

FitnessMaxazin

Special-News Herbst / Winter 2017

1



Neues im max

Nach einem eher ruhigen 2016 geht bei uns in diesem Jahr wieder so ordentlich die Post ab. Mit diversen Massnahmen und Neuerungen sollen Qualität und Angebot optimiert werden. Wir hoffen, damit einen deutlichen Mehrwert schaffen und uns im Bereich Gesundheit / Functional Training noch stärker positionieren zu können .

Obwohl es viel Neues zu berichten gibt, haben wir versucht uns „kurz“ zu halten. Bei Fragen oder Unklarheiten kannst Du dich gerne an uns wenden. Wir freuen uns auf eine interessante Wintersaison.

Aus dem Inhalt

- 02 Öffnungszeiten / Abo-Struktur
- 03 Rückentherapiecenter Dr. Wolff
- 04 Physiotherapie
- 05 Queenax - Functional Training
- 06 Umgestaltung Räumlichkeiten
- 07 Gerätepark
- 08 Kursbereich
- 09 Fixplätze GroupFitness
- 10 Mitarbeiter
- 11 Wellness-Events und Anderes
- 12 Weitere Massnahmen

Öffnungszeiten

Wo fangen wir mit Aufzählen am besten an? Bei den Öffnungszeiten. Ab Samstag dem 16. September wird umgestellt:

Mo, Mi, Fr 08:00 - 21:45 Uhr

Di, Do 06:00 - 21:45 Uhr

Sa, So 08:00 - 14:00 Uhr (Mitte Mai bis Mitte September)

Sa, So 08:00 - 17:30 Uhr (Mitte September bis Mitte Mai)

Wellness jeweils ab 09:00 Uhr

365 Tage im Jahr offen

Feiertage jeweils 08:00 - 14:00 Uhr



Abo-Struktur

Trotz den neuen Angeboten, längeren Öffnungszeiten, u.v.m., gibt es mit einer Ausnahme keine Preis-Erhöhungen. Ab 16. September:

Aus Platzgründen verzichten wir auf die Auflistung der Preise. Diese finden sich ab dem 16. Sept. auf unserer Website oder den Preislisten.

Alle Laufzeit-Abos werden mit Ausnahme des Wellness-Jahres-Abos sogar etwas günstiger. Neu gibt es auch ein 2-Jahres-Abo für Fitness oder für Kurse. Bei der lückenlosen Verlängerung von 2-Jahres- und Jahres-Abos gibt es jeweils eine Zeitgutschrift von zwei Wochen. .

Die 20-er Abos müssen vereinheitlicht werden. Da dieses Angebot doch von vielen Gästen genutzt wird, ist es uns trotz Drehkreuz fast unmöglich geworden, eine gewisse Kontrolle auszuüben. Sie werden deshalb teurer, allerdings sind neu damit total 24 Eintritte möglich und berechtigen zum Eintritt in alle Bereiche.

Auf einen Einzelntritt herunter gebrochen, beträgt der Aufpreis nur ca. CHF 2.- mehr als bisher! Mit zusätzlich längeren Öffnungszeiten, 365 Tage im Jahr offen, All Inclusive-Getränken, unbeschränkter Aufenthaltsdauer, grössere Kursauswahl, u.v.m. ein nach wie vor sehr attraktiver Preis.

Rückentherapiecenter Dr. Wolff

Das Rückentherapiecenter Dr. Wolff besteht aus spezifischen Rückengeräten, an welchen die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert wird. Ab ca. Anfangs / Mitte Oktober.

Fast 90% der Rückenprobleme sind muskulär bedingt. Gezieltes Krafttraining kann helfen diese Probleme zu mindern oder gar zum Verschwinden zu bringen. Dies ist aber meist nicht mit herkömmlichen Kraftübungen zu schaffen. Im Gegenteil: wer nur die sichtbare, oberflächliche Muskulatur trainiert, kann seine Probleme unter Umständen noch vergrößern.



