

Ausgabe 12

Fitness-Maxazin

Dezember 2007



max – Fitness & Gesundheit

Herzlichen Dank für Euer Vertrauen. Wir wünschen Euch schöne, erholsame Feiertage und ein glückliches, erfolgreiches und gesundes 2008.

max - so angenehm anders



Eine kleine Weihnachtsgeschichte

Immer mal wieder werden wir gefragt, wie denn das **max** eigentlich entstanden ist und woher die Idee kam. Hierzu nun eine kleine Geschichte über den Glauben in die eigenen Fähigkeiten.

Roli: Ich war gerade mal 18 Jahre alt, als ich zum ersten Mal mit Fitness in Kontakt kam. Ich trainierte damals noch in der alten Mühle im Center von Javier Gomez (heute Mitglied im **max**). Eines meiner Vorbilder (peinlich, peinlich) war Arnold Schwarzenegger. Ich hatte keine Ahnung von Physiologie und bewegte in meinem jugendlichen Leicht- und Wahnsinn Gewichte die jenseits waren. Zum guten Glück war ich damals sehr intensiv mit Weiterbildungen (Polier, Bauführer, Liegenschaftsverwaltung, etc.) beschäftigt. So hörte ich aus Zeitgründen mit dem Fitnesstraining auf, bevor ich mich in einen muskelbepackten „Fleischberg“ verwandeln konnte.

Jahrelang kannte ich Sport nur noch vom hören sagen. 1995 hatte ich dann in Irland einen schweren unverschuldeten Autounfall. Ich war anschliessend fünf Jahre arbeitsunfähig, wurde ein rundes Dutzend mal operiert und musste meinen Beruf aufgeben. In sechs Jahren absolvierte ich über 10'000 Stunden Therapie und Rehabilitationstraining. Als es hiess, ich müsse mich umschulen, war für mich klar: „Warum nicht etwas in Richtung Therapie oder Reha!“

So fing ich mit der Ausbildung als Rehabilitationstrainer und Sporttherapeut an. Ich merkte, dass mir die ganze Sache Spass machte und legte nun richtig los. Es folgten weitere Ausbildungen als Masseur, Therapeut TCM und Fitnessinstruktor. Zu meinem früheren Vorbild Arnold Schwarzenegger sagte ich: „Hasta la vista!“ Ich sah das Training nun ein bisschen anders.

Meine ersten Erfahrungen als Aushilfe in einem Fitnesscenter holte ich mir im Polyfit in Aarwangen. Dort merkte ich aber schnell mal, dass ich mich nicht weiter entwickeln konnte und suchte ein neues Betätigungsfeld. So landete ich im Active Gym 33. Dort arbeitete ich als Trainer, Masseur und wurde knapp eineinhalb Jahre später sogar Teilhaber.

Im Frühjahr 2004 erschien im Amtsanzeiger eine Baupublikation. Dort stand, dass Markus Bösiger (Bowlingcenter) an der Bleienbachstrasse plane, ein Fitnesscenter zu bauen. Zur gleichen Zeit traten bei uns im 33gi einige Differenzen auf. Ich steckte sämtliche Energie hinein, um diese wieder beheben zu können und kümmerte mich aus diesem Grund nicht weiter um das geplante neue Center. Moni, Claudia und Monika, mit welchen ich schon damals zusammen arbeitete, halfen mir nach besten Kräften.

Claudia



Moni



Monika



Es kam schliesslich dann dazu, dass ich mich im Spätsommer 2004 entschied, mal bei Markus Bösiger anzuklopfen, um zu hören, was da an der Bleienbachstrasse eigentlich genau im Busch war. Markus hatte für das Fitness-

center zwar schon Interessenten, aber er wollte mir die ganze Sache trotzdem mal zeigen. Anhand des Standortes und der Pläne des Gebäudes, sah ich das Potential, welches dort schlummerte.

Nun war ich im Dilemma. Mir war klar, dass an der Bleienbachstrasse etwas ganz Tolles entstehen könnte. Ich zweifelte aber berechtigterweise daran, dass ich damit zu tun haben würde. Schliesslich hatte ich im 33gi ziemlich viel Geld rein gesteckt. Nach einem wochenlangen Kampf mit mir selbst, kündigte ich dennoch. Es hatte sich eine zu grosse Kluft aufgetan. Ich schrieb Zuhause meine Kündigung, liess diese auf der Post einschreiben und nahm sie am nächsten Tag im Geschäft vom Postboten wieder entgegen. Ich schmiss mich sozusagen selber raus!

