

September 2011



Facebook

In vielen Dingen schwimmen wir ja oftmals etwas gegen den Strom, aber in Sachen facebook ziehen wir voll mit und wollen da auch mit dabei sein. Das facebook dient uns vor allem für die Vorstellung von Events und Anlässen oder auch zur Veröffentlichung von News und allerlei Dingen, die sich rund ums max abspielen. Wer also wissen will, was bei uns abgeht, kann sich als Freund registrieren.

Der Link: www.facebook.com/maxfitgesund

Aus dem Inhalt

Alle Themen auf einen Klick

- 01 Facebook
- 02 Jubiläums-Teamevent
- 03 Sven Bärtschi
- 04 SCL-Trainingsraum
- 05 five seasons
- 06 GroupFitness
- 07 7. max-Velotüürli

September 2011

max-Jubiläums-Teamevent Zocker im Casino

Das max-Team übte sich am Teamevent im Casino Bern als Zocker.

Das max-Fitnessteam machte sich am Jubiläumstag (sechsjähriges Bestehen) auf nach Bern und wagte sich in die Höhle des Löwen. Im Schwellenmätteli an der Aare gab es den ersten Umtrunk. Schliesslich zottelte die lustige Schar weiter in Richtung Casino Bern.

Dort wurden sie von Groupiers ins Roulette und Black Jack eingeführt. Danach ging es zuerst weiter zu einem feinen Essen. Mit vollen Mägen kehrten die Gambler an die Spieltische zurück und versuchten sich an ihrem Zockertalent. Die klägliche Schlussbilanz: Roger, Simon, Moni und Roli (interessanterweise fast ausschliesslich Männer!) verliessen die heiligen Hallen des Glücksspiels

mit einem kleinen Gewinn, während alle anderen (Monja, Caro, Claudia, Geri, Babs und Reto) ihren Einsatz «ganzheitlich» und darüber hinaus verpulverten.

Alles in allem ein lustiger aber wenig ertragsreicher Tag.



September 2011

Sven Bärtschi Bei den Calgary Flames

max-Mitglied Sven Bärtschi als NHL-Draft-Pick Nr. 13 bei den Calgary Flames.



Grosse Ehre für das max-Mitglied Sven Bärtschi. Der 18-jährige Eishockeyspieler aus dem Nachwuchs des SC Langenthal spielte die letzte Saison zum ersten Mal in Übersee. Bei den Portland Winterhawks überzeugte er als bester Skorer unter den Liganeulingen.

Zusammen mit seinem Kumpel Nino Niederreiter tanzte er die gegnerischen Verteidiger gleich reihenweise aus. Nun wurde er Ende Juni von den Calgary Flames am NHL-Draft an 13. Stelle gezogen.

Der erste Langenthaler überhaupt, dem diese Ehre zukommt. Zudem ist er hinter Nino (im Vorjahr die Nummer 5) der zweitbeste überhaupt je gezogene Schweizer, also noch weit vor Michel Riesen, Mark Streit, Luca Cereda, Patrick Fischer und wie sie alle heissen mögen. Wir gratulieren (und schneiden uns ein ganz, ganz winziges Scheibchen seines Erfolg ab).

Viel Glück und Erfolg auf Deinem weiteren Weg, Sven!

September 2011

max-Trainingsraum Schlittschuhclub Langenthal

Der Schlittschuhclub Langenthal trainiert vermehrt im max.

Im «Hinterzimmer» des max ist öfters mal was los. Was genau? Die Spieler des Schlittschuhclubs Langenthal nutzen diesen Raum um darin Kraft und Koordination zu trainieren. Da es eher schwierig ist eine ganze Mannschaft oder auch nur ein Teil davon in den normalen



Betrieb des max einzuschleusen, eignen sich die Räumlichkeiten im Bereich des früheren max-Empfangs absolut optimal. Auch die Junioren erhalten dort ihre erste Einführung ins Krafttraining. Wer für richtiges Gewichtstraining noch zu jung ist, arbeitet vor allem koordinativ und mit dem eigenen Körpergewicht. SCL-Sportchef Reto Kläy zeigt den Jungs persönlich wie es geht. In denselben Räumen soll später auch ein Sportphysiotherapeut zum Zuge kommen. Der SCL absolviert im max weitere Trainingseinheiten wie Spinning, Taebo, Body Pump und Crossfit. Die Zusammenarbeit zwischen dem SCL und dem max geht nun bereits ins sechste Jahr.

