

Ausgabe 16

# Fitness - maxazin

Oktober 2008



**max - Fitness & Gesundheit**

**Lust auf etwas Neues?  
Lust auf Action und Fun?  
Lust auf mehr Erfolg?**

**so angenehm anders**



## max-Erweiterung

Was macht eigentlich unser Neubau-Projekt? Die Planung ist nun fast abgeschlossen. Das heisst, dass der Baubeginn nur noch eine Frage der Zeit ist. Wir gehen davon aus, dass in den nächsten paar Wochen die Bagger auffahren werden. Es kann mit einer Bauzeit von ca. einem Jahr gerechnet werden. „Das geht noch ganz schön lange“ werden sich insbesondere nun die Sauna-Fans sagen. Das ist so. Wellness ist also in diesem Winter bei uns noch kein Thema.



Da wir noch keine Sauna bieten können, legen wir dafür nun mit GroupFitness los! Wir haben im Bowlingcenter Bösiger einen Raum gemietet und werden diesen entsprechend einrichten. Ab dem 20. Oktober 08 lässt es sich bei uns dann beim Spinning, Pump oder Crossfit austoben. Ab Januar 09 sind zusätzliche Kurse in Planung.

Der Raum im Bowlingcenter ist ein einjähriges Provisorium und hat eine Grösse von 128 m<sup>2</sup>. Es hat zwar keine Duschen, aber WC-Anlagen und ein direkter Zugang sind vorhanden. Garderoben können bei uns im **max** genutzt werden. Parkplätze sind zur Genüge vorhanden. Vorläufig beginnen wir mit acht bis zehn Kursen (siehe Kursplan). Bei Bedarf wird dies weiter ausgebaut. Im Sommer wird das Angebot zum Teil nach draussen verlagert werden (Bikegruppe, Laufgruppe, Crossfit, etc.).

Nach der „Neueröffnung“ werden ein Kursraum mit 150m<sup>2</sup> und ein Schulungsraum (welcher ebenfalls für Kurse genutzt werden kann) mit 90m<sup>2</sup> zur Verfügung stehen. Ziel ist es natürlich auch dann, das Angebot erweitern zu können. Das **max** soll nicht nur grösser werden, es will vor allem ein breiteres und vielfältigeres Angebot bieten können, welches Wissen, Fitness, Gesundheit, Erholung, Action, Fun und Spass vermittelt.

## max-GroupFitness-Angebot



**Spinning oder Indoor-Cycling:** Spinning motiviert durch seine Instruktoren, die Musik und seine Gruppenatmosphäre Frauen und Männer jeden Alters. Jeder kann seine individuellen Ziele erreichen. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verbessert dadurch die Ausdauer. Zudem wird beim Spinning die Fettverbrennung angekurbelt. Spinning ist gelenkschonend. Und: Fahrradfahren kann jeder! **Easy-Spinning** ist speziell an Neueinsteiger, aber auch an ältere Leute gerichtet. Es wird keiner überfordert. Nebst der Ausdauer wird auch die Rumpfmuskulatur trainiert. **Power-Spinning** richtet sich an Biker und Ausdauerfreaks. Die Programmvierfalt sorgt für Abwechslung. Da das Spinning herzfrequenzkontrolliert ist, trainiert jeder auf seinem persönlichen Niveau. Durchs Programm führen **max-Geri** und **max-Claudia**.

**Pump:** Ein ebenfalls sehr beliebtes Angebot für Männer wie Frauen. Pump ist ein Mix zwischen Kraft, Kraftausdauer, Ausdauer- und Fettstoffwechseltraining, sowie Koordination. Dies sind wichtige Faktoren im Bereich Gesundheit und Fitness. Mit fetziger Musik, innovativen Instruktoren und der Gruppenatmosphäre wird die Stunde zum Erlebnis. Zwei verschieden aufgebaute Stunden garantieren, dass alle die Möglichkeit haben mitzumachen. Während **Easy-Pump** für Neueinsteiger und Personen die es eher ruhig angehen möchten geeignet ist, sorgt **Power-Pump** für Action. Beide Stunden fordern, aber überfordern nicht! Pump-Masters sind **max-Claudia** und **max-Babs**.

