

# maxx!

Ausgabe Januar 2025

# maxx!



**JETZT  
ANMELDEN!  
100 TEILNEHMER  
GESUCHT!**

**BUNDESWEITE STUDIE**

**DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT  
AKTIV BAUCHFETT VERLIEREN!**

**NEUES JAHR, NEUE ZIELE!**

**# ENERGIE**

**# BALANCE**

**# GESUNDHEIT**

# IN DIESER AUSGABE



Liebe Mitglieder, liebe Leser und Leserinnen,

mit frischem Schwung und neuen Perspektiven starten wir gemeinsam in das Jahr 2025! Der Jahresbeginn ist die perfekte Zeit, um innezuhalten, gute Vorsätze zu fassen und Ziele zu setzen, die uns das ganze Jahr über motivieren. Egal, ob Sie Ihre Fitness auf ein neues Level bringen, gesünder leben oder einfach mehr Zeit für sich selbst finden möchten – wir sind an Ihrer Seite, um Sie auf diesem Weg zu begleiten.

Das neue Jahr bietet eine wunderbare Gelegenheit, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen und mit Elan neue Routinen zu etablieren. Ob in unseren modernen Gesundheitszentren, durch Kraft- und Ausdauertraining, Rehasport, Präventionskurse oder individuelle Ernährungsberatung – bei uns finden Sie alles, was Sie für einen aktiven und erfolgreichen Start ins Jahr brauchen. Lassen Sie sich von spannenden Trainingsideen und wertvollen Tipps inspirieren, um Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Es ist der ideale Moment, um Ihre Ziele für 2025 mit Energie und Begeisterung anzugehen.

Wir freuen uns darauf, Sie im neuen Jahr bei uns begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen ein gesundes, sportliches und erfüllendes 2025 zu gestalten!

Blieben Sie aktiv, motiviert und voller Tatendrang.

Herzlichst Ihr Martin Seiler & Partner



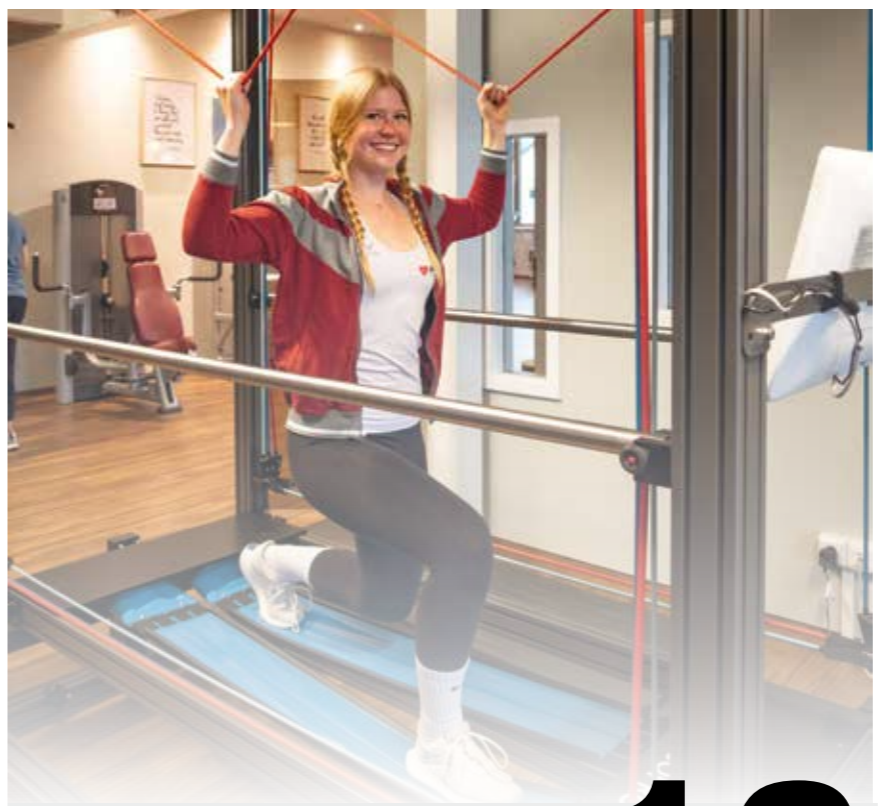
**4** **Bauchfettstudie**  
Der Schlüssel zur Gesundheit! Jetzt Teilnehmerplatz sichern.

**7** **Booty Builder**  
das effektive Fitnessgerät zur gezielten Stärkung und Straffung der Gesäßmuskulatur.



**8** **Neues Jahr, neue Ziele**  
Wie Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat umsetzen

**10** **Frauen-Power**  
Mutter-Tochter Duo übernehmen das maxx! Laufenburg.



**16** **Sensopro**  
ein innovatives Trainingsgerät zur Verbesserung von Koordination, Balance, Kraft und Rehabilitation.

**18** **Alpha Cooling**  
Effektive Lösung für Schmerzlinderung und Regeneration.



**21** **Mit 90 noch im Training**  
Luise Köppe trainiert schon seit 30 Jahren im maxx!



**22** **Neue Öffnungszeiten**  
im maxx! Steinen und Lörrach.

**Impressum:**  
Herausgeber:  
maxx! Gesundheitszentrum  
Inh. Martin Seiler -  
Verwaltungszentrale  
Neuteichstraße 1 · 79585 Steinen  
Tel.: 07627 972910  
www.maxx-gesundheitszentrum.de

**Chefredaktion/Grafik:**  
Martin Seiler, Markus Fandry,  
David Pflug

Auflage: 98.850 Exemplare  
Bilder: maxx! Gesundheitszentrum  
Druck: Weiss-Druck GmbH & Co. KG

Bei schlechter Zustellung benachrichtigen Sie bitte eines der unten genannten Studios. Vielen Dank.

Neuteichstraße 1  
79585 Steinen  
Tel.: 07627 972910

Munzingerstraße 4  
79111 Freiburg  
Tel.: 0761 474710

Im Fallberg 7  
79639 Gr.-Wyhlen  
Tel.: 07624 2754

Wallbrunnstraße 84  
79539 Lörrach  
Tel.: 07621 47475

Römerstraße 84  
79618 Rheinfeldern  
Tel.: 07623 1015

Laufenpark 16  
79725 Laufenburg  
Tel.: 07763 801902

# BUNDESWEITE STUDIE AKTIV BAUCHFETT

## VERLIEREN! DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT!

### Wir suchen:

## 100 UNTRAINIERTE TEILNEHMER AB 25 JAHREN,

die an einer 4-wöchigen Studie teilnehmen möchten.

Wir wollen beweisen, dass man effektiv abnehmen und damit auch das gefährliche innere Bauchfett (viszeral) verlieren kann.

### Sie erhalten:



#### Gesundheitsanalyse

Messung von Körperfett, Wasser, Bauchumfang, Muskeln und Gewicht.



#### 4 Wochen Training

mit Einweisung in ein Stoffwechseltraining zur Fettverbrennung und zur Reduzierung des Bauchumfangs.



#### 4 spannende **Studienvideos** zu den Themen:

„Dauerhaft abnehmen“  
„Die Wirkung des viszeralen Bauchfetts“  
„Der Darm das Nr. 1 Immunzentrum“  
„Muskeltraining – der Impfstoff für Gesundheit“



#### inkl. **Studienbegleitbuch**

mit vielen leckeren alltagstauglichen Rezepten zur Gewichtsabnahme.



#### Informationen unter:

Bitte rufen Sie an und informieren Sie sich über die begrenzten Teilnehmerplätze unter: 07627 972 910

4 WOCHEN  
GEGEN  
BAUCHFETT  
FÜR NUR 59€

**Anmeldeschluss:**  
28. Februar 2025

Reservieren Sie  
hier Ihren Platz -  
nur 100 Plätze frei!



## Wir suchen Sie als Teilnehmer!

→ zur Studie gegen Bauchfett

Trotz unzähliger Diätprogramme steigt die Zahl der Menschen mit Gewichtsproblemen weiter an. 55% der deutschen Frauen und 65% der deutschen Männer sind übergewichtig – Tendenz steigend. Neuste medizinische Forschungen zeigen, dass Übergewicht und insbesondere das innere Bauchfett, das sogenannte viszerale Fett, besonders gefährlich für die Gesundheit sein können.

