

maxx!

Ausgabe Oktober 2024



maxx TAG DER OFFENEN TÜR
20. + 21. OKTOBER

maxx PRÄVENTIONSWOCHEN
SIE TRAINIEREN - IHRE KRANKENKASSE ZAHLT

ENERGIE

BALANCE

GESUNDHEIT



IN DIESER AUSGABE



Liebe Mitglieder, liebe Leser und Leserinnen,

mit unserer aktuellen Ausgabe läuten wir den Herbst in seiner besten Form ein! Diese Jahreszeit bietet nicht nur eine atemberaubende Kulisse aus buntem Laub und klarer Luft, sondern auch die perfekte Gelegenheit, Ihre Fitnessziele neu zu definieren und mit frischem Elan durchzustarten.

Der Herbst ist ideal, um neue sportliche Routinen zu etablieren und sich aktiv zu bewegen. Die kühleren Temperaturen und die gemütliche Atmosphäre sind eine Einladung, die eigenen sportlichen Aktivitäten in die Natur zu verlagern oder sich in unseren Gesundheitszentren rundum wohlfühlen. Lassen Sie sich von unseren Tipps und inspirierenden Geschichten motivieren, um in dieser Saison fit und gesund zu bleiben.

Ein besonderes Highlight steht ebenfalls an: **Am 20. und 21. Oktober** laden wir Sie herzlich zu unserem Tag der offenen Tür ein! Nutzen Sie diese Gelegenheit, unsere Studios zu erkunden, neue Trainingsangebote auszuprobieren und sich von unseren Trainern beraten zu lassen. Es ist der perfekte Moment, um sich sportlich neu zu orientieren und vielleicht sogar Ihre Herbst-Wochenenden mit einem neuen Fitnessprogramm zu bereichern.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unserem Event begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen einen aktiven Herbst zu erleben!

Bleiben Sie fit und genießen Sie die Jahreszeit.

Herzlichst Ihr Martin Seiler & Partner



4 Tag der offenen Tür
20. + 21. Oktober 2024



6 Gesundheitsvorträge im maxx!
Mit Top-Referent Roland Jentschura

8 Ihr Chef zahlt, Sie trainieren!
Wir sind Partner von Hansefit und EGYM Wellpass

10 Herzlich Willkommen im maxx!
Wir begrüßen unsere neuen Mitarbeiter und gratulieren unseren Absolventen



14 Präventionswochen im maxx!
7 Präventionskurse für Ihre Gesundheit

16 GEMEINSAM. STARK.
Firmen aus der Region halten zusammen

18 Schmerzfrei durch Fitness
Knie und ISG-Beschwerden – vom Leidensweg zur Lösung



22 Sensopro
die Fitness-Revolution aus der Schweiz jetzt neu in unseren Studios

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 Rheinfelden
Tel.: 07623 1015

Laufenpark 16
79725 Laufenburg
Tel.: 07763 801902



Tag der offenen Tür

20. und 21. Oktober 2024

Herzlich Willkommen zum Tag der offenen Tür in unseren maxx! Gesundheitszentren!

Wir freuen uns riesig darauf, Sie am **20. und 21. Oktober 2024** in unseren Studios zu begrüßen.

Sie möchten bis zu 200€ sparen?
Dann nutzen Sie unsere exklusive Cashback-Aktion bei Ihrer Mitgliedsanmeldung. So lohnt sich der Start im maxx! gleich doppelt!

Entdecken Sie am Tag der offenen Tür vielfältige Angebote, wie beispielsweise unsere Kältetherapie von Alphacooling. Machen Sie eine Körperanalyse mit individueller Auswertung oder testen Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination auf der neuen Luna von Sensopro.

Lassen Sie sich an den Tagen der offenen Tür von unseren Mitarbeitern durch die Studios führen. Wir haben für jeden Trainingswunsch und jedes Trainingsziel eine Antwort – versprochen.

Unsere Gesundheitstrainer stehen Ihnen persönlich für Fragen zur Verfügung und beraten Sie darin, wie Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele im Nu erreichen.

Wir können es kaum erwarten, Sie beim Tag der offenen Tür in unseren maxx! Gesundheitszentren zu empfangen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ihr maxx!-Team



CASHBACK AKTION

*CASHBACK ANWENDBAR AUF:

- Personal Training
- Guthaben zum Verzehr
- Training für Freunde & Bekannte
- Fitnessanalysen
- beitragsfreie Zeit
- u. v. m.

1 Jahr = 100€
2 Jahre = 200€

*Cashback Guthaben ist nicht auszahbar!