Einige Zeit später bekam ich von Markus Bösiger den Zuschlag. Nun war natürlich bei meinen früheren Partnern Feuer im Dach. Aufhören wäre ja noch eines gewesen, aber nun noch ein eigenes Center eröffnen. Alarmstufe Rot! Das führte dazu, dass meine letzten Tage am alten Arbeitsplatz von Streitigkeiten erfüllt waren. Oft zweifelte ich an mir selbst. Hatte ich wirklich alles richtig gemacht? Moni, Claudia, Monika und mittlerweile auch Babs wollten mich in die noch ungewisse Zukunft begleiten. Dies gab mir den nötigen Rückhalt und auch den Glauben an mich selbst zurück. So gesehen waren sie die treibende Kraft, dass das **max** überhaupt zu Stande kam.



Schliesslich stürzte ich mich in die Vorbereitungen. Eines Tages kam Michael auf mich zu. Da ich ihn schon länger gekannt und auch immer sehr geschätzt hatte, war er über das was ich da so plante, immer gut informiert. Er fragte mich, ob er sich beteiligen könne. Nichts gegen Michael, aber bei den Worten Zusammenarbeit, Partner und Beteiligung kriegte ich Pickel im Gesicht.

Zum guten Glück konnte ich mir aber nach einigen weiteren Gesprächen eingestehen, dass das **max**-Projekt für mich (trotz „meinen“ Frauen) zu gross gewesen wäre. Also sprang ich über meinen Schatten und machte fortan mit Michael gemeinsame Sache. Wir sollten es nicht bereuen. Von Anfang an ergänzten wir uns quasi wie Max und Moritz.



Michael: Meine **max**-Anfänge sind auf meine grosse Leidenschaft für das Fitnesstraining zurückzuführen. Während meiner Zeit als aktiver Eishockeyspieler habe ich schon immer zahlreiche zusätzliche Trainingseinheiten im Krafraum verbracht und daran grosse Freude empfunden... so grosse Freude, dass ich eines Tages die Schlittschuhe an den Nagel hängte und

mich fortan voll und ganz dem Muskelaufbautraining in Rolis 33gi gewidmet habe..... Der Terminator lässt grüssen!

Mit dem Lauf der Zeit, dem verschlingen zahlreicher einschlägiger Literatur und stetig zunehmendem Interesse am Fitnesstraining, kam in mir der Wunsch auf, die Trainingslehre genauer unter die Lupe zu nehmen. Dazu kam, dass ich mich nach Abschluss meines Ingenieurstudiums nicht so recht entscheiden konnte, wie es weitergehen soll. Ich spürte den Drang, meine Leidenschaft fürs Training beruflich umzusetzen.

Ich absolvierte meine Ausbildung zum Fitnessbetreuer und lernte dabei eine Menge... so auch vieles, das ich bisher falsch gemacht hatte. Voller Enthusiasmus stellte ich mein Training ziemlich radikal um und versuchte nun, alles genau nach Lehrmittel umzusetzen. Je mehr ich ausprobierte und meine Trainingsqualität verbesserte, desto klarer wurde mir, wie abwechslungsreich die Arbeit eines Trainers sein kann. Ich wollte immer mehr wissen und meldete mich schliesslich für die Ausbildung zum Fitnesstrainer an.

Dabei traf ich einen alten Bekannten, der selber ein Fitnesscenter (Ämme-Fit in Burgdorf) leitete. Ebenfalls in dieser Zeit absolvierte ich eine zusätzliche betriebswirtschaftliche Ausbildung bei der BEKB Burgdorf und war quasi vor Ort. Nach einigen Gesprächen war es dann soweit und ich stand zum ersten Mal als Trainer auf der Matte. Die ersten Hemmschwellen abgebaut, gelang es mir sehr schnell, meine schweisstreibenden Erfahrungen weiterzugeben...

Zudem befand ich mich seit längerer Zeit zwecks Regeneration meiner Trainingsstrapazen bei Roli in besten Massagehänden. So kam es, dass er mir irgendwann im Herbst 2004 von seinem Projekt bei Bösiger erzählte. Gespannt habe ich zugehört und erfahren, dass dort ein neues, etwas anderes Fitnesscenter entstehen soll.

Wieder zu Hause wollte mir das ganze nicht mehr aus dem Kopf. War es doch seit längerer Zeit ein grosser Traum meinerseits, Besitzer eines Fitnesscenters zu sein. Und die ganze Sache klang wirklich verd.... (sorry) gut. Nach einigem hin und her, entschloss ich mich schliesslich, Roli meine Mithilfe anzubieten, um mit ihm fortan gemeinsame Sache zu machen.