Das innere Bauchfett wird mit einem erhöhten Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, etc. dem sogenannten metabolischen Syndrom in Verbindung gebracht. Daher ist die Erforschung von effektiven und nachhaltigen Methoden zur Gewichts- und Bauchfettreduktion von großer Bedeutung.

Das maxx! Gesundheitszentrum möchte in Zusammenarbeit mit der GfBE (Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen) und myline (führendes Abnehmprogramm der Fitnessbranche) beweisen, dass durch gesunde Ernährung und Krafttraining, neben einem Gesamtgewichtsverlust auch das viszerale Bauchfett abnimmt und somit die Gesundheit gestärkt werden kann.

Jetzt werden 100 untrainierte Teilnehmer ab 25 Jahren gesucht, die an der Studie teilnehmen wollen. Vier Wochen lang werden wir die Teilnehmer persönlich durch ein

alltagstaugliches Abnehmprogramm begleiten. Zudem erhalten alle Teilnehmer ein auf sie abgestimmtes Trainingsprogramm, um das größte fettverbrennende Organ des Körpers, die Muskeln, zu aktivieren. „Kalorien durch richtiges Muskeltraining verbrennen, anstatt immer weniger zu essen. Richtiges Muskeltraining bedeutet, in kurzer Zeit (nur 2 – 3 Std. pro Woche) ein Maximum an Energie zu verbrauchen, um den Stoffwechsel dauerhaft zu beschleunigen. Die Folge: Anstatt beim Abnehmen weniger zu essen ist dadurch mehr essen möglich!“

**Das Körpergefühl und die Gesundheit verbessern sich in vier Wochen**

„Uns geht es darum, genau herauszufinden, was die Teilnehmer innerhalb von vier Wochen erreichen können. Die Teilnehmer können in dieser Zeit zwischen vier und sechs Kilo abnehmen. Das Körperfett, besonders das viszerale Bauchfett, der Cholesterinspiegel und der Blutdruck können sich innerhalb dieser Zeit regulieren, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich und sogar kleine „Wehwechen“ an Rücken, Nacken, Gelenken etc. können verschwinden.“

#### Ihre Vorteile auf einen Blick

Für einen Selbstkostenpreis von nur 59 € erhalten Sie:

Vier Wochen Training im maxx! Gesundheitszentrum, eine umfassende Körperanalyse vor und nach der Studie, u.v.m.

**Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfehlen wir Ihnen, sich schnell anzumelden. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Gesundheit zu stärken!**



**Helga Bleichert-Maier**  
Ernährungsberaterin im maxx! Steinen

Der Selbstkostenpreis für die Studie, inklusive 4 Wochen Training im maxx! Gesundheitszentrum, einer umfangreichen Körperanalyse am Anfang und am Ende der Studie, dem Studienbegleitbuch mit vielen leckeren Rezeptvorschlägen zum Abnehmen beträgt nur 59,- €.

**Wenn Sie interessiert sind, greifen Sie zum Telefon und melden Sie sich direkt bei uns im maxx!**

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

# ERFAHRUNGSBERICHTE, DIE INSPIRIEREN...



**4 WOCHEN  
GEGEN  
BAUCHFETT  
FÜR NUR 59€**  
(mehr auf Seite 4)

*Gemeinsam gegen Bauchfett  
Echte Ergebnisse unserer Teilnehmer...*

Als **Charlotte** sich 2016 entschied, ihre Gesundheit in den Fokus zu rücken, wusste sie, dass sie etwas verändern musste – aber wie? Mit dem myline-Programm fand sie den perfekten Begleiter auf ihrem Weg zu einem gesünderen Leben. Innerhalb von drei Monaten verlor sie nicht nur beeindruckende 25 Kilogramm, sondern gewann auch ein völlig neues Lebensgefühl.

„Ich war skeptisch, ob ich es schaffe, meine Ernährung langfristig umzustellen, aber mit myline war alles einfa-

cher, als ich dachte“, erzählt Charlotte. Das Programm bot ihr klare Strukturen und realistische Ziele: keine Crash-Diäten, sondern eine nachhaltige Kombination aus gesunder Ernährung und regelmäßigem Training. „Es war wie ein Dominoeffekt: Die Erfolge stellten sich schnell ein, und ich war motivierter denn je, weiterzumachen.“

Myline half ihr, ihre Mahlzeiten besser zu planen, ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Unterstützt durch professionelle Coaches und ein flexibles

Trainingsprogramm fühlte sich Charlotte rundum betreut. „Die Videos und Tipps haben mir gezeigt, wie einfach es sein kann, gesunde Entscheidungen zu treffen, ohne mein Leben komplett auf den Kopf zu stellen.“ Heute, mehrere Jahre nach ihrer Entscheidung, strahlt Charlotte Selbstbewusstsein aus.

Sie ist fitter, ausdauernder und fühlt sich voller Energie. „Myline hat nicht nur mein Gewicht verändert, sondern auch meine Einstellung zu Gesundheit

und Fitness. Es ist mehr als ein Programm – es ist ein Lifestyle.“ Charlottes Erfolgsgeschichte zeigt, wie myline Menschen motivieren kann, ihren Lebensstil nachhaltig zu verbessern. Ihr Fazit? „Ich kann es jedem empfehlen, der bereit ist, in sich selbst zu investieren.“

**Charlotte trainiert im maxx! Laufburg und ist der beste Beweis dafür, dass Gesundheit und Wohlbefinden durch die richtige Unterstützung erreichbar sind.**



**Einfach gesünder essen**



**Erfolg auf lange Sicht**



**Unterstützung auf ganzer Linie**

Wir beraten Sie gerne auf Ihrem Weg zur Wohlfühlfigur. Melden Sie sich in Ihrem maxx! Gesundheitszentrum.

## Bauchumfang reduziert und wieder voller Energie!

In nur vier Wochen hat **Robert** es geschafft, sieben Kilo abzunehmen – ein beeindruckendes Ergebnis, das zeigt, wie effektiv das myline-Konzept sein kann, wenn man es mit Durchhaltevermögen und Disziplin umsetzt. Sein Erfolg basiert auf einer ausgewogenen Kombination aus bewusster Ernährung, gezieltem Training und zusätzlichen Impulsen aus einem motivierenden Kursprogramm.

Das Beste an myline ist, dass es keine strenge Diät ist, sondern ein nachhaltiges Konzept, das man leicht in den Alltag integrieren kann“, berichtet Robert. Mit klaren Ernährungsrichtlinien und gesunden Routinen lernt er, wie er seine Mahlzeiten genießen kann, ohne dabei auf Genuss verzichten

zu müssen. Schritt für Schritt entwickelt er ein neues Gefühl für gesunde Ernährung. Doch nicht nur die Ernährung spielt eine zentrale Rolle: Das myline-Programm ergänzt Robert mit gezieltem Krafttraining, das ihn dabei unterstützt, nicht nur Fett zu verlieren, sondern gleichzeitig seine Muskulatur zu stärken. Dies kurbelt seinen Stoffwechsel an und hilft ihm, langfristige Erfolge zu sichern.

Eine zusätzliche Motivation findet er im Aquavit-Kurs, einem Gruppentraining, das ihm neue Ideen für seinen Fitnessalltag gibt und durch die gemeinschaftliche Atmosphäre für extra Antrieb sorgt. „Die Energie und der Austausch mit den anderen Teilneh-

mern zeigen mir, dass man zusammen noch stärker ist. Das ist eine große Inspiration!“

Sein Ergebnis ist nicht nur eine schlankere Figur, sondern auch ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Selbstbewusstsein. Robert zeigt, dass mit realistischen Zielen und einem klaren Plan jeder große Fortschritte erzielen kann.

