

maxx!

Ausgabe Januar 2022



GRATIS ZUR WOHLFÜHLFIGUR

Seite 4-5



PERSONAL TRAINING - DER SCHNELLSTE WEG ZUM ZIEL

Seite 12-13



JETZT NEU - HERZSPORT AUF REZEPT

Seite 22-23

ENERGIE

BALANCE

GESUNDHEIT



Liebe Leserinnen und Leser,

noch nie wurde uns deutlicher vor Augen geführt, wie wichtig eine gesunde körperliche Konstitution für unsere Gesundheit ist. Unlängst bestätigte eine US-Studie mit fast 50.000 Menschen, dass regelmäßiger moderater Sport eine Schutzfunktion vor schweren Covid-19-Verläufen bietet.

Konkret war das Risiko inaktiver Patienten, wegen Covid-19 in die Klinik zu kommen, mehr als doppelt so hoch wie das derjenigen, die sich regelmäßig mehr als 150 Minuten in der Woche bewegt hatten. Das Risiko, an der Infektion mit dem Corona-Virus zu versterben, war sogar 2,5 mal höher. Die Autoren der Studie zeigten sich selbst überrascht. Man habe mit einem Zusammenhang gerechnet, nicht aber, dass dieser so deutlich sei (Quelle: Apotheken Umschau 05/2021)

Viele schweren Erkrankungen wären also vermeidbar, wenn die Menschen mehr in die wichtigsten Werte im Leben investieren würden: Energie, Balance und Gesundheit. Leider erkennen wir dies oft erst, wenn es zu spät ist. Unsere Mission auch für dieses neue Jahr 2022 ist daher, Sie zu Ihrem persönlichen Ziel zu begleiten und so das Richtige für Ihre Gesundheit zu tun: Für mehr Energie, Balance und Gesundheit in Ihrem Leben. Wie sie ganz nebenbei auch noch – mit bis zu 100% Bezuschussung Ihrer Krankenkasse – nachhaltig und entspannt abnehmen können – das erfahren Sie in dieser Ausgabe unserer maxx! News.

Wir möchten uns auf diesem Wege bei allen unseren Mitgliedern bedanken – für Eure Treue und Eure Unterstützung in den für uns nicht nur wirtschaftlich, sondern auch nervlich extrem schwierigen Jahren. Noch nie war der Kampf für mehr Bewegung und Gesundheit in der Bevölkerung so hart und dennoch waren wir noch nie überzeugter von unserer Mission. Wir freuen uns, auch Sie dieses Jahr im maxx! begrüßen und begleiten zu dürfen – für mehr Energie, Balance und Gesundheit in Ihrem Leben.

Herzlichst, Ihr Martin Seiler & Partner

IN DIESER



4

Gratis zur Wohlfühlfigur

Sie nehmen ab und Ihre Krankenkasse zahlt

6

Unsere Life Coaches

Lernen Sie drei unserer Life Coaches aus den Bereichen Energie, Balance und Gesundheit kennen.

Unser Leben voller Energie, Balance und Gesundheit

Lassen Sie sich von den Erfolgsgeschichten unserer Mitglieder inspirieren!

8

10

Gesundheitszentrum in Rheinfelden

Lernen Sie das maxx! Gesundheitszentrum und das Team aus Rheinfelden kennen!





AUSGABE



12

Personal Training

Wir helfen Ihnen, Ihren richtigen Weg zu finden – mehr als nur ein Personal Trainer



Gesundheitszentrum in Grenzach-Wyhlen

Lernen Sie das Gesundheitszentrum und das Team aus Wyhlen kennen!

18

14

Unser Rezepttipp

15

Rätseln und gewinnen

20

Stellenanzeigen

21

Neu im Team

16



YouAbo

17

So starten Sie motiviert ins neue Jahr



Rehasport im maxx!

Neu in Freiburg: Herzsport
Wann und wo finden unsere Kurse statt?

22



Impressum:

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

Chefredaktion/Grafik:

Martin Seiler, Stephanie Lammel,
Lea Netzer

Auflage: 112.000 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

Gerberstraße 7
79206 Breisach
Tel.: 07667 6400



Gratis zur Wohl

So einfach ist es:

In nur 8 Wochen und 9 Coachings erhalten Sie umfassendes Wissen, wie Sie langfristig schlank und fit werden. Sie lernen anschaulich über Ihre wöchentlichen Coachingvideos, welche Lebensmittel gut für Sie sind, wie Sie all Ihre Lieblingsrezepte auf schlanke Art zubereiten können und worauf Sie bereits beim Einkauf achten sollten.

Mit hilfreichen kleinen Aufgaben und Motivationstipps stehen wir Ihnen zur Seite, wenn Sie mal ein Motivationsloch haben und zeigen Ihnen wie Sie mit der richtigen Bewegung Ihren Körper formen und die Fettverbrennung anheizen.



„Also man hat wirklich nicht von einer Diät geredet, sondern rundum die Gesundheit in den Vordergrund gestellt. Das fand ich richtig gut, das hat mir richtig viel gebracht.

Man achtete auf die Ernährung, man achtete aber auch auf die Gesundheit. Der Stress spielte eine Rolle, das waren so viele Faktoren die zusammenkamen.

Deine Leistungen

- ✓ 9 Coachingvideos in 8 Wochen
- ✓ Ernährungstagebuch inkl. Auswertung
- ✓ Motivierendes Erfolgsdiagramm
- ✓ Leckere Rezeptideen
- ✓ Trainings- & Motivationstipps
- ✓ Einaufstipps & Lebensmittellisten
- ✓ Bis zu 100% Bezuschussung Ihrer Krankenkasse

So könnte Ihr Tag



Frühstück
Schichtmüsli



Zwischenmahlzeit
Pancakes



Wohlfühlfigur



Wir helfen Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen. Deshalb bieten wir Ihnen das erfolgreichste und mehrfach ausgezeichnete Abnehmprogramm der Fitnessbranche an.

Verlieren Sie Ihre Kilos ganz einfach mit unserem Abnehmprogramm myline intense oder figurscout.