Körperanalyse

Alpha Cooling Professional

Kundenberatung

Fit und vital mit Jentschura:

Expertenvorträge für ein gesundes Leben

Gesunde Gelenke in der Säure-Basen-Balance – Vortrag von Roland Jentschura

Seine Vorträge begeistern weltweit – jetzt haben Sie die Chance, ihn live zu erleben! Unter dem Titel „Schmerzen, Gicht, Arthrose, Osteoporose & Co. – sauer verursacht, basisch gelöst“ erfahren Sie, wie der pH-Wert der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit ist. Mit fundiertem Wissen und praktischen Tipps bringt Jentschura Ihnen bei, wie Sie durch eine basische Lebensweise langfristig fitter und gesünder werden.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, den ersten Schritt in ein schmerzfreies, vitales Leben zu machen – **dieser Vortrag wird Ihre Sicht auf Gesundheit revolutionieren!**

Es ist nie zu spät für Ihr basisches besseres Leben – packen Sie die Chance und seien Sie dabei!

SCHMERZEN, GICHT,
ARTHROSE,
OSTEOPOROSE & CO.
*sauer verursacht,
basisch gelöst*

im maxx! Laufenburg

Dienstag, 29. Oktober 24 Beginn 10.00 Uhr

Anmeldung unter: Telefon 07763 80 19 02 oder E-Mail info@maxx-fitness.de

im maxx! Steinen

Dienstag, 29. Oktober 24 Beginn 19.00 Uhr

Anmeldung unter: Telefon 07627 97 29 10 oder E-Mail info@maxx-fitness.de

im maxx! Lörrach

Donnerstag, 31. Oktober 24 Beginn 10.00 Uhr

Anmeldung unter: Telefon 07621 47 47 5 oder E-Mail info@maxx-fitness.de

im maxx! Freiburg

Donnerstag, 31. Oktober 24 Beginn 19.00 Uhr

Anmeldung unter: Telefon 0761 47 47 10 oder E-Mail info@maxx-fitness.de

„Power statt sauer“ – Der Vortrag zum Buch von Roland Jentschura

Sind Sie Sportler oder möchten einer werden, aber stoßen trotz Training immer wieder an Ihre Grenzen? Erholen Sie sich nicht richtig, verlieren an Leistungsfähigkeit oder kämpfen ständig mit Verletzungen?

Dann sollten Sie diesen Vortrag nicht verpassen!

Roland Jentschura, Dipl. Oecotrophologe und Bestsellerautor, erklärt in „Power statt sauer“, warum viele Sportler – ob Profi oder Freizeitsportler – ihre Ziele nicht erreichen. Der Grund? Chronische Übersäuerung durch moderne Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, die Gelenke belastet und Leistung sowie Regeneration hemmt. Jentschura zeigt, wie wichtig ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt für sportlichen Erfolg und

Gesundheit ist. Lernen Sie, wie Sie Übersäuerung vermeiden, Ihre Regeneration verbessern und Ihre Leistungsfähigkeit steigern können.

Dieser Vortrag ist für alle, die wirklich weiterkommen wollen – gesundheitlich und sportlich.

**POWER
STATT
„SAUER“**
*mehr Energie
weniger Verschleiß*

im maxx! Laufenburg

Montag, 28. Oktober 24 Beginn 19.00 Uhr

Anmeldung unter: Telefon 07763 80 19 02 oder E-Mail info@maxx-fitness.de

im maxx! Steinen

Mittwoch, 30. Oktober 24 Beginn 10.00 Uhr

Anmeldung unter: Telefon 07627 97 29 10 oder E-Mail info@maxx-fitness.de

im maxx! Lörrach

Mittwoch, 30. Oktober 24 Beginn 19.00 Uhr

Anmeldung unter: Telefon 0 7621 47 47 5 oder E-Mail info@maxx-fitness.de



Schon gewusst?
Die Jentschura Produkte sind jetzt an der Theke im maxx! Steinen erhältlich!





Aktiv durch die Wechseljahre

Vortrag im maxx! Gesundheitszentrum Laufenburg

In den Wechseljahren stehen viele Frauen vor neuen Herausforderungen, doch es gibt positive Wege, diese Lebensphase aktiv zu gestalten.

Der Vortrag mit Julia Rovkin im maxx! Gesundheitszentrum in Laufenburg bietet wertvolle Einblicke und praktische Tipps, um Wechseljahresbeschwerden durch gezieltes Training zu lindern.

Regelmäßiges Training kann zahlreiche Vorteile für Frauen in den Wechseljahren mit sich bringen:

- Linderung von Hitzewallungen: Sport kann helfen, die Häufigkeit und Intensität von Hitzewallungen zu reduzieren.
- Verbesserung der Stimmung: Bewegung setzt Endorphine frei und wirkt somit gegen Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen.
- Stärkung der Knochen: Krafttraining fördert die Knochendichte und kann Osteoporose vorbeugen.
- Gewichtsmanagement: Aktives Training unterstützt ein gesundes Körpergewicht und hilft, Stoffwechselveränderungen auszugleichen.
- Steigerung der Fitness: Eine verbesserte Ausdauer und Kraft tragen dazu bei, die Lebensqualität während dieser Zeit erheblich zu steigern.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um Fragen zu stellen und sich mit anderen Frauen auszutauschen. Melden Sie sich bis zum 05.11. an, um Ihren Platz zu sichern und gemeinsam mit Julia Rovkin einen inspirierenden Abend zu erleben.