„Ich bin stolz auf das, was ich erreicht habe, und freue mich darauf, diesen Weg weiterzugehen.“

**Robert trainiert im maxx! Freiburg und inspiriert viele andere, mit kleinen, aber kontinuierlichen Schritten ihre Gesundheitsziele zu erreichen.**

# TESTEN SIE JETZT DEN BOOTY BUILDER IN STEINEN IHR WEG ZU IHREM TRAUMKÖRPER!



### Mit Lisa zum Erfolg: Der Booty Builder Zirkel im Bein- und Po-Training

Mit dem Booty Builder Zirkel haben wir 6 großartige neue Geräte ins Studio geholt, die Ihr Beintraining definitiv auf das nächste Level heben können.

Neben der Möglichkeit, alle Muskelgruppen rund um Gesäß und Beinbeuger isoliert zu trainieren, können Sie durch die gezielte Kombination aus Gummibändern, Steckgewichten und Gewichtsscheiben verschiedene Intensitäten erzeugen. Genau das macht das Training an diesen Geräten so besonders – die vielseitigen Nutzungsmöglichkeiten.

Daher kommen hier nicht nur die Ladys muskulär an ihre Grenzen. Neben optischen Gründen ist die Kräftigung der hinteren Muskelkette auch aus anderen Aspekten sinnvoll. Sie kann Linderung bei Rückenbeschwerden verschaffen und unterstützt die Leistungsfähigkeit in Sportarten wie Laufen, Radfahren oder in Spisportarten.

Sprechen Sie uns gerne an – wir finden die optimalen Einstellungen, um Ihr Training perfekt zu ergänzen. Und wer es besonders intensiv möchte, kann sich gleich eine vollständige Personal Trainer-Stunde buchen!

**BOOTY  
BUILDER®**



# Neues Jahr, neue Ziele: Wie Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat umsetzen

**2025  
WIRD IHR JAHR!**



Mit diesen Tipps sind Sie bestens gerüstet, Ihre Fitness-Ziele erfolgreich zu verfolgen. Machen Sie 2025 zu Ihrem Jahr der gesunden Veränderungen – mit einem klaren Plan und der richtigen Motivation!

*2025 wird Ihr Jahr! Mit einem klaren Plan, einer gezielten Herangehensweise und der Unterstützung eines Personal Trainers können Sie Ihre Fitnessziele nicht nur erreichen, sondern sogar übertreffen.*

→ Mehr Infos auf Seite 12.

Ein neues Jahr beginnt und viele von uns setzen sich ehrgeizige Fitness-Vorsätze. Doch leider verlaufen diese Ziele oft schon nach kurzer Zeit im Sande. Mit den richtigen Strategien können Sie jedoch Ihre Fitness-Vorsätze erfolgreich umsetzen und das Jahr fit und gesund gestalten! Hier sind unsere bewährten Tipps, um Ihre Fitnessziele endlich zu erreichen:

### 1. Klare – und vor allem realistische – Ziele setzen

Setzen Sie sich konkrete und erreichbare Ziele. Statt allgemeiner Vorsätze wie „mehr Sport machen“, formulieren Sie präzise Ziele wie „dreimal pro Woche 30 Minuten trainieren“. Diese Art der Zielsetzung hilft Ihnen, fokussiert zu bleiben und Ihre Motivation hochzuhalten. So können Sie Ihre Fortschritte besser verfolgen und das Erfolgserlebnis wird Sie weiter anspornen.

### 2. Einen realistischen Plan erstellen

Erstellen Sie einen Fitnessplan, der perfekt zu Ihrem Lebensstil passt. Berücksichtigen Sie dabei nicht nur die Zeit und Intensität, sondern auch die Art der Aktivitäten. Überlegen Sie, welche Trainingsformen Ihnen besonders viel Spaß machen – denn Freude am Training ist der Schlüssel zu langfristigem Erfolg. Je genauer Sie Ihr Vorhaben planen, desto leichter wird es für Sie, es in die Tat umzusetzen.

### 3. Langsam beginnen und kontinuierlich steigern

Vermeiden Sie es, gleich zu Beginn zu viel zu wollen. Ein zu intensiver Start kann schnell zu Überforderung führen. Beginnen Sie stattdessen mit moderaten Workouts und steigern Sie sich nach und nach. So bleibt Ihre Motivation erhalten, Sie minimieren das Risiko von Verletzungen und gewöhnen sich besser an Ihre neue Routine.

### 4. Abwechslung in den Trainingsalltag bringen

Monotonie kann die Motivation schnell dämpfen. Kombinieren Sie Ausdauertraining mit Kraftübungen und Stretching. Variieren Sie Ihr Training, um es spannend zu halten. Eine abwechslungsreiche Routine fördert die ganzheitliche Fitness und sorgt dafür, dass Sie langfristig dranbleiben.

### 5. Gemeinsam trainieren

Die Motivation lässt sich erfahrungsgemäß besser aufrechterhalten, wenn Sie gemeinsam mit Freunden oder der Familie trainieren. Das stärkt nicht nur die sozialen Bindungen, sondern gibt auch Unterstützung, wenn die Motivation nachlässt. Wenn der Platz zu Hause nicht ausreicht, um gemeinsam zu trainieren, verabreden Sie sich doch zu einem bestimmten Zeitpunkt und Kurs – so können Sie auch zusammen trainieren und sich anschließend über Ihre Erfahrungen austauschen.

### 6. Belohnungen einplanen

Feiern Sie Ihre Erfolge – auch die kleinen! Setzen Sie sich Zwischenziele und belohnen Sie sich, wenn Sie diese erreichen. Eine kleine Belohnung, sei es ein neuer Trainingsanzug oder eine entspannende Massage, kann als zusätzlicher Ansporn dienen und Ihre Motivation langfristig fördern.

### 7. Den „Trainings-Murphy“ akzeptieren

Es wird auch Tage geben, an denen es schwieriger ist, sich zum Training zu motivieren – und das ist vollkommen normal. Akzeptieren Sie, dass nicht jeder Tag gleich ist. Sollte es an einem Tag nicht zum geplanten Workout kommen, gönnen Sie sich eine Pause und passen Sie Ihre Routine bei Bedarf an. Ein kleiner Schritt ist immer noch besser als gar keiner.



**ICH MACH'S EINFACH –  
FÜR MICH  
UND MEINE ZIELE!**

# Frauen-Power!

Re-Opening am 17. Januar 2025 ab 16 Uhr



Ab Januar 2025 übernehmen Inge Binkert und Saskia Zöllner das maxx! Gesundheitszentrum in Laufenburg als Mutter-Tochter-Team. Während Inge in den letzten Jahren als Studioleiterin tätig war, stand ihr Saskia als helfende Hand stets unterstützend zur Seite. Im Interview erzählen sie, was sie antreibt und welche Visionen sie für die Zukunft des Studios haben.

## Großer Dank und Neuanfang im maxx! Gesundheitszentrum Laufenburg

Liebe Leserinnen und Leser,

nach 25 wunderbaren Jahren steht im maxx! Gesundheitszentrum Laufenburg ein bedeutender Wechsel bevor: Zum 1. Januar 2025 werde ich, Martin Seiler, die Leitung dieses Standorts vertrauensvoll in die Hände von Inge Binkert und ihrer Tochter Saskia Zöllner legen. Dieser Schritt ermöglicht es mir, mich altersbedingt stärker auf unsere anderen Standorte im Kreis Lörrach zu konzentrieren und gleichzeitig kürzerzutreten.

Mein herzlicher Dank gilt an dieser Stelle den zahlreichen Menschen, die in den vergangenen Jahren Teil unserer Reise waren: allen Mitgliedern, die mit ihrer Treue und ihrem Engagement das Gesundheitszentrum zu einem lebendigen und positiven Ort gemacht

haben. Ein ganz besonderer Dank geht an mein fantastisches Team, das stets mit Herzblut und Einsatz für unsere Vision eingestanden hat.

Es gibt wohl keinen besseren Zeitpunkt, das Gesundheitszentrum an zwei so verdiente und engagierte Persönlichkeiten wie Inge Binkert und Saskia Zöllner zu übergeben. Beide haben über die Jahre hinweg entscheidend zum Erfolg des Standorts beigetragen. Mit ihrer Erfahrung, ihrem Enthusiasmus und ihrer tiefen Verbundenheit zur Region werden sie das Maxx! Gesundheitszentrum mit neuen Ideen und viel Herzblut in eine erfolgreiche Zukunft führen.

