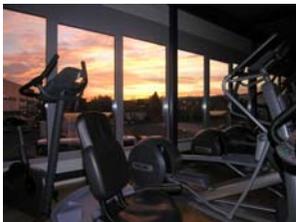


TESTPHASE WAVE

Anfangs September werden wir probeweise ein neues Ausdauergerät ins **max** stellen. Der WAVE ist ein Fitness- und Ausdauergerät, welches die Bewegung des Skatens (Inline oder Langlauf) imitiert. Viel Spass beim Testen.



JEDE MENGE EVENTS UND FUN

Am Sonntag, dem 20. August ging es ab auf's Rad. Viele wackere **max**ler machten sich auf den Weg quer durch die Oberaargauerprärie. Es gab eine etwas "strengere" Gruppe und das "Team Blüemli". Nach rund zwei Stunden traf man sich zum gemütlichen Trünke in Thunstetten und fuhr dann gemeinsam zur auserkorenen Brätlistelle. Hier kamen dann weitere Gäste mit Kind und Kegel dazu. Da das Wetter den **max**lern gnädig gestimmt war, gab es einen gemütlichen, lustigen und insbesondere trockenen Nachmittag.



Die **max**-Velotour war wie zuvor das Bikeweekend, die Schneeschuhwanderung oder das Schnuppertauchen der „Feger“. Für uns die Bestätigung, neben dem **max**-Fitnessangebot weiterhin solche Events anzubieten.

So ist denn im Oktober ein erneuter Event angesagt. Noch keine Ahnung was genau geht, aber fun ist garantiert. Also anmelden und mitmachen! Keine Zeit? Macht nix, das Programm für's nächste Jahr bringt wieder so einiges: Schneeschuhlaufen, Kanufahren, Biken, Hardcore-Erdbeerenablesen.....!



max fit&well ag

Bleienbachstrasse 17

4900 Langenthal

Fon: 062 922 52 52

E-Mail: info@maxfit.ch

WWW.MAXFIT.CH

MAX - FITNESS FÜRS LEBEN

WWW.MAXFIT.CH

AUSGABE 6

FITNESS - MAXAZIN

SEPTEMBER / OKTOBER 2006

IN DIESER AUSGABE:

STUDIE	1
AUSBILDUNGEN	2
ERFOLGSPLANUNG	3
WAVE	4
EVENTS	4

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

Das **max** - Team legt viel wert auf Ausbildung und somit Qualitätssteigerung in der Betreuung.

GUTE GRÜNDE, FITNESS ZU MACHEN

Der Herbst naht (leider) mit grossen Schritten und die Sommerferien sind vorüber. Jetzt ist Zeit etwas für sich zu tun! Warum nicht Fitness? Aus den Resultaten der (noch laufenden) Studie geht hervor, dass bereits ein vierwöchiges gesundheitsorientiertes Training messbare Auswirkungen auf unsere Fitness, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben kann:

- Puls - 2 Schläge / Minute
- Puls unter Belastung - 6 Schläge / Minute
- Blutdruck - 4.6 mm / HG
- Körperfett - 1.1 %
- Körpergewicht - 1.2 kg
- BMI - 1.2
- Rumpfkraft + 4.5 kg
- Wohlbefinden + 1.3 Punkte

Weitere positive Auswirkungen:

- Schmerzlinderung
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit
- Innere Zufriedenheit
- Vitalität und Lebensfreude



Natürlich darf nicht davon ausgegangen werden, dass diese Verbesserungen für alle identisch sind. Zudem gehen die erreichten Resultate schnell wieder verloren, wenn das Training nach diesen vier Wochen wieder eingestellt wird!

Nur regelmässiges, über einen möglichst langen Zeitraum ausgeübtes Training, bewirkt eine stete Verbesserung oder zumindest eine Erhaltung der aktuellen psychophysischen Leistungsfähigkeit. Schon ein einmaliges Training pro Woche kann dem natürlichen Abbauprozess, der bekanntlich mit etwa 30 Jahren schon einsetzt, entgegenwirken. Also, dran bleiben oder jetzt beginnen! Für eine bessere Gesundheit und ein besseres Wohlbefinden.

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

Im Ausbildungsbereich hat sich wieder etwas getan. In einer internen, von der Physiotherapeutin Monika Leitner durchgeführten Schulung, haben wir unser Know-how im Bereich Rücken- und Haltungstraining verbessert. Natürlich lassen wir diese Kenntnisse in die Trainingsplanung einfließen. Weitere Schulungen sind vorgesehen.