Das maxx! Team freut sich auf Ihr Kommen!



Mit dem richtigen Training ist es nicht nur möglich Muskeln aufzubauen und Gewicht zu halten, sondern auch Wechseljahresbeschwerden zu lindern, Osteoporose vorzubeugen und Ihre Gesundheit langfristig zu stärken.
Julia Rovkin

 **Mittwoch, den 13. November 2024**

 **Beginn 19.00 Uhr**

 **im maxx! Laufenburg**

Anmeldung unter: Telefon 07763 80 19 02
E-Mail laufenburg@maxx-fitness.de



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.



Sport senkt nachweislich den Stresslevel

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



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.



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 und starten Sie noch heute in eine gesündere Zukunft für Ihr Unternehmen!

Herzlich Willkommen im Team!



Jan-Luka

Hallo, mein Name ist Jan-Luka, ich bin 19 Jahre alt und mache hier im Team des maxx! Steinens mein Duales Studium zum Bachelor of Arts in Fitness-ökonomie. Meine Leidenschaft für Sport begleitet mich seit meiner Kindheit. Nach vielen Jahren Fußball und dem Ausprobieren verschiedener Sportarten trainiere ich seit zwei Jahren regelmäßig im Fitnessstudio. Dabei ist es mir wichtig, stets Neues zu lernen und mich weiterzuentwickeln.

Der Kontakt mit Menschen begeistert mich, besonders wenn ich sie motivieren und bei der Erreichung ihrer sportlichen Ziele unterstützen kann. Zudem interessiere ich mich sehr für Gesundheit und die Funktionsweise des Körpers. Ich bin motiviert, in allen Bereichen des maxx! mein Wissen zu erweitern und anzuwenden.

Ich freue mich auf die spannenden Herausforderungen, die mich im maxx! Gesundheitszentrum erwarten, und darauf, meine Energie und Kenntnisse einzubringen.



Stephanie

„Sorge gut für deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ – Jim Rohn

Aus diesem Grund bin ich im maxx! für Euch da. Während ich meinen Bachelor in Ernährungsberatung mache, helfe ich Euch, Eure Fitnessziele zu erreichen und Eure Gesundheit zu verbessern. Ob Ihr Eure allgemeine Fitness steigern oder Eure Beweglichkeit

im Alter erhalten möchtet – gemeinsam schaffen wir das! Sport und eine ausgewogene Ernährung sind der Schlüssel zu einem besseren Leben, und ich bin hier, um Euch dabei zu unterstützen.



Aliyah

Hi, ich bin Aliyah, bin 20 Jahre alt und komme aus Freiburg. Ich mache hier auch meine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau im maxx! Gesundheitszentrum. In meiner Freizeit gehe ich ins Fitnessstudio und koche/ backe auch gerne. Ich freue mich auf die zukünftige Zeit hier im maxx! und auch darauf, Euch alle kennenzulernen!



Milena

Ich bin Milena und 18 Jahre alt. In meiner Freizeit mache ich gerne Sport, deshalb finde ich es super, dass ich jetzt meine Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement in der maxx! Zentrale in Steinen starte. Ich freue mich, ab sofort zum maxx!-Team zu gehören!



Josefine

Hallo mein Name ist Josefine und ich habe im September mein Studium zur Ernährungsberaterin, im maxx! Laufenburg, begonnen. Schon seit meiner Kindheit spielt Ernährung aufgrund der Zöliakie meiner Mutter eine große Rolle in meinem Leben. Daher freue ich mich besonders, dieses Thema mit der Unterstützung eines so tollen Teams vertiefend lernen zu dürfen und Euch dabei weiterhelfen zu können.



Tamara

Ich bin Tamara und freue mich ab Oktober meine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau im maxx! Steinen zu beginnen. Da ich meine schulische Ausbildung bereits im Bereich Gesundheit und Pflege absolvierte, war es für mich schon immer klar, dass ich Menschen im Bereich Gesundheit und Mobilität unterstützen möchte. Nach meinem Praktikum im maxx! Steinen war ich mir sicher, dass dieser Beruf genau das Richtige für mich ist.



Carmen

Hallo, meine Name ist Carmen und ich arbeite seit April 2024 im Personalbüro der maxx! Zentrale in Steinen. Ich habe mit meinem Mann über sechs Jahre auf Mallorca gelebt, und nach der Geburt unserer Tochter Sofia sind wir wieder nach Deutschland zurückgekehrt. Ich freue mich sehr, jetzt ein Teil des maxx! zu sein und das Team zu unterstützen.