Mit dieser Übergabe endet für mich persönlich ein besonderer Lebensabschnitt in Laufenburg, aber ich blicke mit Stolz und Dankbarkeit auf das Erreichte zurück. Ich wünsche Inge Binkert und Saskia Zöllner

von Herzen alles Gute für ihre neue Aufgabe. Ich bin überzeugt, dass sie das Gesundheitszentrum weiterhin zu einem Ort machen werden, an dem sich Menschen wohlfühlen, gesund werden und gesund bleiben können.



Vielen Dank für die gemeinsame Zeit – auf eine weiterhin gesunde und erfolgreiche Zukunft für das Maxx! Gesundheitszentrum Laufenburg!

Herzlichst,  
Ihr Martin Seiler



**Redaktion: Herzlichen Glückwunsch Euch beiden zur neuen Rolle als Inhaberinnen des maxx! Gesundheitszentrums in Laufenburg! Was hat Euch motiviert, diesen Schritt zu gehen?**

**Inge & Saskia:** Vielen Dank für die Glückwünsche! Unsere Entscheidung, das maxx! Gesundheitszentrum in Laufenburg zu leiten, basiert auf unserer Leidenschaft für Gesundheit, Fitness und Schönheit. Wir möchten Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil unterstützen und glauben, dass wir mit unseren Erfahrungen und Engagement einen positiven Einfluss ausüben können. Die Herausforderung, ein etabliertes Zentrum weiterzuentwickeln, reizt uns besonders. Wir sehen großes Potenzial, das Angebot zu erweitern und innovative Konzepte einzuführen. Zudem motiviert uns die Freude an der Zusammenarbeit mit einem tollen Team und der Möglichkeit, ein inspirierendes Umfeld zu schaffen, in dem sich alle gut aufgehoben fühlen.

**Inge & Saskia:** Wir sind stolz auf das, was wir im maxx! Gesundheitszentrum bisher erreicht haben, und möchten die bewährten Angebote und Dienstleistungen, die unsere Mitglieder sehr schätzen, unbedingt beibehalten. Doch wir verkünden eine spannende Veränderung: maxx! Beauty wird unser neues Geschäftsfeld, das sich auf dauerhafte Haarentfernung mittels modernster Lasertechnologie spezialisiert. Wir setzen dabei auf einen 4-Wellenlängen Diodenlaser, der hervorragende Ergebnisse verspricht. Unser Ziel ist es, unseren Kunden eine breite Palette an hochwertigen Schönheitsdienstleistungen anzubieten und das Angebot im maxx! Beauty schrittweise zu erweitern. So möchten wir sicherstellen, dass unsere Kunden von den neuesten Entwicklungen im Beauty-Bereich profitieren und ein ganzheitliches Wohlfühlerlebnis genießen können. Wir freuen uns sehr auf diese neue Reise!

**Redaktion: Welche Herausforderungen erwartet Ihr bei der Umstellung zur Selbstständigkeit?**

**Inge & Saskia:** Eine der größten Herausforderungen, die wir erwarten, ist die Verantwortung für unser Personal. Es ist uns wichtig, ein motivierendes Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem sich unser Team entfalten kann. Zudem legen wir großen Wert auf Kundenbindung und Zufriedenheit. Wir sehen die Selbstständigkeit als spannende Gelegenheit, unsere Visionen zu verwirklichen und das maxx! Gesundheitszentrum weiterzuentwickeln. Voller Tatendrang gehen wir diese neue Phase an!

**Redaktion: Was möchten Ihr den Mitgliedern und potenziellen Neukunden über Eure Philosophie mitgeben?**

**Inge & Saskia:** Unsere Philosophie basiert auf dem Grundsatz, dass Wohlbefinden und Schönheit Hand in Hand gehen. Jeder Mensch hat das Recht, sich in seiner Haut wohlfühlen und selbstbewusst aufzutreten. Daher schaffen wir eine Umgebung, in der sich unsere Kunden willkommen und gut aufgehoben fühlen. Mit individueller Beratung und maßgeschneiderten Lösungen gehen wir auf die einzigartigen Bedürfnisse jedes Einzelnen ein. Unser Ziel ist es, langfristige Beziehungen aufzubauen, die auf Vertrauen und Zufriedenheit basieren. Durch kontinuierliche Weiterbildung und modernste Technologien liefern wir stets die besten Ergebnisse. Wir freuen uns darauf, sowohl unsere bestehenden Mitglieder als auch neue Kunden auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und Selbstvertrauen zu begleiten.

**Redaktion: Was ist Euer langfristiges Ziel für das Studio?**

**Inge & Saskia:** Unser langfristiges Ziel ist es, eine führende Anlaufstelle für ganzheitliches Wohlbefinden und Schönheit in der Region zu werden. Wir möchten durch exzellente Dienstleistungen und eine einladende Atmosphäre überzeugen, in der sich unsere Kunden rundum wohlfühlen. Dabei streben wir eine kontinuierliche Weiterentwicklung unseres Angebots an, um stets mit den neuesten Trends und Technologien Schritt zu halten. Unser Ziel ist es, ein breites Spektrum an Dienstleistungen zu bieten, das den individuellen Bedürfnissen unserer Kunden gerecht wird und ihre persönlichen Ziele unterstützt. Langfristig wollen wir eine

starke Gemeinschaft schaffen, die das innere Wohlbefinden ebenso stärkt wie die äußere Schönheit.

**Redaktion: Was bedeutet Fitness für Euch persönlich?**

**Inge & Saskia:** Für uns ist Fitness mehr als nur körperliche Aktivität oder das Streben nach einem bestimmten Aussehen. Es bedeutet, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu finden, um ein gesundes, erfülltes Leben zu führen. Fitness hilft uns, uns stark und energiegeladener zu fühlen, die täglichen Herausforderungen mit Leichtigkeit zu meistern und unsere Lebensqualität zu steigern. Es ist eine Form der Selbstfürsorge, die Stress abbaut und den Kopf freimachen kann. Fitness ist eine individuelle Reise, die sich ständig weiterentwickelt. Wichtig ist, Freude an der Bewegung zu finden und sich Ziele zu setzen, die motivieren. Am Ende geht es darum, das Beste aus sich herauszuholen und sich in seiner Haut wohlfühlen.

**Vielen Dank, dass Ihr Euch die Zeit für dieses Gespräch genommen habt! Wir wünschen Euch viel Erfolg und Freude auf eurem neuen Weg als Inhaberinnen des maxx! Gesundheitszentrums. Wir sind gespannt, wie Ihr eure Visionen umsetzen werdet, und freuen uns darauf, Eure Entwicklungen mitzuvollziehen. Viel Glück und alles Gute!**



## FIRMENFITNESS FÜR IHR UNTERNEHMEN



HANSEFIT



EGYM WELLPASS

### Sport senkt den Krankenstand

Sportliche und fitte Mitarbeiter fallen seltener krankheitsbedingt aus. Mit Firmenfitness beugen Sie bei Ihrem Team aktiv Krankheiten wie Herz- oder Rückenleiden und Lifestyle-Erkrankungen wie Diabetes vor.



### Wann immer Sie möchten, so oft Sie möchten.

Mit dem Firmenfitness von Hansefit und EGYM WELLPASS können Sie jederzeit und so oft Sie wollen bei uns in allen maxx! Gesundheitszentren trainieren.

### Sport senkt nachweislich den Stresslevel

Sport hilft Ihrem Team effektiv beim Stressabbau. Ihre Belegschaft wird mental und körperlich ausgeglichener – und langfristig gesünder.



### Gemeinsam fit & gesund.

Zusammen mit Arbeitgebern sorgen wir dafür, dass mehr Menschen einen aktiven und gesunden Lebensstil mit ihrem Arbeitsalltag vereinen können. Bei uns finden Sie nicht nur Fitness, sondern auch Ruhe und Erholung in unseren Wellness-Bereichen.

