

maxx!

Ausgabe März 2026

Meal Prep

Vorkochen mit System:
Einblicke von Lisa Marie
Ziegler, Weltmeisterin in
der Frauen-Figurklasse
Bodybuilding und
IFBB Figure Pro.

Tage der
offenen Tür
22. + 23.
März!

Cardio- training

So holen Sie das
Maximum aus
Ihrem Training
heraus!

Personal Training

Persönlich, effektiv,
gemeinsam.

ENERGIE

BALANCE

GESUNDHEIT

IN DIESER AUSGABE

ENERGIE

4 Tage der offenen Tür
am 22.+23.03.2026

5 Testimonials
Was Energie, Balance und Gesundheit
für unsere Mitglieder bedeuten.

9 10 Studios
mit einer Mitgliedschaft



10 LES MILLS Kurse

11 Karriere mit Power
Ihr Job in der Fitness- und Gesundheitsbranche.

14 Cardiotraining
Der richtige Puls entscheidet!



21 Personal Training

23 Starke Momente
im maxx!
Regina „Aus Freude an Bewegung“
Anna Maria „Mit 90 Jahren voller Lebensfreude“

BALANCE

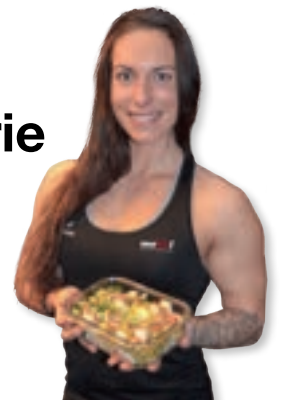


8 Ab April in Steinen!
Stärken Sie Ihre Körpermitte
mit Reformer Pilates!

12 Saunieren – so
geht's richtig!

16 Meal Prep
mit Lisa Marie
Ziegler

Meal Prep ist für viele ein
Trend – für Lisa Marie
gehört es schon lange
ganz selbstverständlich
zum Alltag.



22 Green Active
Frühling aus der Kapsel
von Jungbrunnen.
Der Allrounder für Ihre
Gesundheit!



GESUNDHEIT

6 Fitnessstraining
auf Rezept
Rehasport für mehr Stabilität und
Lebensqualität! Von der Verordnung
bis hin zur Teilnahme am Kurs.

18 Bowl Baukasten

Frisch, bunt und ausgewogen. So einfach bauen Sie leckere Bowls!



IMPRESSUM

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

Chefredaktion/Grafik: Markus Fandry, Katrin Rotter

Auflage: 100.150 Stück

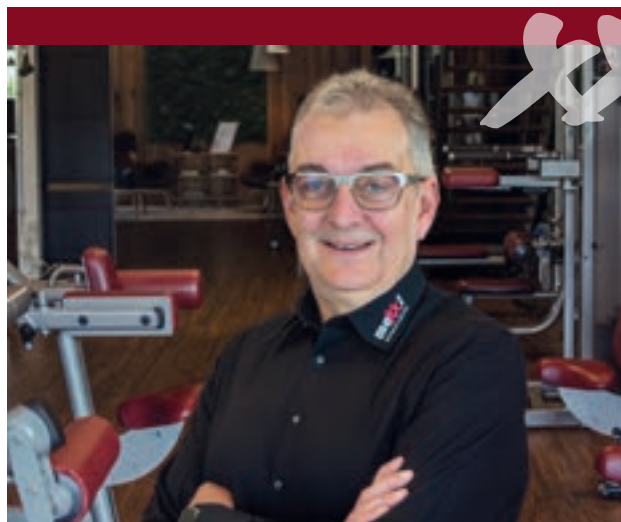
Bilder: maxx! Gesundheitszentrum

Druck: Weiss-Druck GmbH & Co. KG

Bei schlechter Zustellung benachrichtigen Sie bitte eines dieser 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
---	--	--



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

mit dem März beginnt eine Jahreszeit, in der vieles wieder leichter fällt. Mehr Tageslicht, mildere Temperaturen und die ersten Zeichen des Frühlings laden dazu ein, sich wieder mehr zu bewegen, neue Energie zu tanken und bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen.

Nach den Wintermonaten geht es für viele nicht darum, alles auf einmal zu verändern. Vielmehr geht es darum, Schritt für Schritt wieder in einen guten Rhythmus zu finden: Bewegung in den Alltag zu integrieren, das eigene Körpergefühl zu verbessern und neue Impulse für Training, Ernährung und Regeneration mitzunehmen.

Diese Ausgabe greift genau diese Themen auf. Sie zeigt, wie vielseitig Gesundheit sein kann – vom gezielten Kraft- und Cardiotraining über Rehasport und Beweglichkeit bis hin zu Regeneration, Saurieren und alltagstauglichen Ernährungsideen wie Meal Prep. Persönliche Erfahrungsberichte unserer Mitglieder machen deutlich, dass Fortschritte oft leise beginnen, dafür aber nachhaltig wirken. Sie sollen motivieren, Orientierung geben und zeigen, dass Gesundheit kein starres Konzept ist, sondern individuell und lebensnah.

Ein besonderer Schwerpunkt im März sind unsere Tage der offenen Tür am 22. und 23. März. Sie bieten die Gelegenheit, unsere Studios kennenzulernen, Trainings- und Gesundheitsangebote auszuprobieren, Fragen zu stellen und sich unverbindlich zu informieren. Für viele ist genau dieser Besuch der erste Schritt, um wieder aktiver zu werden, neue Motivation zu finden oder den eigenen Weg zur Gesundheit weiterzugehen.

Der Frühling ist kein Neustart auf Knopfdruck, sondern eine Einladung: sich Zeit für sich selbst zu nehmen, Gewohnheiten zu hinterfragen und Dinge anzugehen, die langfristig guttun. Dabei begleiten wir Sie gerne – mit persönlicher Betreuung, fachlicher Kompetenz und Angeboten, die sich an Ihrem Alltag orientieren.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling.
Herzlichst

Ihr Martin Seiler & Partner

Tage der offenen Tür

22. + 23. MÄRZ 2026

In allen maxx!
Gesundheitszentren



CASHBACK AKTION*

1 Jahr = 100€
2 Jahre = 200€

Cashback anwendbar auf:

- Personal Training
- Guthaben zum Verzehr
- Training für Freunde & Bekannte
- Körperanalyse / Zell-Check
- beitragsfreie Zeit u. v. m.

Herzlich willkommen in den maxx! Gesundheitszentren

Am 22. und 23. März 2026 laden die maxx! Gesundheitszentren zu zwei besonderen Aktionstagen ein. Besucherinnen und Besucher erhalten Einblicke in Training, Therapie und Prävention – mit Vorträgen, Workshops, Studioführungen sowie persönlichen Beratungen direkt vor Ort.

