

Ausgabe 14

Fitness-Maxazin

Mai 2008



max - Fitness & Gesundheit

Erweiterung zum regionalen Fitness & Gesundheitscenter

Schweizer-Nationalmannschaft

FIBO-Besuch

Saubere Schuhe

Fitnessinitiative

Velokleider

Neue Zusammenarbeit - ULA



max - Erweiterung

Im April gab es in den Zeitungen so einiges über das Neubauprojekt zu lesen. Doch wie weit ist es nun wirklich? Die Profile sind gestellt und die Einsprachefrist läuft. Sobald diese vorbei ist, wird Anfang Juni mit der Bauerei begonnen. Wir rechnen mit einer Bauzeit von rund 10 Monaten und möchten daher ca. in einem Jahr das neue Fitnesscenter in Betrieb nehmen.

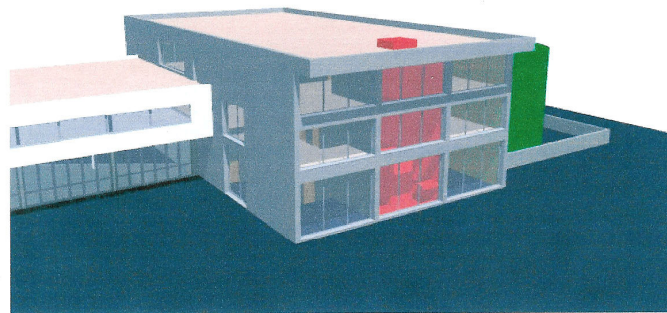
Es wird einen dreistöckigen, wiederum modernen Anbau mit viel Glas geben. Im ersten Stock wird das Fitnesscenter erweitert. Die heutige Fläche von 700 m², wird auf etwa 1'400 m² verdoppelt. Von dieser Vergrößerung sollen alle Räumlichkeiten profitieren. D.h. Trainingsfläche, Garderoben, Kinderparadies, Büro, etc. werden grosszügiger gestaltet. Dazu gibt es je einen Kurs- und Seminarraum. Der Ausdauerbereich wird um etwa 10 Geräte (darunter der neue AMT) erweitert. Im Kraftbereich werden wir insbesondere rücken- und rumpforientiert aufrüsten. Deutlich mehr Platz wird dem Stretching- und Koordinationsbereich eingeräumt. Mit der Erweiterung werden wir auch konzeptionell neue Wege gehen. Es sei wiederholt, dass unsere Absicht darin besteht, zu einem der qualitativ führenden Fitness- und Gesundheitscenter der Schweiz zu werden.

Im zweiten Stock wird eine Wellness und Day Spa-Anlage gebaut. Sie wird rund 850 m² aufweisen. Es wird Saunen, Dampfbäder, Fussbäder, Erlebnis-duschen, aber auch einen Whirlpool und grosszügige Ruheflächen geben. Das Highlight dürfte hier zweifelsohne die südseitig ausgerichtete Dachterrasse werden. Bei schönem Wetter sieht man gar die Berner Alpen. Das Wellness wird als eigenständige Firma eine Referenzanlage von „Art of Spa“ sein. Der Zutritt wird vom **max** her ermöglicht. Wichtig: Es wird nach wie vor ganz normal ein Fitnessabo (ohne Wellness) gelöst werden können. Das Gesamtkonzept soll dazu einladen, sich hier bei uns auch mal einen schönen, erholsamen und entspannten Tag zu gönnen.

Im Erdgeschoss wird ein Beauty-Center entstehen. Hier wird ein namhafter Kosmetikerhersteller vor Ort sein und seinerseits auch Schulungen anbieten. Des Weiteren wird die oben schon erwähnte Interessengemeinschaft „Art of Spa“ einen Ausstellungsraum einrichten. Ziel ist es, Kunden aus der ganzen Schweiz, aber auch aus angrenzenden Ländern in die Ausstellung zu holen und die Wellnessanlage als Referenzobjekt zu nutzen. Da das **max** ebenfalls schon eine Referenzanlage von Precor ist, bekommt die ganze Sache nun fast einen internationalen Touch. Auf den restlichen 280 m² entstehen Therapieräume. Wie diese genutzt werden, wird später bekannt gegeben.

Alles in allem entsteht hier ein regionales Fitness- und Gesundheitscenter mit rund 3'000 m². Durch die klare Trennung der verschiedenen Firmen auf den drei Etagen wird trotz dieser immensen Vergrößerung die familiäre Atmosphäre im **max** gewahrt bleiben. Dafür sorgt die durchdachte Raumplanung, aber vor allem auch das immer fröhlich und gutgelaunte **max**-Team.