Bei Interesse zögern Sie nicht – kontaktieren Sie uns direkt in den jeweiligen Studios. Für eine persönliche Beratung steht Ihnen unser Ansprechpartner für Firmenfitness, Matthias Kurzela, gerne zur Verfügung. Schreiben Sie eine E-Mail an [mk@maxx-fitness.de](mailto:mk@maxx-fitness.de) und starten Sie noch heute in eine gesündere Zukunft für Ihr Unternehmen!

# Azubi Bootcamp

## 2024



### Azubi-Bootcamp 2024: Perfekter Start in eine spannende Zukunft

Ende Oktober fand unser jährliches Azubi-Bootcamp statt, bei dem alle neun neuen Auszubildenden perfekt auf ihre kommenden Aufgaben vorbereitet wurden. Das fünftägige Programm war ein voller Erfolg und bot eine ideale Mischung aus fachlicher Schulung, Teambuilding und Spaß.



Der Ausflug zum Schützenverein Todtnau war für viele ein besonderes Erlebnis, das nicht nur Treffsicherheit, sondern auch Konzentration und Zusammenarbeit erforderte.

### Gemeinsam stark: Ein abwechslungsreiches Programm

In einer Woche voller Aktivitäten standen neben den beruflichen Grundlagen vor allem das gegenseitige Kennenlernen und der Aufbau eines starken „Wir-Gefühls“ im Fokus. Highlights wie Spieleabende, gemeinsame Sporteinheiten und ein spannender Ausflug zum Schützenverein Todtnau sorgten dafür, dass die neuen Azubis nicht nur motiviert, sondern auch als eingeschworenes Team in ihre Ausbildungszeit starten. Die abwechslungsreichen Spieleabende boten Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen und erste Freundschaften zu knüpfen. Sportliche Aktivitäten förderten den Teamgeist und den gegenseitigen Respekt.

# 2024 AZUBI BOOT CAMP

### Motivation und Vorfreude auf die Zukunft

Am Ende der Woche war die Begeisterung bei allen Teilnehmern spürbar: „Die Tage waren intensiv, aber sie haben uns als Gruppe wirklich zusammengeschweißt“, fasste ein Azubi die Stimmung zusammen. Alle neun Starter zeigten sich hochmotiviert und freuen sich darauf, die kommenden Herausforderungen anzupacken.

Unser Azubi-Bootcamp ist mehr als nur ein Einstieg in die Ausbildung – es ist der Beginn einer gemeinsamen Reise. Wir sind stolz auf unsere neuen Auszubildenden und freuen uns darauf, sie in ihrer Entwicklung zu begleiten. Mit diesem gelungenen Auftakt blicken wir voller Zuversicht in die Zukunft und wünschen unseren Azubis viel Erfolg und Freude auf ihrem Weg!

#maxx  
**KOMM INS  
TEAM!**  
#karriere



## Was noch fehlt sind *Sie!*

**Gesundheitstrainer (m/w/d)**  
(Voll- und Teilzeit)

**Personal Trainer (m/w/d)**  
(Voll- und Teilzeit / Steinen)

**Reinigungskraft (m/w/d)**  
(520 € Basis oder Teilzeit / Rheinfelden, Freiburg)

**Vertriebsmitarbeiter (m/w/d)**  
(Lörrach)

**Kursleiter Yoga (m/w/d)**  
(Rheinfelden)

**Übungsleiter Reha-Sport (m/w/d)**  
(alle Standorte)

**Duales Studium als Bachelor of Arts / B. Sc. (m/w/d)  
ab Frühjahr 2025 an allen Standorten**

- Fitnessökonomie DHfPG
- Fitnesstraining DHfPG
- Gesundheitsmanagement DHfPG
- Sportökonomie DHfPG
- Ernährungsberatung DHfPG
- Sport-/Gesundheitsinformatik DHfPG

**Ausbildung für Sport- und Fitnesskaufleute (m/w/d)  
ab Frühjahr 2025 an allen Standorten**

Ausführliche Informationen unter: [maxx-gesundheitszentrum.de/jobs](https://maxx-gesundheitszentrum.de/jobs)

### Sie möchten unser Unternehmen durch Ihre Leistung und Ihren Einsatz ergänzen?

Dann senden Sie bitte Ihre vollständige Bewerbung mit möglichem Eintrittsdatum **vorzugsweise** an die E-Mail Adresse [bewerbung@maxx-gesundheit.de](mailto:bewerbung@maxx-gesundheit.de) oder an folgende Postadresse:

maxx! Zentrale  
Personalabteilung  
Neuteichstraße 1, D-79585 Steinen  
Telefon: 07627 97 29 10

**Gerne nehmen wir für alle Standorte jederzeit auch Initiativbewerbungen entgegen.**



# 5 GRÜNDE...

**...warum Personal Training erfolgreicher als normales Training ist!**



## ERLEBEN SIE PERSONAL TRAINING AUF EINEM NEUEN LEVEL

**Interesse an unserem  
Personal Training- Angebot?**

Mit Personal Training holen Sie das Beste aus sich heraus.

### *Ideal für alle Lebenslagen*

Egal, ob Sie Anfänger sind oder Ihre Leistung steigern möchten – Personal Training wird immer auf Sie zugeschnitten.

### *Gezielte Fortschrittskontrolle*

Ihr Trainer überprüft regelmäßig Ihre Fortschritte und passt den Trainingsplan an, damit Sie Verbesserungen sehen.

### *Motivation*

Ihr Trainer motiviert Sie, begleitet Sie durch schwierige Phasen und sorgt dafür, dass Sie Ihre Komfortzone verlassen.

### *Schnellere Ergebnisse*

Mit einem Trainer trainieren Sie gezielt und effektiv, was Ihnen Zeit spart und Ihre Fortschritte beschleunigt.

### *Individuelle Betreuung*

Ihr Training wird genau auf Ihr Ziele, Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen abgestimmt.

**maxx!**  
PERSONAL TRAINING

- ✓ **Schnell & sicher an Ihr persönliches Ziel**
- ✓ **1:1 Betreuung durch zertifizierte Trainer**

Mehr Infos?

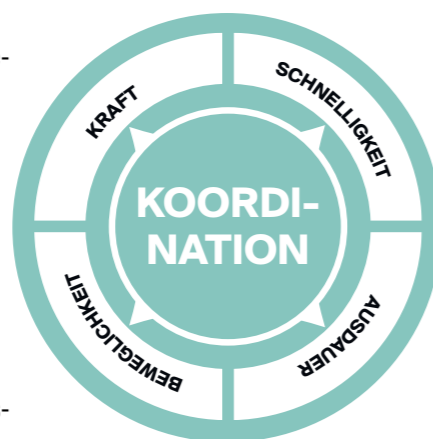


**PROBIEREN SIE ES DOCH MAL MIT EINEM KOSTENLOSEN PROBETRAINING**



**JETZT NEU****IN STEINEN, RHEINFELDEN, LAUFENBURG,  
LÖRRACH UND FREIBURG****IHR WEG ZU MEHR GESUNDHEIT UND FITNESS!****Sensopro: Bewegung, die begeistert –  
Erfahrungen aus dem maxx! Steinen**

Im Oktober hielt Sensopro Einzug in die maxx! Gesundheitszentren und sorgt seit dem sowohl bei neuen als auch erfahrenen Mitgliedern für Begeisterung gesorgt. Das innovative Trainingsgerät kombiniert Kraft, Koordination und Balance und bietet über 1500 individuell anpassbare Übungen. Zwei Mitglieder des maxx! Steinen, Regina und Heike, teilen ihre ganz persönlichen Erfahrungen – Geschichten, die nicht nur motivieren, sondern auch zeigen, was Sensopro leisten kann. Begleitet werden sie von Trainerin Ute, deren Expertise und Unterstützung für beide essenziell sind.

**Für jeden das passende Training**

Das Besondere am Sensopro ist seine Vielseitigkeit. Egal ob für Prävention, Fitness oder Reha – das Gerät bietet für jedes Fitnesslevel das passende Programm. Es kombiniert Spaß mit Effektivität und holt die Trainierenden immer auf ihrem aktuellen Leistungsstand ab. Dank der Betreuung durch erfahrene Trainerinnen wie Ute fühlen sich Mitglieder bestens aufgehoben und unterstützt. Die Fortschritte werden dabei individuell dokumentiert, sodass jeder seine Ziele im Blick behält und motiviert beim Training bleibt.