Das erwartet Sie in allen Studios:

Offene Sprechstunden und Beratungen mit medizinischem, trainings- und therapiebezogenem Schwerpunkt bieten Raum für individuelle Fragen. Ergänzend können verschiedene **Analyse- und Gesundheitschecks** wie Körperfett- und Muskelmessungen oder Haltungs- und Beweglichkeitsanalysen genutzt werden. Auf den Trainingsflächen können die neuesten Geräte der Region getestet werden – darunter **Sensopro** (Steinen, Lörrach, Rheinfelden, Laufenburg, Freiburg) sowie **Alpha Cooling Professional** (Steinen, Lörrach, Rheinfelden).

Aktionen wie „**Bring a Friend**“ (bringen Sie als maxx! Mitglied Freunde oder Familie mit und sichern Sie sich attraktive Vorteile) sowie persönliche **VIP-Termine nach Vereinbarung** runden das Programm ab.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr maxx!-Team

Besondere Angebote & Specials vor Ort

maxx! Steinen

✱ „Fragen und Antworten rund ums Thema Ernährung“

Mit Tiziano (BA-Student Ernährungsberatung)

22. + 23.03.26

Ihre Fragen stehen im Mittelpunkt – z. B. eiweißreiche, vegane/vegetarische oder antientzündliche Ernährung – Ihre Ernährungsfragen individuell auf Ihren Lebensstil abgestimmt.

Anmeldung vorab mit Wunschschnittpunkt per Mail an:
tiziano.berardinucci@maxx-gesundheit.de

✱ Sektempfang & Glücksrad

maxx! Laufenburg

✱ Vorträge „Weiblicher Zyklus“ (Dauer ca. 20 Minuten)

Mit Josefine (Female Fitness Performance Coach)

22.03.26, 10:30 Uhr | 23.03.26, 17:00 Uhr

Inhalt: Der weibliche Zyklus hat großen Einfluss auf Energie, Regeneration und Wohlbefinden. Josefine gibt verständliche Einblicke in die einzelnen Phasen und zeigt, wie sich Training, Ernährung und Alltag sinnvoll darauf abstimmen lassen. Praxisnahe Impulse helfen dabei, den eigenen Körper besser zu verstehen und das Training gezielt anzupassen.

maxx! Lörrach

✱ Special-Kurs „Reset & Recharge Experience“

mit Stephanie (Dauer ca. 45 Minuten)

22.03.26, 10:00 Uhr

Das erwartet Sie: In dieser regenerativen Einheit darf Ihr Körper bewusst runterfahren und neue Energie sammeln. Sanfte Yin-Yoga-Elemente, Atemübungen, Stretching und kurze Meditationen unterstützen dabei, Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und tiefe Entspannung zu fördern.

✱ Ernährung & Prävention – Protein-Tasting, Informationen zum sinnvollen Einsatz von Supplements und Beratung zum Thema Präventionskurse im maxx!.

✱ Vorstellung von Personaltraining-Konzepten

maxx! Freiburg

✱ Hot Iron Special-Kurs

Mit Michaela (Anmeldung im Studio erforderlich)

23.03.26, 17:00 Uhr

✱ Gesunde und proteinreiche Brotaufstriche aus dem Thermomix mit Mitglied Barbara Erler

22.03.26 – Entdecken Sie leckere, ausgewogene und proteinreiche Aufstriche und holen Sie sich neue Ideen – vorbeikommen, probieren und mehr erfahren!

Unser Leben voller

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT



Daniela 38 Jahre, trainiert im maxx! in Laufenburg

“

Ich trainiere seit fast sieben Jahren im maxx!. Ursprünglich mit einem klaren Ziel: meine Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. Durch individuell angepasste Trainingspläne habe ich gezielt meinen Rücken gestärkt und das Training über die Zeit weiterentwickelt. Schritt für Schritt habe ich so meinen ganzen Körper trainiert.

Heute sind meine Rückenschmerzen deutlich besser und auch meine Haltung hat sich spürbar verbessert – dafür bekomme ich oft Komplimente, wie aufrecht ich gehe.

Das maxx! in Laufenburg ist für mich ein fester Bestandteil meines Alltags geworden. Nach der Arbeit fahre ich nicht nach Hause, sondern direkt ins Training. Hier fühle ich mich wohl – wegen der Atmosphäre, der Trainer und der Menschen, die man trifft. Mein Fokus liegt auf Krafttraining, ergänzt durch Yoga, Five und Dehnübungen. Training gibt mir nicht nur körperliche Stärke, sondern auch mentale Ausgeglichenheit. Es motiviert mich, gibt Struktur und ist Zeit ganz für mich.

Ich empfehle das maxx! gern weiter, weil mir Training Gesundheit, Stärke und ein Gefühl von Unabhängigkeit schenkt.

”

“

Sport hat mich schon immer begleitet – wenn auch mit Pausen. Vor vielen Jahren bin ich ins maxx! gekommen, habe mich hier wohlfühlt und bin geblieben. Ich habe schnell gemerkt: Ohne Fitness-training geht es für mich nicht. Im Studio fühle ich mich gut betreut und weiß, dass ich die Übungen richtig ausführe.

Mein Ziel war Bodyforming, aber auch mein allgemeines Wohlbefinden spielte eine große Rolle. Fitnesstraining tut mir körperlich und mental gut. Regelmäßiges Training macht mich ausgeglichener und motivierter.

Das ganzheitliche Konzept im maxx! hat mich dazu gebracht, mich intensiver mit meiner Ernährung auseinanderzusetzen. Gleichzeitig hat mich der Anreiz, regelmäßig zu trainieren, motiviert dranzubleiben.

Ich trainiere vor allem Krafttraining, ergänzt durch Indoor Cycling. Auch bei Rückenproblemen habe ich im maxx! gezielte Unterstützung bekommen. Die Fortschritte kommen Schritt für Schritt – und genau das motiviert mich. Heute trainiere ich zwei- bis dreimal pro Woche. Das maxx! ist für mich ein Ort, an dem man sich willkommen fühlt, gut begleitet wird und etwas für die eigene Gesundheit tun kann.

”



55 Jahre, trainiert im maxx! in Lörrach

Heinz

“

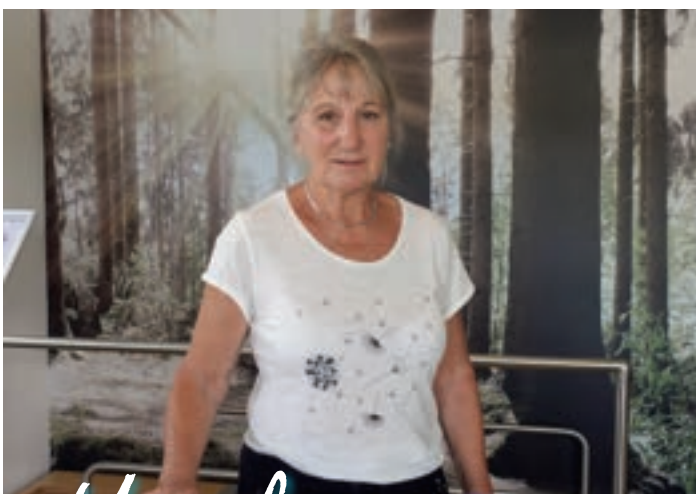
Ein echter Wendepunkt in meinem Leben war die Diagnose Parkinson. Anfangs war der Schock groß, denn sowohl körperlich als auch psychisch ging es mir damals deutlich schlechter. Doch genau in dieser Zeit habe ich gemerkt, wie wichtig es ist, aktiv zu bleiben.

