FITNESS zeitung

10 Jahre max Fitness

10% auf alle Jahresabos

Angebot gültig 11. bis 14. September 2015

10 Jahre Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden und Lebensqualität. Tage der offenen Türe am 12. / 13. September 2015 09:00 - 17:00 Uhr. Besuchen Sie uns!

Seite 28

Fit ins Alter

Gesund, mobil und vital bis ins hohe Lebensalter...

Seite 14/15

Gesunder Rücken

Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und ein neues Lebensgefühl...

Seite 13

Zirkeltraining

Keine Zeit ist jetzt keine Ausrede mehr...

Seite 18/19

Wir zeigen Gesicht:

Physiotherapie
Barbara Meyer-Kohler
Karin Langguth
Sandra Fuhrer Hegel

Kinderphysiotherapie
Suzanne Bocherens

Kinesiologie
Monika Kurz

max Fitness heit

Massagen / Therapie
Roger Schütz
Gabriela Kinsbergen
Ramona Murat

Ernährungscoaching
Ursula Spahr-Krebs

Kosmetik
Tamara Jordi-Kipfer

THERAPIE

calag beschriftung

Inhaltsverzeichnis

max-Besucher – seit 10 Jahren im max 4
Vorwort – Zeit für Gesundheit 5
10 Jahre max – ein Blick zurück 6
Umbau 2015 – ein Blick nach vorne 8
Qualität durch 5 Sterne – wählen Sie selber 10
Zivilisationskrankheiten – tun Sie etwas dagegen 11
Prävention, Rehabilitation – vor oder nachher? 12
Rückentraining – ein starkes Kreuz 13
Fit ins Alter – Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität 14
Ernährung und Gewichtskontrolle – Hunger muss nicht sein 16
Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining – gesund fit werden 17
Zirkeltraining – keine Zeit ist keine Ausrede mehr 18
Stretching – neues Lebensgefühl durch mehr Beweglichkeit 20
Betriebliches Gesundheits-Management – Firmenfitness 21
Wellness – Entspannung und Wohlbefinden 22
GroupFitness – Zusammen macht‘s mehr Spass 24
Sportler – optimale Trainingsmöglichkeiten 25
Meinung – Jugend im Fitnesswahn 26
Allgemeine Infos – alles was Sie müssen 27

Seite 17

Seite 22

Seite 24

Impressum

Herausgeber / Redaktion
max fit&well ag, Bleienbachstrasse 15, 4900 Langenthal, Telefon 062 922 52 52
info@maxfit.ch, www.maxfit.ch / **Texte** Roli Brand

Produktion / Design / Layout
artext GmbH, Gaswerkstrasse 33, 4900 Langenthal, Telefon 062 922 62 37
info@artext.ch, www.artext.ch

Druck
Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal, Telefon 062 919 15 15
info@merkurdruck.ch, www.merkurdruck.ch

max-Besucher – seit 10 Jahren im max

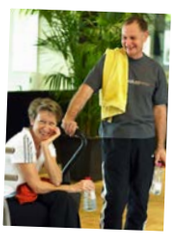
Bruno Jordi: Ich bin ein «Mäxler» der ersten Stunde, also seit nunmehr über 10 Jahren mit dabei. Das Konzept von Roli Brand und seinem Team hat mich von Anfang begeistert: Fitness für Junge und Ältere, Dünne und solche die es werden wollen, Sportler und weniger athletische. Ich gratuliere dem MAX für das Jubiläum und freue mich auf viele weitere schweiss- und pulstreibende Stunden im MAX.

Heinz Brändli: Das max bietet eine entspannte und angenehme Atmosphäre, worin sich gut trainieren lässt. Ein kompetentes und aufgestelltes Team ist mit viel Motivation an der Arbeit und in der modernen und grosszügigen Ausstattung des max kann ich mich entfalten. Ursprünglich habe ich wegen Rückenproblemen mit Fitness begonnen und habe diese infolge regelmässigem Training im Griff.

Michael Kaufmann: Als Mitbegründer und ehemaliger Co-Geschäftsführer freut es mich sehr, wie sich das max in den letzten 10 Jahren stetig weiter entwickelt hat. Ich empfinde das max als wirklich sehr angenehm anders, von der Wohlfühlatmosphäre bis zur Kompetenz und Freundlichkeit des gesamten Teams. Wer gezielt seine Fitness verbessern, Beschwerden am Bewegungsapparat lindern, sportliche Ziele erreichen oder sich mal richtig entspannen möchte, dem kann ich das max wärmstens empfehlen. Mir macht das Training im max auch nach Jahren noch immer grosse Freude.

Orell Gobac: Ich bin nun schon seit vielen Jahren max-Kunde. Ein Wechsel kam nie in Frage, auch nicht als das Discount-Fitness direkt in der Nähe meines Arbeitsplatzes auftauchte. Dieses «Nicht-Wechseln» sagt eigentlich schon alles. Ich fühle mich sehr wohl und dies nicht nur wegen dem grossen Angebot an Geräten und dem grosszügigen Platzangebot. Die Angestellten vermitteln jedem Kunden das Gefühl, Willkommen zu sein. Ich schätze auch, dass ab und zu ein paar Worte mehr fallen, die über den Smalltalk hinausgehen. Ich versuche ganzheitlich zu trainieren und sehe das Fitnesstraining als Ergänzung zu meiner Sportart (Tennis) an.

Andreas Uhlmann: Ein schmerzender Rücken und eine Knieoperation führten mich vor 10 Jahren ins Max. Hier geniesse ich auf einer stets grösser werdenden Trainingsfläche mit ausgezeichneten Geräten meine Trainingseinheiten. Die stets gut gelaunten, bestens ausgebildeten Experten sind ein Garant für kompetente Unterstützung und ein sehr angenehmes Trainingsklima. Roli Brand, den ich bereits in meinem Turnunterricht an der Berufsfachschule kennen lernte, unterstützt unsere Feel - OK Sporttage am Bildungszentrum Langenthal seit 2006 alle drei Jahre grosszügig. Herzlichen Dank! Ich freue mich, im besten Fitnesscenter der Schweiz noch viele angenehme Trainingsstunden erleben zu dürfen. Gratuliere härzlech zum 10 Johr Jubiläum.



Hanspeter und Käthy Schellenberg: Wir trainieren im max, weil sich die Philosphie «Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden» wohltuend von einer Muckibude abhebt. Wir wollen uns fit und beweglich auf einen etwas ruhigeren Lebensabschnitt vorbereiten und unsere Lebensqualität erhalten oder verbessern. Dank der familiären Atmosphäre und dem motivierten Team fühlen wir uns seit 10 Jahren wohl.

Silvia Brand: Ich trainiere seit 10 Jahren im max, weil's mir Spass macht und ich dabei auch noch fit bleibe. Egal ob auf der Trainingsfläche, im GroupFitness, oder an den coolen Events (Kanutour, Schneeschuhlaufen, Bewegungsnacht, Sonntagsangebote), es ist immer was los. Falls ich dann mal Erholung brauche geniesse ich eine Massage oder den schönen Wellnessbereich. Und als Sahnehäubchen gibt es da noch ein tolles max-Team. Merci, ich bleibe nochmals 10 Jahre.

max
Fitness & Gesundheit

Vorwort – Zeit für Gesundheit

Zeit, ein wertvolles Gut. Kaum jemand unter uns, der zu viel davon hat. Obwohl infolge des technischen Fortschrittes immer alles schneller geht, haben wir immer weniger Zeit. Die vielen modernen Kommunikationsmittel lassen uns zwar näher zusammen rücken und Informationen schneller austauschen, aber auch dies schenkt uns keine zusätzliche Zeit. Die Anforderungen werden in Beruf und Alltag immer grösser. Wir werden mit Reizen überflutet. Zu viele hoffen darauf, dass es später einmal besser wird. Wann aber ist später? Dann, wenn wir unsere Gesundheit verloren haben?

Gesundheit, ein noch wertvolleres Gut. Was nützt alle Zeit der Welt, wenn die Gesundheit fehlt? Es gibt Unfälle und Krankheiten, welche wir nicht verhindern können. Die meisten der sogenannten Zivilisationskrankheiten wie z.B. einige Herzkrankheiten, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Übergewicht, viele Rückenleiden, Essstörungen und auch einige psychiatrische Erkrankungen liessen sich aber mit einem gesünderen Lebenswandel sehr wohl vermeiden. Ein chinesisches Sprichwort sagt: «Bewegung ist das Tor zum Leben». Bewegung ist aber das, was vielen von uns heute fehlt. Wir sitzen den ganzen Tag vor dem Computer. Statt der Treppe, nutzen wir den Lift und statt zu Fuss zu gehen, brauchen wir lieber das Auto.

Bewegung braucht Zeit. Ein gesünderer Lebenswandel braucht Zeit. Gesundheit braucht Zeit. Sich Zeit zu nehmen, braucht wiederum Bewusstsein. Das Bewusstsein, dass weniger auch mehr sein kann. «Entschleunigen» lautet das Zauberwort. Unsere Gesundheit haben wir nur einmal. Im max Fitnesscenter ist die allgemeine Gesundheitsförderung Teil der Philosophie. Mit unserem breit gefächerten Angebot sowie dem dazu gehörigen Netzwerk decken wir grosse Teile im Bereich der Gesundheit ab und können dabei mithelfen oben erwähnten Zivilisationskrankheiten entgegen zu wirken. Doch eines können wir nicht: Jeder Mensch entscheidet für sich selbst, wie viel Zeit er mitbringt und für sich und seine Gesundheit investieren will.

