



Happy neues Jahr

Ein glückliches und gesundes 2013

Das max-Team wünscht Euch ein zufriedenes, erfolgreiches, glückliches und vor allem auch ein gesundes neues Jahr. Danke für Eure Treue!

Aus dem Inhalt

Alle Themen auf einen Klick

- 02 max - Gute Vorsätze
- 03 max - Feedback
- 04 max - Bewegunagsnacht
- 05 max - Teamevent
- 06 max - Backstage
- 07 max - Rückblick
- 08 max - Zeit für sich
- 09 five seasons - Candlelight-Sauna

max-Gute Vorsätze

Neues Jahr - neue Ziele

Wer tut es nicht doch ein bisschen? Vermutlich sogar diejenigen, welche von sich behaupten (wie der Schreiberling selbst) es nicht zu tun, haben sich einen klitzekleinen guten Vorsatz genommen.

Schon ist 2012 wieder vorbei. Verrückt wie die Zeit vergeht. Machten wir uns nicht eben noch Gedanken darüber was wir 2012 alles machen möchten - und nun grübeln wir schon wieder darüber nach, was wir 2012 alles nicht gemacht haben. Eigentlich ist es immer das Gleiche. Wie viele der Dinge, die wir uns auf das neue Jahr hin vornehmen, setzen wir auch wirklich um? Wie wichtig kann uns etwas sein, wenn wir explizit auf den Jahresanfang warten müssen, um damit zu beginnen? Hat es denn nicht den Wert, um auch mitten im Jahr damit anfangen zu können?

Nicht mehr rauchen. Weniger essen. Mehr bewegen.
Etwas für den Rücken machen. Ein paar Kilo abspecken.
Mehr Zeit für Ruhe und Entspannung. Warum warten,

wenn es doch um die eigene Gesundheit geht? Wir sehen ja wie schnell die Zeit vergeht. Nicht nur der erste Januar ist der richtige Moment um etwas zu beginnen. Der richtige Moment um etwas zu beginnen ist JETZT.

An dem was gestern war, können wir nichts mehr ändern, aber mit dem was wir JETZT tun, zeichnen wir unseren künftigen Weg. Vielleicht ist dieser Weg nicht immer ganz klar zu erkennen und es gibt ein paar Schlenker rein, aber genau JETZT ist der richtige Moment, ihn zu gehen. Und wenn wir dabei unser Ziel nicht aus den Augen verlieren, kann dabei gar nichts schief gehen.



max-Feedback

Besser werden durch Kritik

Wer hat schon gern Kritik? Doch oft wird vergessen, dass Kritik die Chance bietet, besser zu werden!

Das max-Team hat seine Ziele recht hoch gesteckt. „Wer aufgehört hat besser werden zu wollen, hat aufgehört, gut zu sein.“ Perfektionismus anstreben zu wollen ist nicht gesund, aber jeden Tag sein Bestes zu geben, ist durchaus legitim.

Durch das Wissen, jeden Tag sein Bestes gegeben zu haben, kann jedoch ebenfalls etwas „ungesundes“ passieren: „Betriebsblindheit“ - d.h. man vergisst wie es ist, mit den Augen des Kunden zu sehen. Aus diesem Grund sind wir immer dankbar für Feedbacks und Kritik. Bei unserem Aboverlängerungsbrief, welchen wir jeweils verschicken, wird neu ein Feedbackbogen beiliegen. Darin sind einige Themen als Stütze vorgegeben, aber es hat auch Platz für allgemeine Bemerkungen.

Da Ihr vielleicht nicht warten möchtet, bis Euer Abo abläuft um Euer Feedback deponieren zu können, gibt es diese Feedbackbögen auch am max-Empfang. Ihr könnt das Feedback natürlich auch anonym abgeben. Aber wenn Ihr Euren Namen vermerkt, können wir Rücksprache nehmen und vielleicht auch mal erklären, warum etwas nur langsam, später oder evtl auch gar nicht umgesetzt werden kann.

P.S.: Natürlich nehmen wir auch gerne Lob an :-)



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-Bewegungsnacht

3. verrückte Bewegungsnacht

Auch die dritte Auflage war ein Erfolg. Fazit: Je mehr Mitglieder das max hat, desto mehr „Verrückte“ scheint es zu geben!

