

Dezember 2011



**Frohe Festtage und ein
glückliches, zufriedenes,
erfolgreiches und gesundes
neues Jahr!**

Aus dem Inhalt

Alle Themen auf einen Klick

- 02** 3. max-Wanderung
- 03** 2. verrückte max-Bewegungsnacht
- 04** 7. max-Schneeschuhtour
- 05** Vollmond- und Candlelight-Sauna
- 06** Das Eventprogramm 2012
- 07** Neue GroupFitness-Kurse
- 08** Happy Festtage und e guete Rutsch

Dezember 2011

3. max-Wanderung Griesalp Oktober 2011



Die wieder aufgenommene max-Herbstwanderung war ein «Knaller». Hatte es noch eine Woche zuvor bis auf rund 1000 m.ü.M. geschneit, war an diesem Wochenende wieder schönsten Herbstwetter angesagt.



Neun verwegene max-Outdoorler machten sich frühmorgens auf in Richtung Kiental. Von da aus ging es durch die schattige aber imposante Griesschlucht hoch zur sonnigen Griesalp. Weiter stieg das verwegene Trüppchen Richtung Aabeberg auf knapp 2000 m.ü.M. Hier blickten wir entspannt über die Nebelbrühe des Mittellands! Tipp für die Zuhausegebliebenen: Nächstes Jahr einfach mitkommen! (Sonntag, 07. Oktober 2012)

Dezember 2011

2. verrückte max-Bewegungsnacht November 2011

Auch die zweite Auflage der verrückten max-Bewegungsnacht hatte es in sich. 33 «verrückte» maxler und 8 nicht minder «verrückte» Instruktoren nahmen daran teil.

Am Freitag in der Nacht um 22.00 Uhr ging es los. Acht Instruktoren führten die maxler / innen durch Spinning, Pump, Bauch-Beine-Po, Moonshine-Walking, Combat und Zumba. Gerade Letzteres strapazierte die Lachmuskeln der Teilnehmer bis aufs Äusserste. Um 06.00 Uhr liessen wir die Nacht mit einem gemütlichen Morgenessen ausklingen. Und die ersten Anmeldungen für die 3. verrückte max-Bewegungsnacht vom 16. Nov. 2012 sind bereits bei uns eingegangen ...



Dezember 2011

7. max-Schneeschuhtour

Januar 2012

Für die siebente max-Schneeschuhtour haben wir uns mal etwas «Spezielles» ausgedacht. Am 28. und 29. Januar 2012 ist eine zweitägige Schneeschuhtour geplant.

Noch ist nicht ganz sicher, wo es hingehen wird (entscheidet sich aufgrund der Schneeverhältnisse).



Geplant haben wir, am Samstagmorgen anzureisen und eventuell am Nachmittag eine kurze Tour zu machen. Am Abend geniessen wir gemeinsam ein feines Fondue und gehen nochmal raus an die frische Luft. Nach einem Schlummertrunk geht es in den wohlverdienten Schlaf, nur um dann am Sonntag nach dem Morgenessen noch einmal zu einer «längeren» Tour aufzubrechen. Am frühen Sonntagabend wäre man dann müde, aber zufrieden und total happy wieder zuhause. Also unbedingt mitkommen!

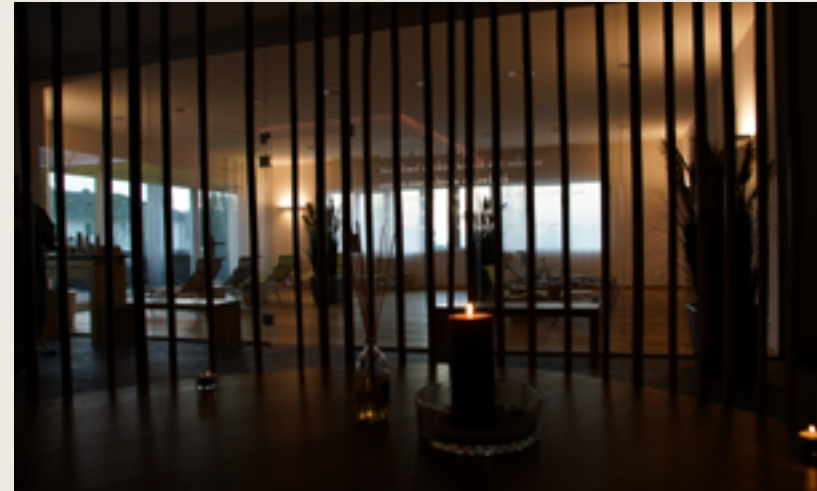
Dezember 2011

Vollmond- und Candlelight-Sauna Kerzenlicht und Mondschein

Im five seasons ist jeden Dienstagabend Candlelight-Sauna. Zudem ist drei bis vier Mal pro Jahr auch Vollmondsauna angesagt.