Mit dem Rückentherapiecenter Dr. Wolff wird gezielt die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, bzw. die segmentale Muskulatur angesprochen, welche die Wirbelsäule schützt und diese in einer korrekten Haltung stabilisiert.

Obwohl wir im max Rückenprobleme schon immer sehr spezifisch (Spiraldynamik, Flexx-Zirkel, proprioceptives Training, etc.) angegangen sind und uns nicht nur auf reines Gerätetraining fokussiert haben, gehen wir nun noch einen Schritt weiter.

Am RTC können durch ein Sensorsystem Trainierende wie auch Therapeuten oder Trainer genau sehen, ob im richtigen Bereich trainiert wird und Fortschritte erzielt werden. Das RTC kann im max als Zusatz zum bestehenden Abo gebucht werden (kostenpflichtig), oder es wird mit ärztlichem Zeugnis als Therapiemaßnahme verschrieben und somit von Krankenkassen bezahlt.



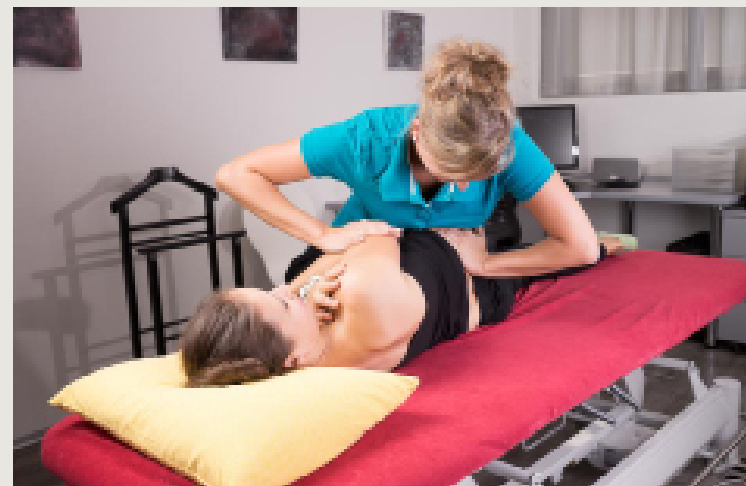
Physiotherapie

Im Zusammenhang mit dem Rückentherapiecenter sowie starken Gesundheits-Ausrichtung wurde auch das Physiotherapie-Angebot im max erweitert. Ab jetzt:

Nebst der langjährigen Zusammenarbeit mit der Physiotherapie Barbara Meyer-Kohler ist neu nun auch das TherapieWerk im max tätig. Während Erstgenannte an der Ringstrasse eine Praxis besitzt und im max zusätzlich Therapieräume nutzt, wird das TherapieWerk „nur“ auf der Trainingsfläche und im Rückentherapiecenter im Einsatz stehen.

Das TherapieWerk „besteht“ aus Juliane Floss, Annabel Günther und Lotti Argast. Ihre Praxis befindet sich rund 250 Meter vom max entfernt (beim Dance Center). Dazu kommen Sandra Fuhrer-Hegel und Chantal Bläuenstein (Physiotherapie Barbara Meyer-Kohler) und natürlich auch Suzanne Bocherens (Kinderphysio).

Eine ideale Verbindung von medizinischem, therapeutischem sowie trainingspezifischem Wissen mit einer optimalen Infrastruktur.



Das ist ein weiterer Schritt in den Bemühungen des max, sich breiter im Gesundheitsbereich abzustützen. Ein Fernziel für uns ist das Label „Fitness Guide Medical“. Das wäre quasi die Wiederbelebung des früheren max-Konzepts „Doc in the House“. Dazu aber zu einem späteren Zeitpunkt mehr.

Barbara Meyer-Kohler
Ringstrasse 31 / max
4900 Langenthal
062 922 14 71
www.barbarameyer.ch

TherapieWerk
Bleienbachstrasse 26 A
4900 Langenthal
062 922 17 50
www.therapiewerklangenthal.ch

Queenax

Auch im Kursbereich sind einige Anpassungen vorgesehen. Mit dem Queenax präsentieren wir gar eine Neuheit. Ab ca. Anfangs/Mitte Oktober.