Weitere Infos folgen (schaue auch auf die Seite „Erweiterung“ auf unserer Homepage, welche im Mai aufgeschaltet wird).



max - Eishockey-Nationalteam

Am Montag (14.04.) und Mittwoch (16.04.) rumpelte es im **max** ganz schön toll. Die Schweizer-Eishockey-Nationalmannschaft kam nach 2007 zum zweiten Mal zum Training ins **max**. Mit 34 potentiellen WM-Fahrern (inkl. die frischgebackenen Schweizermeister der ZSC Lions), Trainer Krueger, Assistent Kölliker, zwei Therapeuten und einem Arzt, marschierten sie bei uns im **max** ein. Etwas später kamen noch der Medienverantwortliche und zwei vom Staff daher. Als wäre das nicht genug, rückten noch vier Dopingkontrolleure von Swiss Olympic an. Im **max** hat es ja Platz, schien sich das welsche Fernsehen zu sagen und schickte auch noch gleich ein Team vorbei.

Wir selbst nutzen diesen Anlass, um den Medien die Erweiterung vorzustellen. Also erschienen nacheinander noch die Berner Zeitung, das Langenthaler Tagblatt und die NOZ. Zusammen mit den trainierenden **max**lern ging es bei uns plötzlich zu wie am Bahnhof in der Rush-Hour. Die Nati-Spieler blieben aber cool wie Eis und zogen ihr Training professionell durch.



Für uns wieder ein einmaliges Ereignis. Nachdem wir uns schon beim SCL engagieren und auch das Elite A-Junioren-Team der Langenthaler intensiv begleiten dürfen, kamen nun also die „ganz grossen Jungs“ zum Zug. Auch diesmal waren wir wieder beeindruckt von dem freundlichen Auftreten von Trainer Ralph Krueger und seinen Mannen. Sie waren begeistert von den Trainingsmöglichkeiten und daher ist es sehr wahrscheinlich, sie wieder einmal im **max** begrüßen zu dürfen.



Das Spiel gegen Norwegen gewannen die Schweizer übrigens vor fast 4'000 Zuschauern in Langenthal souverän mit 4:1.

max - Besuch an der FIBO

Auf Grund unserer Erweiterungspläne machten Michael und ich uns Mitte April auf den Weg nach Essen zur FIBO, der grössten Fitnessmesse in Europa. Der Kluge reist im Zuge und schon bald wandelten wir durch die heiligen Stätten der neusten Fitnessinnovationen.

Die Hallen hatten zum Teil enorme Ausmasse und einzelne Stände wiesen über eine Grösse auf, die mit ihren ausgestellten Geräten locker mal das **max** eingerichtet hätten. Infolge eben dieser Grösse gingen wir sehr zielorientiert vor und besuchten nur die Aussteller, welche uns in Hinsicht unserer Zukunftspläne interessant erschienen. Am längsten hielten wir uns daher natürlich bei Precor auf, die mit dem AMT (momentan im **max**) das Highlight der Messe bieten konnten.

Es war aber durchaus faszinierend, was es sonst noch zu sehen gab. Rudergeräte mit Wasserantrieb(?), Infrarotmassage-Delphine, Vibrationstrainingsgeräte in allen Formen, virtuelles Bowlingspiel (man steht vor einem TV, tut so als würde man bowlen und auf dem Bildschirm fallen ein paar Kegel hin), Laufbänder in Form von Pistenfahrzeugen und Rodeoreiten auf einem künstlichen Pferd, welches aussah wie ein frasierter Schafsbock dem das Toupet explodiert war. Ein Hoch auf die innovative Fitnessbranche!

Das ultimative Erlebnis fand sich dann aber in den Hallen, welche ganz, ganz weit hinten zu finden waren. Die Hardcore-Welt. Schon von weit her dröhnte Heavy Metall durch das Gebäude. Die Leute änderten sich in Form und vor allem Breite. Als erstes kamen wir an einen Stand mit dem Namen „Animal“, welcher mit zwei Meter hohen Gittern umzäunt war. Drinnen befanden sich zwei Kerle, die einen Brustumfang hatten wie Mike und ich zusammen. Zu hämmernder Musik liessen sie ihre Muskeln spielen und wurden begafft, wie Eisbär Knut im Berliner Zoo.

Der nächste Stand gehörte einer Nahrungsergänzungslinie mit dem kultigen Namen „Massacre“. Dann fanden wir T-Shirts in der Grösse XXXL (ist nicht gelogen!). Plötzlich gab es vor uns einen Riesenrummel. Da kam der Spitzenbodybuilder und achtfache Mr. Olympia Ronnie Coleman. Ein Typ in der Breite eines Personenwagens. Um ihn herum tummelten sich ein paar Chicks (sorry) deren Minijupes etwa eine Handbreite unter dem Bauchnabel schon wieder aufhörten. Während die Chicks wegen der Höhe ihrer Absätze kaum gehen konnten und sich bei einem Sturz sicherlich alle Knochen gebrochen hätten, konnte Ronnie infolge seiner riesigen Oberschenkelmuskeln kaum laufen. Ein Bild für die Götter.