Auf Grund seiner Situation fiel er mir natürlich nicht gleich freudig um den Hals. Schliesslich fingen wir an, uns gegenseitig Ziele, Visionen, Ideen und Philosophien zu erläutern. Schnell merkten wir, dass wir gleich tickten und uns prima ergänzen würden. Zudem konnten wir eine Lösung finden, die es mir ermöglichte, meine Betriebsingenieurtätigkeit im Unternehmen meiner Eltern und die Aufgaben im Fitnesscenter unter einen Hut zu bringen. Somit nahm das Abenteuer **max** für mich seinen Anfang...

Roli: Die Vorbereitungsarbeiten gediehen. Wir flogen nach Irland, wo wir in der Nähe von Dublin die Precor-Geräte testen konnten. Precor gab es ja in Europa sonst noch nirgends. Auf Grund meines Unfalles, neun Jahre zuvor, war ich zum Dauergast in Irland geworden. Medizinische Untersuchungen, Gespräche mit Versicherungen, sogar eine Gerichtsverhandlung. Der Zufall wollte es nun so, dass das Fitnesscenter, in dem wir die Geräte testeten, ganz in der Nähe des Unfallortes lag. Ein Kreis schien sich zu schliessen.

Zurück von Irland und überzeugt von Precor arbeiteten wir weiter. Es gab viel zu tun. Meine Konzepte und Pläne wurden von Michael weiter verfeinert. Es zeigte sich, dass ich konzeptionell eher der Mann fürs Grobe war und Michael der Feinmechaniker. Ich kam mit hundert Ideen, Michael filterte die Brauchbaren heraus. Er erstellte einen Businessplan, welcher meinen eigenen ziemlich platt aussehen liess. Fazit: Die Zusammenarbeit gedieh prächtig! Nach und nach traten auch „unsere Frauen“ auf den Plan. Moni kam als erste und unterstützte unsere Aufbauarbeiten. Sie war wie immer Gold wert.

Beim Namen einigten wir uns auf **max**. Warum? Wegen Max und Moritz?



Nein. Das Ziel war: Kurz und prägnant. Einmal hören und drin ist er. Meine Freundin Franziska machte darauf den Vorschlag **max** und dabei blieb es.

Im März gründeten Roli und Michael zudem die **max fit&well ag**. Die Bauarbeiten schritten voran. Im April gab es einen Rohbauapéro. Nach diesem konnten wir bereits die ersten 20 Mitglieder feiern. Ein schöner Start in unser grosses Abenteuer.

Wir suchten immer noch einen weiteren Mitarbeiter. Meine Vorstellungen und Ansprüche waren extrem hoch. Am liebsten hätte ich einen Professor oder



Dr. med. angestellt, um unser Vorhaben, ein topp ausgebildetes Team präsentieren zu können, weiter zu untermauern. Einer der Bewerber war Roger. Gerade aus Indien zurück gekehrt, in der Ausbildung zum Masseur stehend, als Kletterer zwar schon in vielen Felswänden, aber noch nie an einem Fitnessgerät „gehangen“. Nun ja, nicht gerade ein Professor. Aber trotzdem war klar: „Der ist es“. Roger ist heute aus dem **max** nicht mehr wegzudenken!

Gut gerüstet ging es an die Eröffnung. Noch 60 Stunden vor dem VIP-Anlass hing im ganzen Center keine Lampe, der Tresen war noch nicht fertig und kein einziges Gerät stand im Studio. Maler, Gipser, Sanitär und viele andere Handwerker wuselten herum. Waren wir schon vorher fast 24 Stunden am Tag im Einsatz, versuchten wir das ganze nun noch zu steigern. Es kam vor, dass Michael und ich morgens um drei Uhr total übermüdet das **max** verliesen und dabei nicht die letzten waren! Am Tag der Eröffnung, Punkt 19.00 Uhr abends als die ersten Gäste eintrafen, war alles fertig geworden.

Das Eröffnungsweekend wurde ein voller Erfolg. Schätzungsweise 4000 Leute kamen uns über die drei Tage besuchen. Mit rund 150 Mitgliedern konnten wir an den Start gehen. Die ganze Spannung löste sich. Ein halbes Jahr hatten wir intensivste Vorbereitungsarbeit hinein gesteckt. Zudem war der finanzielle Aufwand nicht ganz unwesentlich. Schon vier Monate später hatte sich die Mitgliederzahl auf 350 erhöht.

Ein grosser Vorteil für uns war sicher, dass wir, obwohl erst eröffnet, bereits ein eingespieltes Team waren. Auch wenn für uns im **max** vieles neu war, wir konnten uns aufeinander verlassen. In den folgenden beiden Jahren arbeiteten wir daran, die Schwächen auszumerken und den Mitgliederstamm kontinuierlich auszubauen. Wir versuchten



das nicht mittels Aktionen zu machen, sondern wollten auf der Trainingsfläche überzeugen. Wir erreichten in der Qualitätskontrolle von Qualitop von Anfang an die höchste Bonusstufe. Zudem dürfen wir, ohne angeben zu wollen, heute von uns behaupten, dass wir auch überregional bereits einen sehr guten Ruf aufbauen konnten. Davon konnte sich im April 07 auch die Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft mit Coach Ralph Krueger überzeugen.