Der Queenax ist ein „Gerät“ welches im Functional Trainings-Bereich enorm vielfältige und sehr abwechslungsreiche Möglichkeiten zulässt. Es werden One to One-Trainings, Zirkeltrainings aber auch „richtige“ GroupFitness-Trainings wie z.B. eine TRX-Stunde, o.ä. möglich sein.



Queenax-Bridge mit „richtiger“ GroupFitness-Lektion

Der Queenax wird im grünen Kursraum installiert. Trotz der sogenannten Queenax-Bridge werden nach wie vor Kurse wie Spinning, Pilates oder auch anderes im gleichen Raum möglich sein. Der Queenax ist so konzipiert, dass die benötigten Trainingsutensilien sehr schnell hervor geräumt oder eben auch wieder verstaut werden können.



Queenax-Bridge mit Zirkeltraining

Nach der nun schon vierten Erweiterung des Koordinations- und Functional-Trainings-Bereich im Fitness selbst, wird das beliebte Functional-Training auch im Kursbereich verstärkt mit einbezogen.

Umgestaltung Räumlichkeiten

Stetig suchen wir nach Lösungen, wie wir unsere Räumlichkeiten noch besser nutzen könnten.

So haben wir bereits im Frühjahr unser Büro aufgehoben und nach hinten in eine der alten Garderoben verlagert. Die Kinderphysiotherapie von Suzanne Bocherens wechselte dadurch vom Erdgeschoss in unser ehemaliges Büro. Dieser Raum entspricht ihren Bedürfnissen eigentlich viel besser, als ihr bisheriger Raum.

Das Kinderparadies zog dafür ins Erdgeschoss. Dort hat es jetzt fast doppelt so viel Platz, wodurch sich die Kids so richtig austoben können. Sogar das Kinder-WC wurde wieder eingebaut. Der Raum ist mit mobilen Elementen abgetrennt. Zum einen findet hier die Ernährungsberatung statt und zum anderen kann der Raum infolge der mobilen Elemente, ohne grossen Aufwand zum Schulungsraum umfunktioniert werden.

Pro Kind werden neu Chf 3.- zu zahlen sein. Dafür gibt es nun statt der 10-er eine 24-er Karte für Chf 60.- (4 Eintritte gratis). Aus versicherungstechnischen Gründen wird das Kinderparadies nur noch offen sein, wenn es betreut ist.

Daher arbeiten wir bereits fleissig daran, die Betreuungszeiten ausbauen. Zu den jetzt schon aktuellen Zeiten Mo, Mi u. Fr 08:40-10:40 Uhr / Di u. Do 08:40-10:55 Uhr sollen noch Mittwochabend 17:40-20:10 Uhr und Samstagmorgen 08:50-10:55 Uhr dazu kommen. Der Start mit Mittwochabend und Samstagmorgen wird genau noch bekannt gegeben.



Im „alten“ Kinderparadies wurde das Rückentherapiecenter platziert. Das sogenannte RTC ist eine therapeutische Einrichtung, weshalb es kein Bestandteil des Abos ist. Das RTC kann wie bereits erwähnt, nur mit einer Physio-Verordnung oder als Selbstzahler genutzt werden. Deswegen gibt es eine räumliche Trennung von der Trainingsfläche. Dennoch ist die Nähe zur restlichen Trainings-Infrastruktur gegeben, damit sämtliche Möglichkeiten eines ausgewogenen Rückentrainings optimal eingesetzt werden können.

Gerätepark

Im Verlauf der letzten acht Monaten ist bereits einiges gegangen und wurde z.T. auf den vorherigen Seiten auch schon erwähnt. Trotzdem:

Den Versuch mit dem Trainings-Zirkel haben wir schon zu Beginn 2017 abgebrochen - er wurde schlichtweg zu wenig genutzt. Da wir vermutet hatten, dass das geschehen könnte, entschieden wir uns bei der Einrichtung des Zirkels für Geräte, die in einem solchen Fall problemlos in den normalen Gerätepark integriert werden könnten. Durch die Auflösung des Zirkels konnte die Übungsvielfalt erhöht und einige Geräte doppelt besetzt werden. Dies führte unter anderem auch zu einer Entlastung der häufig benutzten Geräte.