Aber selbst wer nicht so viel Zeit mitbringt findet bei uns die Möglichkeit, etwas für seine Gesundheit zu tun und sich ein wenig aus dem Alltag heraus nehmen. Auch wenn es vorerst z.B. nur zwei Mal 30 Minuten pro Woche sind – es ist ein Anfang.

Ob Männlein, oder Weiblein, fest oder dünn, jung oder alt. Bringen wir nur einen Einzigen dazu, sich auf Dauer aus seinem alltäglichen «Rennen» mit der Zeit heraus zu nehmen, ihn zu «entschleunigen» und dadurch zu mehr Gesundheit zu verhelfen, dann haben wir unser Ziel erreicht. Denn Zeit und Gesundheit sind Lebensqualität.

Daher wünsche ich Ihnen viel Zeit, Bewusstsein und beste Gesundheit – Roli Brand

10 Jahre max – ein Blick zurück

Das max feiert in diesem Jahr sein 10-jähriges Bestehen. Was im Juni 2005 eher kritisch beäugt worden war, hat sich zu einer kleinen Erfolgsgeschichte entwickelt. Heute darf das max von sich behaupten, das führende Fitness- und Gesundheitscenter in der Region zu sein. Das max ist zudem das erste und bisher einzige Center im Mittelland welches von der Fitness Classification mit fünf Sternen ausgezeichnet worden ist.

Im November 2004 entstand die Idee, ein etwas anderes Fitnesscenter machen zu wollen. Weg von den immer noch allgemein bekannten Vorstellungen wie Kraftkeller oder Muckibude, hin zu Gesundheit und Wohlbefinden. Anfangs 2005 wurde eifrig gebaut und im Juni konnte das max Fitnesscenter mit sieben Mitarbeitern auf einer Fläche von 700m2 eröffnet werden. Schnell vermochte das max durch seine familiäre und angenehme Atmosphäre, seine gesundheitliche Ausrichtung und Qualität zu überzeugen. Ein Jahr nach der Eröffnung wurde das max qualitätszertifiziert.

so angenehm anders

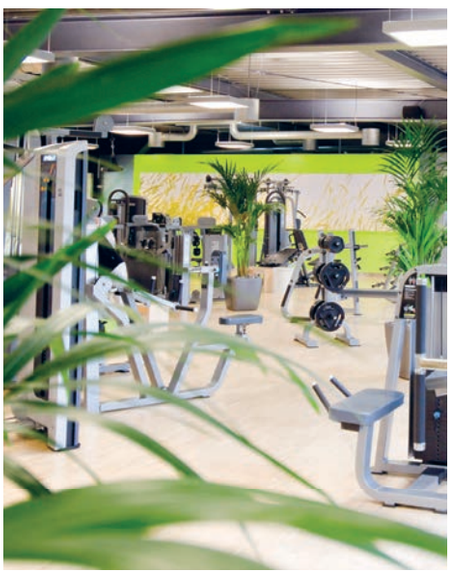
2008 wurde mit der Planung für eine Vergrösserung begonnen. 2009 wurde erneut gebaut und im Januar 2010 auf einer Fläche von 2200m2 und nun schon über 20 Mitarbeitern neu eröffnet. Endlich konnte ein komplettes Angebot in den Bereichen Fitness, GroupFitness, Wellness und auch Therapie geschaffen werden. Der grosse Wellnessbereich mit Aussensauna und Sonnenterrasse zeigte sich als das «Prunkstück» der Anlage. 2011 wurde das max am Verbandstag des SFGV zum Schweizer Fitnesscenter des Jahres ge-

wählt. Als erstes und bisher einziges Center im Mittelland erhielt das max 2014 von der Fitness Classification fünf Sterne.

Was bringt die Gegenwart?

Im Sommer 2015 gingen wir nun noch einmal einen kleinen Schritt weiter. Das Angebot konnte erweitert und vor allem optimiert werden. Die neuen Angebote und die Vergrösserung der Fläche sollte in erster Linie dazu dienen, die Bedürfnisse der Kunden abdecken sowie die sehr grosszügigen Platzverhältnisse im max auch in Stosszeiten erhalten zu können.

Heute sind rund 40 Leute im max Fitness- und Gesundheitscenter beschäftigt. Sechs Fitnessinstruktoren mit eidg. Fachausweis, eine Gymnastikpädagogin, diverse Rücken- und Rehatrainer sowie auch Masseure und insbesondere vier Physiotherapeuten sprechen für sich. Nicht zu vergessen ist aber auch das Reinigungspersonal, welches einen ebenso wertvollen Beitrag zum guten Gelingen leistet. Diese Fülle an Wissen, Erfahrung und auch Leidenschaft machen das max heute aus. Und genau da wollen wir weiter fahren. Nicht stehen bleiben, sondern versuchen stets besser zu werden.



Mitarbeiter Jubilare – 10 Jahre max

Monika Dietrich

Roli Brand

Claudia Blatter

Barbara Schaub

Roger Schütz (Massage)

Susanne Steffen (Kinderparadies)

Pedro Brand (Wischmop-Terminator)

Umbau 2015 – ein Blick nach vorne

Alle fünf Jahre wird bei uns mal wieder ein bisschen gebaut. 2005 war es der Neubau des max Fitnesscenters. 2010 folgten der Umbau im bestehenden Gebäude sowie der Anbau mit Wellness, Kursräumen, neuen Garderoben, Ausdauerbereich und Physiotherapie. 2015 gab es eher nur kleine Massnahmen, dafür mit der grösstmöglichen «Wirkung».

Als erstes wurde der Kosmetikraum von Tamara Jordi-Kipfer in den Damenbereich unserer Wellnessanlage verlegt. Diverse Behandlungen lassen sich später mit der Nutzung des Wellnessbereichs verbinden.

In den Garderoben wurden mehr Sitz- und Ablageflächen geschaffen. Die Umstellung der Einrichtung sorgt für mehr Raum und weniger Engpässe. Nach wie vor kann es abends nach dem Ende eines Kurses, kurzfristig etwas eng werden, aber mit nunmehr rund 100 Kästchen pro Garderobe sowie vermehrten Sitz- und Ablageflächen besteht aber definitiv kein Mangel mehr an Platz.

Öfter mal was Neues

Unser Lager im Erdgeschoss wurde zugunsten eines neuen Trainingsraums aufgehoben. Hier wird künftig der SCL trainieren, aber auch das Crossfit (bzw. cross@max) durchgeführt. Da je nach Witterung Trainings auch unter freiem Himmel stattfinden, ist der Raum im EG optimal gelegen.

Grössere Trainingsfläche und noch mehr Platz

Zu guter Letzt haben wir die Trainingsfläche vergrössert. Dies ermöglichte uns den Gerätepark um neue Angebote zu erweitern und die eh schon grosszügigen Platzverhältnisse weiter zu optimieren. Der Bereich für Bodenübungen, Functional- und Gleichgewichtstraining wurde erweitert. Neu kommt ein Trainingszirkel, bestehend aus Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Functional-Trainings-Geräten hinzu. Der neue Stretchingzirkel baut unseren Beweglichkeitsbereich und unsere Rückenausrichtung weiter aus.

Mit diesen Neuerungen konnten wir unser Angebot im Bereich Gesundheit optimieren. Nun darf man gespannt sein, was wir in fünf Jahren wieder bauen oder umbauen werden. Ideen und Konzepte sind bereits vorhanden. Langweilig wird es im max Fitness- und Gesundheitscenter auf jeden Fall nicht.

Neu

- Grössere Trainingsfläche
- Grösserer Koordinations- und Stretchingbereich
- Trainingszirkel mit 15 Stationen
- Stretching- und Rückenzirkel
- Zusätzlicher Trainingsraum
- Erweitertes Kursangebot
- Moderneste Spinningvelos für Indoorcycling
- Online-Kursanmeldung
- Optimierte Garderobeneinrichtung
- Kosmetikangebot im Wellness
- Ruheraum Wellness mit Wasserbett
- Wellness-Events
- Für Tablets und Smartphones optimierte Website

Kommentar von Monika Dietrich - Geschäftsleitung, Bereichsleitung GroupFitness, eidg. dipl. Fitnessinstruktorin:
Mit der Erweiterung der Trainingsfläche konnten wir neue Angebote schaffen, wie z.B. den Trainings-, aber auch Stretchingzirkel. Während ersterer halt auch dazu dient, Menschen abzuholen, welche sich (noch) nicht zu viel Zeit für ihr Training nehmen wollen, verhilft er vor allem älteren Menschen zu einem ausgewogenen Training oder schafft für Firmen ein interessantes «Mittagsangebot». Der Stretchingzirkel wiederum ergänzt unsere sehr stark auf den Rücken ausgerichtete Infrastruktur. Eine genügende Beweglichkeit ist nebst einer gut ausgebildeten Stützmuskulatur das A und O für einen gesunden Rücken. Des Weiteren konnten wir den Functional Trainingsbereich ausbauen. Auch in diesem Bereich sind wir bereits sehr stark. Er ist zwar sehr betreuungsintensiv, bringt dem Kunden aber einen grossen Nutzen. Alles in allem konnten unsere grosszügigen Platzverhältnisse bewahrt und sogar noch ausgebaut werden. Ich selber freue mich bereits auf die nächsten Schritte im max.

Qualität durch 5 Sterne – wählen Sie selber

Früher ging man ins Fitnesscenter um zu «drücken» oder zu «pumpen». In den letzten ca. zwanzig Jahren hat die Fitnessbranche einen grossen Wandel erlebt und viele Center werden heute als seriöse Gesundheitsanbieter wahrgenommen.