Und so ging es nun weiter. Typen die oben ohne herum liefen (und kaum einer grösser war als 1.65) , Frauen die als Politessen verkleidet (und dabei der Hut noch das grösste Kleidungsstück war) und Fans die sich mit ihnen fotografieren liessen. Proteinbüchsen in 7 kg-Packungen. Energietabs in 20-kg-Säcken, die an Hundefutter erinnerten und, und, und. Einige dieser wandelnden Quadrate trugen den ganzen Tag zwei so 7 kg-Kübel mit sich herum, damit ihre Muskeln immer so schön aufgepumpt waren. Mike ergatterte sich sogar ein T-Shirt, welches an einem Stand gratis in die Menge geworfen wurde. Das Teil ist so gross, dass wir es an unserem nächsten Weihnachtessen als Tischtuch verwenden können. Wir überlegen uns nun den Leitspruch vom **max** von „so angenehm anders“ in „train hard or go home“ zu ändern.

Trotz allem Sarkasmus meinerseits, möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass diese Menschen an und für sich sehr bewundernswert sind. Kaum ein anderer Sportler trainiert so hart und intensiv. Kaum jemand kümmert sich so intensiv um seine Ernährung (Doping klammere ich mal aus) und führt einen so konsequenten Lebensstil. Chapeaux.... und trotzdem....

max - Saubere Schuhe

Noch einmal möchten wir daran erinnern, dass die Trainingsfläche nur mit sauberen Schuhen zu betreten ist. Dies ist um so wichtiger, da in den nächsten Wochen mit der Bauerei angefangen wird und daher noch mehr Schmutz von draussen ins Fitness getragen wird.

Der Boden muss zwar so oder so neu behandelt werden, aber die Geräte leiden trotzdem. Putzteufelchen Pedro flucht des Morgens in den Katakomben des **max** vor sich hin, da er zuweilen halbe Grasmatten aus den Geräten rausputzen muss. Also habt ein Herz für Pedro (und für unsere Geräte) und wechselt die Schuhe. Merci.



max - Fitnessinitiative

Am 18. April hat das **max** eine Fitnessinitiative gestartet. Diese erfolgt in Zusammenarbeit mit der Gesundheitssprechstunde. Die Initiative dient dazu, die Menschen zu mehr Bewegung und einer gesünderen Lebensweise zu motivieren.

Für CHF 240.– kann acht Wochen trainiert werden. Es gibt einen Eingangs- und Abschlusscheck, wie auch eine zielspezifische Trainingsplanung. Ein ideales Angebot für jemanden, der das **max** und Fitnesstraining kennen lernen will.

Nähere Infos sind unter www.gesundheitsprechstunde.ch zu finden. Die Initiative läuft bis zum 14. Juni.

Auch Du kannst von der Initiative profitieren. Für jeden Interessenten, den Du als **max**-Mitglied bringst und der sich für die Initiative entscheidet, bekommst Du ein 12-er Abo für Mineraldrinks im Wert von CHF 36.–. Bringst Du also 10 Interessenten, wirst Du Dich bei uns quasi „unter den Tisch saufen“ können. Bitte erkundige Dich beim max-Team über die Vorgehensweise.



Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining kräftigt die Muskulatur, stärkt das Herz-, Kreislaufsystem, erhöht den Stoffwechsel, fördert die Fettverbrennung, wirkt präventiv, führt zu einer erhöhten Beweglichkeit, dient der Sturzprophylaxe, und verbessert die Ausdauerfähigkeit.

Alles in allem führt regelmässiges Training zu einer verbesserten Fitness, einer ausgeglichenen Psyche, aber auch zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit in Alltag, Beruf und Sport. Fitness bedeutet Lebensqualität!

In Zusammen-
arbeit mit:



max fit&well ag
Bleienbachstrasse 17
4900 Langenthal

www.maxfit.ch

062 922 52 52



Die Schneeschuhtour und auch unsere Elsass-Kanufahrt sind Geschichte. Jetzt ist definitiv wieder Velo fahren angesagt. Damit Du gut gerüstet auf das Stahlross kannst, haben wir im **max** die passende Kleidung dafür. Hosen, Shirts, aber auch Regenjacke und Windstopper im edlen **max**-Design. Hochwertige Kleidung zu supi-Preisen! Wende Dich zur Anprobe an Dein max-Team.



Neue Zusammenarbeit

Das **max** entwickelt sich langsam zur Hockeybastion. Neu haben wir uns nun auch mit dem Unihockeyclub Langenthal / Aarwangen zusammen getan. Wir unterstützen die ULA ab der Saison 2008. Wir hoffen den aufstrebenden Club mit unserem Sponsoring, aber insbesondere auch im Training unterstützen zu können.

Wir freuen uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit. Nebst dem SCL und dem Schwimmclub komplettiert nun die ULA das Mannschaftsfeld im **max**. Herzlich willkommen!



Texte Roli Brand / Korrektur Michael Kaufmann (Copyright by **max** fit&well ag)

max - so angenehm anders