Ende Mai wurde der Koordinations-, Functional- und Stretching-Bereich (wieder einmal) um rund 20m² erweitert. Dies sorgt ebenfalls für deutlich mehr Platz, eine erweiterte Übungsvielfalt und eine Entlastung des sehr beliebten Bereiches.

Im Group-Fitness gab es neue Pumpsets. Die „Pumper“ scheinen mit den neuen Sets jetzt so richtig happy zu sein.

Anfangs August wurden acht Ausdauergeräte durch die modernste Generation Fahrräder und Crosstrainer ersetzt. Obwohl wir schon vor acht Jahren in einem Anflug weiser Voraussetzung genug Kabelkanäle einbauen liessen, mussten wir rund 600 Laufmeter neue Kabel verlegen und mehrere Kernbohrungen machen, damit wir die neuen Ausdauergeräte überhaupt in Betrieb konnten. Wo führt das noch hin?



Zum erweiterten Gerätepark zählen auch der schon erwähnte Queenax sowie natürlich die Geräte des Rückentherapiecenters. Mit diesen Ergänzungen, Erweiterungen und Neuerungen dürfen wir uns wohl auch weiterhin als modernes, innovatives und nicht stillstehendes Fitnesscenter bezeichnen.

Kursbereich

Auch im GroupFitness wird einiges optimiert und das Angebot ausbaut. Ab Mitte September:

Ende Juli wurde im max das Crossfit aufgehoben. Crossfit ist eine zwar aufkommende, aber trotzdem nicht bei allen beliebte Trainingsform. Der Queenax bietet eine hochwertige und abwechslungsreiche Alternative. Zudem lässt er, wie schon erwähnt, eine Vielzahl an Möglichkeiten im Sinne von „One to One“ oder Gruppenlektionen analog z.B. eines Body Pumps, etc. zu. Es sind ruhige Stunden möglich aber auch richtige Action-Lektionen. Anders gesagt: es ist für alle etwas mit dabei.



Der Winterplan sieht 50 Kurse pro Woche vor (siehe Website). Er soll von Mitte Oktober bis Mitte April Bestand haben und nur in Ausnahmefällen abgeändert werden müssen. Auch zu Kursabsagen soll es nur in „Notfällen“ kommen.



Die Kurse werden immer zu den gleichen Zeiten anfangen, d.h. immer 18:00, 19:00, 20:00 Uhr, etc., oder 17:45, 18:45 Uhr, etc. Dadurch wird mehr Struktur und Klarheit geschaffen. Für die Wechsel zwischen den Lektionen ist zwar nun weniger Zeit eingeplant, dafür konnte das Angebot deutlich erweitert werden.

Der Queenax wird übrigens vom 20. bis 22. Sept. installiert und am 23. Sept. in einer Schulung eingeführt. In dieser Zeit ist der Kursbetrieb leicht eingeschränkt (im Kursfinder ersichtlich).

Fixplätze GroupFitness

Ein immer wieder grosses Thema und manchmal auch Ärgernis sind die so genannten Fixplätze in unserem Kursbereich. Ab 16. September:

Der Aufwand mit der Handhabung der Fixplätze für unsere Kurse hat sich ins Unermessliche gesteigert. Mit dem erweiterten Kursangebot wird es nun zum Ding der Unmöglichkeit. Hinzu kommt, dass sich infolge eben dieser Fixplätze die Fehleranfälligkeit im Buchungssystem massiv erhöht hat. Daher haben wir uns dazu entscheiden, die Fixplätze mit Ausnahme des Spinning, aufzuheben. Es ist aber davon auszugehen, dass die Fixplätze in der Saison 18/19 auch im Spinning wegfallen werden.