Es ist noch nicht so lange her, als man beim Wort Fitness vor allem an Mucki-Buden oder Kraftkeller dachte. Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining war da noch ein Fremdwort. Man ging ins Studio um zu pumpen. Six Pack und Knack-Po standen ebenso im Vordergrund wie das Outfit. Wer mehr Gewicht auflegte, schien fitter als Andere zu sein.

Neue Erkenntnisse zeigten den gesundheitlichen Nutzen eines kontrollierten Fitnesstrainings. Studien bewiesen, dass regelmässig durchgeführtes Fitnesstraining die Leute gesünder macht und Fitnesssportler weniger Absenzen am Arbeitsplatz zu verzeichnen haben. Gerade auf die sogenannten Zivilisationskrankheiten schien Fitnesstraining positiv Einfluss nehmen zu können. Gesundheit wurde plötzlich gross geschrieben.

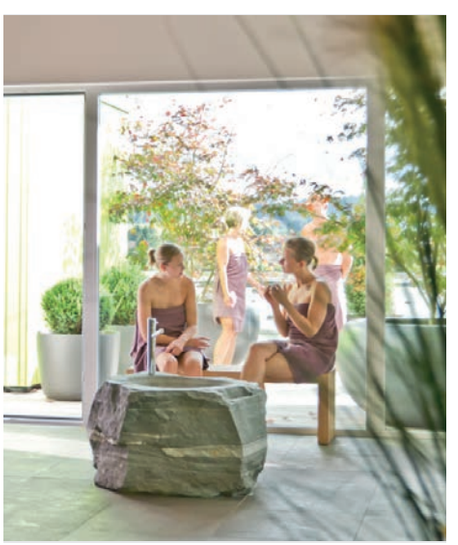
Qualitop schuf eine Qualitätskontrolle. Fitnesscenter mussten bestimmte Bedingungen im Bereich Betreuung, Ausbildung, Sicherheit, etc. erfüllen, damit sie zertifiziert und dadurch von den meisten Krankenkassen anerkannt wurden. Bis heute ist das System etwas umstritten. Center, die das Minimum der geforderten Kriterien erfüllen, sind ebenso anerkannt, wie Center welche über diese Kriterien hinaus mehr leisten.

Fünf-Sterne-Zertifizierung durch Fitness Classifikation

Um für eine grössere Transparenz bei den Kunden zu sorgen, schuf Fitness Classification ein Sterne-System. Die Sterne machen es dem Kunden oder Interessierten einfacher, sich über die Qualität eines Centers informieren und diese differenzieren zu können. Je mehr Sterne, desto höher die Qualität. Man kann daher davon ausgehen, dass die Betreuung in einem Center mit z.B. nur einem Stern nie die gleiche Qualität besitzt, wie diejenige in einem fünf-Stern-Center. Trainer ist nicht gleich Trainer. Es gibt riesige Unterschiede im Bereich der Aus- und Weiterbildung.

Das max ist seit 2006 Qualitop-Zertifiziert. Da wir immer bestrebt waren eine gute Qualität zu liefern, den Aus- und Weiterbildungen der Mitarbeiter viel Wert einräumten und auch sonst schon immer versuchten das gewisse Etwas mehr zu machen, begrüssten wir die Sterne-Klassifizierung. Obwohl das max fünf Sterne erhalten hat heisst das nicht, dass wir perfekt sind. Im Gegenteil. Es gibt täglich Dinge, die wir noch verbessern können.

Greifen Sie nach den Sternen



Zivilisationskrankheiten – tun Sie etwas dagegen

In der heutigen Zeit nehmen Stress, Bewegungsarmut und falsche Ernährungsgewohnheiten immer mehr zu. 90% der Bevölkerung klagen irgendeinmal in ihrem Leben über Rückenschmerzen. Fast 30% aller Schweizer sind übergewichtig. Immer häufiger treten auch Burnout- und Erschöpfungssyndrome auf. Die Gesundheitskosten steigen ins Unermessliche. Prävention wird daher immer wichtiger.

Die meisten der sogenannten Zivilisationskrankheiten wie z.B. einige Herzkrankheiten, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Übergewicht, diverse Rückenleiden, Essstörungen und auch einige psychiatrische Erkrankungen liessen sich mit einem gesünderen Lebenswandel vermeiden. Studien zeigen, dass sich regelmässiges Fitnesstraining positiv auf die Gesundheitskosten auswirkt. Dank kontrolliertem Herz-Kreislauftraining, gezielter Kräftigung der Muskulatur und psychosozialen Aspekten verbessert sich die Gesundheit sowie die Leistungs- und Belastungsfähigkeit in Beruf und Alltag.

Ein ganzheitliches Fitnesscenter bietet in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Ernährung, Entspannung und Therapie eine Fülle an Möglichkeiten, welche anderswo gesucht werden müssen. Auch Krankenkassen haben entdeckt, dass ein regelmässiges und ausgewogenes Fitnesstraining sehr grosse Auswirkungen auf die Gesundheit und somit auch die Kosten hat.

Ernährungsbedingte Krankheiten, Übergewicht, Bluthochdruck, Rückenprobleme und psychosomatische Störungen infolge Bewegungsarmut, Stress und Überforderung werden trotz zunehmendem Bewusstsein, leider immer mehr zunehmen. Mit dem max und dem zugehörigen Netzwerk wollen wir einen Beitrag leisten, den Menschen präventiv zu unterstützen oder ihn im «Krankheitsfall» wieder in gesunde Bahnen zu lenken. Es geht darum die Menschen zu mehr Aktivität und Bewegung aufzufordern sowie das Bewusstsein zu fördern, dass jeder selbst für seine Gesundheit verantwortlich ist.

Fitnesstraining als gezielte Gesundheitsförderung

Wir wollen Fitnesstraining als wichtigen Bestandteil einer gezielten Gesundheitsförderung verankern. Nirgends kann so spezifisch trainiert werden wie in einem Fitnesscenter, welches sämtliche Qualitätsansprüche betreffend Testing, Betreuung, Individualität, Ausbildung der Mitarbeiter und Infrastruktur erfüllt. Ob Rückentraining, Gewichtskontrolle, sportartspezifische Vorbereitung, Rehabilitation oder präventives Fitnesstraining - im max haben wir alle Komponente zur Verfügung um ein Gesundheits- oder Aufbau-Training zu begleiten.

Prävention, Rehabilitation – vor oder nachher?

Prävention im Gesundheitsbereich bedeutet etwas zu machen, bevor es eingetreten ist. Es ist also der (noch) gesunde Mensch, welcher aktiv wird. Die Rehabilitation erfolgt dann, wenn die Gesundheit nicht mehr da ist, bzw. die Krankheit (oder Unfall) schon eingetreten ist.

Vorbeugend etwas zu machen ist immer besser als zu warten, bis man nicht mehr gesund ist. Der gesunde Körper ist um vieles leistungsfähiger. Auch ältere Menschen haben mittlerweile erkannt, dass es Sinn macht, präventiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Ausdauertraining für das Herz-, Kreislaufsystem. Krafttraining um die Gelenke und die Wirbelsäule zu stützen. Koordinationstraining als Sturzprophylaxe. Beweglichkeitstraining für eine bessere Mobilität und natürlich tun auch regelmässige Saunabesuche das ihre für eine erhöhte Lebensqualität.

Viele Krankheiten oder Unfälle kann man natürlich auch mit regelmässigem Fitnesstraining nicht vermeiden. Doch ein trainierter Körper reagiert anders. Zum einen hat er mehr Reserven und auch mehr Widerstandskraft. Er ist leistungsfähiger und wird schneller wieder gesund. Bei einem Sturz wiederum kann Koordination, Beweglichkeit und Kraft dazu führen, dass es zu keiner Verletzung kommt. So hat z.B. Krafttraining sehr positive Auswirkungen auf die Knochendichte.

Bewegung und Training als Weg zur schnelleren Genesung

Ein gebrochenes Bein, ein operierter Rücken, Probleme im Herz-, Kreislaufsystem verursachen Einschränkungen. Einige Menschen sehen in diesen Einschränkungen meist den Grund, nichts mehr zu tun und wollen sich noch mehr schonen. In einem solchen Fall ist der Weg zurück zur Gesundheit mit harter Arbeit verbunden. Bewegung ist der schnellste Weg zur Genesung.

Auch hier zeigen sich wieder die Vorteile eines gesamtheitlichen und qualitätszertifizierten Fitnesscenters. Nirgends lassen sich alle Komponente der körperlichen aber auch psychischen Gesundheit auf so vielfältige Weise wieder aufbauen. Im max versuchen wir im Zusammenwirken mit Ärzten und Physiotherapeuten das geeignete Training für die betroffene Person zu finden.

Jean-Marc Barth
Ich bin erst seit relativ kurzer Zeit Gast im max. Infolge Bandscheibenproblemen und einer dadurch notwendigen Operation absolviere ich regelmässig Physiotherapie. Diese ist direkt ins max integriert, was den Vorteil bietet, die Infrastruktur des max gleich mit nutzen zu können. Mich begeistert die Möglichkeit, Physiotherapie und Rückentraining direkt verbinden zu können. Eine Verbindung, welche auch klar für die gute Qualität des Centers spricht.

Barbara Meyer-Kohler, Dipl. Physiotherapeutin FH:
Die Menschen in unseren Breitengraden sind mehr und mehr auf Bildschirme fixiert. Nicht nur während der Arbeitszeit, nein zunehmend auch in der Freizeit. Die negativen Auswirkungen auf die körperliche Haltung sind enorm. Um so wichtiger sind geeignete Angebote, den Körper zu kräftigen um so eine gute Haltung überhaupt zu ermöglichen.