Durch den Rehasport und das regelmäßige Training im maxx! habe ich gemerkt, wie viel sich verändern kann. Die Versteifungen haben deutlich nachgelassen, meine Beweglichkeit und mein Gleichgewicht haben sich spürbar verbessert. Dinge, die mir vorher große Angst gemacht haben – wie das Gehen auf dem Laufband – kann ich heute wieder frei und sicher machen.

Mir ist bewusst, dass ich die Krankheit nicht aufhalten kann. Aber ich habe gelernt, dass ich ihr nicht hilflos ausgeliefert bin. Das Training gibt mir Struktur, Sicherheit und vor allem Lebensqualität. Es stärkt nicht nur meinen Körper, sondern auch meine Psyche.

Heute komme ich drei- bis viermal pro Woche ins maxx!, zusätzlich mache ich Rehasport und ergänzende Kurse. Bewegung ist wieder ein fester Bestandteil meines Alltags geworden. Ich fühle mich hier gut betreut, ernst genommen und willkommen – und gehe jedes Mal mit dem Gefühl nach Hause, etwas Wichtiges für mich getan zu haben.

”



Ursula 74 Jahre, trainiert im maxx! in Laufenburg

Fitnessstraining auf Rezept

Für mehr Stabilität & Lebensqualität!

Mit Rehasport verbessern Sie gezielt Kraft und Ausdauer, fördern Ihre Koordination und Beweglichkeit und stärken den Stütz- und Bewegungsapparat. Ziel ist es, die Gesundheit langfristig zu erhalten und körperliche Beschwerden zu reduzieren.

Liegt eine ärztliche Verordnung vor, können zertifizierte Rehasport-Kurse beitragsfrei besucht werden. Der Rehasport findet in festen Gruppenkursen statt, in denen unterschiedliche Übungen für verschiedene Beschwerdebilder durchgeführt werden. Qualifizierte Übungsleiter begleiten die Teilnehmenden mit hoher Betreuungsqualität und achten auf eine korrekte sowie sichere Ausführung. Die Qualität der Kurse wird durch den Behindertensportverband, betreuende Ärztinnen und Ärzte sowie speziell

ausgebildete Übungsleiter sichergestellt. Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit zu stärken und die Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Rehasport unterstützt Sie dabei, wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen und langfristig aktiv zu bleiben – nach dem Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe.

Unsere Schwerpunkte liegen unter anderem bei:

- Wirbelsäulen- und Haltungsschäden
- Gelenkerkrankungen und Gelenkersatz
- Arthrose und Osteoporose



Ihre Vorteile im Reha-Aktiv-Verein:

- Kostenfreie Nutzung der Getränkebar + eigene Trinkflasche
- Angenehme, klimatisierte Räumlichkeiten inklusive Duschen und Umkleiden
- Möglichkeit einer stark vergünstigten Mitgliedschaft im angrenzenden maxx! Gesundheitszentrum (Reha-Plus)
- Höhere Betreuungsqualität



Ihr Kontakt

Matthias Kurzela

Telefon: 07627 972910

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



Weitere Infos finden Sie unter **www.reha-aktiv-verein.de** oder direkt über den **QR-Code**.



Leitfaden zum Rehasport:



1. Arzt verordnet Rehasport



2. Krankenkasse genehmigt



3. Termin mit Reha-Aktiv



4. Teilnahme an Kursen

Rehasport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Verordnung (Muster 56) nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetfrei für den Arzt. Die Verordnung (Muster 56) muss vom Kostenträger i.d.R. von Ihrer gesetzl. Krankenkasse genehmigt werden. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Bewilligung ein und kommen anschließend mit dieser in unserer Trainingsstätte.



Mit Reha-Aktiv zum Reha-Plus-Mitglied bei maxx!

Reha-Plus ist die ideale Ergänzung zum Rehasport. Für alle, denen die Kurse guttun, die ihre Fortschritte jedoch weiter ausbauen möchten. Als Reha-Aktiv-Mitglied trainieren Sie im maxx! zu vergünstigten Konditionen weiter.

Erfahrungsberichte unserer Vereinsmitglieder:

Bernd Ehlen maxx! Steinen

Ich habe mich für Reha-Plus entschieden, weil ich seit einer Bandscheibenoperation vor vielen Jahren immer wieder Rückenbeschwerden habe. Mein Orthopäde hat mir Rehasport verordnet, und ich wollte zusätzlich aktiver werden, Gewicht reduzieren und beweglicher sein.

Durch das Training habe ich 10 kg abgenommen und meinen Blutzuckerwert von 7,3 % auf 6,3 % verbessert. Im Alltag bin ich deutlich beweglicher und körperliche Tätigkeiten fallen mir leichter.

Besonders motivierend finde ich die Kombination aus Rehakursen und Training an den Geräten. Die festen Kurstermine helfen mir, regelmäßig dranzubleiben. Diese Kombination hat mir erst zu spürbaren und nachhaltigen Erfolgen verholfen.



Claudia Untraut & Claudia König maxx! Freiburg

Nach einer Krebsdiagnose und einer Knie-OP war für uns beide klar, dass wir aktiv etwas für unseren Körper tun möchten. Über die Rehaverordnung sind wir ins maxx! Freiburg gekommen und haben schnell gemerkt, wie gut uns Bewegung tut. Wir wollten nicht nur wieder fit werden, sondern auch langfristig beweglich und stabil bleiben. Reha-Plus war dafür die ideale Ergänzung zum Rehasport. Heute haben wir wieder mehr Kraft, Energie und Vertrauen in unseren Körper. Wir fühlen uns sicherer in unseren Bewegungen und deutlich stabiler im Alltag. Das zusätzliche Training im Studio hilft uns, gezielt an unseren individuellen Zielen zu arbeiten.

Dank der guten Terminplanung und des übersichtlichen Kursplans lässt sich Reha-Plus leicht in den Alltag integrieren. Die motivierenden Trainer und das freundliche Team machen das Training angenehm.

Besonders schön ist, dass wir uns hier kennengelernt haben und aus der gemeinsamen Trainingszeit eine neue Freundschaft entstanden ist.



Martin Schlageter maxx! Laufenburg

Ich habe gemerkt, dass mir nur Rehasport auf Dauer nicht ausreicht. Als Reha-Plus-Mitglied fällt es mir leichter, regelmäßig zu den Terminen zu kommen und die Bewegung fest in meinen Alltag zu integrieren.

Das Training wirkt sich sehr positiv auf mich aus, ich fühle mich im Alltag körperlich und geistig deutlich fitter.

Was mir am Training besonders gefällt, ist das positive Miteinander. Die gemeinsamen Gespräche und Begegnungen sorgen dafür, dass ich mich hier wohlfühle und gerne regelmäßig komme.