Am bisherigen An- und Abmeldeverfahren ändert sich jedoch nichts. Nach wie vor kannst Du dich selber für die Kurse, welche Du gerne besuchen möchtest im Voraus an- und wichtig(!), auch wieder abmelden. Die Anmeldungen kannst Du bis zu vier Wochen im Voraus machen. Anmeldungen sind bis eine Stunde vor Kursbeginn möglich, Abmeldungen bis zwei Stunden vorher.

Mit der neuen Struktur, der neuen Aufteilung der Kurse und dem dadurch grösseren Angebot zielen wir auch darauf ab, dass in praktisch allen Kursen genügend Plätze vorhanden sind und die Fixplätze sich damit mehrheitlich erübrigen werden.

Wir hoffen, dass durch die Abschaffung der Fixplätze das ganze An- und Abmelde-Prozedere weniger fehleranfällig wird. Im Hintergrund wird ein neues An- und Abmeldesystem geprüft, welches bei Bedarf eingesetzt werden könnte, aber frühestens im nächsten Frühling zum Zug käme.



Mitarbeiter

Auch personell ist ein bisschen Bewegung ins max gekommen.

Mit Moni verliess uns Ende Juli eine Mitarbeiterin, welche seit den ersten Stunden des max mit dabei war. Nach mehr als 12 Jahren hat sie sich für eine neue Herausforderung entschieden. Wir danken ihr von ganzem Herzen für ihren jahrelangen Einsatz und wünschen ihr für die Zukunft nur das Beste. Ganz verloren geht sie uns nicht, denn sie will es sich bei Roger in der Massage oder im max-Wellness nach wie vor gut gehen lassen.

Auch Daniela (Administration) hat uns Ende August verlassen. Sie war zwar „erst“ ein bisschen mehr als drei Jahre im max, aber natürlich danken wir auch ihr für ihren Einsatz und wünschen Daniela alles Gute für die Zukunft. Auf Grund ihres neuen Jobs (bei einem Geschäftspartner vom max) sowie ihrer „Androhung“ weiterhin ins Training kommen zu wollen, wird auch sie nicht gänzlich aus dem max verschwinden.

Deborah (Foto 2) wiederum hat im Juli ihr Praktikum abgeschlossen und jobt nun ein paar Monate auf Rhodos, später Kreta und wer weiss sonst noch wo, herum. Meine Befürcht-

ungen, Deborah würde von ihrem Arbeitgeber für Grönland eingeteilt, haben sich bisher noch nicht bestätigt. Sie wird (Grönland hin oder her) Anfangs April wieder zu uns zurückkehren.

Seit Anfangs August werden wir auf der Trainingsfläche zudem von Regi Dätwyler (Foto 1) unterstützt. Vielen von Euch ist sie schon als GroupFitness-Instruktorin bekannt. Wir begrüßen Regi ganz herzlich in unserem Fitnessteam. Sie wird mit ihren Ausbildungen und Erfahrungen eine grosse Bereicherung sein.

Ebenfalls ein bisschen unter die Arme greifen wird uns Marion Zollinger (Foto fehlt). Sie ist im max bereits als Pilates-Instruktorin unterwegs.



Wellness-Events und Anderes

Mit der Umstellung auf die Winterzeit geht es im Wellness wieder richtig los. Ab Ende Oktober:

Candlelight-Sauna:

Vom 31. Oktober 2017 bis 22. März 2018, jeweils dienstags und donnerstags.

Die ganze Anlage wird nur mit Kerzenlicht beleuchtet.

Vollmondsauna:

Do. 19. Okt. 17 / Do. 16. Nov. 17 / Di. 19. Dez. 17 / Di. 16. Jan. 18 /
Do. 15. Feb. 18 / Do. 15. März 18

Die Anlage bleibt bis 23:30 Uhr geöffnet.

Vitaminmorgensauna:

Am ersten Sonntag des Monats: 5. Nov. 17 / 3. Dez. 17 / 7. Jan. 18 /
4. Feb. 18 / 4. März 18

Säfte, Früchte und Nüsse ab 09:00 Uhr bis „es het so lang's het“.