**Bewegung und Freude neu erleben**

Regina, seit drei Jahren Mitglied im maxx! Steinen, hat einen aktiven Lebensstil. Bereits als Kind war sie im Turnen und Marschballett aktiv, später entdeckte sie das Wandern und Mountainbiken für sich.



Regina ist mit Freude dabei

Heute möchte sie ihre Fitness erhalten und gezielt an ihrer Koordination arbeiten. „Mein Schwiegervater ist oft gestürzt, weil er Probleme mit dem Gleichgewicht hatte. Das wollte ich unbedingt vermeiden,“ erzählt sie.

Als Sensopro im maxx! eingeführt wurde, hatte Regina keine Berührungsängste. „Ich bin von Natur aus offen und wollte es sofort ausprobieren. Es war herausfordernd und spannend zugleich, wie ich mich bewegen kann und welche Übungen möglich sind.“ Besonders begeistert sie die Abwechslung: „Es gibt so viele Programme, von ganz leicht bis anspruchsvoll. Und wenn eine Übung nicht passt, kann ich sie überspringen oder zu einer besonders guten zurückspringen.“ Regina schätzt auch, dass das Training individuell auf ihre Tagesform angepasst werden kann. „Wenn ich mal nicht so fit bin oder es irgendwo schmerzt, wähle ich ein leichteres Programm. Und wenn ich mich besonders gut fühle, fordere ich mich mit etwas Anspruchsvollem heraus. Das ist das Schöne an Sensopro – es holt mich immer da ab, wo ich gerade bin.“ Sensopro hat für Regina nicht nur körperliche, sondern auch mentale Vorteile: „Das Training ist

wie ein Reset für meinen Kopf. Man schaltet ab, das Gedankenkarussell hört auf, und man ist voll im Moment.“ Die Übungen fördern ihre Haltung und Stabilität. „Ich merke, wie ich aufrechter werde, mich sicherer fühle. Und das Training auf der instabilen Fläche stärkt auch den Beckenboden – ein wichtiger Pluspunkt für Frauen.“ Das Gerät ist für Regina zudem ein Stresslöser. „Wenn ich auf dem Sensopro bin, schalte ich komplett ab. Das Gedankenkarussell hört auf, und ich bin voll im Moment. Nach zehn Minuten fühle ich mich ausgeglichen und voller Energie. Es macht aber auch einfach Spaß.“

Trainerin Ute unterstützt Regina dabei, das Beste aus den kurzen, effektiven Trainingseinheiten herauszuholen. „Mit zehn Minuten zweimal die Woche ist man bestens aufgestellt,“ bestätigt Ute, die Regina mit ihrer professionellen, motivierenden Art begeistert.

Reginas Fazit: „**Sensopro bietet Prävention, Spaß, Fitness und Abwechslung. Es holt mich immer genau dort ab, wo ich gerade bin – das macht das Training so besonders.**“

**SENSOPRO****Stabilität und Erfolgserlebnisse**

Auch Heike, seit sechs Jahren Mitglied im maxx! Steinen, war sofort vom Sensopro-Training überzeugt. Nach einer Knieoperation mit einem künstlichen Kniegelenk suchte sie nach einem Weg, ihre Beweglichkeit zu verbessern und Stabilität aufzubauen. „Am Anfang habe ich gezittert, aber nach ein paar Wochen stand ich sicher wie ein Brett. Es ist ein tolles Gefühl, solche Fortschritte zu sehen.“

Heike hat zwei Jahre lang regelmäßig Rehasport im maxx! gemacht, um nach ihrer Knieoperation wieder mobil zu werden. Doch erst seit sie auf dem Sensopro trainiert, merkt sie den entscheidenden Unterschied: „Ich habe zwei Jahre gebraucht, bis von den Muskeln her alles wieder einigermaßen funktioniert hat. Aber durch die paar Wochen auf dem Sensopro spüre ich, dass ich nochmal deutlich vorankomme.“ Die präzisen Bewegungen auf der instabilen Fläche des Geräts sprechen Muskelgruppen an, die zuvor wenig trainiert wurden. „Das gibt mir Stabilität und Sicherheit – nicht nur für mein Knie, sondern für meinen ganzen Körper,“ erklärt sie zufrieden. Ihre Trainerin Ute ergänzt: „Besonders die Tiefenmuskulatur wird durch das Training auf dem Sensopro intensiv beansprucht, was wie ein natürlicher Verstärker für die Erfolge wirkt, die Heike durch den Rehasport erreicht hat.“

Neben den körperlichen Erfolgen hebt Heike auch die mentale Wirkung des Trainings hervor. „Ich bin fröhlicher und zufriedener, wenn ich vom Sensopro komme. Es fordert mich, und ich freue mich jedes Mal, wenn ich eine Einheit geschafft habe. Diese Erfolgserlebnisse tun einfach gut.“

Ein Highlight für Heike ist der Präventionskurs „lunafit“, den sie auf dem Sensopro absolviert. „Der Kurs hilft mir, meine Haltung weiter zu verbessern und die Übungen auch zu Hause umzusetzen. Es ist eine perfekte Ergänzung zum Training.“ Die Kombination aus Sensopro-Training, Utes professioneller Anleitung und dem Präventionskurs hat Heikes Fitness auf ein neues Level gehoben.

Heikes Fazit: „**Sensopro macht den Unterschied – für meine Stabilität, meine Haltung und mein Wohlbefinden.**“



Heike mit Trainerin Ute beim Sensopro Training

„**Das Training auf dem Sensopro ist ideal für Körper und Kopf.**“  
- Ute, Trainerin im maxx! Steinen

**Was ist Sensopro?**

Sensopro ist ein multifunktionales Trainingsgerät, das Balance- und Koordinationstraining zugänglich und effektiv macht. Es wurde in der Schweiz entwickelt und bietet ein einzigartiges Konzept: Zwei frei bewegliche Seilbahnen mit elastischen Gurten, die dich in Bewegung bringen. Ob Sie Profi-Sportler, Fitnessneuling oder Reha-Patient sind – Sensopro passt sich Ihrem Level an und macht Fortschritt sichtbar.

Mit seinen interaktiven Trainingsvideos leitet Sensopro Sie durch Übungen, die Ihre Muskeln, Ihren Geist und Ihr Gleichgewicht herausfordern. Das Ergebnis? Mehr Stabilität, gesteigerte Reaktionsfähigkeit und ein besseres Körpergefühl.

**FAQ****+ Für wen ist Sensopro geeignet?**

Sensopro richtet sich an alle, die ihre Koordination, Fitness oder Rehabilitation unterstützen möchten – von Hobby-Sportlern bis zu Profi-Athleten sowie Menschen, die nach Verletzungen in die Bewegung zurückfinden möchten. Es eignet sich ebenfalls für neurologische oder orthopädische Rehabilitation.

**+ Welche Vorteile bietet Sensopro?**

Zu den Hauptvorteilen gehören:

- Effizientes und zeitsparendes Training.
- Förderung von Stabilität, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.
- Wissenschaftlich entwickelte Programme mit einfacher Bedienung.

**+ Wie läuft ein Training mit Sensopro ab?**

Das Training basiert auf speziell entwickelten Videoprogrammen, die über ein Display direkt auf dem Gerät abgerufen werden können. Die Benutzer folgen den Bewegungen, die von Modellen demonstriert werden. Dies gewährleistet eine korrekte Übungsausführung. Physiotherapeuten oder Trainer stehen zu Beginn unterstützend zur Seite und empfehlen passende Programme. Anschließend können die Nutzer selbstständig trainieren.

**+ Wo kann ich Sensopro ausprobieren?**

Sensopro können in den Standorten maxx! Steinen, Freiburg, Rheinfelden, Laufenburg und Lörrach ausprobiert werden.