Dieter Szillat maxx! Laufenburg

Ich habe gemerkt, dass mir nur Rehasport nicht ausreicht. Deshalb bin ich Reha-Plus-Mitglied geworden. Ich wollte meine Kondition verbessern, mich fitter fühlen und wieder mehr Bewegungsfreiheit bekommen.

Durch das zusätzliche Training fühle ich mich insgesamt deutlich besser und leistungsfähiger.

Besonders schätze ich die angenehme Atmosphäre, das zuvorkommende Personal und den Austausch mit anderen. Auch neue Leute kennenzulernen macht das Training für mich besonders wertvoll.



AB APRIL IN STEINEN!

REFORMER PILATES



RS - Ruslana Seiler

Wir freuen uns, Ihnen ein Training vorzustellen, das Kraft, Beweglichkeit und bewusste Atmung vereint. **Reformer Pilates stärkt gezielt Ihre Körpermitte – Ihr Powerhouse** – und unterstützt eine aufrechte, stabile Haltung.

Mit kontrollierten, fließenden Bewegungen auf dem Reformer verbessern Sie **Körpergefühl, Stabilität und Balance**. Dank individuell anpassbarer Intensität ist das Training sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet – ruhig, effektiv und ganz auf Ihr Tempo abgestimmt.

Jetzt entdecken und Platz sichern!

Als maxx! Mitglied sichern Sie sich
attraktive Sonderkonditionen.

Weitere Infos, den Kursplan und die Online-Buchung finden Sie unter **www.rs-pilates.de** oder direkt über den **QR-Code**.



WWW.RS-PILATES.DE | NEUTEICHSTRASSE 7 · 79585 STEINEN

6x **maxx!**

4x **fixx!**



10 STUDIOS

EINE MITGLIEDSCHAFT

*IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- xx Training in allen maxx! und fixx! Studios
- xx 24/7 Check-in in ausgewählten fixx! Fitness
- xx Persönliche Betreuung durch qualifizierte Trainer
- xx Vielfältiges Kurs- und Gesundheitsangebot
- xx Sauna- und Wellnessbereiche
- xx u. v. m.

*Die dargestellten Leistungen sind Bestandteil des maxx! Premium Abos.

Wir, die maxx! Gesundheitszentren, sind seit über 30 Jahren und mit 6 Anlagen die erste Anlaufstelle für Fitnessstraining im Südwesten Deutschlands.

Mit den maxx! Standorten Freiburg, Steinen, Lörrach, Laufenburg, Rheinfelden und Grenzach-Wyhlen zeichnet sich das maxx! Gesundheitszentrum als Kompetenzpartner für gesundheitsorientiertes Muskeltraining, Rückengesundheit, Figur- und Gewichtsmanagement, sowie Wellness aus.

In unseren fixx! Studios in Lörrach, Schopfheim, Rheinfelden und Herten trainieren unsere Mitglieder so, wie es in ihren Alltag passt – mit flexiblen Öffnungszeiten bis hin zu 24/7-Studios.

Hier setzen wir auf modernes Krafttraining, innovative Trainingskonzepte und schaffen Wohlfühl-atmosphären, in denen sich jede Altersgruppe zu Hause fühlt.

*Das Besondere: Mit nur einer Mitgliedschaft im maxx! Gesundheitszentrum trainieren Sie standortübergreifend in allen 10 maxx! und fixx! Studios. Persönliche Betreuung durch qualifizierte Trainer, vielfältige Kurs- und Gesundheitsangebote sowie Sauna- und Wellnessbereiche – so individuell wie Ihr Alltag.

QR-Codes scannen und mehr über unsere Studios erfahren!



Formen Sie Ihre Muskeln und fühlen Sie sich stark! BODYPUMP™ ist ein effektives Langhanteltraining mit vielen Wiederholungen und moderatem Gewicht. Sie trainieren alle großen Muskelgruppen, steigern Ihre Kraftausdauer und formen schlanke, definierte Muskeln – motiviert von Musik und Gruppendynamik.



LES MILLS BODYPUMP

Kurszeiten im
maxx! Steinen
und **maxx! Lörrach**

Montag

9:30–10:25
🔥 Steinen

19:00–20:00
🔥 Lörrach

20:00–20:45
🔥 Steinen

Dienstag

19:00–19:55
🔥 Steinen

19:00–19:45
🔥 Lörrach
(Heavy)

Mittwoch

8:30–9:15
🔥 Steinen

18:00–18:45
🔥 Steinen
(Heavy)

Donnerstag

17:10–17:55
🔥 Steinen

19:00–20:00
🔥 Lörrach

Freitag

17:30–18:25
🔥 Steinen

Samstag

13:00–14:00
🔥 Steinen

Es erwartet Sie präzise und fließende Bewegungen, inspiriert von Pilates, Barre und Yoga. Das Low-Impact Workout ist intensiv und effektiv – ganz ohne schwere Gewichte. Es stärkt die Muskulatur, verbessert Körpergefühl und Körperhaltung und sorgt für ein kraftvolles, kontrolliertes Training.



LES MILLS Shapes

Kurszeiten im
maxx! Steinen
und **maxx! Lörrach**

Montag

10:30–11:15
🔥 Lörrach

18:00–18:45
🔥 Steinen

Dienstag

Mittwoch

9:30–10:15
🔥 Lörrach

18:00–19:00
🔥 Lörrach

Donnerstag

10:30–11:15
🔥 Steinen

Freitag

10:15–11:00
🔥 Steinen

18:15–19:00
🔥 Lörrach

KARRIERE *mit Power!*

IHR JOB IN DER FITNESS- UND GESUNDHEITSBRANCHE!



Reinigungskraft (m/w/d)

Minijob oder Teilzeit | Steinen, Freiburg, Rheinfelden



Vertriebsmitarbeiter (m/w/d)

Voll- oder Teilzeit | Lörrach, Freiburg, Rheinfelden



Kursleiter (m/w/d)

Minijob | Lörrach, Steinen, Freiburg, Rheinfelden



Personal Trainer (m/w/d)

Voll- oder Teilzeit | alle Standorte



Übungsleiter Reha-Sport (m/w/d)

alle Standorte



Mitarbeiter für Eventbereich (m/w/d)

Teilzeit | maxx! events in Steinen

**Ausbildung für Sport- und Fitness-
kaufleute (m/w/d)** an allen Standorten

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

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

**AUSBILDUNGS- UND
STUDIENPLÄTZE
AB FRÜHJAHR UND
HERBST 2026**

**Wir freuen uns auf Ihre vollständigen
Bewerbungsunterlagen unter Angabe
des gewünschten Standortes und der
Stellenbezeichnung.**

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail an
bewerbung@maxx-gesundheit.de
oder postalisch an:

maxx! Zentrale
Personalabteilung
Neuteichstraße 1
79585 Steinen

Ausführliche Informationen zu unseren
offenen Stellen finden Sie online unter
www.maxx-gesundheitszentrum.de/jobs
oder über den **QR-Code!**



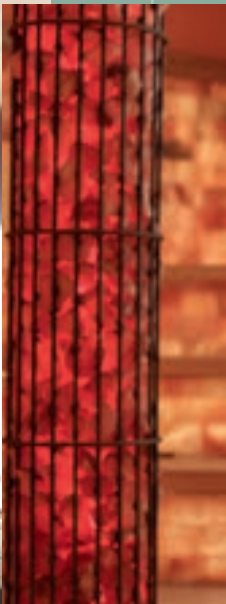
AZUBI **INFOABEND**
19.03. | 18–20 Uhr

Ausbildungswege entdecken, das Team kennen-
lernen und einen Eindruck vom Arbeitsalltag
im maxx! & fixx! gewinnen.