Rückentraining – ein starkes Kreuz

Rückenschmerzen gehören zu den Schmerzen, an denen wohl fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens akut oder chronisch zu leiden hat. Vier von fünf Menschen sind davon zeitweise betroffen. Bei jedem Zweiten kehren sie regelmässig zurück. Jeder Dritte der zum Orthopäden geht, tut dies wegen seinem Rücken.

Eine Operation ist nicht immer zwingend. Konventionelle Physiotherapie oder gezielte Aufbauprogramme führen oft bereits zu den gewünschten Erfolgen. Operationen werden dann zwingend notwendig, wenn es zu Ausfall- oder Lähmungserscheinungen kommt. Dies entscheiden aber in jedem Fall die Spezialisten. Unsere Rückentrainer oder Fitnessinstruktoren geben keine Diagnosen ab! Oftmals werden die psychosozialen Zusammenhänge von Rückenschmerzen ausser Acht gelassen. Der Mensch sollte viel mehr als Einheit von Psyche und Körper – eben als Ganzes wahrgenommen werden.

Bei muskulär bedingten Rückenschmerzen können wir im max einiges an Unterstützung bieten. Wie sich zeigen lässt, können durch Krafttraining die Schmerzen bei 66% der Menschen vermindert oder gar zum «Verschwinden» gebracht werden. Dies wiederum bedeutet eine klare Verbesserung der Vitalität, der Gesundheit und somit der Lebensqualität der Betroffenen in Alltag, Beruf und Sport - unabhängig vom Alter! Um die Rückenmuskulatur richtig zu trainieren, braucht es keine schweren Gewichte. Im Gegenteil, das forcieren mit zu hohen Gewichten kann ebenso zu Problemen führen, wie ein totales Auslassen körperlicher Betätigung.

Für einen gesunden Rücken

Das «Geheimnis» liegt im lokalen System

Dies heisst nun aber nicht, dass Training mit hohen Gewichten falsch ist, es heisst nur, dass es bei einem Rückenaufbautraining keine Priorität hat. Im Vordergrund stehen Koordinationsübungen und somit das Training der Feinmuskulatur. Diese ist es, welche die Gelenke und die Wirbelsäule gegen hohe Belastungen absichert. Genauso wichtig ist es eine gute Beweglichkeit zu erhalten. Verkürzte Muskeln und Sehnen können Wirbelkörper in eine falsche Position ziehen und Schmerzen auslösen. Unser fle-xx-Stretching-Zirkel (Seite 20) wirkt dem entgegen.

Die im max integrierte Physiotherapie ermöglicht einem Patienten / Kunden seine gesamte Therapie und Rehabilitation bis hin zur Alltags-, Berufs- und Sporttauglichkeit am gleichen Standort zu absolvieren. Der Patient kann nach erfolgter Physiotherapie oder manueller Trainingstherapie (MTT) sein Training eigenständig weiterführen. Bei Rückenschmerzen ist auch die Entspannung ein zentrales Thema. Regelmässige Saunabesuche oder Yoga-Stunden können die Beschwerden lindern.

Karin Langguth, Physiotherapie Barbara Meyer-Kohler, Dipl. Physiotherapeutin FH, OMT svomp®:
«Die persönliche Zusammenarbeit mit dem maxfitness ermöglicht es uns, die Infrastruktur physiotherapeutisch nutzen zu können. Gerade Patienten, welche durch Krankheit, Unfall oder nach einer Operation am Bewegungsapparat wieder alltagsbezogene, berufs- und/oder sportartspezifische Ziele formulieren, können wir hier im Rehabilitationsaufbau neben passiven Behandlungstechniken in ihren wichtigen Aktivitäten anleiten, begleiten und beraten. Für uns Physios ist es eine wahre Freude, motivierte Patienten ihren Zielen näher zu bringen - dies ist auch der Stimmung und Philosophie des maxfitness zu verdanken.»

Fit ins Alter – Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität

Die Menschen werden immer älter. Doch Alter ist relativ. Es geht nicht darum, dass wir älter werden, sondern wie wir älter werden. Wer möchte nicht bis in ein hohes Lebensalter hinein aktiv, gesund, vital und mobil sein?

Dieser Strukturwandel bringt auch grosse Herausforderungen für die gesamte Gesellschaft, die Sozialversicherungen sowie die medizinische und pflegerische Versorgung. Fast die Hälfte der in der Schweiz jährlich anfallenden Krankheitskosten, bzw. Gesundheitsausgaben entstehen bei Menschen ab 65 Jahren. Ein gesundheitsorientiertes, dem Alter angepasstes Fitnesstraining kann viel dazu beitragen Erkrankungen gezielt entgegenzusteuern, gewisse Prozesse zu stoppen oder zumindest zu verlangsamen. Es geht hier insbesondere um die Bereiche: Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ernährung.

Fitness kennt kein Alter

Es geht aber nicht darum, dass wir älter werden, sondern eben wie wir älter werden. Gesundheit kennt kein Alter – es ist nie zu spät, mit Fitnesstraining zu beginnen. Fitnesstraining wirkt nicht nur in der Jugend, sondern insbesondere auch bis ins höchste Alter. Ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining kann älteren Menschen zu mehr Vitalität, Wohlbefinden, Gesundheit und einer grösseren Lebensqualität verhelfen. Die eigentliche Herausforderung des Älterwerdens liegt also nicht nur darin ein stolzes Alter zu erreichen, sondern auch möglichst lange selbständig zu bleiben und bis ins höchste Alter eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Die Gesundheit spielt eine zentrale Rolle für eine hohe Lebensqualität und eine selbstbestimmende Lebensführung.

Im Alter kommt es zu Veränderungen am aktiven und passiven Bewegungsapparat, am Herz-Kreislauf-, Atmungs-, Stoffwechsel- und Hormonsystem. Die Veränderungen, welche zum Älterwerden führen, vollziehen sich auf biologischer, psychologischer und sozialer Ebene. Sie sind lebenslang in einem gewissen Ausmass beeinflussbar. Zusammengefasst kann ein gezieltes körperliches Training bei entsprechender Dauer, Häufigkeit und Intensität unter anderem das Herzinfarktrisiko vermindern, den Blutdruck senken, das Sturzrisiko vermindern, die Knochendichte erhöhen, Osteoporose verhindern, die Leistungsfähigkeit erhalten, die Wirbelsäulen- und Gelenkbeweglichkeit erhalten, gewichtsregulierend wirken, das Wohlbefinden steigern, die Mobilität und Lebensqualität erhalten, soziale Bindungen schaffen, oder einfach ausgedrückt: das Leben verlängern.

Das gesunde Gesamtpaket

Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit wird im Gesamtpaket durch eine bedarfsgerechte Ernährung «abgerundet». Genügend Kraft ermöglicht älteren Menschen Aktivitäten anzugehen, welche sie nicht mehr für möglich gehalten haben. Koordination und Beweglichkeit gibt ihnen die nötige Sicherheit dazu und die Ausdauer ermöglicht, die Aktivität möglichst lange ausüben zu können. Der fünfte «Part» – eine bedarfsgerechte Ernährung – spendet die Energie dazu.

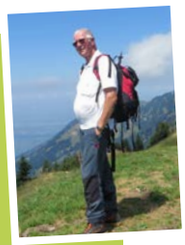
Ein gesundheitsorientiertes und dem Alter angepassten Fitnesstraining ermöglicht eine hohe Vitalität und auch Mobilität bis ins hohe Alter. Doch nicht nur das «Level» der durchführbaren Aktivitäten entscheiden über die Lebensqualität, sondern auch die

Fitnesstraining kann:

- das Herzinfarktrisiko vermindern
- den Blutdruck senken
- die Knochendichte erhöhen
- das Sturzrisiko mindern
- Osteoporose vorbeugen
- die Gelenkbeweglichkeit erhalten
- die Wirbelsäule stützen
- gewichtsregulierend wirken
- Schmerzen verringern
- das Immunsystem stärken
- die Sicherheit fördern
- das Wohlbefinden steigern
- soziale Bindungen schaffen
- die Lebensqualität erhöhen

Gesundheit. Die Erhaltung oder der Aufbau von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer, sowie eine bedarfsgerechte Ernährung wirken auch etlichen Krankheiten vor.

Studien zeigen, dass auch im hohen Alter noch Muskelaufbau möglich ist. Sie sind also nie zu alt, um mit einem gesundheitsorientierten Fitnesstraining zu beginnen. Ob vor oder nach der Pensionierung, mit 50, 80 oder noch mehr Jahren: es gibt für jeden Körper, jeden Formstand und jedes Alter geeignete Trainingsmöglichkeiten. Im max decken wir alle Bereiche ab. Auch wenn wir uns wiederholen: regelmässiges Fitnesstraining stärkt Muskeln, Knochen, Gelenke, die Wirbelsäule und das ganze Herzkreislaufsystem. Muskeln sind wichtig, damit wir uns überhaupt bewegen können. Sie stützen die Gelenke und die Wirbelsäule, was weniger Abnützung zur Folge hat und Schmerzen lindern kann. Ein verbessertes Gleichgewicht und eine bessere Beweglichkeit gelten als Sturzprophylaxe. Ein moderates Ausdauertraining reguliert das Körpergewicht, den Herzschlag und beeinflusst den Blutdruck. Sie stärken Ihr Immunsystem und werden vitaler. Dies führt zu neuer Lebensqualität, mehr Mobilität, besserer Gesundheit und mehr Sicherheit im Alltag.