Weitere Infos und das Anmeldeformular finden Sie hier:



Bezuschussungen der Krankenkassen im Überblick

AOK	bis zu 100%
Barmer	75€
BKK	bis zu 100%
DAK	80% (max. 75€)
IKK	100%
R+V Betriebskrankenkasse	80% (max. 80€)
TK	75€

Sicher unterstützt auch Ihre Krankenkasse den myline Abnehmkurs. Informieren Sie sich hierzu gerne direkt bei uns oder bei Ihrer Krankenkasse.

Wenn man das von Anfang bis Ende sieht, habe ich wirklich reines Körperfett verloren. Alles was ich an Gewicht verloren habe, habe ich auch wirklich an Fett verloren.

In der kurzen Zeit von 8 Wochen habe ich wirklich 6 cm an Bauchumfang verloren.

Das finde ich schon richtig, richtig gut.“

Michaela, maxx! Lörrach

aussehen



Mittagessen
Nudelsalat



Zwischenmahlzeit
Obstsalat



Abendessen
Spinatsalat

Fünf Fragen an...



Philipp aus Laufenburg

Wieso bist Du Life Coach geworden?

Meine Leidenschaft zum Sport war schon immer präsent. Je mehr ich mich jedoch mit der Theorie und den Hintergründen dazu befasst habe, desto sicherer wurde ich mir, dass ich meine Leidenschaft zum Beruf machen möchte. Als Life Coach habe ich jetzt die Möglichkeit, die Begeisterung zu Sport und Bewegung an andere Menschen weiterzugeben und ihnen somit zu einem gesünderen und aktiveren Leben zu verhelfen. Besonders das positive Feedback und die Erfahrungen, die mir täglich von meinen Kunden berichtet werden, bestätigen mich immer wieder darin, den richtigen Weg eingeschlagen zu haben.

Was sind Deine Schwerpunkte? Besonders wohl fühle ich mich im sportartspezifischen, aber auch im alltagsfördernden Athletiktraining. Dabei kann ich den Kunden genau in den Bewegungen unterstützen, die seinen Alltag oder seine sportliche Leistungsfähigkeit limitieren. Athletiktraining darf dabei nie als rein leistungsorientiert gesehen werden. Auch im Alltag benötigt jeder entsprechend ausgeprägte athletische Fähigkeiten, um ihn problemlos zu meistern.

Wie sieht ein typisches Training mit Dir aus? In der Trainingsplanung versuche ich durch ein Gespräch oder spezielle Tests die Defizite meiner Kunden zu identifizieren und diese dann im Training anzugehen. Im Training dürfen dabei auch gut und gerne ein paar Schweißperlen fließen. Trotzdem darf der Spaß dabei nie zu kurz kommen.

Welche Tipps würdest Du Einsteigern geben? Erstmal ist es wichtig, einen Trainingsrhythmus zu finden. Ich würde empfehlen, dass man sich feste Trainingstage einplant. Wenn möglich zwei bis drei Einheiten pro Woche. Wenn das über mehrere Wochen funktioniert, wird es zur Gewohnheit. Plötzlich stellt sich gar nicht mehr die Frage, ob man ins Training geht, sondern nur noch mit wem oder wie lange. Trainingseinsteigern würde ich zudem empfehlen sich an den Grundübungen/ Grundbewegungsmustern zu orientieren. Je schneller diese sitzen, desto eher kann man in komplexere Bewegungsmuster gehen. Vor allem durch die Präsenz von Instagram, YouTube, etc. sieht man nicht selten, dass sich Trainingseinsteiger an Trainingsplänen von absoluten Topathleten orientieren, obwohl sie die Grundvoraussetzungen dafür in keinsten Weise erfüllen.

Wie motivierst Du Dich selbst? Obwohl ich regelmäßig Sport treibe, gibt es auch bei mir Phasen, in denen ich mich extrem aufraffen muss ins Training zu gehen. Am besten funktioniert es dann, wenn man mit einem Trainingspartner trainieren kann. Zudem sollte besonders in solchen Phasen nicht das Training im Fokus stehen, sondern das Gefühl danach. Was gibt es Schöneres als das Gefühl, etwas für sich selbst getan zu haben?



Chiara aus Lörz

Wieso bist Du Life Coach geworden? Als ich während meinem Abschlussjahr mit Kraftsport angefangen habe, habe ich, wie viele andere, meine Informationen aus dem Internet bekommen. Nach und nach ist mir aber bewusst geworden, dass dort viele falsche Bilder von Fitness und Ernährung verbreitet werden und man dadurch sehr schnell in ein ungesundes Muster fällt. Mir wurde klar, dass ich nicht die Einzige war, die von den vielen widersprüchlichen Fakten verwirrt war und nicht wusste wie ein gesunder Lebensstil auszusehen hatte. Deswegen entschied ich mich dazu diesen Themenbereich zu studieren, um anderen den Einstieg und die Umsetzung des Trainings so unkompliziert wie möglich zu gestalten.

Was sind Deine Schwerpunkte? Meine Schwerpunkte liegen in den Bereichen Muskelaufbau und Beweglichkeits- und Faszien-training. Vor allem Yoga hat mich in dieser Hinsicht begeistert. Zusätzlich liegt mir die Ernährung besonders am Herzen, da es hierzu immer wieder neue Informationen gibt, von der neuen Crash-Diät bis zum nächsten Krebsverursacher. Ich musste selbst auf die harte Art lernen, was die falsche Ernährung mit der Lebensqualität anstellt und möchte anderen helfen, diese Fehler zu vermeiden.

UNSERE LIFE COACHES



Wie sieht ein typisches Training mit Dir aus?

Es muss ausgeglichen sein. Bei mir trainiert keiner in nur einem Bereich. Damit wir am Ende ein Ziel erreichen, müssen wir alle Etappen durchlaufen. Das heißt auch, dass man sich auf neue Erfahrungen einlassen muss. Wir vernachlässigen oft die Sachen, die wir nicht gerne machen und genau da setze ich an. Damit der Körper ausgeglichen ist, muss alles

Hand in Hand gehen und das fängt schon bei der Beweglichkeit an. Ich versuche immer neue Sachen einzubauen, damit man sieht, wozu man selbst fähig ist und um das Training abwechslungsreich zu gestalten.