Jetzt Termin vormerken und anmelden!

Anmeldung telefonisch unter **07627 972 910**,
per Mail an **bewerbung@maxx-gesundheit.de**
oder direkt über den **QR-Code**.
Neuteichstr. 7 | 79585 Steinen | Raum Feldberg





SAUNIEREN

so gehts richtig!

Gerade für Einsteiger stellt sich oft die Frage, wie häufig und wie lange man saunieren sollte und wie ein idealer Saunabesuch abläuft. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt. Experten empfehlen in der Regel ein bis zwei Saunabesuche pro Woche. Bereits ein Besuch

mit bis zu drei Saunagängen kann positive Effekte auf die Gesundheit haben. Möchten Sie häufiger saunieren, sollten Sie es bei einem Saunagang pro Besuch belassen – mehrere Durchgänge wären auf Dauer zu belastend für den Körper.

Duschen zum Einstimmen:

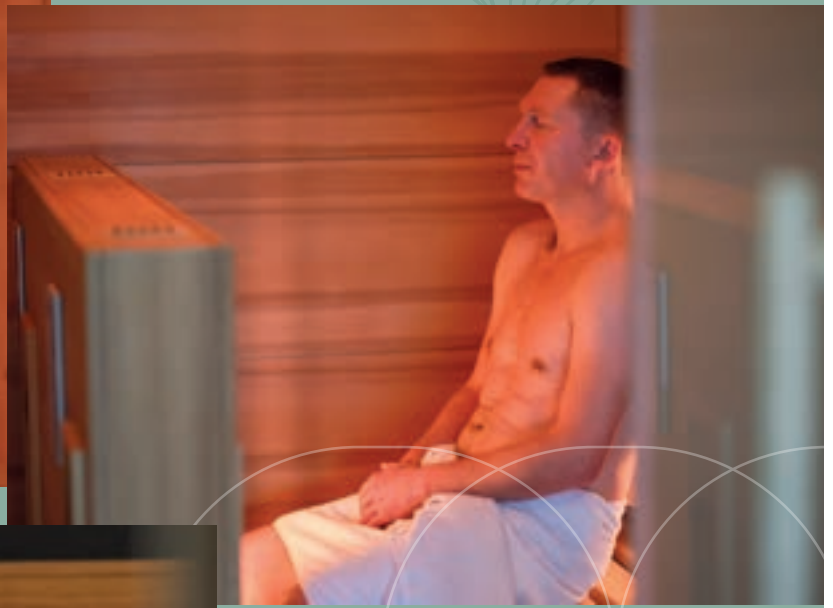
Nach einer ausgiebigen Dusche frottieren Sie sich kräftig ab, damit Sie komplett trocken in die Sauna gehen (nasse Haut verzögert das Schwitzen).

Welche Bank?

Anfänger nutzen zunächst am besten die mittlere Bank. Hier gilt die Devise „kurz und intensiv“. Das ist körperschonender, als lange auf der unteren Bank zu schwitzen. Die oberste Bank ist am heißesten und damit nicht für Anfänger geeignet.

Welche Position?

Am schonendsten saunieren Sie in Rückenlage, da der Körper sich so in einer Temperaturzone befindet und die Muskeln am besten entspannen können. Alternativ bietet sich die Sitzhaltung mit angewinkelten Beinen an. Wenn Sie die Beine auf der untersten Bank abstellen, belastet das den Kreislauf zusätzlich. Dies sollten Sie gerade am Anfang vermeiden.



WASSER MARSCH!

Achten Sie darauf, Ihren Flüssigkeitshaushalt im Blick zu behalten und ausreichend zu trinken. Je nach Dauer und Anzahl der Saunagänge verliert der Körper pro Besuch bis zu zwei Liter Flüssigkeit. Diese Menge sollten Sie Ihrem Körper unbedingt wieder zuführen – auch Ihr Kreislauf profitiert davon.

Trinken Sie im Alltag etwa zwei Liter am Tag, empfiehlt es sich, diese Menge an Sauna-Tagen mindestens zu verdoppeln. Zum Auffüllen der Flüssigkeitsspeicher eignen sich vor allem Wasser und ungesüßter Tee, aber auch leichte Saftschorlen sind eine gute Wahl.

Wie lange?

Der erste Saunagang sollte um die 10 Minuten dauern und nicht länger als 12 Minuten. Der zweite Saunagang maximal 15 Minuten. Auch hier gilt, dass kurz und intensiv schonender für den Körper ist als ein langer Saunagang.

Abkühlung gefällig?

Nach jedem Saunagang ist Abkühlung angesagt. Gehen Sie an der frischen Luft kurz auf und ab, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Anschließend sollten Sie sich kalt abduschen.

In der Ruhe liegt die Kraft!

Nun haben Sie eine Ruhepause von mind. 15 Minuten verdient. Um den positiven Effekt der Sauna auszuschöpfen, sollten Sie sich auch an diese Ruhephasen halten. Sie gehören genauso zum Saunieren wie das Sitzen in der Hitze. Ihr Körper braucht die Zeit, um sich zu erholen.

Der krönende Abschluss:

Nach dem letzten Saunagang ist Ihre Haut gut durchblutet und von Schweißrückständen befreit. Eine kurze Dusche mit klarem Wasser genügt – auf Duschgel können Sie jetzt verzichten, um die Haut nicht unnötig auszutrocknen. Gönnen Sie Ihrer Haut anschließend bei Bedarf eine reichhaltige Pflege, um sie zu beruhigen und mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Gemeinsam zum Erfolg!

Cardio-Kursprogramm

Indoor Cycling

Treten Sie in die Pedale, spüren Sie den Beat und bringen Sie Herz und Beine richtig in Fahrt. Action, Motivation und pure Energie!