Herzlichen Glückwunsch zum erfolgreichen Abschluss

Eine ganz besondere Freude ist es für uns, wenn unsere Auszubildenden erfolgreich ihren Abschluss machen. Um so schöner, wenn wir sie übernehmen können und sie unsere Teams auch weiterhin verstärken.

Martin Seiler und Markus Fandry gratulieren ganz herzlich und beglückwünschen zur bestandenen Prüfung:

Emre Can Yildirim Sport & Fitnesskaufmann
Ellen Kuhn Sport & Fitnesskauffrau
Jonathan Warncke Sport & Fitnesskaufmann



Was noch fehlt bist Du!

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)

Service-/ Empfangskraft (m/w/d)
(Voll- und Teilzeit / Grenzach-Wyhlen)

Vertriebsmitarbeiter (m/w/d)
(Freiburg, Lörrach)

Kursleiter Yoga
(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
- Fitnessstraining DHfPG
- Gesundheitsmanagement DHfPG
- Sportökonomie DHfPG
- Ernährungsberatung DHfPG
- Sport-/Gesundheitsinformatik DHfPG

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



Ausführliche Informationen unter: 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 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.

Mehr Power im maxx!

Neue Ausstattungen für Ihr Workout



Neue Trainingsequipments im maxx! Lörrach und Steinen

Im Rahmen des Umbaus hat das maxx! Lörrach und Steinen eine spannende Neuerung eingeführt: Beide Standorte wurden mit hochmodernen EGYM-Geräten ausgestattet. Diese Geräte bieten nicht nur ein effektives Krafttraining, sondern nutzen auch die Vorteile der Digitalisierung. Dank der integrierten Software lassen sich Trainingspläne individuell anpassen und der Fortschritt wird automatisch erfasst. Mitglieder können ihre Trainingsergebnisse über eine App in Echtzeit verfolgen und gezielt an ihren Zielen arbeiten.

Zusätzlich wurden im maxx! Steinen spezielle Booty Builder installiert, die perfekt für das gezielte Training der Gesäßmuskulatur geeignet sind. Mit diesen neuen Möglichkeiten bieten die Studios ein noch vielseitigeres und effektiveres Trainingserlebnis.



Umbau maxx! Rheinfelden



Im maxx! Rheinfelden hat sich einiges verändert: Der Milonbereich hat einen neuen Standort innerhalb des Studios erhalten, um noch mehr Platz für effektives Training zu bieten. Auch die Kraftgeräte wurden an eine neue Position verlegt, um die Trainingsfläche optimal zu nutzen und eine angenehme Trainingsatmosphäre zu schaffen. In den ehemaligen Squash-Bereichen ist nun eine moderne Kraftstube entstanden, die zusätzliche Möglichkeiten für ein intensives Krafttraining bietet. So wird das Trainingserlebnis für alle Mitglieder noch vielseitiger und komfortabler gestaltet.



6 neue Booty Builder für das maxx! Steinen

PRÄVENTIONSWOCHEN IM MAXX!

VOM 01. OKTOBER BIS 30. NOVEMBER

Holen Sie sich Ihre Gesundheit und Ihr Geld zurück!

In den maxx! Präventionswochen geht es nicht nur um Ihre Gesundheit, sondern auch um echte Vorteile für Sie! Vom **1. Oktober bis zum 30. November 2024** bieten wir Ihnen die perfekte Gelegenheit, in Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden zu investieren – und dabei auch noch Geld zurückzubekommen.

MEHR GESUNDHEIT + GELD ZURÜCK

Ganz einfach: Sie erwerben in einem unserer Studios einen **Präventionskurs für 149€*** und Ihre Krankenkasse belohnt Sie dafür! Wie das funktioniert? Indem Sie an einem unserer zertifizierten §20 Präventionskurse teilnehmen, fördern Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern können auch von einer Rückerstattung durch Ihre Krankenkasse profitieren. Je nach Krankenkasse werden bis zu 100 % der Kursgebühren übernommen – das ist Motivation und Belohnung in einem!

Präventionskurs buchen und gratis 5er Karte für Fitness & Wellness sichern.



5ER KARTE FITNESS & WELLNESS GRATIS!

Damit Sie richtig durchstarten können, gibt es noch ein besonderes Extra: Bei Buchung eines Präventionskurses schenken wir Ihnen eine 5er Karte für 5 Trainingsbesuche in einem maxx! Ihrer Wahl. So haben Sie die Möglichkeit, zusätzlich zu den Kursen unser komplettes Fitness- und Wellnessangebot zu nutzen und Ihre Fortschritte weiter zu maximieren.

Also, worauf warten Sie noch? Sichern Sie sich jetzt einen Platz in einem unserer Präventionskurse.

Lassen Sie uns gemeinsam das Beste aus Ihrem Herbst machen und starten Sie mit neuer Energie und Motivation durch!



