

TECHNIK-BIKE-WEEKEND IN BIEL

Viel fun bot das Bike-Weekend vom 24./25. Juni in Biel. Am Samstag wurde vor allem Technik und Fahrsicherheit geübt. Manch einer wagte sich bereits an einige "Kunststückli" und holte aus sich und seinem Bike das Maximum heraus.

Am Sonntag gings dann in vier Gruppen auf verschiedenen Touren in den Bieler Jura hinein. Unter anderem wurde auch der Chasseral (1605 m.ü.M) bezwungen. Dann und wann ging ein Biker zu Boden, aber ausser ein paar Kratzer gab's keine "wüsten" Geschichten.

Hardcore-Biker Jürgen Zeller strapazierte sein Bike dermassen, dass er seine Tour in einem Bus des EHC Biels beenden musste und so zu Tal gebracht wurde.

Das Wetter zeigte sich von seiner Schokoladenseite. Nur absolut-Bike-Oberhaupt Dänu Poschung schaffte es auch dieses Jahr wieder, nass in die Lago Lodge in Biel zurück zu kehren. Alle anderen entkamen dem heftigen Gewitter noch rechtzeitig.

Fazit: Die maxler erlebten ein tolles und lernreiches Weekend. Manch einer wird nun etwas mutiger, aber vor allem auch sicherer durch die Gegend kurven.

Wir danken den Guides des absolut-bike-Teams für die supi Unterstützung und Betreuung. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.



max fit&well ag
Bleienbachstrasse 17

Fon: 062 922 52 52
E-Mail: info@maxfit.ch

WWW.MAXFIT.CH



MAX - FITNESS FÜR S LEBEN

WWW.MAXFIT.CH

AUSGABE 5

FITNESS - MAXAZIN

JUNI / JULI 2006

IN DIESER
AUSGABE:

JUBILÄUM 1

FETT WEG 2

EMPFEH-
LUNGEN 2

NEUES
ABO? 3

SAUBERE
SCHUHE 3

BIKE-
WEEKEND 4

THEMEN IN
DIESER
AUSGABE:

Das max feiert
erfolgreich sein
einjähriges
Bestehen und
geht voller
Power in die
Zukunft

MAX-JUHUJUBILÄUM

Das erste **max**-Jahr ist bereits Geschichte. Wir können bislang eigentlich nur Positives berichten. Juhé. Unsere Vorgaben haben wir allesamt erfüllt oder gar übertroffen. Dank einem eingespielten und motivierten Team ist das **max** bereits weiter als wir uns in unseren kühnsten Träumen erhofft hatten. Das Ziel, die Nummer 1 in der Region zu werden haben wir in jeglicher Hinsicht erreicht. Jetzt schauen wir mal, was da sonst noch so drin liegt.

Herzlichen Dank an unsere Mitarbeiter, unsere Partner und insbesondere auch an unsere zahlreichen Mitglieder, ohne die das Ganze nicht möglich wäre. Letztere haben nun die Möglichkeit von einem spez. Jubiläumsangebot zu profitieren.

Die nähere Zukunft des **max** sieht so aus, dass sich das ganze Team intensiv weiterbilden wird. Aus diesem Grund werden wir nebst externen Ausbildungen auch im **max** selbst einige Schulungen durchführen. Die Betreuung soll optimiert werden. Das Training im **max** darf nicht nur ein Muss sein, sondern soll Dich zum Erfolg führen. Und Erfolg hat nur, wer sein Ziel erreicht. Dabei wollen wir Dich unterstützen.

Weiterhin soll auch neben dem **max** mit verschiedenen Konzepten und Events für Stimmung gesorgt werden. So wie z.B. die Bikegruppe, welche jeden Mittwoch Abend am touren ist. Informiere Dich regelmässig auf unserer Homepage, an der Infowand im Center oder über das **maxazin**!

Wichtig für uns ist auch immer regelmässiges Feedback von Dir. Nur so können wir uns auch stets verbessern. Wir bemühen uns den Wünschen der Kunden zu entsprechen. Sicher werden wir nie alles umsetzen können, aber versuchen tun wir es auf jeden Fall. Herzlichen Dank.

HAPPY MAX

SOMMERZEIT-DEM FETT AN DEN KRAGEN

Der Sommer kommt. Die Badi hat ihre Pforten geöffnet und da sitzen immer noch ein paar überflüssige Pölsterchen. Was tust Du nun dagegen? Geht's noch um 10 Kilos, dann verschieb Dein Vorhaben lieber mal auf die Saison 2007. Geht's noch um den Feinschliff, nun aber ran an den Speck. Muskelkräftigung, Ausdauer und auf die Ernährung achten. Dies ist der Weg, der zum Erfolg führt.