Unsere „Bürofachfrau“ Monika Frutig hat das Fitnessfieber ebenfalls gepackt und sie hat die Ausbildung zur Fitnessassistentin absolviert. Daher ist jetzt auch unsere Administration fitnesstechnisch gerüstet.

Moni und Roli haben im Juni die eidgenössische Berufsprüfung für Fitnessinstruktoren absolviert. Somit haben wir im Team mittlerweile drei eidg. dipl. Instrukto:innen. Hinzu kommen Ausbildungen als Sporttherapeut, Masseur:in, Wellness-, Fitness-, Rehabilitations-, Cardio- und Rückentrainer. Solch eine Konzentration an Ausbildung bietet kein anderes Fitnesscenter in der Region auch nur annähernd.

Das ganze Team wird sich auch in Zukunft regelmässig weiterbilden. Roli z.B. macht das Nachdiplom in Sportpsychologie IAP. Mike plant einen Bachelor Abschluss in Fitnesstraining. Roger ist eifrig an Massagekursen, damit auch er das EMR-Qualitätssiegel erhält.



Warum diese „Ausbildungswut“?

Ganz einfach! Wie in jeder anderen Branche auch, wollen die Kunden im Fitnessbereich mit Fachleuten zu tun haben. Wer möchte denn schon einen Sanitärinstallateur im Haus haben, der den Kalt- nicht vom Warmwasserhahn unterscheiden kann? Deshalb werden wir uns weiterbilden, damit wir stets unserem Ziel einer fachlich kompetenten und qualitativ guten Betreuung gerecht werden können. Nur so haben wir die optimalen Voraussetzungen, dich deinem Ziel näher zu bringen.

Du siehst, dein Wohlbefinden und dein Erfolg liegen uns am Herzen.

P.S.: Auf obigem Bild fehlt unser **max**-Roger

ERFOLG DURCH OPTIMIERTE PLANUNG

Donnerstag. Ich bin diese Woche bereits zum vierten Mal im Fitnesscenter. Drei Stunden dauert mein Training. Natürlich trainiere ich jeden Muskel einzeln. Für jede Körperpartie mache ich fünf Übungen. Auf- und Abwärmen lasse ich aus, sonst dauert das Training zu lange. Seit einem Jahr mache ich immer die gleiche Tortur, trotzdem habe ich schon lange keine Fortschritte mehr erzielt.....

Seit einem halben Jahr komme ich nun einmal in der Woche ins Fitness, mehr Zeit habe ich nicht. Ich Mühe mich für geschlagene 15 Minuten auf dem Velo ab und habe immer noch kein Gramm abgenommen! Warum dann dieser Aufwand? Es bringt ja eh nix.....

Gedanken, die praktisch jeder von uns kennt! Wer hat nicht schon mit dem Gedanken gespielt, mit dem Training aufzuhören, da der geplante Erfolg nicht eintritt oder längst eingetreten ist?

Oben erwähnte Beispiele mögen überspitzt wirken, sie sind aber nicht allzu weit von der Realität entfernt! Monotonie, so genanntes über- oder unterschwelliges Training, fortwährend gleich bleibende Übungen und Verwendung identischer Gewichtsbelastungen, aber auch der Zeitfaktor führen häufig zu Frust und Aufgabe.

Das muss nicht sein!

Die Umsetzung von Trainingslehre in Trainingserfolg ist ein komplexes Gebiet. Wende dich daher an unser topp ausgebildetes Team, denn genau für solche Fragen sind wir da. Wir wollen nicht nur gute Laune verbreiten, sondern dir eine hochwertige Trainingsplanung anbieten. Unsere Aufgabe ist erst erfüllt, wenn du Erfolg hast und deine eigenen Ziele erreichen kannst!

Machen wir einen Vergleich: Wenn beim Auto der Kühler leckt, suchst du dann den Spezialisten auf oder schmeisst du gleich die ganze Karre weg? Ist doch beim Training dasselbe! Profitiere doch lieber von uns Trainingsspezialisten und lass dich beraten, anstelle alles aufzugeben! Ob Leistungssportler, Fitnessler, Rehapatient oder jemand der ein paar Kilo verlieren will - wir kennen uns aus.



Wenn Du das Gefühl hast „Nichts geht mehr“, nicht verzagen und **max**-Team fragen. Dafür sind wir schliesslich da!