Heinz Gerber

Als eingefleischter Bergwanderer dachte ich immer, dass ich genügend tue für meine Gesundheit und ich konnte mir nicht vorstellen, jemals ein Fitnessstudio zu besuchen. Vor bald drei Jahren wurde meine verengte Aorten-Herzklappe durch eine biologische Herzklappe aus tierischem Gewebe ersetzt, weil mir das Bergauflaufen zunehmend Mühe bereitete. Während der anschliessenden ambulanten Therapie welche ich zum Teil im «max» absolvierte, überraschte mich die angenehme Atmosphäre, die ich dort erleben durfte. Kurzentschlossen löste ich nach der Reha nahtlos ein Jahresabonnement nach dem Motto, «nützt's nüt so schadt's nüt»! Neben den hervorragenden Resultaten bei den jährlichen Kontrollen in der Kardiologie im Spital SRO stellte sich ein erfreulicher Nebeneffekt ein. Die lästigen Rückenschmerzen die mich zeitweise plagten sind ebenfalls verschwunden! So verwundert es nicht, dass ich nun zum Stammkunden im «max» gezählt werden darf. Herzlichen Dank dem «max»-Team für die Super Betreuung!

Heinz Bürki

Herzliche Gratulation dem «max-Team» zum 10-jährigen Bestehen. Als 10-jähriges Mitglied haben für mich die Konstanz, aber auch die Vorwärtsentwicklung des max-Fit eine besondere Bedeutung. Sie geben mir den nötigen Motivationsschub ins Training zu kommen, um «altershalber» eine Grundfitness und Beweglichkeit zu erhalten. Mir gehen viele positive Aspekte über das max-Fit durch den Kopf: Kompetenz, Freundlichkeit, Helligkeit, Farbgestaltung, technische Einfachheit… Mein Anliegen an das «max-Team» für die nächsten 10 Jahre: Schenkt der persönlichen Betreuung des einzelnen Mitgliedes die grösste Aufmerksamkeit. Damit hebt ihr euch von allen anderen ab. Und auch über einen Weihnachtsbaum würde ich mich wieder sehr freuen. :)

Ernährung und Gewichtskontrolle – Hunger muss nicht sein

Wer gesund abnehmen und dauerhaft sein Gewicht halten will, kommt nicht um genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung herum. Eine bewusste Ernährung, Bewegung und eine gesunde Einstellung sind wichtige Voraussetzungen, um sich wohler zu fühlen.

Stress und Zeitmangel können zu Übergewicht und dies wiederum zu körperlichen Beschwerden führen. Trotz mittlerweile über 300 verschiedenen Diätformen (nach WHO) und einem immer grösseren Wissen, was die Ernährung anbelangt, gibt es immer mehr dickere Menschen. Die Gründe dafür sind schon lange bekannt. Zu viel ungesundes Essen und zu wenig Bewegung. Dies trifft vor allem auf die Industrienationen zu, in denen auch immer mehr Kinder und Heranwachsende betroffen sind.

Ursula Spahr-Krebs, Ernährungscoach, berät und unterstützt gesunde Menschen, welche ihr Essverhalten optimieren möchten. Die Ernährungsumstellung soll längerfristig im Alltag umgesetzt werden können. Mit Hilfe von Ernährungsprotokollen, Menüplänen oder Einkaufsbegleitung wird ein neues Ernährungsverhalten schrittweise umgesetzt. Dank der bedarfsgerechten und gesunden Ernährung wird man sich automatisch besser fühlen. Eine bewusste Ernährung ist keine Diät. Sie bedeutet einzig und alleine eine gesunde und dauerhafte Umstellung. Wichtig: Schwer übergewichtige Menschen (Adipositas) leiten wir an ausgewiesene Spezialisten weiter.

Die Ernährung ist ein grosser und wichtiger Teil auf dem Weg zu einer besseren Figur oder dem persönlichen Wohlfühlgewicht. Ein weiterer, wichtiger Part ist die Bewegung. Zum einen ist hier Ausdauersport wie z.B. Velofahren und Schwimmen angesagt.

Wählen Sie aus acht verschiedenen Ausdauergerätetypen das für Sie passende aus
Sie können ein längeres, «moderates» Ausdauertraining absolvieren, oder aber auch ein kürzeres, dafür intensiveres. Beides bringt seinen Nutzen. Wichtig ist, dass Sie sich nicht überfordern. Im max haben sie die Auswahl zwischen acht verschiedenen Ausdauergerätetypen. Wählen Sie das Gerät, welches Ihnen am meisten Spass macht, oder wechseln Sie einfach ab. Alle Geräte sind herzfrequenzgesteuert, womit Sie ihr Training kontrollieren können. Unser Cardio-Theater sorgt für Unterhaltung und kurze Weile.

Krafttraining ist ein weiteres wichtiges Puzzlestück zum Erfolg. Durch Krafttraining straffen Sie ihren Körper. In unseren Muskeln sitzen kleine Kraftwerke, welche ihre Energie aus dem Körperfett beziehen. Je mehr solche Kraftwerke vorhanden sind, desto mehr Fett kann verbrannt werden. Mehr Kraftwerke heisst aber nicht grössere Muskeln, sondern besser trainierte Muskeln. Hierfür eignet sich unter anderem auch der neue max-Zirkel.

Erst genügend Bewegung und eine bedarfsgerechte Ernährung führen Sie wirklich zum Ziel. Sie werden sich geistig und körperlich wieder fitter fühlen, was ihr Körpergewicht und Ihre Figur weiter positiv beeinflussen wird.

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining – gesund fit werden

Fitnesstraining ist nicht gleich Fitnesstraining. Einige betreiben diesen Sport eher aus ästhetischen Gründen und andere wiederum sehen darin den gesundheitlichen Nutzen. Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining ist die Bezeichnung für ein ausgewogenes Training in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Während die Ausdauer positiv auf das Herz-, Kreislaufsystem einwirkt, unterstützt die Kraft eher den aktiven und passiven Bewegungsapparat. Beides kann aber kaum getrennt voneinander betrachtet werden und ergänzt sich: Folgend einige Vorteile eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings.

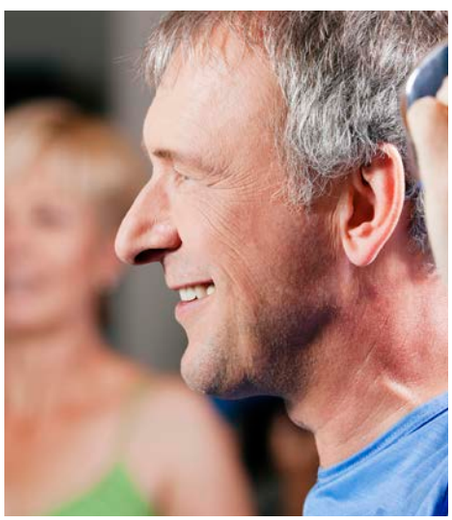
- Stärkung des Herz-Kreislauf, Nerven- und Immunsystems
- Ökonomisierung des Blutdrucks und der Pulsfrequenz
- Kräftigung der Stütz- und Haltungsmuskulatur
- Gewichtsregulierung und somit Vorbeugung gegen gewichtsbedingte Krankheiten
- Steigerung der Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf und Sport
- Abbau von Stress
- Schnellere Genesung nach Verletzungen und Krankheiten
- Erhöhung der körperlichen und geistigen (psychophysische) Leistungsfähigkeit
- Entgegenwirken von Rückenproblemen (Prävention)
- Verbesserung der Knochendichte (z.B. bei Osteoporose)
- Erhöhung der Eigenaktivität und Mobilität im Alter

Ein weiterer Bestandteil des gesundheitsorientierten Fitnesstrainings ist die Koordination. Balance-Übungen haben positiven Einfluss auf die stabilisierende Stützmuskulatur des Menschen. Egal ob Sie ihre sportliche Leistungsfähigkeit verbessern, sich im Alltag besser fühlen, im Alter etwas für die Sturzprophylaxe machen, oder eben Ihre Wirbelsäule stützen wollen: nur mit regelmässigem Koordinationstraining kommen Sie wirklich zum Erfolg.

Koordination für mehr Spass und Erfolg

Der Koordinations- und Functionaltrainings-Bereich ist mit diversem Balance-Zubehör sowie speziellen Kabelzügen und Hanteln ausgerüstet. Auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gehören dazu. Damit schulen Sie Ihre Balancefähigkeiten und bringen als angenehmen Nebeneffekt Abwechslung Ihren Trainingsablauf. Wenn Sie sich selber als ungeschickt wahrnehmen, sie werden erstaunt sein, wie schnell sie Fortschritte erzielen können und Ihnen das Training Spass macht. Koordination setzt einen positiven Effekt auf das zentrale Nervensystem und bewirkt eine Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Ein weiterer spezieller Punkt im max Fitnesscenter: Auch der herkömmliche Gerätepark sowie der neue Trainingszirkel sind zu einem grossen Teil mit Functionaltrainings-Geräten ausgerüstet.



Zirkeltraining – keine Zeit ist keine Ausrede mehr

Zirkeltraining ist im Trend. Auch im max gibt es nun einen. Doch es wäre nicht das max, wenn wie einfach so der Norm entsprechen würden. Wer also einen herkömmlichen Zirkel erwartet, darf sich überraschen lassen.

Was genau ist eigentlich ein Trainingszirkel? Die Geräte sind in einem einfachen Kreis angeordnet. Ein herkömmlicher Zirkel besteht aus ca. acht Geräten. Der Trainierende startet auf Gerät 1, macht seine Übung und wechselt in der Pause zu Gerät 2. Dieser Vorgang wiederholt sich, bis der Trainierende die Runde abgeschlossen hat. Die Zeit von Arbeit und Pause wird durch eine Uhr oder grünes und rotes Licht angezeigt. Dieser Vorgang garantiert, dass das nächste Gerät nie belegt ist und der Kunde sein Training in einer genau abgestimmten Zeit durchführen kann.