In allen maxx! Studios

Fatburner

Trainieren Sie mit Soforteffekt! Kalorien verbrennen, Fett reduzieren! Intensives Workout für Fettabbau, Ausdauer und Energie.

maxx! Steinen
maxx! Freiburg

HIIT

Herausforderung gefällig? Intensives Intervalltraining, das Ihren Puls nach oben treibt und Fettverbrennung, Kraft, Kondition und Kraftausdauer pusht.

maxx! Lörrach

Fit Dance

Dynamisches, feuriges Tanz-Workout, das Ihren ganzen Körper fordert. Koordination, Kondition und Beweglichkeit im energiegeladenen Flow.

maxx! Steinen

ZUMBA

Tanzen Sie sich fit zu mitreißenden Rhythmen und bringen Sie Ausdauer, Kraft und Balance mit jeder Menge Spaß in Schwung!

maxx! Steinen
maxx! Lörrach

Step/Aerobic Kurse

Steppen Sie los! Effektives Training für Beine, Po und Ausdauer – teilweise auch in Kombination mit Gewichten.

maxx! Lörrach
maxx! Rheinfelden

Zirkeltraining

Power, Ausdauer, Fettverbrennung! Hochintensives Intervalltraining für schnelle Ergebnisse.

maxx! Rheinfelden
maxx! Grenzach-Wyhlen

Functional Training

Funktionelles Training mit alltagsnahen Bewegungen. Mit eigenem Körpergewicht und Tools trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Mobility und Koordination.

maxx! Rheinfelden
maxx! Laufenburg

Thai Box

Boxen mal anders – stark, schnell, fokussiert! Trainieren Sie den ganzen Körper, verbessern Sie Ihre Technik und Koordination und spüren Sie die Power in jedem Move.

maxx! Grenzach-Wyhlen

Tôso X

Dynamisch und energiegeladen – fordern Sie Ihren inneren Schweinehund heraus mit Kampfsportelementen und intensiven Challenges.

maxx! Lörrach



Die aktuellen Kurspläne sowie detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter dem entsprechenden Standort: www.maxx-gesundheitszentrum.de/studios
Oder scannen Sie den QR-Code und wählen Sie Ihren Standort.

CARDIO- TRAINING

SO HOLEN SIE DAS MAXIMUM AUS IHREM TRAINING HERAUS!



Egal ob Sie abnehmen oder Ihre Kondition verbessern möchten, ob Sie aus purer Lust am Sport trainieren oder sich für den nächsten Marathon fit machen möchten: Cardiotraining sollte neben dem passenden Krafttraining ein essentieller Bestandteil in Ihrem Trainingsplan sein. Doch die Auswahl ist groß, und auch die richtige Pulsfrequenz ist je nach Ziel ein wichtiger Faktor. Wir geben Ihnen einen Überblick und erklären Ihnen, mit welcher Formel Sie Ihren optimalen Pulsbereich für das Training berechnen.



Der richtige Puls entscheidet!

Haben Sie sich für eine Trainingsart entschieden, ist je nach Ziel die richtige Pulsfrequenz entscheidend.

Zur Definition Ihres optimalen Pulsbereichs dienen folgende Formeln:

Für eine **hohe Fettverbrennung und einen hohen Kalorienverbrauch**: $220 - \text{Lebensalter} \times 65 \%$

Steht für Sie **Herz-Kreislauf-Training und Konditionsaufbau** im Vordergrund: $220 - \text{Lebensalter} \times 85 \%$

Achten Sie während des Trainings auf Ihren Puls. Dabei helfen Sensoren an den Geräten sowie Pulsuhren oder Brustgurte – in wasserfester Ausführung auch beim Schwimmen.

Liegt Ihr Fokus vor allem auf dem Thema Abnehmen, ist die Effektivität des Trainings, sprich wie viele Kalorien pro Stunde maximal verbrannt werden können, von Interesse.

Wir haben Ihnen die gängigsten Fatburner in Sachen Cardiotraining zusammengestellt:

- ✂ Laufen – 550 kcal/Stunde
- ✂ Rudern – 550 kcal/Stunde
- ✂ ZUMBA – 500 kcal/Stunde
- ✂ Nordic Walking – 446 kcal/Stunde
- ✂ Schwimmen – 436 kcal/Stunde
- ✂ Step Aerobic – 434 kcal/Stunde
- ✂ Radfahren – 412 kcal/Stunde
- ✂ Indoor Cycling – 409 kcal/Stunde

Sanft & effektiv: Schwimmen

Schwimmen ist nicht nur effektiv, sondern auch besonders gelenkschonend. Mit der richtigen Technik stärken Sie gezielt Ihren Rücken und beugen Beschwerden vor. Eine kurze Einweisung durch einen Trainer hilft, das Training optimal zu nutzen.

Motivation durch Musik & Gruppe

Sie mögen Training zu mitreißender Musik, motivierende Instruktionen und echte Gruppendynamik? Dann sind Kurse wie Zumba, Step Aerobic oder Cycling genau das Richtige für Sie. Hier wird nicht nur ordentlich Kalorien verbrannt – gute Laune gibt es gleich dazu.

Mehr Effekt mit Intervallen

Beim Laufen, Rudern oder Radfahren können Sie Ihrem Training mit Intervallen einen zusätzlichen Kick verleihen. Kurze, intensive Belastungsphasen im Wechsel mit ruhigeren Abschnitten oder wechselnde Steigungen steigern sowohl den Kalorienverbrauch als auch die Ausdauer.

Egal, welcher Trainings-Typ Sie sind und welche Form des Cardiotrainings Sie bevorzugen: Der wichtigste Faktor im Training ist der Spaß, denn nur so bleiben Sie dauerhaft dran!

MEAL PREP

Clever geplant, kraftvoll versorgt.

Mein Extra-Tipp: Meal Prep endet für mich nicht beim Essen. Auch die **Flüssigkeitszufuhr** ist ein wichtiger Teil der täglichen Versorgung und lässt sich genauso gut vorbereiten. Ich richte mir zum Beispiel Trinkflaschen oder Shakes für den Tag vor. Auch **Supplements** können problemlos vorportioniert werden, etwa in kleinen Boxen oder Blistern zum Mitnehmen. So ist alles griffbereit, nichts geht im Alltag unter und die eigene Routine bleibt konstant.



VORKOCHEN MIT SYSTEM: SO ERLEICHTERT MEAL PREP DEN ALLTAG VON

Lisa Marie Ziegler

Weltmeisterin der Frauen-Figurklasse
im Bodybuilding und IFBB Figure Pro –
Gesundheits- und Personal Trainerin
im maxx! Steinen.

Meal Prep ist für viele ein Trend – für Lisa Marie Ziegler gehört es schon lange ganz selbstverständlich zum Alltag. Über die Jahre hat sich das bewusste Vorbereiten von Mahlzeiten mit ihr weiterentwickelt: angefangen im Leistungs- und Kraftsport bis hin zur Unterstützung an vollen, stressigen Arbeitstagen. Dabei geht es ihr weniger um feste Regeln oder strikte Pläne, sondern um Organisation, Flexibilität und eine verlässliche Versorgung des Körpers.

Was versteht man unter Meal Prep – und warum ist es für dich so wichtig? Meal Prep bedeutet schlicht, Essen vorzubereiten. Angefangen habe ich damit schon mit 18 Jahren, also vor rund 15 Jahren, aus dem Leistungssport heraus. Damals war es wichtig, einen klaren Überblick über Nährstoffe und Energiezufuhr zu haben – ohne Vorbereitung hätte das für mich nicht funktioniert. Über die Jahre ist daraus eine feste Alltagsstruktur geworden.