Welche Tipps würdest Du Einsteigern geben?

Was ich gerne gewusst hätte, als ich mit dem Training angefangen habe, wäre dass man einfach mal den Kopf ausschalten muss. Das ist, was uns am meisten limitiert, sei es in unseren sportlichen Leistungen oder im Alltag. Unser Körper kann viel mehr als wir ihm zutrauen und auch wenn mal etwas nicht so läuft wie man es sich vorstellt, ist es nicht das Ende der Welt, denn immerhin hat man es probiert und kann es das nächste mal viel besser.

Aber das wichtigste ist meiner Meinung nach, den Fokus bei sich zu behalten. Denn sobald man sich mit anderen vergleicht, vergisst man schnell, welche Fortschritte man selbst schon gemacht hat. Egal wie klein diese auch sein mögen, können sie am Ende einen riesen Unterschied machen.

Wie motivierst Du Dich selbst? Wenn ich Schwierigkeiten habe mich zu motivieren, denke ich immer daran wie weit ich schon gekommen bin. Dass ich jedes mal aufs neue sehe, zu was mein Körper fähig ist und immer wieder von mir selbst überrascht zu werden motiviert mich weiter zu machen.



Vivien aus Breisach

Wie sieht ein typisches Training bei Dir aus?

Ein typisches Training gibt es bei mir nicht. Jeder verfolgt ein anderes Ziel und hat seine eigenen Voraussetzungen.

Deshalb setzt sich jedes Training bei mir individuell zusammen und ist mit jedem Kunden ein völlig anderes. Das A und O ist das Vorgespräch, in dem ich den Kunden kennenlerne und seine Motive herausfinde. Das sind die ersten wichtigsten

Schritte in Richtung Ziel und die

wichtigsten Grundlagen für den weiteren Trainingsverlauf. Hier finde ich raus, was das Beste für den Kunden ist und erkenne den Grund um ihn zu motivieren, damit er an sein Limit geht. Ganz nach dem Motto: Sag mir, was Dein Ziel ist, vor allem warum Du dieses Ziel verfolgst und ich bringe Dich dahin. Neben viel Fleiß und Schweiß gibt es dennoch in den Pausen viel zu lachen. Mein Training soll anstrengen, aber auch Spaß machen.

Welche Tipps würdest Du Einsteigern geben?

Nehme Dir am Besten einen Life Coach an Deine Seite. So schaffst du es viel leichter, Dich zu motivieren, die richtige Intensität zu wählen und das Beste aus Dir rauszuholen. Das sind entscheidende Faktoren für Deine Zielerreichung. Du kannst alles schaffen was Du willst, Du musst es nur wollen. Ziel ist es: Werde DIE BESTE VERSION VON DIR SELBST!

Wie motivierst Du Dich selbst? Mein Geheimrezept: Hauptzutat: Gedanken an mein Ziel, 1 Tasse Kaffee, positive Zusprüche (es ist alles Kopsache). Zum Beispiel: „Heute wirst du besser sein als letztes Mal!“ und eine Prise Vorfreude auf das Sofa nach dem Training.

Wieso bist Du Life Coach geworden?

Im Laufe meines Studiums habe ich gemerkt, dass es mir sehr viel Spaß macht, anderen Menschen zu helfen. Wenn ich von meinem anfänglichen Trainingsstart ausgehe, hätte ich mir gewünscht, einen Life Coach zu haben, der mich unterstützt, wenn ich nicht weiterkomme. Dementsprechend finde ich es eine super Möglichkeit Kunden noch besser und schneller zu ihren Zielen zu bringen. Ich liebe es, mein Wissen als Gesundheitsmanagerin weiterzugeben und für das Training anzuwenden. Meine Leidenschaft ist es, Leuten zu helfen und ihre Erfolge gemeinsam zu feiern.

Was sind Deine Schwerpunkte?

Meine Schwerpunkte liegen im Bereich Gesundheitsanalysen wie Körper- oder Zellcheckmessungen. Diese stellen eine Grundlage für Ernährungsberatungen und Personal Training dar. Im Personaltraining liegt mein Schwerpunkt bei „BEWEGLICHKEIT“, was die dritte Säule der Fitness neben Ausdauer und Kraft ist. Ich finde diese Säule wird viel zu oft unterschätzt, da viele „Fitness“ nur mit Gerätetraining oder Ausdauertraining in Verbindung setzen.



Unser Leben voller Energie, Balance und Gesundheit!



Fabienne

„Das maxx! ist für mich ein zweites zu Hause, ein Wohlfühlort. Dann ist das maxx! für mich ein Gesamtkonzept was alles verbindet. Gesundheit, Balance, Ernährung, Training und auch Entspannung, also man hat hier wirklich alles unter einem Dach.

Was ich noch schön finde im maxx! ist, dass ich das Gefühl habe jeder ist für einen da. Man hat wirklich sehr viele Bezugspersonen, es sind sehr viele Menschen da die Dich immer freundlich empfangen und betreuen. Aber das ganz Besondere daran ist, hier sind sehr viele Charaktere, sehr viele unterschiedliche Menschen, die aber alle das gleiche Ziel haben – nämlich Menschen zu helfen.

Jede einzelne Person passt halt wieder zu dem Mitglied, also zu mir. Ich hab zum Beispiel Salvo als Life Coach gefunden, der für mich einfach das perfekte Match war und mir gezeigt hat, was mein Weg ist. Ich glaub so geht es auch vielen anderen, die dann ihre Person, ihren Trainer finden, ihren Ansprechpartner, dem sie sich anvertrauen können. Bei dem sie das Gefühl haben hier bin ich richtig gut aufgehoben.“



Hier geht's zu Fabiennes Video



Claus

„Ich hatte 2017 erhebliche, körperliche Probleme gesundheitlicher Art. Das Gewicht war viel zu hoch. Ich lag in der Spitzenzeit bei knapp 160 Kilo und bin dann mit dem maxx! zusammen innerhalb von 1,5 Jahren runter auf etwas über 100 Kilo.“

Ich musste Blutdrucktabletten nehmen und zwar von der Dosierung her am oberen Ende. Ich hatte entsprechend eine Schlafapnoe. Mir ging es also überhaupt nicht gut. Selbst das Büc-ken und Schuhe zumachen war sehr schwierig und hat zu Atem-not geführt.