40 „verrückte“ Mitglieder und eine Handvoll nicht weniger „verrückte“ max-Instruktoren trieben es in der Nacht vom 16. auf den 17. November recht bunt. 8 Stunden radeln, pumpen, zumbanen, combaten und vieles mehr stand auf dem Programm. Auf jeden Fall verrückt genug, um den Termin für die nächste und somit 4. verrückte Bewegungsnacht schon festzulegen: 15. November 2013.

Mehr Bilder und einen Zeitungsbericht (vom selbst teilnehmenden „verrückten“ Patrick Jordi) gibt es unter [www.maxfit.ch / News / Bewegungsnacht](http://www.maxfit.ch/News/Bewegungsnacht) oder auf max-facebook zu bestaunen.



max-Teamevent

Weihnachtssessen

Das max-Team traf sich am 24. November zum Weihnachtssessen. Der „harte Kern“ des Teams hatte aber zuerst noch ein wenig Action!

Obwohl jede/r Instruktor/in, Kinderbetreuerin, etc. ihren Teil zum Gelingen des max beiträgt, gibt es halt doch auch Mitarbeiter, welche infolge höherer Stellenprozente mehr vor Ort sind. So erklärt sich auch der oben erwähnte „harte Kern“ des Teams. Dieser Kern traf sich etwas früher und testete seine Fähigkeiten auf dem Curlingrink. Nach geschlagener Schlacht traf dann auch der Rest der Mannschaft ein und ging gleich zum gemütlichen Teil über – Apéro und Fondue. Mehr Bilder unter [www.maxfit.ch / News / Teamevent](http://www.maxfit.ch/News/Teamevent).....

Trotz des schon früh durchgeführten Weihnachtssessens, konnte leider nicht das ganze Team daran teilnehmen. Deshalb möchte der Schreiberling an dieser Stelle allen Instruktor/innen, Kinderbetreuerinnen, GroupFitness-



Instruktor/innen, Therapeuten/innen und Reinigungsfachkräften ein herzliches Dankeschön auszurichten. Danke für Eure Mitarbeit, Euren Einsatz und Eure Treue. Freuen wir uns auf ein spannendes und wiederum lernreiches 2013!

max - Backstage

Backstage-Event mit dem SCL

In unserer Zusammenarbeit mit dem NLB-Schweizermeister SCL, machen wir jedes Jahr mit speziellen Gästen einen kleinen Event im Schoren.

In diesem Jahr haben wir unsere fleissigsten max-Mitglieder eingeladen. D.h. es kamen die Kunden, welche seit der Neueröffnung 2010 am meisten Trainings im max absolviert hatten. Leider mussten einige Leute absagen, da sie vermutlich am trainieren waren!

So haben wir die „Gruppe“ mit einigen Team-Mitgliedern ergänzt. Apéro nehmen, ein Gang durch die Eishallen-Katakomben, Fondue essen und schliesslich das Spiel SCL-Visp, welches das Heimteam mit 3:1 für sich entscheiden konnte. Alles in allem wieder ein sehr gelungener Abend und ein interessanter Einblick hinter die Kulissen.

Danke den fleissigen maxler/innen und vor allem auch Angela Kölliker vom SCL (selber eine fleissige maxlerin).



max-Rückblick

Was ist 2012 alles gegangen?

Auch 2012 hat sich im max wieder einiges getan. Sind wir mal gespannt, was 2013 so alles gehen wird.

Einen wichtigen Schritt tat das max im personellen Bereich. Das Team konnte durch Sabine und Michael ergänzt werden. Auch im GroupFitnessbereich wurde das Team erweitert und mit Sandra Fuhrer-Hegel ist die Physiotherapie verstärkt worden.

Auch Ausbildungsmässig haben wir uns weiter entwickelt. Die wohl grösste Herausforderung stand dabei für Simon an. Er absolvierte die eidg. Berufsprüfung für Fitnessinstruktoren und begann rund zwei Monate später mit dem Bachelor-Studiengang zum Fitnessökonom.

