



Ein „ruhiges“ Jahr

Nach dem Jubiläumsjahr 2015 mit dem Umbau und den diversen Neuanschaffungen wird (oder ist) 2016 ein eher ruhiges Jahr. Trotzdem gibt's ein paar neue Dinge, die Du wissen darfst.

P.S.: Es mag aufgefallen sein, dass der max-Newsletter nicht mehr ganz so oft erscheint. Dies ist, weil unsere News regelmässig und zeitnah auf dem max-Facebook erscheinen.

Aus dem Inhalt Alle Themen auf einen Klick

- 02 Deine Empfehlung - unser Geschenk
- 03 maximal-Personaltraining
- 04 maximal-Personaltraining
- 05 maximal-Personaltraining
- 06 max-Wellness
- 07 max-Sportliche Erfolge

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.



maximal - Personaltraining

Willst Du das gewisse Etwas mehr erreichen?
Dann ist vielleicht Personaltraining ein Thema.

Personaltraining bezeichnet das körperliche und ggf. auch mentale Fitnesstraining im Rahmen einer persönlichen und individuellen Betreuung einzelner Personen durch einen ausgebildete/n Trainer/in. Die Trainings können im Fitness-Studios oder auch Outdoor abgehalten werden.

Du möchtest:

- Mehr Motivation und Spass am Training
- Mehr Abwechslung und neue Trainingsinputs
- Ein effektiveres Erreichen der persönlichen Ziele
- Optimal vorbereitet an Sportwettkämpfen teilnehmen
- Mehr Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit
- Eine erhöhte physische u. psychische Leistungsfähigkeit
- Ein Training, welches das gewisse Etwas mehr bringt
- Erfahren, was man alles erreichen kann
- Eine/n Trainer/in, der 1:1 fordert und fördert



maximal - Personaltraining

Was macht der Personaltrainer, bzw. die Personaltrainerin sonst noch mit Dir und wer steckt dahinter?

Der/die Trainer/in erstellt Deinen Trainingsplan, bereitet auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Einzellektionen vor, berät Dich in der Geräteauswahl und gibt z.B. auch Tipps zu Deiner Ernährung. Er/sie betreut Dich 1:1, gibt Hilfestellung und korrigiert wenn nötig fehlerhafte Bewegungsabläufe.

So bist Du sicher, dass Du die Übungen korrekt und noch effizienter ausführen wirst. Dein/e Trainer/in unterstützt und motiviert Dich „Auge in Auge“ auf Deinem Weg das gewisse Etwas mehr zu erreichen. Du wirst gefördert und gefordert, um weiter zu kommen und Deine Ziele zu erreichen. Das Motto: „Wer alles gibt, kann verlieren - wer nicht alles gibt, hat schon verloren“.

Michèle Guggisberg



Ausbildungen:

Personaltrainerin SAFS

Fitnessinstructorin mit eidg. FA

Reha- Rückentrainer SAFS

Workouttrainer SAFS

Cardiotrainer SAFS

Sales-, u. Servicemanager SAFS

Kundenberater SAFS

Ich habe früh gelernt mir den Sport zum Nutzen für meinen Ausgleich, meine Erholung und meine Leistung zu machen. Ich kann Menschen sehr gut motivieren und für Bewegung begeistern. Mich fasziniert die Wirkung von ausgewogener Ernährung, Sport und Regeneration auf den Körper. Mein Ziel ist es möglichst viel Wissen und Energie an Menschen weiterzugeben.

Simon Flükiger



Ausbildungen:

Bachelor of Arts Fitnessökonomie

Fitnessinstruktor mit eidg. FA

BSA Personal Trainer

dipl. Medical Fitness Trainer

dipl. Ernährungstrainer

Cardio Trainer

Rückentrainer

Crossfit Level 1 Trainer

Sypoba Basic Workshop

Kettlebelltraining Instruktor

Grundsätzlich ist der Mensch ein Bewegungstier. Unser Körper ist programmiert für ein Leben mit Bewegung. Um jedoch ein aktives, sportliches Leben zu führen, braucht der Mensch persönliche Motivationsanreize, die genauso vielfältig sind wie der Mensch selbst. Einige bewegen sich um ihr Gewicht zu regulieren und somit das eigene Wohlbefinden zu steigern, andere wiederum eher aus rationalen Gründen wie z.B. Krankheiten vorzubeugen oder gezielt zu bekämpfen oder um fit und gesund bis ins hohe Alter zu bleiben.