# SUCHEN SIE EINE EFFEKTIVE LÖSUNG FÜR SCHMERZLINDERUNG UND REGENERATION?

**JETZT TESTEN!**  
DIE ERSTE ANWENDUNG  
IST KOSTENLOS!



## Franz Karl

Ich nutze Alpha Cooling seit dem ersten Tag, als es im maxx! Steinen verfügbar war. Damals habe ich spontan entschieden, es auszuprobieren – und es war genau das Richtige für meine Beschwerden. Ich habe Arthrose in den Handgelenken, Probleme in Schultern und Halswirbeln und leide häufig unter Schmerzen.

Die Kältetherapie hat mein Leben verändert. Besonders beeindruckend ist die Wirkung auf meine linke Hand. Dort habe ich starke Arthrose, doch durch Alpha Cooling bin ich mittlerweile komplett schmerzfrei – ohne Schmerzmittel! Früher war sogar ein künst-



## Eiskalte Erfolgsgeschichten

DAS SAGEN UNSERE BEGEISTERTEN KUNDEN...

liches Gelenk geplant, doch das scheint jetzt unnötig. Rechts habe ich bereits ein künstliches Gelenk, und selbst dort spüre ich nach jeder Anwendung eine deutliche Verbesserung, auch wenn Heilung Zeit braucht. Alpha Cooling unterstützt mich nicht nur bei der Schmerzlinderung, sondern auch beim Training. Es bereitet meinen Körper optimal vor, sodass Bewegungen wie Greifen leichter fallen. Besonders beeindruckend war ein Erlebnis nach der zweiten Anwendung: Ich fühlte mich locker, frei und spürte eine tiefe Entspannung, die sich im ganzen Körper ausbreitete. Es war, als würde die

Kälte direkt durch die Nerven ins Gehirn geleitet. Auch meine Physiotherapeutin hat den Unterschied bemerkt. Meine Schulter- und Halsverspannungen sind erheblich besser geworden, und ich habe weniger Kopfschmerzen. Für mich ist Alpha Cooling nicht nur eine Therapie, sondern eine Investition in meine Gesundheit. Ich empfehle es jedem – das muss man einfach ausprobieren! Alpha Cooling hat mir gezeigt, dass es immer Hoffnung auf Verbesserung gibt – man muss nur den Mut haben, den ersten Schritt zu machen.

## Bernhard Schlageter

Seit der Anwendung von ACP habe ich deutliche Verbesserungen in meinem Alltag bemerkt. Aufgrund einer schmerzhaften Entzündung im rechten Knie hatte ich lange Zeit Einschränkungen. Durch ACP habe ich jedoch spürbar weniger Schmerzen und kann meinen Tag wieder schmerzfrei beginnen, besonders morgens. Bereits in der ersten Nacht

nach der Anwendung bemerkte ich eine deutliche Linderung. Ich habe viele Hausmittel ausprobiert, aber keines zeigte Wirkung – bis ich ACP nutzte. Seitdem fühle ich mich insgesamt stabiler und weniger anfällig für Verletzungen. Auch bei körperlicher Belastung unterstützt mich ACP spürbar und gibt mir mehr Si-

cherheit. Ich benötige keine Krücken mehr und bin froh, wieder aktiv am Leben teilzunehmen.

ACP hat mir geholfen, meine Lebensqualität zurückzugewinnen. Deshalb empfehle ich es vor allem Menschen mit chronischen Schmerzen, die wieder ihr Leben in vollen Zügen genießen möchten.

Anwendbar zum Beispiel bei:

- Migräne
- Rheuma
- Arthritis
- Karpaltunnelsyndrom
- Long Covid
- u.v.m.

**ALPHA**  
COOLING PROFESSIONAL

### Was ist ACP?

ACP kombiniert die Kühlung des Blutes über die Handflächen mit einem definierten Unterdruck. Damit gelangt leicht kühleres Blut in den Kreislauf, da eine Verengung der kleinen Kapillargefäße vermieden wird. Die körpereigene Reaktion auf diesen Vorgang sorgt für den Effekt. Ursprünglich entwickelt wurde das erste Gerät zur Leistungssteigerung und für die schnelle Regeneration im Sport.

### Kinderleicht. Hände rein, 2 Minuten warten.

Zur Regeneration und für's Wohlbefinden werden die Hände für 2 Minuten mit ACP dem sanften Unterdruck ausgesetzt und herabgekühlt. Für die intensivere Anwendung empfehlen wir einen ersten, kostenfreien Probetermin von 5x2 Minuten.

Infos und Terminvereinbarung:  
maxx! Rheinfelden +49 7623 10 15, maxx! Lörrach +49 7621 47 47 5 und maxx! Steinen +49 7627 972 910

# Rosis Genussfahrten Lifetime CLUB

## KLEINER RÜCKBLICK VON DEN AUSFLÜGEN AUS 2024



Bei maxx! geht es nicht nur um Training für Körper und Geist – unser Studio ist für viele unserer Mitglieder über die Jahre ein Ort geworden, an dem echte Freundschaften entstanden sind. Die wöchentlichen Treffen und der morgendliche Kaffeepausch sind oft zu festen Ritualen geworden, auf die wir unglaublich stolz sind!

Deshalb haben wir dem besonderen Gemeinschaftsgefühl einen Namen gegeben: Lifetime Member Club.

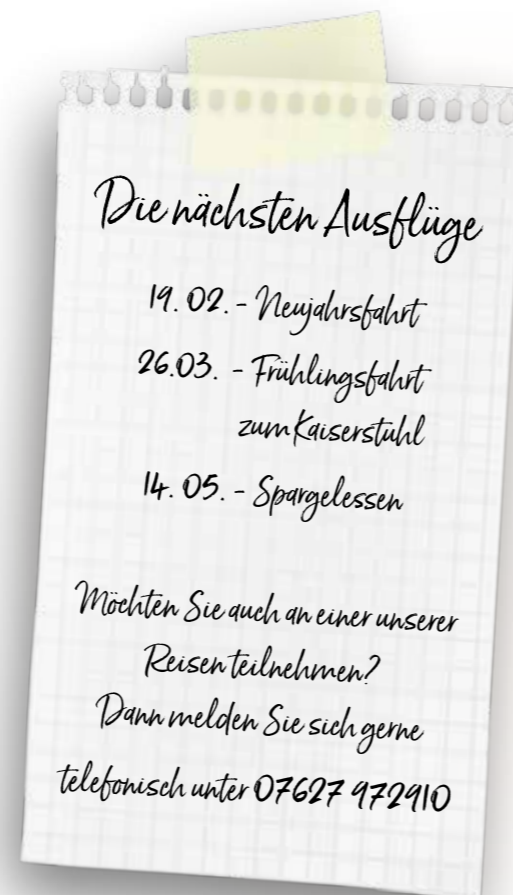
Mitglieder, die uns seit über 20 Jahren die Treue halten, erhalten eine besondere Betreuung. Rosi, unsere „Mitarbeiterin der Her-

zen“, kümmert sich liebevoll um die Wünsche und Anliegen unserer langjährigen Mitglieder und ist Ihre Ansprechpartnerin – auch für Themen, die im späteren Leben relevant werden.

Ein Highlight sind die monatlichen Genussfahrten. Jeden Monat erwartet Sie eine besondere Busreise zu schönen Zielen in der Region und darüber hinaus – sei es ein Ausflug in die Weinberge, ins Museum oder eine Kürbisfahrt. Die Fahrten sind die perfekte Gelegenheit, gemeinsam Neues zu entdecken und schöne Erinnerungen zu schaffen.

Wir freuen uns auf unvergessliche Erlebnisse!

**Ihr maxx! Team**



# Luise Köppe: 90 Jahre jung

## SEIT 30 JAHREN ALS MITGLIED DABEI – EIN LEBEN VOLLER FITNESS UND LEBENSFREUDE!

In einer Zeit, in der viele Menschen mit zunehmendem Alter kürzertreten, beweist Luise Köppe das Gegenteil. Die 90-Jährige zeigt eindrucksvoll, dass Bewegung und Ausdauer der Schlüssel zu einem erfüllten Leben sein können. Seit 30 Jahren trainiert sie regelmäßig im maxx! Gesundheitszentrum – und ist damit nicht nur das älteste, sondern auch eines der treuesten Mitglieder.