In jeder Phase des Abnehmens, des Trainierens und jetzt auch des Weitermachens war jedes Mal auch eine Beratungsphase mit da-bei. Diese hat Robin gemacht und seit etwas über einem Jahr bin ich auch bei ihm im Personal Training, was dann jetzt sozusagen die letzte Phase eingeläutet hat.

Was mich eigentlich ans maxx! bindet, ist einfach die persönliche Beziehung, die ich zu Robin und zu Norbert habe. Und die Beratung die jederzeit da ist.“



Hier geht's zu Claus Video



Nina

„Ich habe von mehreren Seiten gehört, dass es im maxx! gut sein soll und ich muss sagen, da kann ich nur zustimmen.“

Mein Ziel war es, meine Ausdauer und Kraft zu verbessern. Davor war ich immer Laufen, habe dann aber immer mehr Probleme mit den Knien bekommen.

Ich hatte schon länger im Kopf, ich könnte in ein Fitnessstudio, habe mich aber nie so richtig getraut. Dann kam der Moment wo ich gesagt habe, so jetzt mach ich's.

Es war alles neu, lauter neue Gesichter, neue Umgebung. Ich wusste nicht so richtig, was kommt auf mich zu? Und dann kam Jackson um die Ecke und hat mir direkt das Gefühl gegeben, dass ich hier gut aufgehoben bin. Inzwischen merke ich, dass meine Ausdauer schon deutlich besser geworden ist.

Ich bin relativ oft hier und fühle mich wohl. Seit ich hier trainiere,

bin ich allgemein fitter. Ich war zuvor immer so ein bisschen träge, ich glaube das kennen viele, das hat sich deutlich verbessert seit ich hier bin.

Jackson ist mega! Erstmal hat er eine offene Art, humorvoll und gleichzeitig professionell. Das ist ein cooler Mix, ich hab mich direkt gut aufgehoben gefühlt. Was ich auch richtig cool fand – ich war hier am trainieren - alleine - dann sagt er „Nina, hast Du fünf Minuten Zeit? Mir ist da was aufgefallen, an Deinem Bein, an Deinem Knie, Deine Haltung ist nicht so wie sie sein sollte. Wir schauen da gemeinsam nach Übungen, die Du dann ausführen kannst.“ Und sowas hätte ich eigentlich nicht erwartet, dass da jemand so aufmerksam ist und einfach so sagt „Hey, da müssen wir mal gucken“.



Hier geht's zu Ninas Video



Herzlich Willkommen

„Bewegung, Erholung & Kommunikation“ – seit 1985 leben und arbeiten wir nach dieser Philosophie in Rheinfelden!

1985 wurde das Grendelmatt Sportcenter in Rheinfelden gegründet und gebaut. Norbert Merz verwirklichte damit seinen Lebens Traum und begleitet ihn seitdem. „Wir wollten schon immer einen Ort erschaffen, wo sich alle zum Sport treffen können – Hobby- sowie Leistungssportler, Einzelne, Gruppen oder Vereine. Wir bieten auch Personal Training an.“

Als kleines und feines Studio wurde es 1991 mit Squash, Badminton und großen Kursräumen erweitert und man kann auf 2400m² Sport, Wellness und Erholung erleben. Seit 2006 gehören wir zur maxx! Gruppe von Martin Seiler.

Egal wonach einem der Sinn steht, 1 zu 1 Training, Kleingruppen- oder doch eher das klassisch bekannte Kurstraining. Hier ist jeder herzlich willkommen und kann gemeinsam mit dem eigenen Trainer seine Ziele verfolgen und erreichen.





men in Rheinfelden

Es geht bei uns aber auch um das Thema Regeneration, weil die Balance der Schlüssel zum Erfolg ist. Deshalb bieten wir vom kleinen netten Pläuschchen an der Theke, über eine Saunalandschaft mit Dampfbad und Außenbereich auch noch andere Methoden an, wie zum Beispiel unser neues ACP Gerät oder Tiefenwärme zur Muskelregeneration in der Infrarotkabine.

Wenn Sie sich nun beim Lesen wundern, für was ACP steht, können Sie sich gerne bei uns vor Ort ein Bild davon machen oder telefonisch einen Besuch zum Testen vereinbaren (07623 1015). So viel vorne weg: Es wird kalt an den Händen ;-) Und kann dabei erheblich zur Schmerzreduktion, sowie Leistungsverbesserung führen.

Da Kommunikation auf Gegenseitigkeit beruht, ist es jetzt genug von unserer Seite und wir freuen uns darauf, bald von Ihnen zu hören.

Ihr maxx! Team Rheinfelden





Unsere Personal Trainer sind zeitlich extrem flexibel – auch außerhalb der regulären Studioöffnungszeiten und natürlich auch dort, wo Sie gerne trainieren möchten: im Gesundheitszentrum – na klar! Outdoor? – kein Problem. Unsere effizienten und individuellen Workouts können überall stattfinden.

Ein Personal Trainer weiß mehr und kann mehr! Die meisten Personal Trainer sind über Jahre hinweg als Fitnessbetreuer tätig, haben sich jedoch in einer Vielzahl von Lehrgängen fortgebildet. Viele verfügen über besondere Qualitäten, die unseren Mitgliedern helfen, ihre Gesundheits- und Fitnessziele noch schneller und noch besser zu erreichen. Unsere Personal Trainer bilden sich permanent weiter und sind so immer auf dem neuesten Wissensstand rund um die Themen Trainingslehre, Ernährung und ganzheitliche Gesundheit!

„Ich habe das Personal Training und die Ernährungsberatung von Salvatore in Anspruch genommen – und siehe da: 7 Kilo reinen Fettmasseverlust in nur 3 Monaten. Deshalb mein Rat für Sie: Erfolg ist mit dem richtigen Partner an Ihrer Seite garantiert“, so Florian, Personal Training Kunde.