Online Fitnessführerschein

Möchten Sie Muskulatur aufbauen und erhalten? Ihre Körperhaltung verbessern und Schmerzen vorbeugen? Ihre Stimmung heben und Ihre Schlafqualität verbessern? Dann ist es Zeit, aktiv zu werden und die positiven Effekte von regelmäßigem Training in Ihr Leben zu integrieren.



Entspannung erleben

Unser Anti-Stress-Programm „YARA“ hilft Ihnen, in nur 8 Wochen Ihre Stresskompetenz zu verbessern und Ihren Alltag entspannt zu meistern! Erfahren Sie, wie Stress entsteht, wie Ihr Körper darauf reagiert und wie Sie ihm vorbeugen können.



Koordinations-Training

Sie stärken gezielt Ihre Balance, Reaktionsfähigkeit und Koordination – und das auf eine völlig neue, dynamische Art. Dieses innovative Training fordert gleichzeitig Ihren Körper und Ihr Gehirn heraus, wodurch das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem optimal verbessert wird.



Mehr auf Seite 22 und 23



Beweglicher im Alltag

Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse wurde der Mobi - Beweglichkeitskurs für Sie entwickelt. In den 8 Kurseinheiten erlernen Sie Beweglichkeitsübungen, um Ihr körperliches Wohlbefinden zu steigern.



Aktiv schlank

Der Online-Ernährungskurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht. In nur 8 Wochen und 9 Coachings erhalten Sie umfassendes Wissen, wie Sie langfristig schlank und fit werden und bis zu 8 kg abnehmen können.



Mehrkraft im Alltag

Milo - mehr Kraft im Alltag soll Ihnen eine Vorstellung davon geben, wie sinnvoll ein regelmäßiges Krafttraining für Sie und Ihren Alltag sein kann, indem es Ihnen ein verbessertes Körpergefühl vermittelt.



Onlinekurs zur Rauchentwöhnung

Mit NEO in 10 effektiven Kurseinheiten zum dauerhaften Nichtraucher. Verbessern Sie Gesundheit, steigern Sie Ihre Lebensqualität und sparen Sie dabei bares Geld! Starten Sie noch heute in ein Leben ohne Rauchverlangen!



Hier finden Sie den passenden Präventionskurs!

QR-Code scannen!



Oder direkt einen Termin vereinbaren unter: **07627 97 29 10**

Gerne auch per E-Mail an: **info@maxx-fitness.de**

*Bei Erwerb eines §20 Präventionskurses erhalten Sie eine kostenlose 5er Karte für Fitness & Wellness im maxx!. Die Höhe der Bezuschussung richtet sich nach den Bestimmungen Ihrer Krankenkasse und kann bis zu 100% betragen. Dieses Angebot gilt vom 01. Oktober bis 30. November 2024. Bestehende Mitglieder des maxx! sind von der Nutzung der 5er Karte ausgeschlossen und können diese ausschließlich an Dritte verschenken. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten.

GEMEINSAM. STARK.

in unserer Heimat

Unsere regionalen Partnerfirmen sind Freunde des Hauses oder Betriebe aus unserem engeren Umfeld, mit denen wir gerne zusammenarbeiten und die sich freuen auch offiziell als Partner des Clubs aufzutreten und besonders für unsere Mitglieder kleine Vorteile oder Nachlässe anbieten zu können.

Und so einfach geht's

- Zeigen Sie in den teilnehmenden Betrieben Ihre Mitgliedskarte vor
- Freuen Sie sich, dort etwas Besonderes zu sein und viele Vergünstigungen zu bekommen

Unsere Ziele

- Wir unterstützen uns in **unserer Region** gegenseitig, das spendet auch in besonderen Zeiten Freude
- Ihr Geld bleibt in **der Heimat**, das hilft allen, die hier leben und arbeiten
- Wir wollen **Freundschaften entstehen** und wachsen lassen

Ihre Vorteile

- Erhalten Sie kleine Nachlässe und besondere **Vorteile**
- **Empfehlungen** zu bekannten, hochwertigen Unternehmen
- Kurze Wege für Sie
- Sie lernen **neue**, tolle **Menschen** und Betriebe kennen



Bewegung statt Beschwerden

ERFAHRUNGSBERICHTE BEI KNIE- UND ISG-PROBLEMEN



Eva-Maria

Seit Oktober 2022 bin ich Mitglied im maxx! Steinen, und diese Entscheidung war ein echter Wendepunkt für mich. Zu Beginn hatte ich starke Schmerzen im Iliosakralgelenk (ISG), die meinen Alltag erheblich beeinträchtigten. Doch dank der gezielten Unterstützung von Sonja im five-Bereich konnte ich die Schmerzen lindern und meine Beweglichkeit wieder gewinnen. Auch die hilfreichen Tipps von Robin haben mir sehr weitergeholfen, meine Trainingsroutine effektiv zu gestalten. Ich fühlte mich von Anfang an gut aufgehoben und wusste, dass ich hier auf dem richtigen Weg bin.

