



## Wellness-Saison

Ein schöner Sommer liegt hinter uns und es geht mit grossen Schritten in Richtung Winter. Nicht nur Zeit um seine sportlichen Aktivitäten wieder nach Innen zu verlegen - in der Herbstzeit beginnt auch die Wellness-Saison.

## Aus dem Inhalt Alle Themen auf einen Klick

- 02 Deine Empfehlung - unser Geschenk
- 03 Krankenkassen-Anerkennung
- 04 Neu im max-Wellness
- 05 Wellness-Events
- 06 Gesundheit durch Saunabesuche
- 07 Gesundheit: pro und contra

## Wir schenken Dir Zeit bei uns

Kennst Du jemanden, der schon lange mit dem Gedanken spielt, etwas für seine Fitness oder Gesundheit zu tun?

Du hast jetzt die Chance, Dir einen Extra-Monat abzuholen. Für jedes neue Mitglied (ab 18 Jahren), welches Du uns bringst und welches mindestens ein Halbjahresabo löst, verlängern wir Dein Abo um bis zu einem Monat. Alles was Du tun musst: Drücke einfach jemandem, den Du kennst und von dem Du weißt, dass er/sie mit dem Gedanken spielt Fitness zu machen, eine unserer Empfehlungskarten in die Finger.

Wenn er/sie sich dann bei uns meldet, die Karte mitbringt und dann ein Abo löst, wird Dir die Gutschrift angerechnet. Hast Du ein 20-er Abo wird Dir ein Punkt gutgeschrieben, bei einem Halbjahresabo gibt es zwei Wochen und bei einem Jahresabo erhältst Du einen Monat. Je mehr erfolgreiche Empfehlungen Du abgibst, desto mehr wird Dir gutgeschrieben. Die Empfehlungs-Karten sind bei uns am Empfang erhältlich.



## Krankenkassen-Anerkennung

Im Bereich der Krankenkassen-Anerkennungen für Fitnesscenter hat sich etwas getan.

Lange Jahre war Qualitop der Inbegriff der Qualitätsanerkennung für Fitnesscenter. Der Nachteil dabei war, dass in der Qualität der Center selbst, kein Unterschied gemacht worden ist. Ein Center welches z.B. das absolute Minimum an Kriterien erfüllte, war ebenso anerkannt, wie ein Center welches die Kriterien bei Weitem toppte.

Dies war der Grund für den SFGV ein eigenes Qualitätslabel zu entwickeln. Fitness Guide, bzw. Fitness Classification legt Wert auf eine Differenzierung und zeigt diese, analog zu der Hotelbranche, durch eine Bewertung mit Sternen. Dadurch ist dem Kunden nun möglich, die Center vergleichen zu können. Zudem legt Fitness Guide deutlich mehr Wert auf die Qualität und Ausbildung der Trainer und Instrukturen als dies Qualitop machte.

Dies führte wiederum dazu, dass eigentlich alle Center, denen wirkliche Qualität wichtig ist, sich von Qualitop lösten und „nur“ noch von Fitness Guide anerkannt sind. Ein näch-

ster Schritt war, dass Qualitop nun von der Migros gekauft worden ist. Qualitop wird künftig die Migros-Center sowie andere Center-Ketten vertreten, während Fitness Guide hauptsächlich die eigenständigen Center zertifizieren wird. Das max hat daher seinen Vertrag mit Qualitop aufgelöst.

Fitness Guide ist noch nicht von ganz allen Krankenkassen anerkannt worden. Wenn sie jedoch ihrerseits von einer guten Qualität für ihre Kunden sprechen wollen, werden sie nachziehen müssen. Sie werden um das Top-Level, bzw. die Sterne-zertifizierung des Fitness Guide nicht herum kommen!



## Neu im max-Wellness

Auch diesen Sommer haben wir uns wieder ins Zeug gelegt und versucht einiges zu optimieren.

Der Damenbereich wird ab dem 24. Oktober jeden Tag geöffnet sein, d.h. also auch Montag und Freitag. Der Damentag immer am letzten Mittwoch des Monats wird trotzdem bestehen bleiben. An diesem Tag ist das Wellness nur für Frauen reserviert.

Wie wir erfahren mussten, werden die Herstellung von Bio-Ethanol sowie die Dämpfe, die Ethanol beim Verbrennungsvorgang erzeugt, heute stark kritisiert. Alternativen mit Gas und Holz haben wir geprüft, diese sind aber nicht realisierbar. Deshalb haben wir das Cheminée schweren Herzens aus dem Verkehr gezogen.

Neu setzen wir ätherische Öle ein, welche zusammen mit den schon vorhandenen Himalaya-Salzkristallen, die Entspannung und das Wohlbefinden weiter fördern sollen. Ebenfalls neu sind die Leselampen, welche bei einigen Kunden schon längere Zeit auf der Wunschliste standen.