Sie denken, beim Trainingserfolg geht noch was?
Wir zeigen Ihnen: da geht noch viel mehr!

So individuell wie Sie! – zu Ihrer Wunschzeit – für Ihr Traumziel!
Beim Personal Training zählen nur Sie und Ihr Ziel. Während unserer Trainingseinheit kommt nichts und niemand dazwischen und so können wir 100% für Sie da sein. Und wir stehen mit aller Kraft für Ihre Ziele ein. Gemeinsam können wir viel mehr erreichen, als Sie alleine vielleicht für möglich halten. Unter dem Motto „Wir geben niemals auf, damit Du niemals aufgibst“ tun wir alles, um gemeinsam Ihr Ziel zu erreichen.

TRAINER PSYCHOLOGE MOTIVATOR SPORTSFREUND

**Wir helfen Ihnen, den für Sie
idealen Weg zu finden**



Haben auch Sie Lust auf Ihren ganz persönlichen Personal Trainer, der immer für Sie da ist, mit dem Sie Ihre Ziele erreichen können? Dann kommen Sie in einem unserer Studios in Ihrer Nähe vorbei oder vereinbaren Sie vorab einen Termin:

www.pt-baden.de



DER FOKUS LIEGT AUF MIR!

**Unsere Personal Trainer reichen
Ihnen mehr als nur eine Hand.**

Unsere Personal Trainer sind mehr als nur Trainer. Sie sind ebenso persönliche Ansprechpartner, Motivatoren und Sportsfreunde. Sie sind rund um die Uhr für Sie da, bei jeder Frage oder Unklarheit kümmern sie sich um Sie.

„Ich habe sehr wenig Zeit, also galt es, in kürzester Zeit das Maximale heraus - zuholen. Mir war bewusst, dass dies nur in enger Zusammenarbeit mit einem Profi zu schaffen ist. Mit Eric habe ich einen passenden Trainer gefunden und eine vertrauensvolle

Beziehung aufgebaut, die mich meinen sportlichen Zielen näher gebracht hat. Ich bin begeistert, wie er auf mich eingeht und in kürzester Zeit einen sichtbaren Erfolg herbeigeführt hat“, so Conny.

Falls Ihnen mal mit der Zeit die Motivation ausgeht und Sie am liebsten das Handtuch werfen würden sind sie da, reichen Ihnen die Hand, motivieren Sie erneut und führen Sie ans Ziel. Sie geben alles für Sie, Sie sind nie allein gelassen.





Vegane Winter salat

mit Ofengemüse & Quinoa

ZUTATEN

- 50g Couscous
- 50g roter Quinoa
- 200g Pastinake
- 2 Karotten
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 0,5 TL getrockneter Thymian
- 150g rote Bete
- 1 Granatapfel
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 50g Feldsalat
- 50g Pistazie
- Salz

Für das Dressing:

6 EL Olivenöl, 1,5 TL Kurkuma, 2 TL Zitronensaft,
1,5 TL Senf, 3 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Couscous mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Abdecken und ca. 5 Minuten quellen lassen. Danach den Couscous auflockern und abkühlen lassen.
2. Parallel dazu Quinoa unter Wasser abspülen und mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben. Leicht salzen und einmal aufkochen lassen. Danach mit Deckel ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 200C vorheizen. Pastinake, Karotten und rote Bete schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse ca. 20 Minuten im Ofen rösten.
4. Granatapfel entkernen. Orange und Apfel klein schneiden, Zwiebel fein würfeln und den Feldsalat vorbereiten. Pistazien in einer Pfanne anrösten.
5. Für das Dressing alle Zutaten zusammen verrühren.
6. Zum Servieren Couscous, Quinoa, das Ofengemüse und alle frischen Zutaten mit dem Dressing vermengen und anrichten.

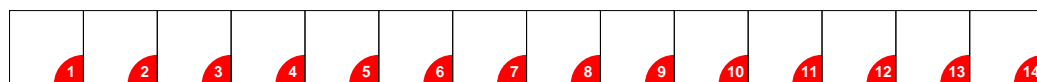
Nährwerte (pro 100g):

14,6g KH | 3,2g Protein | 9g Fett | 154 kcal

GEWINNEN SIE 6 MONATE

Fitness und Gesundheit

Ernst, Physiker, Freund von Carl Zeiss	Bayrischer Rundfunk (Abk.)	Ivan, ehem. Tennisspieler	▼	Postsendung, bezahlt Empfänger	▼	Sing- und Tanztheater	▼	Stöpsel, Verschluss	buddhistischer Schlüsselbegriff	▼	Naturmaterial, für Korbmöbel	▼	Eddie, dt. Schauspieler	Gangart beim Dressurreiten	franz. Wort für dich	kurzer, spontaner Schmerzlaut	bezeichnen, nominieren
▶	▼			enge Meeresdurchfahrt	▶			5			Verehrung, Achtung	▶	14				▼
					12	Abk. Techn. Universität		verrückt, wahnhaft	▶				Bedauern des eig. Handelns	▶			6
Torsten, ehem. Nationalkicker	Handelsartikel	ehem. Name der Borodino-Inseln	▶					Eile, überstürztes Drängen	▶	Fragewort, fragt nach einer Person			an der Vorderseite, nicht hinten		Vorn. v. Bond-Girl Kurylenko	wirklich, tatsächlich	
weltweite, sportliche Veranstaltung	▶							Kürzel der 68er Bewegung	▶				Währungseinheit in Haiti	▶			
Abk. für den akadem. Titel Doktor		plattdt. für Alte	Abk. für Oberbürgermeister	poetisch für Löwe		eine Buchausgabe			Abk. für République Française			eingekochter Fruchtsaft	▶				4
▶		Vorn. des Ex-Fußballers Matthäus	▶				Fremdwortteil, bedeutet vor	▶				inneres, funktionales Körperteil	▶				2
Strom zur Nordsee	▶	7					ugs. für dumm, einfältig	▶			ursächlich zusammenhängend	▶					Lichtbild, Positiv
gegorener Honigwein	authentisch, unverfälscht		durch Teil bekannter Kanton	▶			ugs. für zeitgemäß	11	Jugendstang für toll, locker	Abk. Neues Testament		schöner Abschiedsgruß		Sologesang in einer Oper	unsichtbare Stoffe	Bewohner Irlands	
▶	▼		Kürzel der jap. Fluggesellschaft	höfliche Anrede	ein Gebrauchs-möbelstück							3	musikal. Zeitmaß, langsam				
staubiger, heißer Wüstenwind	▶	8						Abk. Oberarzt		zustimmende Antwort	so, auf diese Weise	▶					
Bez. der ethnischen Chinesen				Abk. für in Ordnung				Abk. ohne Ort		franz. Wort für ich			der siebt größte See Italiens				
mittlere Gangart des Pferdes	▶							Automarke des Fiat Konzerns					stehende Gewässer (Plur.)				