Als wir mit der Planung für das **max** angefangen hatten, haben wir uns zum Ziel gesetzt, in fünf Jahren das führende Center der Region zu werden. Dieses Ziel ist erreicht. Unser neues Ziel ist es nun, zu einem der qualitativ führenden Center der Schweiz zu werden. Vor knapp drei Jahren wurden wir für unsere Vision noch belächelt. Wer jetzt lachen will, möge vortreten und dies tun. Wie sagte schon Cäsar? Veni, vidi, vici.

Wie die Spatzen es unlängst von den Dächern pfeifen, ist im **max** gewaltig was im Busch. Wir planen eine Erweiterung. Die Trainingsfläche und damit der Gerätepark werden ausgebaut. Was es ganz genau alles geben wird, werden wir Anfang 2008 bekannt geben können. Seit gespannt!

Wie mittlerweile auch bekannt ist, ist Markus Bösiger neuer „Big Boss“ vom nationalen Sportzentrum Huttwil. Hier werden natürlich Synergien aufgebaut und genutzt werden. Wir wollen uns aber auch in Zukunft nicht über die Grösse definieren (dieses Problem hatte Napoleon auch schon), sondern weiterhin über die Qualität, die Betreuungsdienstleistung und eine so angenehm andere Atmosphäre.

Was wollen wir nun mit dieser Geschichte genau erzählen? Es war einmal eine Idee. Es brauchte den Willen und Mut, an diese zu glauben und sie umzusetzen. Egal auf welchem Level Du Dich befindest. Egal was Du erreichen willst oder wie Dein Ziel aussieht. Egal welche Schwierigkeiten sich Dir in den Weg stellen. Es gibt Momente in denen Du zweifelst und am liebsten aufgeben würdest. Gerade dann ist es wichtig, mit ganzem Herzen an Dich und Deine Vision zu glauben.

Ein kleiner Junge aus Münchenstein namens Roger Federer ist aufgebrochen, um einer der besten Tennisspieler aller Zeiten zu werden. Lance Armstrong hat trotz einer lebensgefährlichen Krebserkrankung anschliessend die härteste Sportveranstaltung, die Tour de France sieben Mal in Serie gewonnen (über Doping äussere ich mich hier nicht)! 1980 gewannen am olympischen Eishockeyturnier in Lake Placid ein paar 20-jährige US-Collegeboys, 4:3 gegen die UDSSR. Die Sowjetrussen waren damals vier mal hintereinander Olympiasieger und neun mal Weltmeister geworden und galten als bestes Team aller Zeiten. Dieses Spiel gilt nach wie vor als die grösste Sensation in der Geschichte des Sports. Arnold Schwarzenegger ist von Graz aus aufgebrochen, um der beste Bodybuilder der Welt zu werden. Anschliessend wurde er zu einem der bestbezahlten Schauspieler und ist heute Gouverneur von Kalifornien... I will be back!

Glaube an Dich und alles ist möglich!

max fit&well ag
Bleienbachstrasse 17
4900 Langenthal

www.maxfit.ch

062 922 52 52



Michael und ich möchten an dieser Stelle unserem Team danken. Ohne unsere Mitarbeiter hätte es das **max** nie gegeben. Jeder von ihnen ist ein wichtiges Mosaikstück und somit ein Teil des gesamten Bildes. Herzlichen Dank für Euren Einsatz und Eure Mithilfe.

An dieser Stelle sei sicherlich auch noch mal meine Freundin Franziska erwähnt, die mir immer wieder Dampf machte, dass ich mich endlich bei Markus Bösiger melden solle. Sie ist zudem für den Namen **max** und die ganze Farbgestaltung im Center verantwortlich.

Wir möchten aber auch Euch Mitglieder nicht vergessen. Ohne Euch alle wären wir nicht da wo wir jetzt sind. Wir hoffen auf eine weitere lang andauernde „Zusammenarbeit“ und möchten Euch beim Erreichen Eurer Ziele zur Seite stehen. Herzlichen Dank für Euer Vertrauen und Eure Unterstützung. Wir wünschen Euch ganz schöne, geruhsame und zufriedene Feiertage und insbesondere ein glückliches, erfolgreiches und gesundes 2008.

Happy new Year



Texte Roli Brand / Korrektur Michael Kaufmann (Copyright by **max** fit&well ag)

max - so angenehm anders