

IN DIESER
AUSGABE:

NEW YEAR 1

TRAINING 2

EVENTS
2007 3

TESTING 3

QUALITOP 4

MITGLIED
DES
MONATS 4

THEMEN IN
DIESER
AUSGABE:

Im **max** wollen
wir die Trai-
ningsplanung
und den Erfolg
der Mitglieder
optimieren

HAPPY NEW YEAR

Das Jahr ist vorüber. Ein intensives aber auch sehr gutes und tolles Jahr für das **max**. Konnten doch die gesetzten Ziele erreicht oder gar übertroffen werden. Dies nicht zuletzt dank einem motivierten und begeisterten Team und insbesondere den vielen treuen Mitgliedern und Kunden. Dies hat in kürzester Zeit dazu geführt, dass sich das **max** sehr gut etablieren konnte.

Nun sind wir natürlich nicht diejenigen welche die Beine hängen lassen. Wir werden weiterhin hart arbeiten um besser zu werden und unsere Mitglieder nach Ihren Wünschen und Vorstellungen unterstützen zu können.

Das Jahr 2007 wird bei uns speziell auf das Thema Rücken ausgerichtet. Natürlich soll auch die Qualität und dadurch die Kundenzufriedenheit weiter verbessert werden. Wir werden uns weiterbilden, um dadurch unsere Kompetenz nochmals zu steigern. Unser Ziel ist es, eine einzigartige Betreuung zu bieten.

Aus diesem Grund sind wir bestrebt, unser Team zu erweitern. Dadurch wollen wir insbesondere mehr Präsenz auf der Trainingsfläche gewährleisten. Wir sind überzeugt mit diesem Schritt noch einmal einen Zacken zulegen und die Qualität weiter steigern zu können.

In diesem Sinne danken wir Euch für Eure Unterstützung und wünschen Euch allen im neuen Jahr viel Glück, viel Erfolg und beste Gesundheit.



MOTIVATION UND ZIELERREICHUNG

Oftmals stellen wir fest, dass vielen Trainierenden zuweilen die „Luft ausgeht“. Irgendwann scheint sich der Trott einzuschleichen und trotz neuen, abwechslungsreichen Trainingsplänen, scheint irgendwann nichts mehr zu gehen.

Wir denken, dass das Problem im Bereich der Zielsetzung liegt. Schlussendlich hat doch jeder, der mit Fitness beginnt ein Ziel. Sei es einen stärkeren Rücken zu haben, fit ins rüstige Alter zu gehen, oder ein paar Kilo abzunehmen. Oft ist es aber so, dass jemand ein bisschen das und jenes will. Oder mit 15 Kilo Übergewicht Ende Mai noch das Gefühl hat, bis Anfang Juni seine Badifigur zu erreichen....

Es fehlt eine genaue, auf den Punkt gebrachte Zielsetzung. Oder die Zielsetzung ist jenseits von gut und böse! Wenn Du z.B. abnehmen willst ist es wichtig, dass Du genau weisst, bis wann Du wie viel erreicht haben willst. Dann wird das Ziel „genagelt“ und los geht's mit aller Kraft und Motivation, die Du aufbringen kannst. Ein Schiff ohne Ziel wird schwerlich mal einen Hafen erreichen. Das ist bei Dir nicht anders. Ein bisschen dies und jenes, ist kein Ziel, für das es sich lohnt zu arbeiten. Wenn Du aber planst, in einem halben Jahr sechs Kilo abzunehmen, Dir dann vorstellst, wie Du Dich nach dem Erreichen Deines Zieles fühlen wirst und vor Deinem geistigen Auge vorstellst wie Du wieder problemlos in Deine alten Jeans passt, sieht es ganz anders aus. Das ist ein konkretes Ziel!

Wichtig ist, dass Du Dir Dein Ziel in Bildern ausmalst. Unser Unterbewusstsein arbeitet mit Bildern. Wenn Du diese Bilder - Deine Wunschvorstellungen - im Unterbewusstsein verankern kannst, dann steht Deinem Erfolg praktisch nichts mehr im Weg. Wichtig ist zudem, dass Du das Erreichen Deines Zieles mit einer Belohnung in Verbindung bringst. Gönn Dir dann was Schönes!

Wenn Du nun glaubst, dies unmöglich erreichen zu können, ist genau das der Grund, dass es scheitern wird! Menschen, die wir wegen ihrem starken Willen bewundern, die scheinbar Unmögliches erreicht haben, haben nichts anders gemacht als sich ihr Ziel klar definiert und ausgemalt. Dann haben sie angefangen und es geschafft!

Sehr wichtig ist es auch, sich immer wieder zu sagen: „Ich will!“ Wenn Du sagst, „ich versuche es mal“, kommt es auf keinen Fall gut.

Versuchen ist nur eine nette Art von Nein sagen. Also: „Was und wie viel **will** ich auf welchem Weg bis wann erreicht haben?“ Und dann nicht mehr zögern, sondern anfangen und durchziehen.

