



Der Frühling ist da

Wir auch.....

Nach einem langen Winter ist die Lust jetzt gross, wieder nach draussen gehen zu können. Es empfiehlt sich aber, das Fitnesstraining nicht ganz sausen zu lassen - sonst fängt man im Herbst wieder von vorne an.

Aus dem Inhalt

Alle Themen auf einen Klick

- 02 max - Badifigur
- 03 max - Feedback
- 04 max - Von der Schnee- zur Kanutour
- 05 max - News
- 06 max - Ausbildungen
- 07 max - „Baustellen“
- 08 five seasons - Sommersaison

max-Badifigur

In etwa drei Wochen geht die Badi auf. Wie steht es denn mit der Badi-Figur?

Alle Jahre wieder. Die Tage werden wärmer und die Badi öffnet schon bald ihre Pforten. Aber noch immer sieht die eigene Figur nicht badikonform aus. Gas geben oder sausen lassen und gleich auf den Sommer 2014 warten?

Weder noch. Einfach normal dran bleiben. Zu viele kurzfristig abgenommene Kilos sind nach dem Sommer wieder voll auf den Rippen und gar nichts machen, fördert es auch nicht gerade. Eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung ist ein gutes Fundament. Dazu genügend Bewegung durch Kräfteinheiten und Ausdauertraining.

Nicht all die Supermodells mit Knackpo und Sixpack sind die Realität. Deshalb sollten wir ihnen auch nicht nach-eifern wollen. Wichtig ist, wie wir uns selbst fühlen. Nicht die Waage als den einzig wahren Massstab nehmen, sondern das eigene Gefühl. Mit dem max-Figur-Konzept zeigen wir Dir wie das geht!



max-Feedback

Besser werden durch Kritik

Danke allen maxler/innen welche den Zufriedenheitsfragebogen retournieren.

Die mit dem Aboverlängerungsbrief verschickten Zufriedenheitsfragebögen werden fleissig retourniert. Dadurch sind wir auf einige Dinge hingewiesen worden, welche wir klar verbessern können und müssen. An einigen Dingen wiederum können wir nichts ändern, die sind z.B. gebäudetechnisch einfach gegeben, finanziell oder zeitlich nicht möglich, oder entsprechen zu komplexen, individuellen Wünschen unserer Gäste.

Wir versuchen mit allen, welchen ihren Fragebogen retourniert haben, persönlich Kontakt aufzunehmen, um auf die einzelnen Punkte eingehen zu können. Bei denen die anonym ausgefüllt worden sind, ist das natürlich (leider) nicht möglich. Wir hoffen, dass sich die Punkte, die wir angehen können, in kürzester Zeit spürbar verbessern. Wir bleiben auf jeden Fall am Ball!



max – Fitness & Gesundheit

Um uns täglich verbessern zu können, sind wir auf Dein Feedback **angewiesen**. (Die Feedbackbögen sind am max-Empfang erhältlich oder werden mit dem Abo-Verlängerungsbrief verschickt – Wir danken für Eure Mithilfe).

so angenehm anders

max-Outdoor-Events

Die 7. „Auflagen“

Von der Schnee - zur Kanutour. Am 03. März noch im Schnee, geht's am 9. Juni ab auf's Wasser.

Bei der Schneeschuhtour führte uns erneut Tourenleiter Markus Isenmann von Viva-Trail durch die „Gegend“. Zuerst starteten die wackeren maxler noch im dichten Nebel, nur um dann etwas später von stahlblauem Himmel und Sonnenschein begrüsst werden zu können. Die Bilder sind auf unserer homepage unter news oder im facebook zu sehen.

Am 9. Juni lassen wir die Schneeschuhe Zuhause und satteln stattdessen die Schwimmwesten. Philippe Heitz von Voyageurs führt uns auf der Ill durch's sommerliche und beschauliche Elsass. Die Anmeldung und das Programm werden Anfangs Mai im max aufliegen.



max - news

Was läuft denn so?

Hier noch ein paar Neuigkeiten. Weitere News sind unter max-“Baustellen“ und max-Ausbildungen zu finden.

Roger Schütz erhält Verstärkung. Seit Mitte März massiert neu auch Gabi Kinsbergen bei uns im max. Sie ist Gesundheitsmassseurin und vorerst am Donnerstag im Einsatz. Auf Nachfrage sind aber auch andere Tage (auch samstags) möglich. Die Termine können direkt mit ihr ausgemacht werden: 079 194 73 99.

Oftmals wird gefragt, wo Roli denn eigentlich genau ist. Infolge gesundheitlicher Probleme hat er sich auf der Trainingsfläche und am Empfang etwas rar gemacht. Er ist aber immer noch da, auch wenn man ihn zur Zeit nicht so sieht. Er arbeitet dran, dass sich dies wieder ein bisschen ändern wird.

Ab spätestens 2. Mai startet bei uns wieder die inoffizielle Bike-Gruppe. Es bestehen keine An- oder Abmeldever-

pflichtungen. Wer da ist, ist da. Sobald die ersten Teilnehmer „bekannt“ sind, werden sie sich jeweils untereinander absprechen. Nähere Infos über rolimaxfit@gmail.com.

Ab dem 16. Mai sind wieder Sommeröffnungszeiten angesagt. D.h. dass am Weekend jeweils um 14:00 Uhr Feierabend ist. Mitte September ist der Spuk dann schon wieder vorbei und wir sind wieder bis 17:30 Uhr für Dich da.

Wir hoffen, bis im Herbst, eine etwas verbesserte An- und Abmeldeprozedur für das GroupFitness bieten zu können.