In den Bereichen Infrastruktur und Angebot kam es ebenfalls zu einigen Neuerungen. Im Erdgeschoss wurde der Schulungsraum fertig erstellt. Nicht zu vergessen sind natürlich die neuen Pump-Sets sowie eine Vielzahl neuer

Kurse. Im five seasons wurden viele kleinere, fast kaum sichtbare Dinge ergänzt, welche aber trotzdem spürbar zu einer Optimierung beitragen konnten. Die Neuerungen im Fitnessbereich in Stichworten:

- 100m² Functionalbereich
- 17m² Stretchingzone
- 2 Kabelzüge
- Diverse Koordinations- und Functionalgeräte
- Easy Torque - Rückentestgerät
- Aero Scan - Ausdauerstestgerät
- 3 Laufbänder
- Neues Betreuungskonzept

Das Tolle an diesem Rückblick ist, dass wir im max oft denken, es geht nicht recht vom Fleck, nur um dann zu erkennen, dass doch so einiges bewegt worden ist. Vor allem sehen wir, dass gerade in den Bereichen, in denen wir etwas bewegen können auch etwas geht. Oft sind es diejenigen Dinge, welche nicht in unserer Macht liegen, die dann (zu) lange liegenbleiben. Das kann über das Warten auf Ersatzteile bis hin zu gewissen Wasserlecks im Wellness gehen :-).

max - Zeit für sich selbst

Ein paar Zeilen zum Nachdenken!

Mit den guten Vorsätzen und dem Jahresrückblick sind wir irgendwie beim Thema.

Oft scheint es, dass nicht wir es sind, welche unsere Zeit im Griff haben, sondern die Zeit hat uns im Griff. Oft sind nicht wir die, welche bestimmen, sondern wir werden bestimmt. Nanu? Was soll das denn jetzt? Hat der Schreiberling hier seine schwache Stunde?

Es scheint der Lauf der Dinge zu sein, dass immer alles schneller gehen muss, wir selber immer mehr fordern und auch immer und überall erreichbar sein müssen. Es fehlt die Zeit für uns selbst und für das was wir gerne machen – oder gerne machen würden! Dinge die uns wichtig wären, bleiben dabei oft auf der Strecke.

Zeit für sich selber zu nehmen, ist wichtig. In solchen Momenten kann man wachsen. Viele Bergsteiger erklimmen die Berge nicht einfach, damit sie diese bezwungen haben. Sie wollen sich in den Momenten der Einsamkeit und Ab-

geschiedenheit besser kennen lernen - vielleicht sogar als „bessere“ Menschen zurückkommen.

Nicht jedem von uns ist es gegeben auf den Mount Everest zu klettern, aber jeder von uns kann sich irgendwo hin „zurückziehen“. Es geht nicht darum, sich zwei Stunden vor der Glotze berieseln zu lassen. Es geht darum, sich aus dem Alltag heraus und bewusst Zeit zu nehmen. Sich mal fern von aller Hast, allem Stress und jeglicher Erreichbarkeit zu bewegen. Vielleicht doch mal in die Höhe zu steigen, runter zu schauen und zu erkennen, wie klein und „unwichtig“ da unten so vieles doch manchmal ist.



five seasons - Candlelight

Romantische Stimmung im five seasons

Jeden Dienstag- und Donnerstagabend wird die Stimmung im five seasons richtig romantisch - mit Kerzenlicht.

Wie schon im letzten maxazin, empfehlen wir erneut einen Besuch im five seasons. Zum einen haben wir jetzt die kalte Jahreszeit (zumindest nach Kalender), in der das Saunieren eh gutes bewirkt (wobei Saunabesuche in jeder Jahreszeit gut tun) und zum anderen wären wir wieder beim Thema der vorherigen Seite - Zeit für sich selbst!

Wenn die Zeit fehlt, um ein Wochenende lang weg zu fahren oder immer nur Stress und herum „jagen“ angesagt ist - Timeout nehmen und ab ins Wellness. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt? Es brauchen nicht fünf, sechs Stunden zu sein. Bereits ein Besuch von 1 1/2 Stunden kann Energie für mehrere Tage geben. Zudem stärkt regelmäßiges Saunieren die Abwehrkräfte, fördert die Durchblutung und nimmt somit auf die körperliche Gesundheit Einfluss. - dies wiederum bedeutet mehr Lebensqualität.



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