



Sommerzeit - Ruhezeit

Denkste!

Sommerzeit - Ruhezeit? Bei uns nicht wirklich - Bauarbeiten vor der Tür, neue Mitarbeiter, Revision im Wellness und sonst so Allerlei.

Aus dem Inhalt

Alle Themen auf einen Klick

- 02 max - Dankeschön
- 03 max - Willkommen
- 04 max - Parkplatz
- 05 max - Itensic
- 06 max - Herbstwanderung
- 07 five seasons - Saunalandschaft
- 08 max - Allerlei

max-Dankeschön

Wir vom max sind stolz auf die Konstanz in unserem Team. Doch nun hat es auch bei uns einige Wechsel gegeben.

max-Caro (Fischer): verlässt uns nach rund dreieinhalb Jahren. Sie wird uns weiterhin als Trainierende und Wellness-Besucherin erhalten bleiben. Wir danken ihr für ihren generösen Einsatz als „Problemlöserin“. Sie hatte das Talent immer vor Ort zu sein, wenn wieder mal was nicht funktionierte, war aber auch unermüdlich darin, die Probleme anzugehen und zu lösen.

max-Reto (Eggimann): ist aus familiären Gründen in die Grosstadt Basel umgezogen. Wir wünschen ihm und seiner kleinen Familie alles Gute in der grossen weiten Welt. Wir danken ihm für vier Jahre lange Unterstützung und vermissen schon jetzt seine Ruhe und Gemütlichkeit :-).



max-Willkommen

Wir begrüßen im max-Team:

max-Michèle (Guggisberg): Den meisten mittlerweile bekannt. Unsere neue Praktikantin hat sich in windeseile bei uns eingelebt und gehört gefühlsmässig schon fast zum „alten Eisen“. Wir freuen uns, sie bei uns im max zu haben.

max-Jörg (Ulli): Fitnesstrainer Jörg übernimmt den Part des „Team-Seniors“. Trotzdem gehört er noch lange nicht zum alten Eisen - wer das Gefühl hat ihn beim Marathon, Berglauf oder OL herausfordern zu müssen - viel Spass!

max-Tom (Schneeberger): Unterstützt uns mit viel Know-How und noch mehr Wissen als Projektleiter im Hintergrund, damit im Vordergrund noch besser gearbeitet werden kann. Und wenn das nicht funktionieren sollte, setzen wir ihn unter dem Namen George Clooney als Werbebotschafter für das max ein :-)!

Herzlich Willkommen im max-Team



max-Parkplatz

Maulwürfe vor dem max

**Jetzt wird gelocht, was das Zeug hält.
Markus Bösiger baut eine Einstellhalle.**

Lange Zeit wusste man nicht so recht, ob überhaupt je einmal gebaut werden soll und danach wusste man nicht wann. Auch wir waren etwas überrascht, als plötzlich die Bagger vor der Türe standen. Markus Bösiger baut eine Einstellhalle. In einer späteren Etappe (Zeitpunkt unbekannt) soll da dann ein Hotel zu stehen kommen.

Im Sommer staubig, bei Regenwetter teilweise unter Wasser und im Winter ein Gletscher. Das hat nun ein Ende. Bereits seit einiger Zeit sind neue Parkplätze markiert und nach dem Wegzug des Occasionshändlers H. Abegglen werden weitere folgen. Im Umkreis von 80 Meter stehen dem max dann rund 150 Parkplätze zur Verfügung.

Bitte beachtet die Parkverbote vor den Garagetoren unserer Stadtbusse!



max - Itensic

Einzigartiges Rumpftraining

Das max positioniert sich im Gesundheitsbereich. Nun kommt (im Verlaufe des Herbstes) ein weiteres Element dazu.

Ein starker Rumpf ist entscheidend für einen mobilen und kräftigen Rücken in jedem Lebensalter. Ebenso wichtig ist ein starker Rumpf im Bereich Alltag, Beruf und Sport auf allen Leistungsstufen. Auch Spitzensportler wissen das und haben ihr Training entsprechend angepasst.

Auf herkömmlichen Trainingsgeräten wird nur die grosse „Bewegungsmuskulatur“ trainiert. Schaltet sich der Rumpf ein, ist das meist statisch oder Hilfsmuskeln nehmen die Hauptarbeit ab. Mit den neuen Itensic-Geräten wird spezifisch die tiefe Stabilisationsmuskulatur trainiert und somit die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität in jedem Alter gefördert.



max-Herbstwanderung

Auf zum nächsten Event

Und schon geht es zur letzten Etappe des diesjährigen max-„Quadrathlons“.

Schneeschulaufen im Winter, Kanufahren im Frühling, Biken im Sommer und nun werden die Wanderschuhe „geschnürt“. Am 29. September wird es je nach Wetter in Richtung Gstaad, Glacier 3000 gehen.

Von Gsteig aus geht es mit dem Bähnli zum Sanetsch-Stausee hinauf. Von da aus gibt es eine sehr abwechslungsreiche Wanderung zum Quille du Diable. Wir legen zwar „nur“ 900 Höhenmeter zurück, marschieren aber ca. 20 km. Daher ist eine eher sehr gute Kondition gefordert.

Da wir uns stets auf über 2000 Meter bewegen, kann es je nach Witterung sein, dass Ende September schon Schnee liegt und müssen auf eine „Alternativwanderung“ ausweichen (Berge gibt's genug). Mehr Infos auf der Homepage und am max-Empfang.



five seasons-Saunalandschaft

Herbstsaison

Der Sommer ist abrupt zu Ende gegangen. Nun ist wieder Saunazeit!

Die Sommerpause im five seasons wurde für diverse Revisions- und Ergänzungsarbeiten genutzt. Wir hoffen, dadurch im Sinne der Gäste einige Verbesserungen geschaffen zu haben. Trotz frühzeitiger Planung konnten leider nicht alle Arbeiten gemacht werden - wir warten noch immer auf die Fertigstellung einiger weniger Details :-).

Das Dächli über der Aussendusche mag vielleicht im ersten Moment erstaunen, aber es soll mit der Neuinstallation der Wasserleitungen dazu dienen, dass auch an sehr kalten Tagen draussen geduscht werden kann. Von Mitte September an ist die ganze Anlage wieder uneingeschränkt offen. Ab Umstellung auf die Winterzeit (Ende Oktober) ist zudem Dienstags und Donnerstags Candlelight-Sauna sowie jeden Abend Cheminée angesagt.



max - Allerlei News aus dem max

Ab dem 15. September haben das max und das five seasons an den Weekends wieder bis 17:30 Uhr geöffnet.

Im Oktober startet das Herbst-Kursprogramm. Guckt Euch den Plan auf unserer homepage an.

Die 4. verrückte max-Bewegungsnacht startet am Freitagabend dem 16. November um 22:00 Uhr und endet 8 Stunden später am Frühstückstisch im max-Schulungsraum.

Das Cheminée im five seasons wird ab Montag dem 28. Oktober jeweils allabendlich wieder in „Gang“ gesetzt.

Candlelight-Sauna: ab Dienstag dem 29. Oktober wieder ein Thema. Diese wird Dienstag und Donnerstag aktuell sein - bis und mit dem 28. März 2014.

Vollmondsauna: Dienstag 17. Dezember / Donnerstag 16. Januar - Saunalandschaft offen bis 23:30 Uhr.