Ladies Day:

Immer am letzten Mittwoch des Monats ist die Wellness-Anlage nur für Frauen reserviert. Der separate Damenbereich ist natürlich ganzjährig geöffnet (Ausnahme Revision Sommer).



Anderes:

Damit die Anlage richtig im Schuss bleibt, haben wir im Sommer das Wellness wieder sehr umfangreich revidiert. 2018 wird die Revision vom Mo., dem 23. Juli bis und mit So. 5. August stattfinden. Das Wellness bleibt in dieser Zeit geschlossen.

Das Wellness ist ab 16. Sept. neu täglich von 09:00-21:45 Uhr geöffnet. Wochenende 09:00-14:00 Uhr (Sommer), bzw. 09:00 Uhr bis 17:30 Uhr (Winter). Das gibt rund 280 Stunden mehr Wellness oder umgerechnet 1400 Saunagänge mehr pro Jahr.

Auf Grund des neuen All-Inclusive-Getränke-Angebots werden die isotonischen Getränke nicht mehr an der Tee- und Früchte-bar aufgestellt. Erläuterung auf der folgenden Seite:

Weitere Massnahmen

Fast haben wir es geschafft - noch ist das eine oder andere zu ergänzen.

Offenausschank isotonische Getränke:

Die isotonischen Getränke aus dem Offenausschank werden neu im Abopreis enthalten sein. Wie schon erwähnt, wird das Abo dadurch nicht teurer werden. Der Ausschank wird so eingebaut, dass Du dich selber nach Bedarf bedienen kannst. Dies gilt neu auch für alle Wellness-Gäste. Die isotonischen Getränke werden daher nicht mehr an der Teebar im Wellness serviert. Die Tee- und Wasserbar bleibt aber bestehen.

Wichtig ist, dass Du dein eigenes Bidon oder deine eigene Trinkflasche hast. Bidons können bei uns für CHF 3.- gekauft werden.

Achtung: Wir leihen keine Bidons aus!

Bewegungsnacht zum Achten

Die 8. Bewegungsnacht findet am 17./18. November statt. Start ist Abends um 22:00 Uhr. Wer es überlebt, ist bis 06:00 Uhr im Einsatz und kriegt danach zur Belohnung sogar ein Frühstück serviert. Infos folgen.

(Texte, Bilder, Korrekturen: Roli Brand. Sämtliche Fehler (und solche wird es ganz sicher haben) gehen also auf sein Konto).

Infos/ Betriebssystem / Abo-Verlängerungsbrief:

Vor rund einem Monat ist der Hersteller unserer Betriebssoftware Konkurs gegangen (immerhin Europas führender Anbieter). Dadurch wird die Software nun nicht mehr betreut und die vorhandenen System-Fehler können nicht mehr behoben werden.

Einer dieser Fehler sitzt in der sogenannten Selektion. D.h. es ist uns nicht möglich, z.B. ein Rundschreiben oder ein Mailing an alle maxler/innen zu machen. Statt knapp 2'000, erscheinen in der Selektion total über 25'000 Datensätze. Diese müssten quasi „von Hand“ wieder auf 2'000 reduziert werden. Aus diesem Grund wurde der Newsletter nicht per Post oder E-Mail verschickt, sondern einfach aufgelegt. Zudem ist er auf maxfit.ch und auf max-Facebook zu finden.

Der Abo-Verlängerungsbrief wird daher künftig ebenfalls nicht mehr verschickt. Wichtig: Nach wie vor gibt es keine automatischen Verlängerungen. Auch wenn kein Brief mehr kommt, Du musst das Abo nicht kündigen! Es läuft einfach aus.

Betreffend der Betriebssoftware sind wir nun natürlich in Abklärung, damit wir eine Lösung finden und vor allem die Übergangszeit bis zur neuen Lösung, relativ sorgenfrei über die Bühne bringen.