aufgenommen werden müssen.

Aus Forschungen geht hervor, dass 8 von 10 Rückenproblematiken muskulär bedingt sind. D.h. dass ein ausgewogenes und spezifisches Krafttraining bereits vielen Leiden eine Abhilfe oder zumindest eine Besserung schaffen kann. Wichtig hierbei ist das Miteinander der gesamten

Rumpf-, sowie Bein- und Gesässmuskulatur.

Bekanntlich nützt das beste Rückentraining nichts, wenn Sie in Ihrem Alltag und Beruf nichts verändern können. Es braucht eine ganzheitliche Betrachtung, wobei das spezifische Training in erster Linie dazu führen wird, dass Sie ihre Haltung verbessern und beweglicher werden.

Weitere Massnahmen wie Entspannungsübungen oder Massagen können Sie dabei unterstützen, dass auch Sie morgens wieder besser aus den Federn hüpfen oder auch lockerer vor dem Computer sitzen können.

Informieren Sie Sich!

während diesen Zeiten selber für Ihren Nachwuchs verantwortlich.

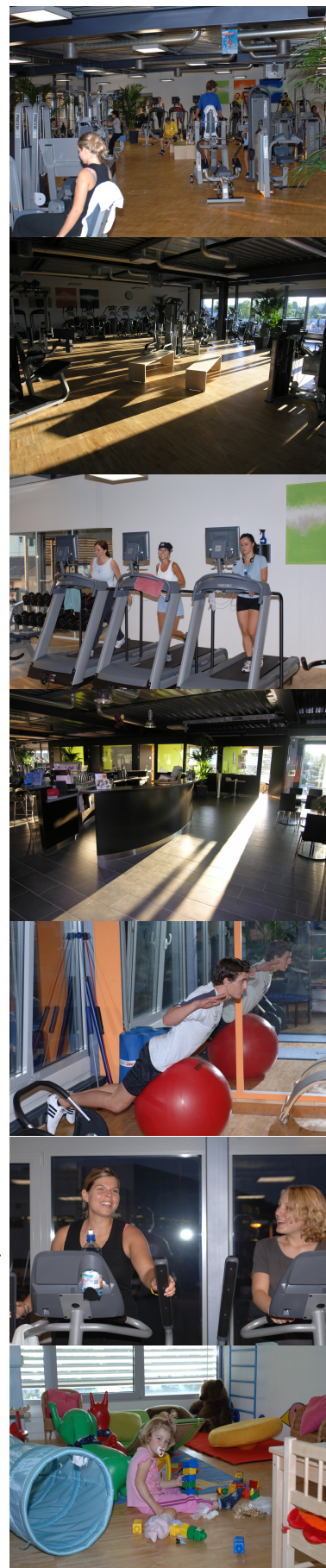
Wer mit Kleinstkindern vom betreuten Kinderparadies Gebrauch machen möchte, wird gebeten, dies im Vorfeld mit der Betreuerin abzuklären. Wir danken für Ihre Mitarbeit und Ihr Verständnis.

MAX-KINDERPARADIES

Seit Beginn September läuft es in unserem Kinderparadies rund. Ab November bieten wir jetzt pro Woche dreimal morgens eine Kinderbetreuung an. Am Montag, Mittwoch und Freitag morgen von 09.00–11.00 Uhr können Sie Ihre Kleinen bei uns „abgeben“.

Natürlich ist das Kinderpara-

dies die ganze Woche hindurch geöffnet. Unsere kleinen Gäste sind also auch ohne Betreuung, während den normalen Öffnungszeiten bei uns willkommen. Um ihre Sicherheit und auch den reibungslosen Trainingsablauf unserer Mitglieder gewährleisten zu können, sind Sie



MAX-QUALITÄTSGÜTESIEGEL

Das max ist qualitopzertifiziert. D.h. dass die max-Mitglieder die Möglichkeit haben einen Teil ihres Abos über die Krankenkassen abrechnen zu können. Einige Krankenkassen vergüten dabei bis zu 500 Franken an ein Jahresabo. Vergessen Sie aber nicht, dass Ihnen Ihre eigene Gesundheit in jedem Fall mehr wert sein sollte, als ein allfälliger Beitrag Ihrer Krankenkasse. Das Qualitop ist ein Zusammenschluss mehrerer Krankenversicherer. Damit wird den Fitnesskunden garantiert, dass das von Ihnen ausgewählte Center wichtige Qualitätsansprüche erfüllt.

Qualitätskriterien:

- Garantierte Betreuung
- Optimierte Dienstleistung
- Qualifiziertes Personal
- Weiterbildungspflicht
- CPR-Ausbildung
- Kontrollierte Hygiene
- Gesundheitscheck
- Eintrittsfragebogen
- Fitnessstest + Analyse
- Kontrolliertes Nahrungsangebot
- Spezifische Trainingsplanung
- Pulskontrolliertes Ausdauertraining
- Jährliche Qualitätskontrolle
- Spezifische Geräteauswahl
- Verbindungsarzt
- Fachspezifisches Netzwerk

MAX-TEAM

Im max werden Sie in Ihrem Training von einem erfahrenen, eingespielten und gut ausgebildeten Team begleitet und unterstützt. Die Ausbildungen gehen von Wellnesstrainer, Fitnessinstructor, Rehabilitationstrainer, Servicemanager bis hin zu Sporttherapeut, Massneur, Cardiotrainer und Nordic Walking-Instructor.