September 2011

five seasons-Wellness

Und es geht weiter

Auch im five seasons ist ein bisschen was gegangen.

Im five seasons hat es einige Optimierungen gegeben. Zum einen wurden aus ökologischen Gründen die Öffnungszeiten etwas angepasst. Danke für Euer Verständnis und durchwegs gute Reaktionen. Dadurch wurde zum anderen auch das externe Jahresabo vom Preis her etwas gegen unten korrigiert. Durch die nun etwas verkürzten Öffnungszeiten war unser Angebot «nur» für Wellness etwas zu hoch.

Im Bereich des Grandeur-Trinkbrunnens gibt es eine Tee- und Früchtebar. Während der Tee im Preis inbegriffen ist, können die konsumierten Früchte nach dem Saunabesuch am max-Empfang beglichen werden. Wir werden noch ein bisschen erproben, wie das mit der Tee- und Früchtebar funktioniert, um es allenfalls zu optimieren. Feedbacks und Vorschläge nehmen wir gerne entgegen.



September 2011



Des Weiteren wurde die gemischte Innensauna mit einem Farbwechsel-Lichtspiel ausgerüstet. Farben haben bekanntlich grossen Einfluss auf unser Befinden. Durch die feinen Farbwechsel kommt ein weiterer gesundheitsfördernder Faktor bei Deinem five-seasons-Besuch hinzu.

Auf der Terrasse wird ein kleiner Kneippweg eingerichtet (das hat sich leider noch verzögert, sollte aber bis Mitte September auch so weit sein). Das Barfusslaufen über diverse verschiedene Untergründe regt die Reflexzonen der Füsse an. Kombiniert mit Kalt- und Warmwasserfussbädern kann dies der Gesundheit ebenfalls sehr förderlich sein.



Die Glasbrüstung auf der Terrasse haben wir mit einer Schilfmatte ergänzt. Diese sorgt für etwas mehr Sichtschutz gegen die benachbarten Wohnhäuser. Ab dem 15. September (Winteröffnungszeiten) warten wir mit diversen Saunaevents wie Candle Light-Nights, Vollmondsauna und Ladys Nights auf.

Besuche das five seasons. Es lohnt sich auf jeden Fall.

September 2011

max-GroupFitness Der Herbst kommt ...

... und mit ihm ein erweitertes Kursangebot.

Es geht auf den Herbst zu und der Kursbereich hat gewisse Veränderungen erfahren. Yoga TaiJi und Body Fit sind aus dem Programm genommen worden. Neu ist aber eine weitere Pilatesstunde ins Programm gerückt und auch wir sind der Zumba-Hype verfallen und bieten jetzt drei Zumba-Lektionen pro Woche an. Ab Oktober wird auch wieder «gespinnt» (Indoor-Cycling). Der Kursbereich soll weiter aufgebaut werden.

Neu ist, dass Du dich nur noch für eine Stunde pro «Thema» auf die Fixliste setzen kann. D.h. Du kannst Dich zwar für je eine Stunde Pump, Spinning und Combat pro Woche eintragen, aber nicht für zwei Stunden Spinning. Es gibt zu viele Interessenten und zu wenig Plätze und jeder hat ein Recht auf eine Lektion gemäss seinen Bedürfnissen. Zudem müssen Lektionen, die nicht besucht werden können zwingend abgesagt werden, damit die freien Plätze weiter gegeben werden können.

Es hat zum Teil recht viele Leute auf den Ersatzlisten und diese sind dankbar, wenn sie einen Platz «erben» können.

Es ist auch für uns sehr unangenehm, Kunden absagen zu müssen und dann ist der Kurs trotzdem halb leer. Versäumte Absagen können dazu führen, dass jemand von der Fixliste «kippt». Danke für Dein Verständnis.



September 2011

7. max-Velotour

Dabei sein ist (oder war)
wie immer alles

Und auch diese ist schon wieder Geschichte.
Hier ein paar Bilder.....