Herkömmliche Zirkel sind chipkartengesteuert und vollautomatisch. Des Weiteren arbeiten diese Geräte exzentrisch. Ein Motor sorgt für die Bremse und passt den Wiederstand dem Kunden an. Im max anerkennen wir diese Vorteile, gehen aber dennoch in eine andere Richtung. Neuste trainingswissenschaftliche Forschungen belegen die Wirkung des exzentrischen Trainings.

30 Minuten für Ihre Gesundheit

Der max-Trainingszirkel

Der max-Trainingszirkel besteht aus insgesamt 15 Stationen. Die Dauer des Trainings liegt bei knapp 30 Minuten. Es finden sich Ausdauer-, Kraftstationen, Gleichgewichts- und Functional-Trainings-Stationen. Gerade Letztere sorgen dafür, dass auch innerhalb des Zirkels die Trainingsplanung variabel und individuell gestaltet werden kann - je nach Person und persönlichen Trainingsziel.

Der Trainingsplan kann nach drei Monaten gewechselt und angepasst werden. Die Geräte sind einfach und ohne Zeitverlust zu bedienen.

Das Zirkeltraining eignet sich vor allem für Personen, welche eher weniger Zeit mitbringen. Der Leser mag nun denken, dass dies ja eigentlich der max-Philosophie widerspricht. Auch das Vorwort mit dem Ratschlag des «Entschleunigens» scheint ein Widerspruch in sich zu sein. Die Antwort ist aber ein Nein. Jeder, der schon nur zwei Mal ca. 30 Minuten in der Woche etwas für seine Gesundheit tut und sich für diese, wenn auch nur kurze Zeit, aus dem Alltag heraus nehmen kann, ist auf dem richtigen Weg. Die einzige «Bedingung» lautet: das Training soll bewusst gemacht werden und nicht nur, weil man es eben machen muss und damit sein Gewissen beruhigen will. Nicht zu vergessen ist zudem, dass im Zirkel infolge der vorgegeben Zeit auch intensiver trainiert werden kann.

Der Zirkel eignet sich aber auch für Senioren. Die lange Suche nach Geräte entfällt und mit Kraft und Koordination sind wichtige Bestandteile abgedeckt. Da der Zirkel nicht chipgesteuert ist, ist es ein Einfaches unsere anderen Trainingsmöglichkeiten in den persönlichen Trainingsplan mit einzubeziehen. Und wer weiss, vielleicht macht jemand, der nach der Arbeit erst spät nach Hause gekommen ist und sich nun zwischen Fernseher oder etwas für die Gesundheit tun, entscheiden muss, noch eine Runde im Zirkel. Zufriedener wird er nachher allemal sein.

Kommentar von Simon Flükiger - Geschäftsleitung, Bereichsleitung Fitness, eidg. dipl. Fitnessinstruktor:
Das Konzept des Zirkeltrainings basiert auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Es vereint Kräftigungsübungen, Ausdauer- und Koordinationstraining. Der max-Trainingszirkel bietet Spass und optimales Training für alle. Die Zielgruppe umfasst Jung und Alt, Gesundheits- und Fitnesssportler oder Firmen mit Ihrem Betriebsgesundheitsmanagement (BGM). Durch Differenzierungsmöglichkeiten an den einzelnen Stationen kann gut auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer eingegangen werden. Durch die Rotation innerhalb des Zirkels in regelmässigen Zeitabständen entsteht ein Wechsel zwischen Belastung und Entlastung, sodass es bei richtiger Ausführung der Übungen nicht zur Überlastung kommt.

Stretching – neues Lebensgefühl durch mehr Beweglichkeit

Heutzutage bewegt sich der Mensch wenig, dafür sitzt er umso mehr. Diese einseitige «Belastung" führt zu Verkürzungen der Muskeln. Der Körper reagiert darauf mit Schmerzen. Gerade im Alter kann dies zu grossen Einschränkungen im Alltag und zu einem Verlust an Lebensqualität führen.

Der von Ärzten empfohlene Rücken-Stretching-Zirkel von fle-xx revolutioniert die bisherigen Denkweisen beim Thema Rückenschmerzen. Am fle-xx Stretchingzirkel wird die Muskulatur systematisch und wirkungsvoll wieder in die Länge trainiert. Es werden alle relevanten Muskelgruppen trainiert und bietet einen ganzheitlichen Ansatz gegen Rückenschmerzen.

Das moderne Leben hat einen entscheidenden und sich täglich wiederholenden Nachteil: es macht uns unbeweglich. Die meiste Zeit des Tages verbringen wir im Sitzen. Dies meist in einer vornübergebeugten Haltung. Im Auto, vor dem Computer, bei Tisch, vor dem TV uns selbst im Bett rollen wir uns oft zusammen. Unsere Muskulatur passt sich zunehmend dieser Haltung an. Die verkürzte Brust- und Bauchmuskulatur verursacht im sensiblen Hals-Nacken-Bereich dann oft Verspannungen. Auch Rückenschmerzen können zum Teil auf Muskelverkürzungen zurück zu führen sein.

Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und ein neues Lebensgefühl mit dem fle-xx-Zirkel

Der minimale Bewegungsumfang im täglichen Leben führt unweigerlich zu Einschränkungen in der Muskellänge. Durch geeignete und gezielte Trainingsimpulse lässt sich dieser Rückgang stoppen. Die Übungen sind einfach, aber sehr effektiv. Schon nach kurzer Zeit zeigt das Training Wirkung. Mit zunehmender Beweglichkeit kommt es zu einem besseren Körpergefühl. Die Durchblutung wird optimiert. Bei regelmässigem Training können Schmerzen verringert oder zum Verschwinden gebracht und die neu gewonnene Haltung bleibt bis ins hohe Alter gewahrt.

Der fle-xx-Stretchingzirkel ist eine Erweiterung des max-Angebots im Bereich seiner schon stark auf den Rücken ausgerichtete Trainingsinfrastruktur. Die Verbindung von therapeutischen Massnahmen mit ausgewogenen rückenspezifischen Trainingsmöglichkeiten kann Ihnen zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen.

Kommentar Daniela Widmer-Loosli - Geschäftsleitung, Bereichsleitung Administration, Personal:

Der neue fle-xx-Zirkel ist eine optimale Erweiterung unseres Stretchingbereichs. Beweglichkeitstraining wird infolge der mangelnden Bewegung und zunehmend schlechten Haltung vieler Menschen, immer wichtiger. Gerade das Grundprinzip des fle-xx, welche auf die wirklich verkürzte Muskulatur abzielt, dürfte bisher einzigartig sein. Ein auf die Gesundheit orientiertes Fitnesscenter wird kaum um so etwas herum kommen. Sportler wie auch ältere Menschen oder eben Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Haltungsfehlern werden begeistert sein.

Betriebliches Gesundheits-Management – Firmenfitness

Studien zeigen, dass sich regelmässiges Fitnesstraining positiv auf die Gesundheitskosten auswirkt. Fitness- und Gesundheitssportler kosten nicht nur weniger, sie verursachen auch weitaus weniger Ausfälle am Arbeitsplatz. Es gibt Firmen, welche die Zahl der Krankheitstage durch gezielte Prävention bis zu 40% senken konnten.

Firmeninhaber, Geschäftsleitungen und Personalchefs sollten den Nutzen eines gezielten und gesundheitsorientierten Trainings erkennen und unterstützen. Es geht um die psychophysische Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, verbunden mit einer gezielten Senkung der Arbeitsausfälle und Gesundheitskosten. Im max erfüllen wir sämtliche Qualitätsansprüche betreffend Betreuung, Individualität, Infrastruktur und Ausbildung der Trainer, welche ein solches Training zulassen.

Interessierte Firmen erhalten von uns ein Angebot im Bereich des BGM. Die Firma bestimmt selber, ob sie von ihrer Seite her interessierte Mitarbeiter zusätzlichen in ihren Gesundheitsbemühungen unterstützen. Die Firma erhält einen Imagegewinn, da sie sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter einsetzt und dadurch als attraktiver Arbeitgeber gilt. Das max ist das einzige Center in Langenthal welches Krankenkassenanerkannt ist und ein umfassendes Angebot in den Bereichen Fitness, Wellness und Gesundheit anbietet. Einige Krankenkassen unterstützen das Fitness- und Gesundheitstraining im max mit bis zu CHF 800.- im Jahr.

Für das max als BGM-Kooperationspartner ist wichtig, dass jede Firma, welche in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren möchte - unabhängig von der Anzahl ihrer Mitarbeiter - von diesem Angebot profitieren kann. Wichtig ist auch, dass für beide Seiten eine möglichst einfache Handhabung gewährleistet ist und umständliche Kontrollarbeiten entfallen.

Das max hat ein Chip-Kontrollsystem - alle Mitglieder erhalten ein persönliches Chiparmband. Dieses zeigt u.a. die Zutrittsberechtigung. So kann die Anzahl der Besuche im max registriert werden. Somit kann auch von der Firma eine gewisse Kontrolle ausgeübt und verhindert werden, dass ihr Angebot von Mitarbeitern ausgenutzt wird. Denn wichtig ist:

a) Ein Training pro Woche erhält den vorhanden Fitness- und Gesundheitslevel. Es ist jedoch kaum möglich, etwas aufzubauen. Ein Training pro Woche ist rein präventiv.
b) Ab zwei bis drei Trainings pro Woche ist es möglich etwas aufzubauen und eine Leistungssteigerung zu erreichen. Gerade im Falle einer Verletzung oder innerhalb der Rekonvaleszenz sind zwei Trainings pro Woche unabdingbar.
c) Alles was über drei Trainings pro Woche ausgeht, hat keinen zusätzlichen Nutzen auf eine bessere Gesundheit.