2017 wird das Wellness vom 22. Juli bis und mit 06. August geschlossen bleiben. Nachdem wir nun drei Jahre lang versucht haben, die Revisions- und Instandsetzungsarbeiten neben und während den normalen Öffnungszeiten zu erledigen, brechen wir diese „Übung“ ab. Die Arbeiten können speditiver erledigt werden, wenn die Anlage während ein paar Tagen geschlossen bleibt. Dies ist schlussendlich auch für den Kunden eine angenehmere Situation. Danke für Euer Verständnis.



## Wellness-Events

Quasi mit der Umstellung auf die Winterzeit geht es auch im Wellness wieder richtig los.

### Vollmondsauna

- Dienstag 15. Nov. 16
- Donnerstag 15. Dez. 16
- Donnerstag 12. Jan. 17
- Donnerstag 09. Feb. 17
- Dienstag 14. März 17
- Dienstag 11. April 17

Die ganze Wellness-Anlage ist bis 23:30 Uhr geöffnet.

### Weihnachtsspezial

- Montag 19. Dez. bis Samstag 24. Dez. 16. Lass Dich überraschen.

### „Happy Hour-Saisonstart“

- Montag 31. Okt. 16. Der offizielle Start in die Sauna-Wintersaison mit Fruchtsäften u.a. - ab 16:00 Uhr.



### Candellightsauna

Immer dienstags und donnerstags - die ganze Wellnessanlage wird mit Kerzenlicht beleuchtet.

### Ladys Day & Night

Immer am letzten Mittwoch des Monats ist die Wellness-Anlage nur für Frauen reserviert. Ganzjährig! (Der separate Damenbereich ist jeden Tag geöffnet).

### Vitaminsauna

- Sonntag 06. Nov. 16
  - Sonntag 04. Dez. 16
  - Sonntag 05. Feb. 17
  - Sonntag 05. März 17
  - Sonntag 02. April 17
- Fruchtsäfte, Früchte, Nüsse, etc. - „es het, so langshet“



## Gesundheit durch Saunabesuche

Schritt für Schritt. Finden Sie ihren Rhythmus.

Wie gehen Sie an Ihrem „Ferientag“ oder Saunabesuch vor? Das Saunabad ist kein exakt geregeltes Bad. Für ein vollständiges Bad sollten Sie aber etwa zwei Stunden planen. Natürlich kann es nach einem zuvor durchgeführten Training auch etwas weniger sein oder Sie verbringen bei nasskaltem Wetter einen schönen Tag bei uns.

Duschen und reinigen Sie sich vor dem Saunieren und trocknen Sie sich gut ab. Trockene Haut schwitzt schneller. Legen Sie beim Saunagang Ihr Badetuch unter den Körper. Bleiben Sie acht bis fünfzehn Minuten. Wenn Sie gelegen sind, richten Sie sich die letzten 2 Minuten auf. Achten Sie darauf, was Ihr Körper Ihnen „sagt“ - Ihr Empfinden oder Ihre Tagesform kann variieren.

Kühlen Sie sich an der frischen Luft ab. Der Sauerstoff tut Ihrem Körper gut. Unter den Duschen finden Sie weitere Abkühlung. Ein Fussbad sorgt für einen vollständigen Temperatureausgleich.

Ruhen Sie nun. Das fördert die Erholung. Achten Sie darauf, dass Sie etwas trinken. Auch hier: „Hören“ Sie auf Ihren Körper. Je nach Häufigkeit Ihrer Wellnessbesuche, Empfinden, Tagesform und Erfahrung braucht es manchmal mehr oder weniger Erholung.

Wiederholen Sie den Saunagang oder gehen Sie in das Dampfbad. Beenden Sie Ihren Wellnessbesuch mit genügend Ruhezeit oder schliessen Sie das Saunabaden mit einer Massage ab. Das schafft maximales Wohlbefinden.



## Gesundheit: pro und contra

Gesund saunieren und dampfbaden. Wann ist ein Besuch im Wellness angesagt und wann nicht?

Bei welchen Krankheitsbildern kann ein Saunabesuch gutes tun und zu einer Verbesserung der Beschwerden führen? Gerade bei Gelenkbeschwerden oder stressbedingten Beschwerden kann regelmässiges Saunieren wahre Wunder bewirken.

Pro:

- Bluthochdruck und Kreislaufbeschwerden
- Neurodermitis
- Ödeme
- Bronchitis und allg. Erkrankungen der Atemwege
- Weichteilrheumatismus
- Arthrose
- Verspannungen
- Schlafstörungen
- Stressbedingte Störungen
- Depressive Verstimmungen

Grundsätzlich auf einen Saunabesuch verzichten sollte man bei Entzündungen aller Art sowie fiebrigen Erkrankungen, wozu auch Schnupfen, Erkältungen und vor allem Grippe-Erkrankungen gehören.

Contra:

- Akute Entzündungen aller Art
- Funktionsstörungen von Schilddrüse, Leber oder Nieren
- Nicht therapierbarer Bluthochdruck
- Fiebrige Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Organische Herzrhythmusstörungen oder Angina Pectoris
- Epilepsie
- Tuberkulose
- Nach Operationen und bei Verletzungen
- Wärmeallergien

Sind Sie sich nicht ganz sicher? Klären Sie den Saunabesuch vorgängig auf jedem Fall mit Ihrem Arzt ab.