Name: _____

Vorname: _____

Straße/Nr: _____

PLZ/Ort: _____

Telefonnummer (wichtig!): _____

erreichbar: morgens mittags abends

Unter allen Einsendern mit dem richtigen Lösungswort verlosen wir drei Gutscheine für mehr Energie, Balance und Gesundheit im Wert von 1x 6 Monate Mitgliedschaft, 1x 100 € und 1x 50 € – einzulösen auf alle Dienstleistungen im maxx! Gesundheitszentrum. Senden Sie uns den nebenstehenden Coupon unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer an die

maxx! Verwaltungszentrale

Stichwort: Januar-Gewinnspiel

Neuteichstraße 1 · D - 79585 Steinen

oder senden Sie uns das Lösungswort, unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer per E-Mail an info@maxx-gesundheitszentrum.de

(Einsendeschluss ist der 28.02.2022)

Gewinner der letzten Ausgabe:

1X 6 Monate Mitgliedschaft: Miroslav Grether aus Rheinfelden

1X 100,00 € Gutschein: Christine Dehn aus Görwihl

1X 50,00€ Gutschein: Sandra Geiser aus Breisach



16 | YouAbo

TRAINIEREN AB

10,50€

PRO WOCHE



YOU ABO

für alle bis 23

maxx-fitness.de



#energie #balance #gesundheit

inklusive
Pausenoption für
duale Studenten

maxx!

GESUNDHEITSZENTRUM

YouAbo-Rabatt:

Trainieren ab 10,50€ pro Woche (bzw. 45€/Monat) zzgl. einmalig 119€ Leistungspaket



SO STARTEN SIE MOTIVIERT INS NEUE JAHR

Tipps und Tricks von unseren Life Coaches



Es ist besser, sich viele kleine schnell erreichbare Ziele zu setzen, als ein großes Ziel, bei dem man die Motivation verliert.

- Luca | maxx! Steinen



Konzentrieren Sie sich auf sich selbst und lassen Sie sich nicht von anderen ablenken. Dran bleiben, Veränderungen kommen nicht über Nacht.

- Chiara | maxx! Lörrach

Machen Sie sich keine Vorsätze, da diese oft schnell verworfen werden. Nutzen Sie lieber jeden Tag aufs Neue um mit einem guten Vorsatz zu starten.

- Alex | maxx! Breisach



Setzen Sie sich keine zu langfristigen Ziele, da man diese oft aus den Augen verliert. Setzen Sie sich auf dem Weg zu einem langfristigen Ziel lieber Teilziele.

- Philipp | maxx! Laufenburg



Seine Vorsätze fest in den Alltag integrieren und dran bleiben, bis sie zur Gewohnheit werden. Und niemals aufhören, an sich zu glauben.

- Robin | maxx! Steinen



Ein strukturierter Ablauf ist wichtig, seien Sie aber auch mal spontan.

Setzen Sie sich Ziele, behalten Sie sie im Auge und planen Sie Ihren Weg dorthin.

Lassen Sie sich nicht von kleinen Rückschlägen demotivieren, sondern nutzen Sie sie, um sich zu verbessern.

- Noah | maxx! Lörrach





Herzlich Willkommen IM MAXX! WYHLEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser, hiermit begrüße ich Sie aus unserem maxx! Gesundheitszentrum in Grenzach-Wyhlen und wünsche Ihnen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2022, damit es wieder zu einem glücklichen Leben ohne Einschränkungen kommt!

Vor gut 30 Jahren habe ich den Fitnesssport als Studioeinrichtung in den Ortsteil von Grenzach gebracht, in das ehemalige Kino „Rheingold Lichtfestspiele“. Nach 6 monatiger Umbauzeit konnte ich das „Fitness Studio MAGIC“ in der Markgrafenstr. 3 hinter der heutigen Volksbank, im September 1992 eröffnen!

Das Fitnesstraining an Geräten und Freigewichten, fand auf gerade mal 380m² statt. Also nicht gerade sehr groß, gemessen an den heutigen Anlagen!

Doch ich schaffte es 15 Jahre lang viele Menschen mit Begeisterung den gesunden Fitnesssport nahe zu bringen und habe so manchen dabei „geholfen“, seine Wehwechen und Schmerzen wieder in den Griff zu bekommen. Vorausgesetzt natürlich, dass man sich regelmäßig – und da spreche ich

von 2x wöchentlich – für seinen Körper die notwendige Zeit nimmt!

Meine Beratung und das persönliche Coaching am Kunden machte mir immensen Spaß und das gepaart mit Erfolg desjenigen. Somit war dies meine tägliche Antriebsfeder, die ich auch für mein eigenes Training bis heute einsetzte.

Doch ich merkte schnell, dass ich mit „Magic“ nur den Grundstein für mehr legen wollte und fing 1995 schon mit meinen Recherchen an: „Was müsste ich unternehmen, um bessere und idealere Voraussetzungen in eigenen Räumlichkeiten zu schaffen?“

Nach mehreren Niederschlägen, vorwiegend bedingt durch den 09/11, konnte ich endlich meine Vision auf der grünen Wiese im Ortsteil Wyhlen, verwirklichen!