Meine Nachbarin hatte mich auf das maxx! aufmerksam gemacht, und nach einem Schnuppertraining mit meinem Mann waren wir sofort begeistert. Wir wollten wieder mehr für Körper, Geist und Seele tun, denn das war in den letzten Jahren zu kurz gekommen. Das gemeinsame Training hat uns nicht nur körperlich, sondern auch als Paar gestärkt. Es ist

schön, ein Hobby zu teilen, das uns beiden gut tut und uns näher zusammenbringt. Besonders schätze ich das ganzheitliche Angebot im maxx!, vom Zirkeltraining bis zum Wellnessbereich mit Sauna. Die Vielfalt der Möglichkeiten, von intensiven Workouts bis hin zu entspannenden Saunagängen, erlaubt es mir, genau das zu tun, was ich gerade brauche. Ob ich nun meine Ausdauer steigern, meine Muskulatur kräftigen oder einfach nur zur Ruhe kommen möchte – im maxx! finde ich alles, was ich dafür brauche.

Die entspannende Atmosphäre hilft mir, nach stressigen Tagen abzuschalten und wieder in Balance zu kommen. Seit ich regelmäßig ins maxx! gehe, bin ich nicht nur fitter, sondern auch ausgeglichener und mental stärker. Ich habe gelernt, besser auf meinen Körper zu hören und meine Bedürfnisse ernst zu nehmen. Es hat sich definitiv gelohnt! Die Entscheidung für das maxx! war die beste, die ich für

ISG-Beschwerden

meine Gesundheit und mein Wohlbefinden treffen konnte. Ich freue mich darauf, noch viele weitere Fortschritte zu machen und meinen Weg im maxx! fortzusetzen.

Eva-Maria, trainiert im maxx! Steinen.



Elke

Seit einigen Jahren kämpfe ich immer wieder mit Knieproblemen, die mir den Alltag und das Training erschweren. Laufen und viele Übungen fielen mir schwer, und die Schmerzen schränkten mich zunehmend ein. Doch im maxx! Rheinfelden, wo ich seit 2008 trainiere, fand ich endlich die Unterstützung, die ich brauchte. Seitdem ich hier auf die richtige Ausführung achte und gezielt an meinen Knieproblemen arbeite, sehe ich deutliche Verbesserungen. Ich kann besser laufen, das ist kein Vergleich mehr zu früher! Das Training hat nicht nur meine Mobilität verbessert, sondern mir auch geholfen, wieder Vertrauen in meinen Körper zu fassen.

Fitnessstraining war schon immer ein fester Bestandteil meines Lebens. Für mich gehört es einfach dazu, und im maxx! habe ich den perfekten Ort gefunden, um meinen Körper zu stärken. Die Vielfalt der Angebote – von Kursen bis hin zu Gerätetraining – bietet mir die Flexibilität, die ich brauche, um mich trotz meiner Knieprobleme fit zu halten.

Was mich besonders motiviert, ist die Gemeinschaft im maxx!. Ich bin nicht der Typ, der gerne alleine trainiert.

Ich brauche hier meine Leute, die Gruppe, mit denen ich meine Kurse habe. Die Motivation, die ich aus den Kursen ziehe, ist für mich der Schlüssel, um am Ball zu bleiben. Ich brauche die Motivation des Kurses, damit ich mir nicht erst überlege, ob ich heute gehe oder nicht.

Auch die unterschiedlichen Trainer im maxx! sind für mich eine große Unterstützung. Jeder Trainer hat andere Vorzüge und motiviert auf seine eigene Art. Diese Vielfalt hat mir geholfen, das Training individuell auf meine Bedürfnisse anzupassen.

Mein Rat an andere, die mit ähnlichen Problemen kämpfen: Einfach mal kommen, es anschauen und auf jeden

Fall dranbleiben. Ich schätze die Gemeinschaft, Wertschätzung und Betreuung im maxx! – für mich ist das der entscheidende Unterschied, der mir geholfen hat, meine Knieprobleme zu überwinden und wieder Freude am Training zu finden.

Kniebeschwerden

Häufige Ursache: Knieprobleme entstehen oft durch Überlastung, Fehlbelastung oder Verletzungen wie Meniskusrisse oder Bänderverletzungen.

Vorbeugung: Regelmäßiges Krafttraining der umliegenden Muskulatur, gesunde Gewohnheiten und gezielte Übungen können Knieprobleme verhindern oder lindern.

Elke, trainiert im maxx! Rheinfelden.



PERSÖNLICH, EFFEKTIV, GEMEINSAM – IHR ERFOLG BEGINNT IM PERSONAL- UND KLEINGRUPPENTRAINING!



**Interesse an unserem
Personal Training- Angebot?**
Mit Personal Training holen Sie
das Beste aus sich heraus.



Mehr Infos?





Jahrzehnte voller Wissen: UNSERE TRAINER, DIE BEGEISTERN!