Wir helfen Dir gerne dabei.



MAX-EVENTS

Auch 2007 soll draussen wieder die Post, bzw. der **max** abgehen. Geplant sind folgende Outdoor-Highlights:

- 11. Februar: Schneeschuhlaufen
- Spontan-Schlitteln am Hinterarni
- 06. Mai: Kanufahrt auf der Doubs (Elsass)
- 12. August: Die berühmt-berüchtigte **max**-Velotour
- 30 September: Wandertag
- Bike-Weekend in Thun oder Magglingen
- Herzroute mit Flyer
- Bikegruppe Frühjahr / Sommer

Die fehlenden Daten werden jeweils rechtzeitig bekannt gegeben. Also nicht verzagen und mitmachen. Nicht der Sport steht im Vordergrund, sondern fun!

TESTING

Im Bereich Testing legen wir einen Zacken zu. In einer internen Schulung haben wir unser Wissen erweitert und können nun den Backcheck mit insgesamt acht verschiedenen Tests anbieten. Mit dem Backcheck kann die Kraft in verschiedenen Körperpartien und ihr Verhältnis gemessen werden. Insbesondere bei vorhandenen Rückenproblemen können hier wichtige Daten gewonnen werden.

Neu bieten wir den MFT-Körperstabilitätstest. Mit diesem kann die Sensomotorik, sprich die Stabilität der Gesamtmuskulatur gemessen werden. Dadurch erhält man wichtige Werte betreffend seinen Koordinations- und Stabilitätsfähigkeiten. Dieser Test kann sowohl für Rückenpatienten, wie auch für den Senior, Fitnessler und Hochleistungssportler sehr aufschlussreich sein.

Bei der Körperanalyse können nebst den Körperfettwerten auch Dysbalancen in den Extremitäten erkannt werden. Gerade wer abnehmen will, sollte eher den Körperfettgehalt im Auge behalten, anstelle des Gewichts. Eine regelmässige Körperanalyse zeigt die Tendenzen auf. Unterstützung bietet auch ein individueller Ernährungscheck.

Verschiedene Ausdauer Tests geben Auskunft über die Ausdauerleistungsfähigkeit. Dadurch können die optimalen Herzfrequenzen für das Konditionstraining (Breiten-, aber auch Spitzensport) oder für das Fettstoffwechseltraining ermittelt werden.

Sämtliche Tests werden dazu verwendet, die Trainingsplanung zu optimieren. Sie geben dem Trainer wichtige Anhaltspunkte über den Ist-Zustand des „Opfers“. Zudem können durch die Tests klare Daten gewonnen werden, die den Erfolg eines optimierten Trainings visualisieren.

QUALITÄT

An der diesjährigen Evaluation von Qualitop wurde dem **max** beste Qualität bescheinigt. Bei dieser Überprüfung konnten wir erneut sämtliche Qualitätskriterien auf Anhieb erfüllen. Gemäss Qualitop leistet das **max** damit einen wertvollen Beitrag an die Volksgesundheit auf konstant wirkungsvollem Niveau. Das heisst, dass das **max** weit über die Mindestqualitätsanforderungen hinaus geht!

Du als Mitglied profitierst zudem davon, dass Deine Krankenkasse einen Beitrag an Dein **max**-Abo leistet!



max fit&well ag
Bleienbachstrasse 17
4900 Langenthal
Fon: 062 922 52 52
E-Mail: info@maxfit.ch

WWW.MAXFIT.CH

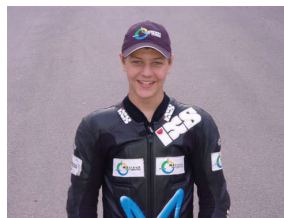
MAX-MITGLIED DES MONATS

An dieser Stelle wird in Zukunft regelmässig ein Mitglied oder ein Mitarbeiter vorgestellt werden. Die Grundlage soll natürlich ein bestimmter Erfolg sein. Ob dies im Bereich einer erfolgreichen Gewichtsabnahme, eines erreichten Zieles im Sport oder auch sonst eine gelungene Leistung ist, spielt dabei keine Rolle.

Der Anfang macht Dominique Aegerter. Das Nachwuchstalent aus Rohrbach. 2006 wurde er IDM-Vice-Meister und konnte danach seine ersten Grand Prix fahren. Spektakulär, wie der sympathische und bescheidene 16-Jährige sich gleich in Szene setzte.

Wir wagen nicht zu behaupten, dass er diese Leistungen dank seinem Training im **max** zu Stande gebracht hat (würden wir ja beim SC Langenthal auch nie tun), aber wir freuen uns, dass wir ihn dadurch ein wenig unterstützen dürfen.

Wir wünschen ihm für den weiteren Verlauf seiner Karriere alles Gute und sind überzeugt, dass Domi Aegi schon bald die ersten WM-Erfolge einfahren wird!



M A X - S O A N G E N E H M A N D E R S