Warum Muskelkräftigung? In unseren Muskeln sitzen so genannte Zellkraftwerke (Mitochondrien). Diese stellen Energie her. Woher nehmen sie die Energie? Unter anderem aus Fett. Krafttraining führt dazu, dass der Stoffwechsel angeregt wird und im Muskel mehr Mitochondrien gebildet werden. Je mehr Mitochondrien, desto mehr Fett wird „vermüllert“. Ist doch cool, oder?

Ausdauertraining wiederum regt den Fettstoffwechsel erst richtig an. Um Leistungen über längere Zeit zu erbringen, braucht der Körper Energie, die er unter anderem aus dem Fett gewinnt. Je länger die Ausdauereinheit, desto mehr Pfunde purzeln. Aber Achtung, befindest Du dich von den Herzfrequenzen her kurz vor dem Herzinfarkt, wird praktisch kein Fett mehr verbrannt. Deshalb eher „tiefere“ Frequenzen wählen. Optimal wirken dabei Intervallprogramme. Hast Du Fragen zu den Herzfrequenzen, frag am besten Deinen Trainer.

Ernährung ist ein weiterer Punkt. Warum dürfte klar sein. Fette reduzieren und auch Süssigkeiten einschränken. Aber nie auf irgend etwas verzichten. Verzicht führt zu Verlangen und plötzlichen Fressattacken. Also lieber mal schlemmen, aber mit Mass. Wichtig ist, die Kalorienzufuhr zu „dämmen“ und den Kalorienverbrauch (durch Krafttraining, Ausdauer) zu erhöhen. Nur so funktioniert das Ganze.

Von Bedeutung ist auch, immer schön Wasser zu trinken. Durch Sport bildet sich Schlacke, welche die Fettverbrennung negativ beeinflusst. Wasser wirkt dann sozusagen wie eine Spülung. Dadurch werden die Schlacken aus dem Körper ausgeschieden.

Und auf was wollen wir hinaus? Im max bieten wir Krafttraining, Ausdauer und auch Hilfestellung in Ernährungsfragen!



MITGLIED WERBT MITGLIED

Jetzt kannst Du Dir Dein nächstes Abo gratis um 3 Monate verlängern. Wie geht denn so was? Ganz einfach. Für jedes Neumitglied, welches Du zu uns bringst, gibst's von jetzt an Punkte zu gewinnen. Wer die meisten Punkte holt, kriegt das Abo verlängert.

Wichtig: Wir haben Postkarten mit verschiedenen Sujets. Diese kannst Du einem allfälligen Interessenten aushändigen. Damit wir die Kontrolle haben, wer wen gebracht hat, **muss** dieser dann natürlich im ersten Training auch mit der Karte auftauchen. Ohne Karte keine Punkte! Der Interessent sollte natürlich dann auch ein Abo lösen damit es Punkte gibt. Je länger er löst, desto mehr Punkte kriegst **Du** auf Dein Konto.

Ende Jahr ist jeweils grosses Abrechnen. Wer am meisten Punkte hat, verlängert sein Abo um 3 Monate. Auch die nächsten Ränge werden reichlich belohnt werden. Also auf zur Interessenjagd. Es lohnt sich. Spielregeln und Preise werden an der Infowand bekannt gegeben.

ABOKOSTEN SPAREN?

Wie bereits mitgeteilt sind wir eine Partnerschaft mit der SWICA eingegangen. Die SWICA unterstützt das gesundheitsorientierte Training im **max** mit bis zu CHF 600.– im Jahr! Nicht schlecht oder? Die SWICA hat zudem ein spezielles Angebot für alle die jetzt ihr Abo verlängern. Wer sich auf den 01.01.2007 SWICA-versichern lässt, kriegt bereits für das Jahr 2006 die Prämien auf das im **max** gelöste Abo! Die SWICA wird sich im Zuge der Aboverlängerung telefonisch bei Dir nach Deiner Interesse nachfragen. Wenn keine Interesse besteht, einfach nein sagen und es hat sich erledigt.



SCHUHE

Liebes max-Mitglied. Wir möchten Dich bitten, die Trainingsfläche **nur mit sauberen Schuhen** zu betreten. Saubere Schuhe heisst für uns, die Trainingsschuhe erst in der Garderobe anzuziehen und allfälliger Dreck vom letzten Waldlauf schon zu Hause zu „entsorgen“.

Im Sinne einer angenehmen und sauberen Trainingsfläche ist es zwingend diese Regel zu befolgen. Die Geräte, Dein Trainingspartner und das max-Team werden's Dir danken.