Während der Winterzeit von Ende Oktober bis Ende März ist am Dienstagabend jeweils das ganze five seasons mit Kerzen beleuchtet. Ausgenommen sind dabei natürlich alle Bereiche in denen Licht benötigt wird (wie z.B. WC-Anlagen, Duschen, etc.) und der Ruheraum, damit man doch auch noch etwas lesen kann.

Drei bis vier Mal pro Jahr ist auch Vollmondsauna angesagt. Dabei ist das five seasons bis jeweils 23.30 Uhr geöffnet. Die Daten finden sich in diesem maxazin im Event-Plan.



Dezember 2011



Event-Daten

Die wichtigsten Events für das Jahr 2012:

Freitag 06.01.12	Spinning-Movie-Night
Montag 09.01.12	Vollmondsauna
Sa., So. 28. u. 29.01.12	7. max-Schneeschuhtour
Dienstag 07.02.12	Vollmondsauna
Freitag 10.02.12	Spinning-Movie-Night
Donnerstag 08.03.12	Vollmondsauna
Freitag 09.03.12	Spinning-Movie-Night
Sonntag 06.05.12	6. max-Kanutour
Samstag 16.06.12	1. maxathlon
Sonntag 26.08.12	8. max-Biketour
Sonntag 07.10.12	4. max-Herbstwanderung
Fr., Sa. 16. u. 17.11.12	3. verrückte max-Bewegungsnacht
Freitag 23.11.12	Spinning-Movie-Night
Freitag 28.12.12	Vollmondsauna
Weitere «Events»:	Regelmässige Sonntags-GroupFitness-Kurse sowie Candlelight-Sauna am Dienstagabend (nur während Winterzeit).

Dezember 2011

Einführung und neue Programme Alle Jahre wieder ...

**Viele neue Anmeldungen füllen uns die Agenda.
Dadurch ist es oftmals nicht ganz einfach bei uns ein
Plätzchen für einen neuen Trainingsplan zu ergattern.**

Ende September geht es jeweils los. Die Tage werden kürzer und kälter und die Leute verlagern ihr Training wieder nach drinnen. Doch nicht nur neue Kunden wünschen sich einen Termin mit einem der max-Trainer, sondern auch bestehende Mitglieder.

Wartezeiten: Nun kann es aber sein, dass ein Termin nicht von heute auf morgen gefunden werden kann. Aus oben erwähntem Grund bitten wir deshalb ein wenig um Geduld und Nachsicht. Wir möchten die neuen Trainingsprogramme und Einführungen nicht einfach akkordmässig «durchrattern». Unser Anspruch: wir nehmen uns möglichst viel Zeit, damit wir auf Deine Wünsche intensiv eingehen können. Wir wollen uns möglichst viel Zeit nehmen, damit wir auf Deine Wünsche intensiv eingehen können.

Qualität vs. Quantität: Eigentlich sind unsere eigenen Ansprüche auch gleich unser grösstes Dilemma. Je mehr Zeit wir uns nehmen, desto weniger Termine können wir eintragen und desto länger werden die Wartezeiten.

Ein kleiner Trost: Diese Zeit ist jeweils absehbar. Es gibt sie insbesondere von Mitte Oktober bis Mitte Dezember und dann ab Januar bis ca. März. Dann kommt der Sommer und es wird auch bei uns wieder etwas ruhiger.

Danke daher für Dein Verständnis und Deine Geduld, wenn es mit Deinem Terminwunsch nicht gleich auf Anhieb klappt.



Dezember 2011

Frohe Festtage und ein gutes neues Jahr

Und schon bald ist auch das Jahr 2011 nur noch Erinnerung. Auch für das max-Team war es wieder ein spezielles Jahr.

Der Erweiterungsbau und die damit verbundene Vergrößerung von 690m² auf rund 2550m² hatte es in sich, denn nicht nur die Fläche vergrößerte sich, sondern auch das Team selbst, das Angebot, die Anforderungen an das Betriebssystem, der Hygieneaufwand und vor allem auch die Mitgliederzahlen (von 700 auf 1400).

«max-imale» Qualität 2012: Während 2010 vor allem unter «Schadensbegrenzung» abgebucht werden musste, weil die meiste Zeit irgendetwas nicht funktionierte (Haustechnik, Telefonie, Betriebssystem, Dampfbäder, 2 x Wasserschaden, etc.), konnten wir 2011 in einer Art «Zwischenjahr» wieder etwas Struktur hineinbringen. 2012 möchten wir nun aber wieder richtig Gas geben und die Qualität im max steigern.



Für mich sind aber Fehler, oder Momente in denen nur wenig zu klappen scheint, nicht zwingend Rückschritte, sondern die Chance etwas daraus zu lernen und besser zu machen.

Fitnesscenter des Jahres 2011: Dass wir aber auf einem guten Weg sind, zeigt mir unsere Wahl zum Schweizer Fitnesscenter des Jahres. In diesem Sinne wünsche ich und das max-Team Euch allen frohe Festtage, einen guten Rutsch ins neue Jahr und ein gutes, erfolgreiches, glückliches und vor allem gesundes 2012!