Max-Babs



Max-Mike



Max-Moni



Max-Roli



Max-Sara



Max-Roger



Max-Monika



Max-Claudia



Unsere Motivation ist es Sie auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität und Gesundheit zu unterstützen. Aus diesem Grund besuchen wir regelmässig Weiterbildungen und versuchen unsere Qualität stetig zu steigern. Der Kunde, sein Ziel und sein Wohlbefinden steht für uns im Vordergrund. Überzeugen Sie Sich selbst.



SPAR- COUPON:

Bei Abgabe dieses Coupons schenken wir Ihnen Franken 70.- für die Einschreibgebühr*.

- Mindestalter 17 Jahre
- Trainingsstart bis 1. Dezember 2005

*Die Einschreibgebühr beinhaltet nebst der Gebühr, Gesundheitscheck, Körperanalyse, Fitnessstest, sowie Trainingsplanung.

Name:
 Adresse:
 Wohnort:
 Telefon:

Sie finden uns auch im web:

www.maxfit.ch

max fit&well ag

Bleienbachstrasse 17

4900 Langenthal

Fon: 062 922 52 52

www.maxfit.ch

E-Mail: info@maxfit.ch

max-Angebot:

- Fitness
- Rehabilitation
- Rückentraining
- Ausdauer
- Ernährung
- Seniorentraining
- Individuelle Beratung
- Konzepte/ Workshops
- Qualitätzertifizierung
- Bistro
- Solarium
- Massagen
- Chinesische Medizin
- Magnetfeldtherapie
- Gratisparkplätze
- Kinderparadies
- Outdoor-Events
- Kombiabos mit der Tanzschule Klaus Stauffer

FITNESS FÜRS LEBEN

EASY LINE—DAS NEUE ABNEHMKONZEPT IM MAX

Hunderte von Diäten werden heute auf dem Markt dem Kunden angeboten. Die Flut an Informationen ist kaum mehr zu bewältigen und niemand weiss, was Sache ist. Jedes Frühjahr und rechtzeitig auf die warme Sommerzeit, sind die Zeitschriften voll mit den neusten Wundermethoden. Haben auch Sie schon erfolglos versucht, den Pfunden den Garaus zu machen?

Zur gezielten und erfolgreichen Gewichtskontrolle gehört das Wissen über eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung. Wir führen Sie in acht Wochen durch den Dschungel der Ernährung und zeigen Ihnen die ersten Schritte zu einer längerfristigen und gesunden Ernährungsumstellung. Dazu treten wir auch mal an den Kochtopf. Im Vordergrund steht nicht eine kurzfristige Gewichtsreduktion, sondern ein längerfristiger und dauerhafter Erfolg.

Dazu bieten wir Ihnen im max die nötige Unterstützung betreffend Bewegung. Unsere Programme gehen gezielt an die Problemzonen heran. Wichtig ist jedoch in erster Linie ein kontrolliertes HerzKreislauftraining. Sie lernen bei uns, in welchen Bereichen Sie optimal trainieren.

Auf unserer grosszügigen Auswahl an pulsge- steuerten Ausdauergeräten finden Sie sicher etwas, das Ihnen Spass macht. Nehmen Sie auch die Möglichkeit wahr, einen unserer Nordic Walking-Kurse zu besuchen.

Um etwas erreichen zu können, müssen Sie wissen, was Sie erreichen wollen. Setzen Sie sich ein realistisches Ziel und setzen Sie Ihre Energie dazu ein, dieses Ziel zu erreichen. Wir zeigen Ihnen während der Workshops wie Sie das am besten angehen können.

Das Wichtigste am ganzen Konzept ist jedoch die Langfristigkeit. Um optimal profitieren zu können, empfehlen wir, dass Sie nach den acht Konzeptwochen weiter bei uns trainieren. Wir begleiten Sie durch Ihr Bewegungsprogramm und bieten in regelmässigen Abständen neue und angepasste Trainingspläne, Workshops und somit Erfolgskontrollen im Bereich der Ernährung an.

Versprechen können wir Ihnen nichts. Es kommt auf jeden einzelnen an. Gewichtsreduktionen von 5—6 kg in 8 Wochen sind in wenigen Fällen möglich, aber nicht Standard! Je schneller die Pfunde purzeln, desto

eher sind sie wieder auf den Rippen. Wie schon erwähnt ist nicht das kurzfristige „Speck-weg“ unser Ziel, sondern eine gesunde und am besten lebenslange Umstellung in den Bereichen Ernährung, positiver Einstellung und Bewegung. Wir bemühen uns, jederzeit die neusten Erkenntnisse betreffend Trainings- und Ernährungslehre einfließen zu lassen.

Eine gesunde Ernährung, eine positive Einstellung und genügend Bewegung wird Ihnen nicht nur dabei helfen ihr Gewicht kontrollieren zu können, sondern wird Ihnen zudem zu einer besseren Lebensqualität verhelfen.

Max-Mitglieder 399.-

Nicht-Mitglieder 599.-

(Inbegriffen 8 Workshops und unbeschränktes Training im max-Fitnesscenter)

Melden Sie sich jetzt zum unverbindlichen Informationsabend an!

Donnerstag.....?

max-Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag:
 08.45—21.30 Uhr
 Samstag/ Sonntag:
 09.45—15.00 Uhr (Winter)
 08.45-13.30 Uhr (Sommer)



So finden Sie uns:

Fotos: Foto Lang, Roli
 Texte: max-Team, Roli