Wellness - Entspannung und Wohlbefinden

Das max hat wohl einen der schönsten Wellnessbereiche der Region. Viele solcher Anlagen befinden sich oft in Untergeschossen, wo nur wenig oder gar kein Tageslicht einfällt. Das max-Wellness befindet sich im dritten Stock und überzeugt mit viel Licht und der grossen Sonnenterrasse mit Aussensauna.

Bei Wellness denkt man oft auch an Ski- oder Wanderferien. Man fährt irgendwo in die Berge, geht Skifahren oder Wandern und rundet den Tag dann mit einem Gang in die Sauna und einem feinen Nachtessen ab. Zugegeben, zum Skifahren gibt Langenthal nicht viel her und auch für Wanderferien sind wir hier nicht gerade die Wahldestination Nummer 1. Dennoch: auf Entspannung und Erholung müssen Sie auch in unserer Region nicht verzichten.

Sie finden Ruhe und Entspannung auch direkt vor Ihrer Haustür. Warten Sie nicht auf die nächsten Ferien und nehmen Sie sich einmal die Woche aus Ihrem Alltag heraus. Gönnen Sie sich Zeit für sich. Im max-Wellness können Sie nach dem Training noch einen Saunagang anhängen oder sich an einem verregneten Tag ein paar Stunden heraus nehmen. Ein Besuch bei uns schafft, was sonst eben nur ein Ferientag ermöglicht: Erholung und das Gefühl mit sich und der Welt so richtig zufrieden zu sein.

Im max-Wellness finden Sie Dampfbäder, 80°-Innensauna, 90°-Aussensauna, Kneipp-Fussbäder sowie die Kübel-, Schwall- und Regenduschen, stimmungsvolle Ruheräume sowie Massage- und Kosmetikangebote. Geniessen sie frische Luft auf der südseitig ausgerichteten Sonnenterrasse oder gönnen Sie sich einen Tee von unserer Teebar.

Positive Auswirkungen auf die Gesundheit

Regelmässiges Saunieren hat unter anderem einen positiven Einfluss auf Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Neurodermitis, Ödeme, Erkrankungen der Atemwege, Weichteilrheumatismus, Arthrose, Verspannungen, etc. Auch ältere Menschen schätzen die vielen Vorteile, welche regelmässiges Saunieren auf ihre Gesundheit hat. Saunabesuche unterstützen zudem die Rehabilitation bei Verletzungen und die Regenation bei Sportlern. In der heutigen Zeit, in der sich die Welt immer schneller dreht, wir immer mehr gefordert werden und kaum mehr zur Ruhe kommen, ist es wichtig geworden auch mal innehalten zu können. Bei Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen oder stressbedingten Störungen kommt dem Wellnessbesuch eine grosse Bedeutung zu. Geniessen Sie die Möglichkeit den Alltag bei uns für eine oder auch mehrere Stunden Zuhause zu lassen. Nehmen Sie sich Zeit für Körper, Geist und Seele.

Für Körper, Geist und Seele

Öffnungszeiten
Mo – Fr 09:30 – 21:30 Uhr
Sa/So 09:30 – 14:00 Uhr
(15. Mai bis 14. September)

Sa/So 09:30 – 17:30 Uhr
(15. September bis 14. Mai)

Zusätzlich separater Damenbereich offen
Di/Mi/Do/Sa/So

Geniessen Sie unsere speziellen Sauna-Tage und –Nächte (25. Oktober 2015 – 26. März 2016)

Di+Do abends Candlelightsauna
ab 17:00 Uhr

Cheminée Di/Mi/Do/Spez. Events
ab 17:00 Uhr

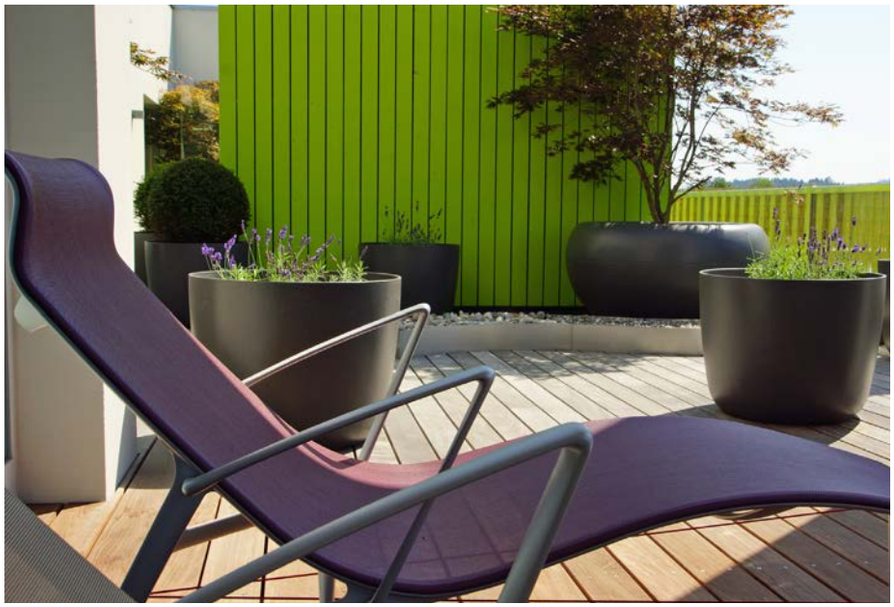
Letzter Mittwoch im Monat
Ladys Day & Night
28. Okt. / 25. Nov. / 30. Dez.
27. Jan. / 24. Feb.

Vollmondsauna / lange Saunanacht
27. Okt. / 26. Nov. / 22. Feb. / 23. März

Erster Sonntag im Monat
Vitaminmorgensauna
1. Nov. / 6. Dez. / 3. Jan. / 7. Feb. / 6. März

Duftwochen u.v.m.

Infos auf: **www.maxfit.ch**



GroupFitness – Zusammen macht‘s mehr Spass

Gruppenatmosphäre, fetzige Musik, innovative Instruktoren und motivierende Programme machen jede Stunde zum Erlebnis und lassen die Teilnehmer ihre Ziele etwas einfacher, mit ein bisschen Action und vor allem sehr viel Spass erreichen.

GroupFitness ist eine angenehme Abwechslung zum herkömmlichen Gerätetraining. Das Gruppenerlebnis motiviert und begeistert Männleins und Weibleins, jung und alt sowie Anfänger und Fortgeschrittene gleichermassen. Eine grosse Auswahl an Kursen lässt auch Sie etwas finden, was Ihnen Spass macht und Sie ihren Zielen näher bringt. Die Kurse können Sie in Ergänzung zu Ihrem Fitness- und Wellnessprogramm oder auch separat besuchen, ganz wie es Ihnen gefällt und Ihre Zeit zulässt.

Eine grosse Vielfalt an verschiedenen Kursen macht es einfach, das richtige für sich heraus zu picken. Was darf es denn sein? Action, fetzige Musik und Auspowern? Dann sind Body Pump, Body Combat, Zumba, Spinning, Top Fit, cross@max oder M.A.X. das richtige. Suchen Sie mehr Entspannende und ruhige Wohlfühlkurse? Dann dürfte Hatha Yoga oder Aroha für Sie passen. Oder doch eher Kräftigung für die Wirbelsäule oder Problemzonen? Kein Problem: Pilates, Spiraldynamik oder Bauch, Beine Po sind angesagt. Jede Stunde wird zum Erlebnis, den Fun ist überall angesagt. Als max-Mitglied können Sie ihre Kurse übrigens online buchen. Melden Sie sich auf unserer Website an und organisieren Sie ihr Training für die nächsten Tage.

Das max-GroupFitness-Programm:

- Spinning / Indoor Cycling
- LES MILLS Body Pump
- LES MILLS Body Combat
- CX Works
- Hatha Yoga
- Power Yoga
- Pilates
- Core & Strength
- M.A.X.
- Spiraldynamik
- Zumba
- cross@max
- Easy Fit
- Top Fit
- Bauch, Beine, Po
- max-Run

Sportler – optimale Trainingsmöglichkeiten

Das max darf sich rühmen einige der erfolgreichsten regionalen Sportler bei sich zu haben. Die sehr vielseitigen, abwechslungsreichen und ausgewogenen Trainingsmöglichen sowie der grosszügige Wellnessbereich dürften der Hauptgrund sein.

Sportartspezifisches Krafttraining hat das Ziel, die bei der ausgeübten Sportart beanspruchte Muskulatur spezifisch aufzubauen und zu kräftigen. Alle Sportler profitieren von einer starken Rumpfmuskulatur. Ein starker Rumpf kann die Leistungsfähigkeit massiv erhöhen. Wurden früher vor allem Grundübungen durchgeführt und dabei mit schweren Gewichten die Muskulatur im Allgemeinen aufgebaut, hat vor ein paar Jahren ein Umdenken stattgefunden.

Vermehrt wird heute mit eigenem Körpergewicht und vor allem mit instabilen Unterlagen gearbeitet. Dies ermöglicht den Sportlern erst ein richtiges sportartspezifisches Training. Sie können damit Bewegungsabläufe fast nahe der «Originalbewegung» trainieren und dadurch den grösstmöglichen Nutzen für ihre Sportart heraus ziehen. Es kommt zu einem techniknahen Übertragungseffekt. Daher eignen sich die Trainingsmöglichkeiten im max auch für den ambitionierten Leistungssportler.

Beim Spitzenathleten ist infolge der hohen Belastungen im Training und vor allem im Wettkampf auch die Erholung und Regeneration ein wichtiger Bestandteil seiner Planung. Mit der sehr schönen Wellnessanlage, der grossen Aussensauna und der Sonnenterasse ist Erholung und Regeneration garantiert.