Ich selbst liebe am Sport die Herausforderung. Kann ich für mein konkretes Ziel meinen Körper, meinen Geist und meinen inneren Schweinehund überwinden? Dies motiviert mich immer wieder aufs Neue und hierbei möchte ich andere Menschen gerne unterstützen können.



Wellness-News

Im Sommer tut ein Wellness-Besuch zwar auch sein Gutes, aber dennoch ist die Anlage während dieser Zeit etwas reduziert offen.

Wellnessbesuche haben auch im Sommer ihren Reiz, insbesondere mit unserer schönen Sonnenterrasse. Zugegeben, ein Tauch- oder Schwimmbecken fehlt, aber andererseits ist die Badi Langenthal nur 400 Meter entfernt. Also kannst Du nach Deinem Wellness-Besuch gemütlich in die Badi rüber hüpfen, um Dich dort (natürlich geduscht) ins kühle Nass zu stürzen.

Da die Anlage im Sommer deutlich weniger frequentiert ist, ist während dieser Zeit die gemischte Innensauna und das Damendampfbad nicht in Betrieb. Die anderen Anlagen starten wir jeweils mit dem ersten Gast. In dieser Zeit ist dafür der Einzeleintritt 20% reduziert. In den Abos ist dies bereits eingerechnet.

Den Sommer nutzen wir jeweils auch, um die Anlage wieder auf Vordermann zu bringen. Es gibt da jedes Jahr

einiges zu tun. Diese Arbeiten werden zu 90% vor den Öffnungszeiten oder nach Schliessung der Anlage erledigt, damit Du deinen Wellnessbesuch ungestört genießen kannst.

Im Herbst starten wir dann wieder mit diversen Events wie Vollmondsauna, Vitaminsauna und Candlelight-Sauna. Die Daten werden frühzeitig bekannt gegeben. Wichtig: Der separate Damenbereich wird ab Herbst wieder die ganze Woche geöffnet haben.



max-Sportliche Erfolge!

Nach einem 2. Rang im letzten Jahr schickte das max auch dieses Jahr wieder ein Team an den Gigathlon - mit entsprechenden Ambitionen. Wir danken und gratulieren den Athleten, die trotz Pech einen super 5. Schlussrang erreichten! Besten Dank auch an Organisator Simon Flückiger.

Swiss Olympic und Swiss Cycling nominierten max-Mitglied Mathias Flückiger für die Olympischen Spiele in Rio. Bei seiner ersten Teilnahme an Olympia wird er zusammen mit seinen Teamkollegen/innen um eine Medaille für die Schweiz kämpfen. Wir wünschen tolle Spiele!

max-Mitglied Adrian Lehmann konnte sich infolge schlechten Wetterbedingungen zwar nicht für den Marathon an den Olympischen Spiele in Rio qualifizieren, aber am Mitte Juni wurde er Schweizer Meister im 10'000 Meter Lauf und an der EM in Amsterdam holte er am Halbmarathon die Goldmedaille in der Teamwertung. Wir gratulieren!

Nach knapp der Hälfte aller Rennen, liegt Dominique Aegerter am Moto GP 2 auf dem 8. Rang im Gesamtklassement.

Etwas länger her, aber trotzdem noch einmal eine Meldung wert: Ende März hält maxlerin Carole Howald in Swift Current (Kanada) die Hand am Curling-WM-Pokal - dies bereits zum zweiten Mal. Herzliche Gratulation.

Und zu guter Letzt: Wer strahlt denn da mit max-Babs und max-Simon um die Wette? Es ist NHL-Spieler (Vancouver Canucks) und sporadisches max-Mitglied Sven Bärtschi.



Bilder, Texte: Roli Brand / Korrektur: Simon Flückiger