Am 6. Juni 2013 gibt es das max übrigens schon seit 8 Jahren. Auch dieses Jahr wird nicht gross gefeiert. Das holen wir aber dann 2015 beim Zehnjährigen nach.

Die Aero Scan - Stoffwechselanalyse haben wir preislich etwas angepasst. Wenn Du wissen willst, welche Trainingsbereiche (Fettstoffwechsel, Ausdauer) für Dich optimal sind, kannst Du den Test jetzt für CHF 60.- absolvieren!

max-Ausbildungen

Wir sind dran

Auch in diesem Jahr bilden wir uns fleissig weiter.

max-Sportchef Simon hat im letzten Herbst bekanntlich das Studium in Fitnessökonomie angefangen und gibt da mächtig Gas. Michael gibt ebenfalls weiter Vollgas mit seinem Praktikum zum eidg. dipl. Fitnessinstructor. Er bekommt im August „Unterstützung“ von Michèle, einer Praktikantin, welche dasselbe Ziel anvisiert.

Claudia hat sich im Seniorentaining und Pilates schlau gemacht und Babs die Ausbildung zur Body Combat-Instructorin absolviert. Da es auch im Hintergrund so einiges zu organisieren und managen gibt, absolviert Sabine die Ausbildung zur Fachfrau Personalführung. Roli wiederum geht in Richtung Marketing, Organisation, Controlling und Vertriebsmanagement.

Wir sind bestrebt, uns weiter zu entwickeln. Zum einen wollen wir im Bereich Trainingslehre, Fitness und Gesund-

heit immer a jour sein und da die bestmögliche Betreuung und Unterstützung bieten. Zum anderen wollen wir aber auch im Hintergrund die optimalen Voraussetzungen für einen reibungslosen Betrieb schaffen.



max-“Baustellen“ Besserung in Sicht

Auch in diesem Frühjahr / Sommer wird das eine oder andere im max wieder in Angriff genommen.

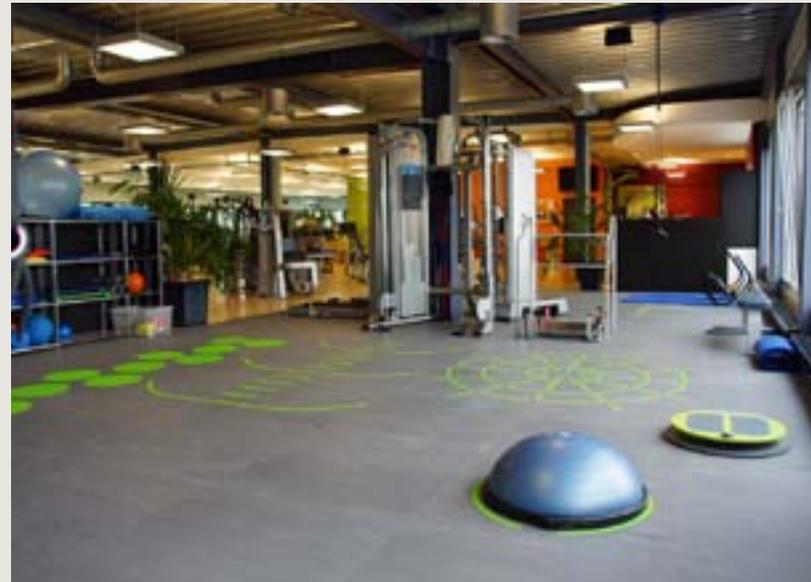
Im Wellness soll dem Wasserproblem im Wellness zu Leibe gerückt werden. Wir sind da zwar stetig dran, aber ohne größere Massnahmen (Spitzhammer, etc.) kommen wir da wohl nicht vom Fleck.

Im Fitness wird der Functionalbereich noch einmal etwas erweitert. Da die Übungen in diesem Bereich sehr beliebt sind und es oft schon ein wenig eng wird, hängen wir einfach noch einmal ein paar Quadratmeter an.

Auch beim Parkplatz scheint sich eine Lösung abzuzeichnen. Gut möglich, dass im Sommer die Bagger auffahren und die Einstellhalle des geplanten Hotels gebaut wird.

Ansonsten sind im Fitness und Wellness einige Sachen geplant, welche der Optimierung des ganzen Betriebs

dienen. Dabei sind auch einige Dinge darunter, welche für Dich nicht sichtbar aber hoffentlich doch spürbar sind.



Functional-Trainingsbereich im max

five seasons - Sommerzeit

Sommer im five seasons

Da das Wellness ab dem Frühjahr deutlich weniger frequentiert wird, gibt es wieder ein paar Anpassungen.

Seit dem 1. April und somit der Umstellung auf die Sommerzeit, wird die Candlelight-Sauna bis Ende Oktober abgesetzt. Vom 16. Mai an (max-Sommer-Öffnungszeiten) wird wie die Jahre zuvor, die gemischte Innensauna bis Mitte Oktober abgestellt bleiben. Ebenso wird während dieser Zeit samstags (nur samstags!) der Damenbereich geschlossen bleiben.

Das ganze Wellness wird vom 29. Juli bis und mit dem 18. August geschlossen sein. In dieser Zeit werden wieder etliche Wartungs- und Unterhaltsarbeiten erledigt. Ebenso hoffen wir in dieser Zeit, „unserem“ Wasserproblem auf die Schliche zu kommen und das Ganze dann endlich ad acta legen können.

Besuche das Wellness auch im Frühjahr. Die Sonnenterrasse ist in dieser Zeit im wahrsten Sinne des Wortes „der Hammer“. Liegestuhl raus und geniessen!



Texte u. Bilder: max-Roli / Korrektur u. Inputs max-Simon