Erfolg durch optimiertes Training

Adrian Lehmann - Team-Bronze EM Zürich / SM Halbmarathon:
Als Langstreckenläufer spule ich bis zu 220km pro Woche ab. Da schätze ich bei schlechtem Wetter die Ausweichmöglichkeit aufs Laufband sehr. Umso mehr, wenn sich diese Möglichkeit im modernen, stets sauberen und aufgeräumten max bietet. Auch dank dem aufgestellten maxfit Team fühlt man sich von Anfang an wohl. Nach dem Training gönne ich mir meistens eine entspannende Auszeit in der herrlichen Saunaanlage. Sehr empfehlenswert!

Dominique Aegerter - Grand Prix-Sieger Moto 2:
Auf der Rennstrecke brauche ich ein optimal eingestelltes Motorrad, die beste Technik, ein super Team im Rücken und bestimmt auch etwas Glück. Was kann ich selber zum Erfolg beitragen nebst meinem fahrerischen Können? Ausdauer, Kondition, Koordination, Ehrgeiz und genügend Erholungszeit sind wichtige Faktoren. Das max bietet mir die perfekte Kombination von unterschiedlichsten Trainingsmöglichkeiten und Erholung in einer familiären Atmosphäre. Die Erholung in der gemütlich eingerichteten Saunalandschaft oder ein Eiweiss-Shake an der Bar dürfen nicht zu kurz kommen. Abgerundet wird das Ganze durch die gut ausgebildeten und freundlichen Mitarbeiter des maxfit. Herzlichen Dank für die tolle Unterstützung und die professionellen Trainingsmöglichkeiten, die ihr mir bietet!

Lukas Flückiger - WM-Silber Mountainbike / SM Cyclo Cross:
Dank dem maxfit in Langenthal kann ich mein Kraft- und Rumpftraining aufgrund perfekter Infrastruktur optimal ausführen aber auch die Erholung im wunderschönen Wellness-Bereich nach einem harten Training kommt nicht zu kurz. Herzlichen Dank für die super Möglichkeiten die das maxfit mir bietet um meine Ziele zu erreichen.

Noël Guyaz - Sportchef SC Langenthal / SM NLA und NLB:
«Das maxfit ist ein professionelles Fitnesscenter mit kompetenten und sympathischen Angestellten. Durch die perfekte Infrastruktur ermöglicht uns das maxfit, uns hervorragend auf die Eissaison vorzubereiten.»

Carole Howald - WM-Gold Curling / SM:
Seit rund vier Jahren bin ich eine begeisterte maxfit-Kundin! Nebst Kondition- und Krafttraining besuche ich regelmässig die Kurse Crossfit und Hatha-Yoga. Die Regeneration verschaffe ich mir im schönen Wellnessbereich. Das Zusammenspiel dieser Elemente, welche vom Fachpersonal kompetent begleitet werden, überzeugt mich sehr - Das maxfit kann ich nur weiterempfehlen! Dank der grossen Unterstützung werde ich meine sportliche Karriere hoffentlich noch lange fortsetzen können!

Foto Adrian Lehman: Ulf Schiller, Schillerfoto.com

Meinung – Jugend im Fitnesswahn

Immer mehr Jugendliche, z.T. schon im Alter ab 13 Jahren, folgen einer Art Fitnesswahn. Nicht die Gesundheit steht dabei im Vordergrund, sondern die Ästhetik. Um schnellere Resultate zu erreichen, helfen viele noch mit Aufbausubstanzen nach. Einseitiges Training sowie der Gesundheit abträgliche Substanzen können einen jungen Körper nachhaltig schädigen.

In Zeiten von Facebook, Twitter, Youtube sowie vielen allen anderen sozialen Medien werden junge Menschen tagtäglich von Informationen überladen und massgebend beeinflusst. All die Models, Sport- und Filmstars vermitteln Bilder, welche mit der Wirklichkeit oft nicht viel zu tun haben. Die Werbung zieht nach und verspricht mit Diäten, Nahrungsergänzungen, speziellen Trainingsgeräten oder Trainingsprogrammen von Stars, schnelle Erfolge. Viele Trainingsprogramme sind für Menschen, welche schon Jahre trainieren, aber nicht für Anfänger und Jugendliche geeignet.

Gerade Jugendliche, die oft noch ihren Platz in der Gesellschaft suchen oder eben durch die sozialen Medien wie auch im Freundeskreis beeinflusst werden, wollen dann einem subjektiven Schönheitsideal nacheifern. Sie stellen Schönheit und Erfolg mit dem Wert, den sie in der Gesellschaft haben, gleich. Junge Mädchen neigen zu Magersucht und Essstörungen, was auf Dauer physisch wie auch psychisch eine grosse Belastung sein kann. Die jungen Männer wiederum zielen eher auf Muskeln ab. Je mehr und schneller, desto besser.

Der jugendliche Körper ist im Wachstum und dadurch verletzungsanfälliger

Der jugendliche Körper ist im Wachstum. Krafttraining ist eine Sportart, welche eine hohe Belastung für Muskeln, Bänder, Knorpel und Gelenke bedeutet. Die hohe Belastung auf die Wirbelsäule kann zu Verletzungen und gravierenden Spätfolgen führen. Einige Kraftübungen, z.B. Bankdrücken, Kniebeugen und Kreuzheben sind sogar absolut tabu. Dies aber sind wiederum Übungen, welche für schnellen Erfolg angepriesen werden. Die meisten Übungen wirken zudem auf die Muskulatur ein, welche die Jugendlichen in eine falsche Körperhaltung ziehen. Eine Körperhaltung, welche durch das tägliche Sitzen in der Schule, vor dem Computer oder vor dem TV leider eh schon massiv «gefördert» wird.
Dies ist der Grund, warum wir im max unsere Altersgrenze auf 18 Jahre gesetzt haben. Auch wenn hier vor allem von den Risiken im Kraftsport die Rede ist, gibt es viele Jugendliche, welchen z.B. wegen Rückenproblemen Krafttraining vom Arzt empfohlen wird. Hier machen wir dann auch Ausnahmen. Es wird jedoch vor allem mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Ebenso bilden Dehnungs- und Balanceübungen einen wichtigen Bestandteil des Trainings. Weitere Ausnahmen gibt es bei uns z.B. bei den Nachwuchssportlern des SC Langenthal und Langenthal Swimming. Um im Sport Erfolg haben zu können, ist Krafttraining ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Dies wird aber wiederum von den eigenen Trainern überwacht und auch hier: das Training mit dem eigenen Körpergewicht steht im Vordergrund.

Allgemeine Infos – alles was Sie müssen

max

Fitness & Gesundheit

max fit&well ag

Bleienbachstrasse 15
4900 Langenthal
Tel: 062 922 52 52

info@maxfit.ch | **www.maxfit.ch**
www.facebook.com/maxfitgesund

Öffnungszeiten

Mo/Mi/Fr 08:30 – 21:30 Uhr
Di/Do 06:00 – 21.30 Uhr
Sa/So 08:30 – 14:00 Uhr
(15. Mai bis 14. September)
Sa/So 08:30 – 17:30 Uhr
(15. September bis 14. Mai)

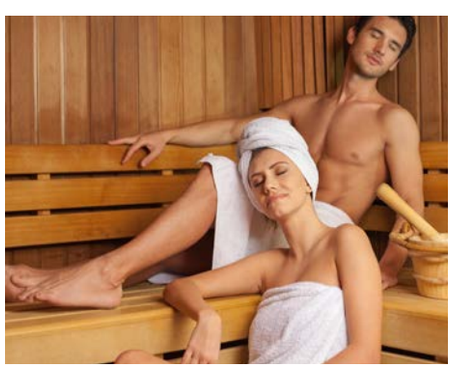
Angebot

Fitness
- Gesundheitsorientiertes Fitnesstrainig
- Fit ins Alter
- Zirkeltrainig
- Rückentraining
- Beweglichkeit
- Koordination
- Rehabilitation
- Herz-, Kreislauftraining
- Sportartspezifisches

Training
- Spinning / Indoorcycling
- Body Pump
- Body Combat
- Pilates
- Yoga
- Spiraldynamik
- Zumba
- u.v.m.

Wellness
- Aussensauna 90°
- Saunas 60 – 85°
- Dampfbäder 45°
- Ruheräume / Cheminée
- Seperater Damenbereich

Diverses
- Physiotherapie
- Kinderphysiotherapie
- Massage / Therapie
- Kinesiologie
- Ernährungscoaching
- Betriebliches Gesundheits-Management
- Kinderparadies



Suchen Sie nach Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden?

Tage der offenen Türe 12./13. September 2015, 09:00 bis 16:00 Uhr

max Fitness & Gesundheit

Ihr Fitness-, Gesundheits- und Wellnesscenter in Langenthal
Infos unter **www.maxfit.ch**

Wettbewerb: Gewinnen Sie ein max-Jahresabo all inclusive

Frage 1 Welcher grossartige Erfolg erreichte das max im Jahr 2011?

Frage 2 Was ist die grösste Neuheit im max?

Frage 3 Wie nennt sich der spezielle Stretching-Zirkel im max?

Frage 4 Wie viele Sterne hat das max erhalten?

Frage 5 Was steht auf den max-Jubiläums-Shirts?

1. Preis	max-Jahresabo all inclusive im Wert von CHF 1‘350.-
2. Preis	max-Jahresabo Wellness im Wert von CHF 590.-
3. Preis	max-20-er Abo Fitness CHF 500.-
4.-10. Preis	max-Gutscheine im Wert von CHF 50.-

Name/Vorname

Adresse

Wohnort

Email

max Fitness & Gesundheit