Wie organisierst du dein Vorkochen konkret? Das handhabe ich sehr flexibel und passe es meinem Alltag an. An Tagen, von denen ich weiß, dass sie länger werden, koche ich bewusst mehrere Portionen vor. An anderen Tagen entsteht Meal Prep ganz automatisch, indem ich einfach etwas mehr zubereite und den Rest für den nächsten Tag einplane. Grundsätzlich gibt es für mich zwei Wege: Entweder gezielt für mehrere Tage vorkochen oder am Vortag die doppelte Menge zubereiten und damit direkt versorgt sein. Auch im gemeinsamen Alltag funktioniert das super. Mein Mann prept genauso wie ich. Viele Gerichte lassen sich problemlos gemeinsam vorbereiten, indem einzelne Komponenten je nach Vorliebe ergänzt oder ausgetauscht werden. So darf es bei meinem Mann beispielsweise ein wenig Hühnchen sein, während ich stattdessen zum Tofu greife.

Welche Vorteile spürst du im Alltag am stärksten? Ganz klar Zeit und Verlässlichkeit. Wenn Zeit zum frischen Kochen da ist, nutze ich sie auch. Aber viele Tage sind eng getaktet – Meal Prep sorgt dafür, dass mein Körper trotzdem alles bekommt, was er braucht. Auch in stressigen Phasen. So entstehen weder lange Hungerpausen noch abendliche Heißhungerattacken. Ich habe Energie, bin unabhängig und weiß genau, was ich esse.

Hat sich dein Umgang mit Meal Prep im Laufe der Zeit verändert? Ja, definitiv. Vor etwa zehn Jahren habe ich meine Ernährung von fleischhaltig auf vegan umgestellt. Das Prinzip des Meal Preps ist dabei gleich geblieben. Wichtig ist es, dass Meal Prep nicht mit Clean Eating verwechselt wird. Es geht nicht darum, alles perfekt oder „super clean“ zu machen, sondern Essen vorzubereiten. Das kann eine gesunde Bowl sein, aber genauso Lasagne oder ein Kartoffelgratin vom Vortag.

Spielt der Kostenfaktor für dich eine Rolle? Nicht vorrangig. Ich mache Meal Prep nicht, um Geld zu sparen, aber es ist ein angenehmer Nebeneffekt. Es ist günstiger, als ständig unterwegs etwas zu kaufen – und vor allem bekomme ich so genau das Essen, das ich möchte und das mir guttut. Ich mag mein Essen oft einfach auch lieber.

Was motiviert dich, auch in stressigen Phasen dranzubleiben? Ich möchte meinen Körper konstant gut versorgen, gerade wenn die Tage lang sind. Regelmäßiges Essen, stabile Energie und der Überblick über meine Zufuhr sind für mich entscheidend. Ich sage gerne:

*"Wer viel von seinem Auto verlangt,
muss es auch mit ausreichend
Benzin versorgen."*

Welchen Tipp gibst du Menschen, die mit Meal Prep starten möchten? Zu Beginn sollte man sich ehrlich fragen, an welchen Tagen Meal Prep im eigenen Alltag wirklich sinnvoll ist – und warum man damit starten möchte. Vielleicht hat man sich sogar als Neujahrsvorsatz vorgenommen, gesünder zu leben oder mehr Struktur in den Tag zu bringen. Und genau dieses „Warum“ hilft enorm, dranzubleiben. Meal Prep ist vor allem eine Gewohnheitssache. Wie bei vielen Dingen braucht es Wiederholung, damit es selbstverständlich wird. Dabei muss es weder kompliziert noch zeitaufwendig sein. Einfache Gerichte mit unverarbeiteten Lebensmitteln reichen völlig aus. Tiefkühlgemüse oder -obst sind eine gute Unterstützung und sparen Zeit, ohne an Qualität einzubüßen. Wichtig ist, sich ein eigenes System aufzubauen, das zum persönlichen Alltag passt. Es gibt kein richtig oder falsch. Kleine Dinge können zusätzlich motivieren, zum Beispiel passende Meal-Prep-Behälter, die Lust machen, sie auch direkt zu befüllen.

Einfach ausprobieren und den eigenen Weg finden. Und wenn dabei Unterstützung benötigt wird, bietet jedes maxx! Studio eine Ernährungsberatung an – einfach im Studio informieren und beraten lassen.



MEIN AKTUELLES LIEBLINGS-MEAL-PREP

Bowls! Sie sind simpel, extrem vielseitig und schnell zubereitet. Die Basis bildet eine Kohlenhydratquelle wie Reis, Nudeln oder Quinoa, ergänzt durch eine Eiweißquelle – zum Beispiel Tofu, Hülsenfrüchte oder Hähnchen. Dazu kommen ein bis zwei Gemüsesorten, roh oder gegart, eine fruchtige Komponente wie Mango oder Granatapfelkerne und ein gutes Dressing, etwa Tahini- oder Erdnussoße. Je nach Lust und Laune lassen sich unterschiedlichste Geschmacksrichtungen umsetzen – von asiatisch über italienisch bis mexikanisch. Grenzen gibt es dabei kaum.

Abends greife ich außerdem gerne auf Eintöpfe zurück, wie Chili sin Carne oder verschiedene Gemüsevariationen.



FRISCH. BUNT.

Bowl

SO EINFACH BAUEN S

Bowls gibt es in unzähligen Farben und Variationen – ob herzhaft auf frischer Salatbasis oder süß mit Quark, Haferflocken und Früchten. Die Wege zur persönlichen Lieblingsbowl sind vielfältig. Unser kleiner Leitfaden zeigt, welche Komponenten nicht fehlen

GEMÜSE

- Brokkoli
- Süßkartoffel
- Zucchini
- Paprika
- Karotten
- Blumenkohl
- Rosenkohl
- Rote Bete
- Grüne Bohnen
- Spargel
- Aubergine
- Kürbis (z. B. Hokkaido)
- Erbsen
- Mais
- Gurke
- Tomaten

KOHLENHYDRATE

- Naturreis
- Vollkornreis
- Quinoa
- Couscous
- Bulgur
- Hirse
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Glasnudeln
- Soba-Nudeln
- Vollkornpasta
- Polenta
- Gerste (Graupen)
- Wildreis

SALATBASIS

- Römersalat
- Babyspinat
- Rucola
- Feldsalat
- Eisbergsalat
- Lollo Rosso
- Endivie
- Radicchio
- Kopfsalat
- Chicorée
- Mangold
- Kräutersalat
- Romanasalat

AUSGEWOGEN. Baukasten

SIE LECKERE BOWLS!

sollten, damit Ihre Bowl nicht nur frisch und bunt, sondern auch ausgewogen und nährstoffreich ist. Viel Spaß beim Zusammenstellen Ihrer ganz persönlichen Wohlfühl-Bowl!

Lieber
fruchtig statt herzhaft?
Kein Problem!

Scannen Sie den QR-Code und entdecken Sie eine fertig zusammengestellte **Smoothie Bowl** zum Nachmachen.