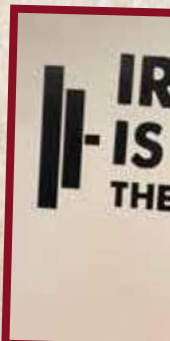
2007 eröffnete ich nach 6-monatiger Bauzeit, danke an die Architekten, im Gewerbegebiet „Fallberg“ das heutige maxx! Gesundheitszentrum. Endlich ein Studio mit lichtdurchfluteten Räumen, eine Heizung, die auch warm wird, wenn man dies braucht und viel Platz für so manches Angebot.

An dieser Stelle möchte ich mich bei all meinen Kunden bedanken, die mich in den teils unmöglichen Räumlichkeiten von „Magic“ die Jahre hindurch begleitet haben. Auch heute sind noch viele hier, die unser Angebot gerne nutzen! Ohne Sie wäre das Heutige noch schwerer zu stemmen gewesen. DANKE !!!!

So, jetzt habe ich Ihnen einen Einblick mit sehr komprimierter Darlegung gegeben. Klar könnte man über jedes einzelne Angebot oder Einrichtung schreiben, aber es würde mich und mein Team sehr freuen, den ein oder anderen bei uns begrüßen zu dürfen, um sich selbst einen Eindruck zu verschaffen, damit wir Sie mit Begeisterung und Freude coachen können!

Denn unser Leitsatz lautet: „nur wer das Feuer der Begeisterung in sich trägt, kann begeistern!“ Auch wenn nur eine Flamme zu scheinen mag, sind wir dafür da, um es ein Feuer werden zu lassen.

Bis dahin alles Gute,
Euer Mike Derks







Neuzugänge im Team!



Ellen

Hallo, mein Name ist Ellen Kuhn und ich bin 20 Jahre alt. Ich bin das neueste Mitglied im maxx! Team. Ich habe am 01.11.2021 meine Ausbildung als Sport- und Fitnesskauffrau am Standort Steinen begonnen.

In meiner Freizeit gehe ich gerne in die Natur und entdecke so viele neue Orte wie möglich.



Dilara

Hallo, ich bin Dilara, 22 Jahre alt und habe im Dezember 2021 meine Ausbildung als Kauffrau für Büromanagement in der Verwaltungszentrale begonnen. Ich freue mich ein Teil des Teams zu sein.

Andrea

Meine Reise ging in Ungarn los über Ägypten, in die Türkei, nach Köln und jetzt bin ich hier im maxx! Rheinfelden gelandet. Meine Leidenschaft zum Unterricht habe ich 2009 entdeckt und ich liebe es immer noch auf meiner kleinen Bühne Menschen zu motivieren. An oberster Stelle steht bei mir die Balance zwischen Bewegung,



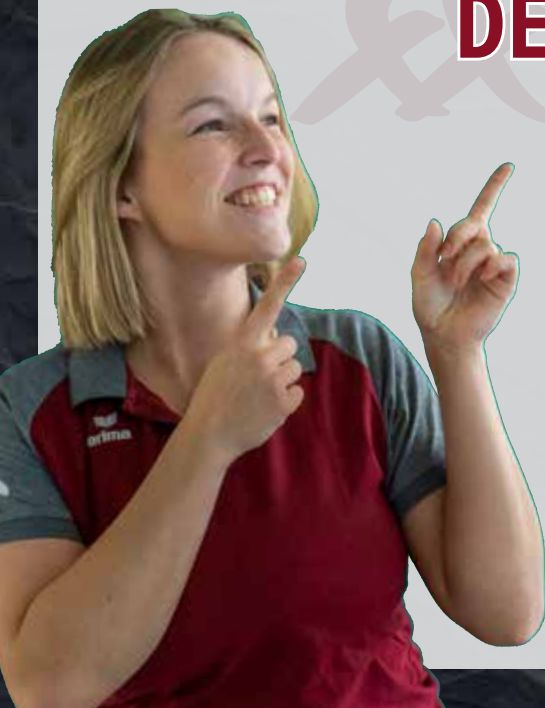
gesunder Ernährung und Freude dranzubleiben. Ich freue mich auf jede neue Herausforderung und auf jede neue Begegnung, also bis bald.

Lisa

Hallo, mein Name ist Lisa Fluhr, 22 Jahre alt und ich freue mich, seit Oktober Teil des Verwaltungsteams zu sein.



DEINE CHANCE AZUBI STUDENT 2022



Ausbildungsmöglichkeiten:

- Ausbildung Sport- & Fitnesskauffrau/ -mann
- Studenten zum Bachelor of Arts / B. Sc.
 - Fitnessökonomie
 - Fitnesstraining
 - Gesundheitsmanagement
 - Sportökonomie
 - Ernährungsberatung
 - Gesundheitsinformatik
- Ausbildung zum/zur Kauffrau/ -mann für Büromanagement

Infos und Bewerbung an bewerbung@maxx-gesundheit.de



Was noch fehlt sind *Sie!*

Duales Studium als Bachelor of Arts / B. Sc. (m/w/d) ab 2022 an allen Standorten

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

Auszubildende/r zur/m Sport- & Fitnesskauffrau/-mann ab 2022 (m/w/d) an allen Standorten

Auszubildende/r (m/w/d) Fachkraft Bürokommunikation ab 2022 (Steinen)

Life-Coach / Gesundheitstrainer / Personal Trainer (m/w/d) (Voll- oder Teilzeit / Steinen und Laufenburg)

Reinigungskraft (m/w/d) (450€ Basis oder Teilzeit / Steinen, Lörrach, Freiburg, Laufenburg und Rheinfeldern)

Kursleiter (m/w/d) u.a. für Yoga, Pilates, Bodyforming & Co. (Steinen, Lörrach, und Laufenburg)

Service-/ Empfangskraft (m/w/d) (Voll- oder Teilzeit / Steinen, Freiburg und Grenzach-Wyhlen)

Studioleniter (m/w/d) (Laufenburg)

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

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



Rehasport

Steinen – Rheinfelden – Freiburg – L

nicht überfordern. Die richtige Intensität zu finden, sich nicht zu überlasten, aber auch nicht zu unterfordern - das ist für die meisten schwierig. Im Rehasport im maxx! Freiburg gelingt dies unter fachmännischer Anleitung.