**Crossfit:** Crossfit ist auf dem Intervallprinzip aufgebaut. Es wird maximale Effektivität in kurzer Zeit angestrebt. Die Stoffwechselaktivität wird erhöht und das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt. Die erhöhte Stoffwechselaktivität sorgt für eine bessere Fettverbrennung. Die verschiedenen Übungsformen und -abläufe bewirken eine Muskel- und somit Gewebsstraffung. **Easy-Fit** und **Power-Fit** holen die Teilnehmer auf verschiedenen Niveaus ab. Auch hier soll gefordert, aber nicht überfordert werden. Für Spass und Erfolg ist im Crossfit auf jeden Fall gesorgt. Wer eine Abwechslung zum Fitnessstraining sucht, ist hier am richtigen Platz. Chiefcommander Crossfit ist **max-Moni**. Sie wird dabei unterstützt von einem Crossfitter der ersten Stunde: **max-Dennis!**

## max-GroupFitness-Instruktorinnen

### **Claudia Blatter:**



Erfahrene Fitnesstrainerin und Groupfitness-Instruktorin. Sie ist insbesondere als Easy-Spinning- und Easy-Pump Instruktorin im Einsatz. Weitere Kurse werden in Betracht gezogen und ab der Neueröffnung möglich sein.

### **Babs Schaub:**



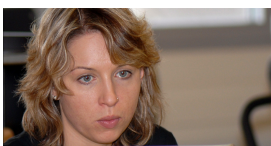
Die Fitness- und Body Pump-Instruktorin wird vermutlich auch in ihren Kursen die Lachmuskeln der Teilnehmer/innen beanspruchen. Sie wird zudem dann und wann als Joker in anderen Kursen eingesetzt werden.

### **Geri Ammann:**



Als Triathletin tut sie das, was sie am besten kann. Spinning. Doch auch die in Ausbildung zur Wellnesstrainerin stehende Powerfrau muss nicht immer Gas geben, sondern freut sich auf Teilnehmer jeden Niveaus. Sie hat noch viele Ideen für weitere attraktive und spannende Kursangebote.

### **Moni Rohr:**




Die Fitnessinstruktorin ist fürs Crossfit zuständig. Sie wird diese noch relativ neue und daher wenig bekannte, aber sehr effiziente Trainingsart lancieren. Nach der Neueröffnung wird sie vertieft mit Abnehm-, Ernährungs-, und Gesundheitskonzepten arbeiten.

### **Marion Mergenthaler-Fankhauser:**

Die Gymnastikpädagogin und Fitnesstrainerin wird ab November bei uns zu sichten sein. Ihr Einsatz im Kursbereich ist ab Januar geplant. Ihre Kurse werden noch definiert. Gymnastik oder auch Rückenschule könnten die Themen sein (sie wird noch näher vorgestellt).

## max-Stundenplan 20. Oktober bis 03. Januar

Kursprogramm					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Easy-Spinning</b> mit Claudia 09.15 – 10.15  <b>Power-Spinning</b> Doppelkennung mit Geri 19.15 – 20.45	<b>Power-Pump</b> mit max-Babs 19.15 – 20.15	<b>Easy-Pump</b> mit Claudia 09.15 – 10.15  <b>Spinning</b> mit Geri 12.15 – 13.15  <b>Crossfit Power-Fit</b> mit Moni / Dennis 18.15 – 19.15	<b>Power-Spinning</b> mit Geri 19.15 – 20.45	<b>Easy-Pump</b> mit max-Babs 09.15 – 10.15	<b>Crossfit Easy-Fit</b> mit Moni / Dennis 14.00 – 15.00  1-2 Mal Monat <b>Sonntags-spinning</b> Doppelkennung mit Geri 10.15 – 11.45  
max Fitnesscenter   Bleienbachstrasse 17   4900 Langenthal   www.maxfit.ch   info@maxfit.ch   062 922 52 52					

Dies ist das aktuelle Programm bis Anfang Januar 09. Wir behalten uns vor, noch Änderungen, bzw. Optimierungen vorzunehmen. Dies wird aber jeweils rechtzeitig mitgeteilt werden.

Die Kurse werden unabhängig der Anzahl Teilnehmer durchgeführt. Egal ob sechs oder fünfzehn Teilnehmer, der Kurs findet statt. Trotzdem sind An- und Abmeldung erforderlich. Im Spinning muss infolge der beschränkten Anzahl Bikes, bei nicht erfolgter Abmeldung ein Eintritt abgezogen werden. Wer Einzeleintritte löst und sich nicht abmeldet, verliert für die nächste Stunde seinen Platz.

Wir halten uns aber vor, dass wir einen Kurs canceln werden, sollte sich erweisen, dass dieser aus irgend einem Grund nicht zum Laufen kommt. Andererseits werden wir das Angebot auch sehr gerne erweitern.

Um die Weihnachtstage sind einige Besonderheiten, wie z.B. Adventspinning oder Spinningmarathon geplant. Auch darüber wirst Du rechtzeitig informiert werden.