Niels Meyer, 79 Jahre



maxx! Lörrach

Niels ist das Herzstück des maxx! Lörrach. Mit seiner langjährigen Erfahrung im Hochleistungssport und seinem breiten Wissen in den Bereichen Fitness und Gesundheit ist er weit mehr als nur ein Trainer – er ist ein Vertrauter, Berater und Unterstützer für viele Mitglieder. Niels zeichnet sich durch seine persönliche und engagierte Art aus, mit der er jedem Einzelnen begegnet. Er versteht es, auf die individuellen Bedürfnisse seiner Kunden einzugehen und ihnen das Gefühl zu geben, wirklich verstanden zu werden.

Seine Leidenschaft für Gesundheit und Fitness ist ansteckend. Niels motiviert nicht nur durch seine Expertise, sondern auch durch seine aufrichtige Begeisterung für die Entwicklung jedes Mitglieds. Im maxx! Gesundheitszentrum steht er stets bereit, um bei sportlichen Zielen, gesundheitlichen Problemen oder einfach bei der Frage nach dem richtigen Trainingsansatz zu helfen. Seine vielfältigen Qualifikationen – von Krafttraining über Stoffwechselanalyse bis hin zur Sporttherapie – machen ihn zu einem Experten, der ganzheitliche Lösungen bieten kann.

Für Menschen wie Monika, die seit Jahren Mitglied im maxx! ist, ist Niels eine unverzichtbare Stütze geworden. Sie beschreibt ihn als jemanden, der stets die richtige Therapie-

form findet, um körperliche Probleme in den Griff zu bekommen. So half er ihr sowohl bei einem Tennisarm als auch bei einer Entzündung im Fuß. Statt sie direkt zum Arzt zu schicken, erkannte Niels das Problem und bot gezielte Übungen und Therapien an, die ihr deutlich Linderung brachten. Solche Erfahrungen zeigen, wie sehr Niels die Gesundheit seiner Kunden am Herzen liegt.

Für das maxx! Gesundheitszentrum ist Niels nicht nur ein Trainer – er ist eine Persönlichkeit, die das maxx! prägt. Durch seine Fachkenntnisse, seine herzliche Art und seine Fähigkeit, Menschen zu inspirieren, ist er eine wahre Bereicherung für das gesamte Team und alle Mitglieder.



Interview mit Richard Szutenberg, 73 Jahre Reha-Trainer im maxx! Steinen und Grenzach-Wyhlen



1. Seit wann bist Du im maxx! dabei?

Ich bin seit dem 02. März 2022 bei maxx! aktiv. Dort habe ich meinen ersten Reha-Unterricht in Grenzach-Wyhlen gegeben. Das war der Startpunkt meiner Reise hier.

2. Wie bist Du ursprünglich zum Fitness-Training gekommen?

Schon in meiner Jugend in Polen hatte ich mein eigenes kleines Fitnessstudio im Keller eines Schutzbunkers. Sport hat mich mein ganzes Leben begleitet – von der Schule über das Technikum bis hin zu Leichtathletik, Ballsportarten und Tanzen. An der Universität in Danzig war ich besonders aktiv im Volleyball, Tanzen und Reiten. Später habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und parallel ein fünfjähriges Studium an der Sport-Akademie in Danzig abgeschlossen. Dort habe ich weitere Sportarten wie Skifahren, Langlauf, Windsurfing und Segeln erlernt. Seit 1988 lebe ich mit meiner Familie in Deutschland.

3. Was hat Dich dazu inspiriert, Trainer zu werden?

Im Frühjahr 2021 führte ein Gespräch mit Herrn Walter Grellmann und Klaus Baier dazu, dass ich mich für die Ausbildung bei der Sportschule BBS in Baden-Steinbach entschied. Bereits 2019 hatte ich ein Bewegungsprojekt für Parkinson-Patienten ins Leben gerufen, das wir gemeinsam mit Herrn Grellmann in der REHA-VITA Klinik in Lörrach durchgeführt haben. Dieses Projekt wird heute bei maxx! regelmäßig fortgesetzt.

4. Wie hältst Du Dich selbst fit und gesund?

Meine Philosophie basiert auf den Prinzipien der Sportschule BBS: Körper, Geist und Seele ganzheitlich zu betrachten. Früher handelte ich intuitiv, heute gehe ich gezielt und bewusst vor. Das hat mich bis jetzt gesund und fit gehalten.

5. Was war die größte Herausforderung, der Du als Trainer gegenüberstandest, und wie hast Du diese gemeistert?

Jeder Tag und jede Unterrichtsstunde bringen neue Herausforderungen mit sich. Die größte Herausforderung liegt jedoch noch vor mir – vielleicht bald?