Herzsport findet immer donnerstags von 10:30 bis 11:30 Uhr in Freiburg statt.

Rehasport auf einem sicheren Kanal!

Wir kommen zu Ihnen nach Hause und halten unsere Mitglieder, viele über 70 Jahre, fit! Seien Sie live dabei und machen Sie online über Videokonferenz mit. Hierbei werden besondere Datenschutzbestimmungen verlangt, aber die Hygienevorschriften können wir beruhigt links liegen lassen. Über die Videokonferenz können wir die Teilnehmer aller Standorte auch optimal anleiten, Fragen beantworten und notfalls auch korrigieren. So einfach kann Rehasport sein.

Tele Rehasport findet immer montags von 10:00 bis 10:45 Uhr und mittwochs von 17:00 bis 17:45 Uhr statt.

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit, durch Bewegung, Spiel und Sport Ihre Bewegungsfähigkeiten zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Er kommt grundsätzlich für alle Menschen mit oder ohne drohender Behinderung in Frage. Die gesetzlich definierte Leistung „Rehabilitationssport“ bieten der deutsche Behindertensportverband (DBS) und seine Landesverbände über Ihre Vereine in nach bundesweit einheitlichen Kriterien speziell anerkannten Gruppen an.

Die Art und Intensität des Rehabilitationssport wird anhand einer ärztlichen Verordnung festgelegt.

Rehabilitationssport hat das Ziel, Ihre Ausdauer und Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern, insbesondere auch das Selbstbewusstsein zu stärken und Sie zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren.

Jetzt neu in Freiburg – Herzsport

Bewegung tut gut und ist gerade für Herzranke wichtig. Die Herzfunktion kann sich nur durch körperliches Training verbessern - ein Effekt, der sich mit Medikamenten allein nicht erzielen lässt. Mit Ausdauertraining werden selbst die kleinen Herzkranzgefäße und die feinen Gefäße im Herzmuskel erreicht. Der Ruhepuls sinkt, der Herzmuskel wird entlastet.

Um das Herz zu stärken, muss die sportliche Belastung ausreichend intensiv sein, zugleich aber auch wohldosiert. Denn gerade Herzpatienten dürfen sich



Reha-Aktiv-Verein

Mitglied im Badischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V

Ihre Ansprechpartner:

Matthias Kurzela und Klaus Baier

e-Mail: info@reha-aktiv-verein.de

Neuteichstr. 1 / 79585 Steinen / Tel. 07627/ 97 29 10

auf Rezept



Lörrach – Laufenburg – Breisach – Grenzach

UNSERE KURSZEITEN

Steinen-Höllstein

Neuteichstr. 1 - 79585 Steinen
Tel.: +49 (0)7627-972910

Montag	09.15 – 10.00 Uhr 10.00 – 10.45 Uhr 10.45 – 11.30 Uhr 16.30 – 17.15 Uhr 17.30 – 18.15 Uhr
Dienstag	09.15 – 10.00 Uhr 10.00 – 10.45 Uhr 10.00 – 10.45 Uhr ^{Wasser}
Mittwoch	09.15 – 10.00 Uhr 16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr 18.00 – 18.45 Uhr 19.00 – 19.45 Uhr

Lörrach

Wallbrunnstr. 84 - 79539 Lörrach
Tel.: +49 (0)7621-47 47 5

Montag	17.00 – 17.45 Uhr 08.40 – 09.20 Uhr
Dienstag	17.00 – 17.45 Uhr
Mittwoch	16.30 – 17.15 Uhr 17.30 – 18.15 Uhr
Donnerstag	08.40 – 09.25 Uhr 11.00 – 11.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr

Laufenburg

Laufenpark 16 - 79725 Laufenburg
Tel.: +49 (0)7763 80 19 02

Dienstag	11.00 – 11.45 Uhr
Mittwoch	10.00 – 10.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr 18.00 – 18.45 Uhr
Donnerstag	11.00 – 11.45 Uhr

Tele Rehasport (digital von zu Hause)

Montag	10.00 – 10.45 Uhr
Mittwoch	17.00 – 17.45 Uhr

Rheinfelden

Römerstraße 84 - 79618 Rheinfelden
Tel.: +49 (0)7623 1015

Dienstag	17.00 – 17.45 Uhr
Mittwoch	10.15 – 11.00 Uhr

Freiburg

Munzingerstr. 4 - 79111 Freiburg
Tel.: +49 (0)761 - 47 47 10

Montag	17.45 – 18.30 Uhr ^{Wasser}
Dienstag	09.30 – 10.15 Uhr ^{Wasser} 10.40 – 11.25 Uhr 11.30 – 12.15 Uhr ^{Innere Medizin} 16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr ^{Wasser}
Mittwoch	09.30 – 10.15 Uhr ^{Wasser} 16.45 – 17.30 Uhr 17.45 – 18.30 Uhr ^{Wasser}
Donnerstag	09.30 – 10.15 Uhr ^{Wasser} 10.30 – 11.30 Uhr ^{Herzsport} 17.00 – 17.45 Uhr 18.00 – 18.45 Uhr ^{Wasser}

Breisach

Gerberstr. 5-7 - 79206 Breisach
Tel.: +49 (0)7667 -64 00

Montag	17.45 – 18.30 Uhr
Mittwoch	17.30 – 18.15 Uhr 18.30 – 19.15 Uhr
Freitag	09.15 – 10.00 Uhr

Grenzach-Wyhlen

Im Fallberg 7 · 79639 Grenzach-Wyhlen
Tel.: +49 (0)7624 2754

Montag	10.30 – 11.15 Uhr
Mittwoch	10.15 – 11.00 Uhr 11.00 – 11.45 Uhr
Freitag	17.00 – 17.45 Uhr

Gratis zur Wohlfühlfigur

Bis zu 100% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst

JETZT anmelden!

inkl. 8 Wochen
Online
Coaching

- lecker & gesund abnehmen
- ohne Verzicht
- bis zu 100% bezuschusst



Jetzt gratis Vitalstoffcheck
mit dem Code „maxx! News“

Tel.: 07627 972910

www.maxx-gesundheitszentrum.de

maxx!
GESUNDHEITZENTRUM