## max-Kurs-Preise

Wir werden in der ca. ein Jahr dauernden Phase des Provisoriums noch keine Jahresabos für das GroupFitness anbieten. Wir werden uns auf Einzeleintritte, sowie 10er Abos und 20er Abos konzentrieren. **max**-Mitglieder können gegenüber externen Kunden von einer Preisreduktion profitieren, sofern sie ein laufendes Jahresabo oder 6-Monate Abo besitzen.

	Lektion 1 h	Lektion 1 ½ h
<b>maxler*</b> 20er	224.00	336.00
Extern 20er	306.00	459.00
<b>maxler*</b> 10er	126.00	189.00
Extern 10er	162.00	243.00
<b>maxler*</b> Einzel	14.00	21.00
Extern Einzel	18.00	27.00

\* mit laufendem 6 oder 12 Monate Abo im **max**!

Ein Jahresabo wird erst ab Neueröffnung angeboten werden. Als **max**-Mitglied besitzt Du ja ein laufendes Abo im Fitness. Wenn Du zusätzlich ein Jahr GroupFitness löst, laufen diese Abos nicht parallel. Wenn wir dann in einem Jahr die Neueröffnung feiern, möchtest Du vielleicht noch einen Zusatz Wellness lösen. Dann bist Du im Besitz von drei Abos und alle haben verschiedene Laufzeiten. Daher machen wir den Schnitt mit der Neueröffnung. Das heisst, dass die Zusätze GroupFitness und Wellness gemäss der dann noch verbleibenden Laufzeit des Fitnessabos berechnet werden. Einfacher wäre es natürlich, wenn es nur ein Abo gäbe, in dem alles enthalten ist. Wir möchten aber, dass Du bei uns das kaufen kannst, was Du auch wirklich nutzen möchtest. Wenn Du also z.B. keinen Bock auf Wellness hast, musst Du dies also auch nicht mitfinanzieren.

Wir sind überzeugt, dass wir ein attraktives Preise-Leistungsverhältnis geschaffen haben und hoffen, Dich demnächst in einer unserer GroupFitness-Stunden begrüßen zu dürfen.

## max-Kickoff-Weekend am 18. und 19. Oktober

Am 18./19. Oktober 2008 präsentieren wir unsere künftigen GroupFitness-Angebote. Es geht dabei aber nicht nur ums zugucken, sondern auch ums mitmachen. GroupFitness ist eine angenehme Abwechslung und Ergänzung zum Gerätetraining. Gruppenatmosphäre, fetzige Musik, innovative Instrukto-ren und ein motivierendes Programm machen jede Stunde zum Erlebnis und lassen die Teilnehmer ihre Ziele etwas einfacher, mit ein bisschen Action und vor allem mit sehr viel Spass erreichen. Du kannst uns nach Lust, Zeit und Laune besuchen kommen und an den verschiedenen Kursen teilnehmen. Ob Du einen Kurs besuchst oder gleich bei allen hintereinander mitmachst spielt keine Rolle. Dabei sein ist alles. Nutze das Angebot und lerne die verschie-denen Kurse kennen.

<b>Samstag</b>	<b>Was</b>	<b>Wer</b>
10.00 – 11.00	Spinning	Claudia / Geri
11.15 – 12.15	Pump	Babs / Claudia
12.15 – 12.45	Mittagspause	
12.45 – 13.45	Crossfit	Moni / Dennis
14.00 – 15.00	Spinning	Geri / Claudia
<b>Sonntag</b>	<b>Was</b>	<b>Wer</b>
10.00 – 11.00	Spinning	Geri / Claudia
11.15 – 12.15	Crossfit	Moni / Dennis
12.15 – 12.45	Mittagspause	
12.45 – 13.45	Pump	Babs / Claudia
14.00 – 15.00	Spinning	Claudia / Geri

## 10% Kickoff-Rabatt

Wer sich am Weekend zum Kauf eines GroupFitness-Abos entschliesst, er-hält 10% Kickoff-Rabatt\*.

\* Sofort zahlbar in Bar, EC- oder Postcard

(Das Kickoff-Weekend selbst ist mit Ausnahme von Getränken und Food kostenlos!)

**max fit&well ag**  
Bleienbachstrasse 17  
4900 Langenthal

www.maxfit.ch

062 922 52 52



## max-Kickoff-Weekend



**Lust auf etwas Neues?**

**Lust auf Action und Fun?**

**Lust auf mehr Erfolg?**

# GroupFitness

**Kickoff-Weekend am 18. und 19. Oktober**

**Spinning - Pump - Crossfit**

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

**... so angenehm anders....**