Luise Köppe aus Steinen ist eine beeindruckende Frau. Mit 90 Jahren gehört sie zu den ältesten und gleichzeitig aktivsten Mitgliedern des maxx! Gesundheitszentrums, in dem sie seit nunmehr 30 Jahren regelmäßig trainiert. Was als einfache Entscheidung für mehr Fitness begann, hat sich über die Jahre zu einem Lebensstil entwickelt, der ihr nicht nur Gesundheit, sondern auch Lebensfreude und neue Freundschaften geschenkt hat.

Seit sie mit 60 Jahren das erste Mal die Trainingsgeräte ausprobierte, hat sich für Luise vieles verändert. Ihr Engagement und ihre Disziplin sind ein beeindruckendes Beispiel für Beständigkeit und Selbstfürsorge. Die regelmäßigen Besuche im Studio haben sie nicht nur körperlich fit gehalten, sondern ihr auch in schwierigen Zeiten Kraft und Stabilität gegeben. Das maxx! wurde für sie zu einem Ort, an dem sie zur Ruhe kommt und gleichzeitig neue Energie schöpft.

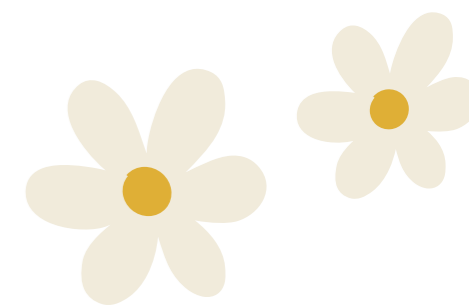
Ihre Treue und Ausdauer machen Luise zu einer Inspiration für andere. Besonders ihre Fähigkeit, sich immer wieder aufs Neue zu motivieren, zeigt, dass es keine Altersgrenze für Fitness gibt. Sie ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie wichtig Bewegung für Körper und Geist ist – egal in welchem Lebensabschnitt. Durch ihren Einsatz ermutigt sie auch andere, aktiv zu bleiben und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Für viele Mitglieder des Studios ist Luise eine feste Größe. Sie zeigt, dass Fitness nicht nur die Muskulatur stärkt, sondern auch Lebensfreude schenkt und Gemeinschaft fördern kann. Ihr Einsatz und ihre Lebenslust machen sie zu einem Vorbild, besonders für ältere Menschen, die manchmal zögern, den ersten Schritt zu machen.

Luise beweist, dass es nie zu spät ist, für sich selbst aktiv zu werden. Ihr Leben in Bewegung ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie sehr ein regelmäßiges Training nicht nur das Alter, sondern auch das Lebensgefühl verändern kann.



Luise Köppe mit Martin Seiler bei der Übergabe des Blumenstrauß zu Ihrem 90. Geburtstag!





# NEUE ÖFFNUNGSZEITEN im maxx! Steinen und Lörrach

## Möchten Sie Ihr Training noch flexibler gestalten?

Dann haben wir gute Nachrichten für Sie! Um noch besser auf Ihre Bedürfnisse einzugehen, haben wir die Öffnungszeiten unserer maxx! Studios in Steinen und Lörrach geändert. Ab sofort sind wir durchgehend von Montag bis Freitag für Sie da!

### maxx! Steinen:

**Montag bis Freitag:** 08:00 – 22:00 Uhr  
**Samstag:** 12:00 – 18:00 Uhr  
**Sonntag:** 09:00 – 16:00 Uhr

### maxx! Lörrach:

**Montag bis Freitag:** 08:00 – 22:00 Uhr  
**Samstag:** 10:00 – 16:00 Uhr  
**Sonntag:** 09:00 – 16:00 Uhr



### maxx! Laufenburg:

**Montag bis Freitag:** 07:00 – 22:00 Uhr  
**Samstag:** 09:00 – 15:00 Uhr  
**Sonntag:** 09:00 – 14:00 Uhr

### maxx! Rheinfelden:

**Montag bis Freitag:** 09:00 – 22:00 Uhr  
**Samstag:** 11:00 – 17:00 Uhr  
**Sonntag:** 09:00 – 17:00 Uhr

### maxx! Freiburg:

**Montag bis Donnerstag:** 08:00 – 22:00 Uhr  
**Freitag:** 09:00 – 21:00 Uhr  
**Samstag:** 10:00 – 16:00 Uhr  
**Sonntag:** 09:30 – 17:00 Uhr

### maxx! Grenzach-Wyhlen:

**Mo., Mi., Fr.:** 09:00 – 12:00 Uhr  
15:00 – 21:30 Uhr  
**Di. und Do.:** 10:00 – 21:30 Uhr  
**Sa. und So.:** 09:00 – 14:00 Uhr



## Chicken Salat to go



### ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 40 g TischleinDeckDich
- 130 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 4-5 Cherrytomaten
- 1 Paprika
- 1/2 Apfel oder Nektarine
- 75 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Bio-Kokosfett oder Bio-Bratöl Olive
- 2 Blattsalat (Salatherzen, Feldsalat)
- 1 Rucola
- 40 g Schafskäse
- 1-2 TL Wurzelkraft

### Dressing:

- 1-2 TL Zitronen- oder Limettensaft
- 1 TL Honig
- 2 EL Apfel- oder Orangensaft
- 2 EL Olivenöl  
Kräutersalz, Curry



**TischleinDeckDich jetzt erhältlich:**  
im maxx! Steinen an der Theke!



### ZUBEREITUNG

1. TischleinDeckDich in eine Schale geben, mit ca. 130 ml kochendem Wasser übergießen, umrühren, mit Kräutersalz und Curry würzen und 5 Minuten abgedeckt quellen lassen. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Nun in einer Pfanne im Fett anbraten, würzen und abkühlen lassen. Apfel, Paprika und Salat waschen, klein schneiden. Den Schafskäse klein schneiden. Das Dressing aus den angegebenen Zutaten herstellen. Alles nacheinander wie folgt in das Glas schichten:

- Dressing
- Paprika
- Cherrytomaten
- TischleinDeckDich
- Apfel
- Hähnchen
- Schafskäse
- Salatblätter
- Wurzelkraft

2. Das Glas verschließen und kühl stellen. Vor dem Verzehr umdrehen, dann verteilt sich die Soße. Das Glas öffnen und entweder direkt aus dem Glas essen oder auf einem Teller anrichten. Hauptsache bunt! Mixen Sie nach Lust und Laune Ihren Salat zusammen. Ideal auch zur Resteverwertung!

**Nährwerte (pro 100g):**  
63 g KH | 11g Protein | 3,5 g Fett | 346 kcal

Mehr gesunde Rezepte unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

IN 4 WOCHEN  
ZU WENIGER  
BAUCHFETT  
FÜR NUR 59€

- ✓ **Gesundheitsanalyse**  
Messung von Körperfett, Wasser, Bauchumfang, Muskeln und Gewicht.
- ✓ **4 Wochen Training**  
mit Einweisung in ein Stoffwechseltraining zur Fettverbrennung und zur Reduzierung des Bauchumfangs.
- i Bitte rufen Sie an und informieren Sie sich über die begrenzten Teilnehmerplätze unter: 07627 972 910
- ✓ 4 spannende **Studienvideos** zu den Themen:  
„Dauerhaft abnehmen“  
„Die Wirkung des viszeralen Bauchfetts“  
„Der Darm das Nr. 1 Immunzentrum“  
„Muskeltraining – der Impfstoff für Gesundheit“
- ✓ inkl. **Studienbegleitbuch**  
mit vielen leckeren alltagstauglichen Rezepten zur Gewichtsabnahme.

100 STUDIENTEILNEHMER GESUCHT!



# AKTIV BAUCHFETT VERLIEREN! JETZT ANMELDEN!

[www.maxx-gesundheitszentrum.de](http://www.maxx-gesundheitszentrum.de)

# ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT

**maxx!**  
GESUNDHEITSZENTRUM