6. Welche Tipps würdest Du jüngeren Trainern geben, die gerade erst in der Fitnessbranche anfangen?

Sucht nach dem, was euch an Erfahrung fehlt. Nutzt die Weisheit und das Wissen erfahrener Trainer. Das alte Prinzip „am Felsengrund bauen“ hat immer noch Bestand.

7. Was rätst Du Menschen, die erst im höheren Alter mit dem Training beginnen wollen?

Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen. Alles im Leben hat seine Zeit, auch ein späterer Start. Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt, und dieser ist gemeinsam oft leichter zu machen.

8. Gibt es eine besondere Erfolgsgeschichte eines Mitglieds, die Du teilen möchtest?

Es gibt viele besondere Geschichten, weil jeder Mensch einzigartig ist. Auch die weniger spektakulären Erfolge sind für die Betroffenen von großer Bedeutung. Aus Respekt für alle Menschen schätze ich jeden Erfolg gleichermaßen.

Richard ist mit seiner langjährigen Erfahrung und seiner leidenschaftlichen Persönlichkeit eine unschätzbare Bereicherung für das maxx! Gesundheitszentrum und den Reha Aktiv Verein. Sein umfassendes Wissen, das er über Jahrzehnte hinweg in verschiedenen Bereichen des Sports und der Rehabilitation gesammelt hat, ermöglicht es ihm, individuell auf die Bedürfnisse der Mitglieder einzugehen und ihnen effektiv zu helfen, ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen.

Danke, Richard, für deinen unermüdlichen Einsatz und dein außergewöhnliches Engagement.



JETZT NEU

IN STEINEN, RHEINFELDEN, LAUFENBURG,
LÖRRACH UND FREIBURG



SENSOPRO

SENSOPRO DAS WOHL BESTE TRAINING DER WELT.



Mehr Infos?



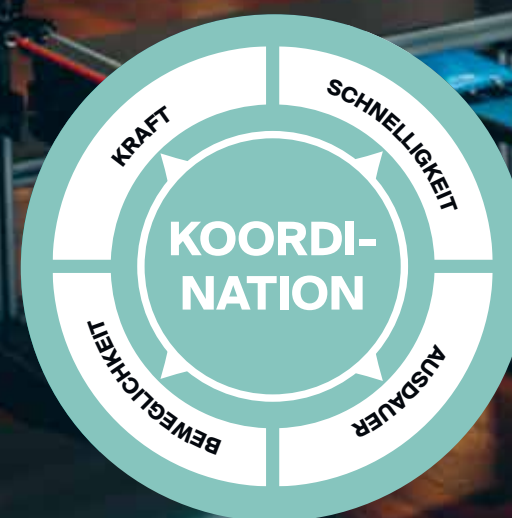
Wissen Sie, wie wichtig Koordination ist?

Mit Sensopro können Sie Ihre Koordination gezielt verbessern. Sensopro, entwickelt in der Schweiz, bietet mit dem Gerät Luna eine innovative Trainingsmöglichkeit. Doch Luna kann noch viel mehr: Sie verbessert nicht nur Ihre Koordination, sondern trainiert gleichzeitig Ihre Kraft und Ausdauer.

Und das Beste daran? Sie müssen sich keine Übungen selbst überlegen! Das Gerät verfügt über einen Screen, auf dem Sie zahlreiche Trainingsvideos finden. Es ist ganz einfach: Sie stellen sich auf das Gerät, wählen ein Video aus, machen die Übungen – und haben dabei auch noch Spaß.

Klingt gut?

Probieren Sie es aus und finden Sie Ihr Gleichgewicht!



KOORDINATION

Verbessern Sie Ihre Koordination und verhindern Sie Fehlbelastungen. Trainieren Sie präventiv, um zukünftigen Verletzungen vorzubeugen. Die Luna bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, gezielt an Ihrer Gesundheit zu arbeiten.

Sind Sie bereits verletzt oder leiden an einer Krankheit? Die Luna unterstützt Sie dabei, Ihre Sensomotorik und Propriozeption wiederherzustellen. In der Rehabilitation ermöglicht sie frühzeitig gelenkschonende Intervall- und Stehvermögenseinheiten.

Mit der Luna haben Sie die ideale Unterstützung an Ihrer Seite!

**Herzlich Willkommen
in unseren maxx! Gesundheitszentren!**



CASHBACK AKTION

***CASHBACK ANWENDBAR AUF:**

- Personal Training
- Guthaben zum Verzehr
- Training für Freunde & Bekannte
- Fitnessanalysen
- beitragsfreie Zeit
- u. v. m.

**1 Jahr = 100€
2 Jahre = 200€**

*Cashback Guthaben ist nicht auszahbar!

TAG DER OFFENEN TÜR

20. + 21. OKTOBER ²⁴

**STUDIOFÜHRUNGEN • BERATUNG • INFORMATIONEN
SPECIALS & ANGEBOTE • U. V. M.**

www.maxx-gesundheitszentrum.de

maxx!
GESUNDHEITZENTRUM