Quelle:
myline24



GESUNDE FETTE

- Avocado
- Olivenöl
- Nussöl (Walnuss, Haselnuss)
- Sesamöl
- Leinsamenöl
- Nüsse (Mandeln, Cashews)
- Pesto
- Sonnenblumen-, oder Kürbiskerne)
- Tahini
- Oliven
- Erdnussbutter
- Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen

PROTEINE

- Hähnchenbrust
- Lachs
- Thunfisch
- Garnelen
- Rindfleischstreifen
- Ei
- Tofu
- Tempeh
- Kichererbsen
- Linsen
- Falafel
- Halloumi
- Edamame
- Vegane Fleischalternativen

TOPPINGS

- Sesam (weiß/schwarz)
- Frühlingszwiebeln
- Sprossen
- Granatapfelkerne
- Röstzwiebeln
- Croutons
- Kräuter (z. B. Koriander, Petersilie)
- Chili
- Parmesan
- Nori-Streifen
- Kimchi
- Kapern
- Zitronenzeste

Aktives Muskellängen- training für



FIVE-Geräte finden Sie in allen maxx! Studios

Öffnung von



FIVE für mehr Beweglichkeit!

Wie wichtig ein gut funktionierender Bewegungsapparat ist, wird uns meist erst dann bewusst, wenn Schmerzen auftreten und der Alltag plötzlich zur Herausforderung wird. Einschränkungen entstehen dabei häufig nicht durch mangelnde Kraft, sondern durch verkürzte und verspannte Muskulatur – eine typische Folge von Bewegungsmangel, langem Sitzen oder einseitigen Belastungen.

Eine schmerzfreie Bewegung ist nur möglich, wenn Muskeln im Zusammenspiel arbeiten: Während sich ein Muskel aktiv zusammen-

zieht, muss der gegenüberliegende Partnermuskel nachgeben können. Ist dieses Gleichgewicht gestört, entstehen Spannungen und Beschwerden – besonders im Rücken.

Genau hier setzt das FIVE-Konzept an. Ziel des Konzepts ist die Aufrichtung des Körpers, die Verbesserung der Beweglichkeit und die Linderung von Schmerzen, insbesondere im Rücken- und Haltungsbereich, was durch das aktive Muskellängentraining unterstützt und bei regelmäßigem Training erreicht werden kann.

FIVE wird bei uns als strukturierter Zirkel eingesetzt und eignet sich besonders als ausgleichende Bewegungsform – ideal für Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder Arbeiten in vorgebeugter Haltung. Durch die bewusste Arbeit an Muskelketten wird der Körper Schritt für Schritt wieder in seine natürliche Haltung zurückgeführt – ein Ansatz, der oft auch als eine Form der „Körperhygiene“ beschrieben wird.

Das Ergebnis ist ein neues Körpergefühl: mehr Bewegungsfreiheit, weniger Verspannung und eine Haltung, die den Alltag wieder leichter macht.

FIVE GYM – als Kurs im maxx! Steinen und maxx! Rheinfelden

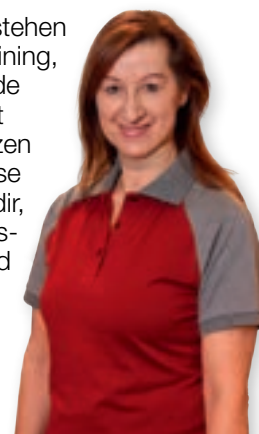
Besonders wichtig für Dauersitzer, Menschen mit Rücken- oder Gelenksbeschwerden, zur Vorbeugung von Arthrose und um allgemein seine Beweglichkeit zu verbessern.

Die aktuellen Kurspläne finden Sie auf unserer Homepage unter dem jeweiligen Standort.



„Viele Beschwerden entstehen nicht durch zu wenig Training, sondern durch mangelnde Beweglichkeit. FIVE zeigt deine körperlichen Grenzen auf; unterstützt dich, diese zu überwinden und hilft dir, eingefahrene Bewegungsmuster aufzubrechen und Alltagssituationen positiv auszugleichen.“

Ute Charlotte
Gesundheitstrainerin
im maxx! Steinen



FIVE – das Konzept in Kürze

Ziel: Aufrichtung, Beweglichkeit, Schmerzlinderung, Schmerzfreiheit

Fokus: Muskelverlängerung statt reiner Kräftigung

Methode: Aktives Muskellängentraining kombiniert mit Kraftbelastung

Ideal bei: überwiegend sitzender Arbeit, einseitigen Belastungen oder Tätigkeiten in dauerhaft vorgebeugter Haltung

Prinzip: Nachhaltige „Körperhygiene“



PERSONAL TRAINING

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

**Warum Personal Training erfolgreicher
als „normales“ Training ist:**

- xx** Individuelle Betreuung im gewünschten Zeitraum
- xx** Volle Aufmerksamkeit für Ihre persönlichen Ziele
- xx** Messbare Fortschritte durch strukturierte Erfolgskontrolle
- xx** Optional auch als Kleingruppentraining – persönlich und motivierend

**Mit Personal Training
holen Sie das Beste
aus sich heraus!**

Für weitere Informationen
und Terminvereinbarung
scannen Sie den QR-Code!



GREEN ACTIVE

Frühling aus der Kapsel!

DER ALLROUNDER FÜR IHRE GESUNDHEIT!

Aus 100% pflanzlichen Vitalstoffen.

Was ist besonders an Green Active?

Unsere Vitalität – also wie wach, leistungsfähig und ausgeglichen wir uns fühlen – hängt maßgeblich von der Aktivität unserer Mitochondrien ab, den Kraftwerken unserer Zellen.

Stress aller Art, ob psychischer Stress oder Belastungen durch Umweltgifte, kann die Energieversorgung der Zellen beeinträchtigen. Werden über die tägliche Ernährung nicht ausreichend Vitalstoffe aufgenommen, kann es langfristig zu Mangelerkrankungen kommen.

Green Active liefert wertvolle pflanzliche Vitalstoffe. Durch die schonende Verarbeitung sind diese besonders gut bioverfügbar und können vom Körper optimal aufgenommen und verwertet werden.



Energie für jeden Tag

Vitamin B6, B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei – damit Sie kraftvoll durchstarten können.

Immunsystem natürlich unterstützen

Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei – für Ihre innere Stärke.

Zellschutz von innen heraus

Zink hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen – für einen bewussten Lebensstil.

Ausgeglichen durch den Alltag

Vitamin B12 trägt zur normalen psychischen Funktion bei – Ihr Beitrag zu mehr Balance.



Ihr täglicher Schritt zu mehr Balance.

In allen maxx! Studios oder online über den QR-Code erhältlich.



100%
Pflanzliche
Vitalstoffe

100
Kapseln

Zutaten: Ackerschachtelhalmkraut, Buchweizenextrakt, Hydroxypropylmethylcellulose, Spirulinapulver, Chlorellapulver, Weißdornextrakt, Traubenkernextrakt, Heidelbeerextrakt, Opuntiaextrakt, Grünteeextrakt, Kelp

STARKE MOMENTE

im maxx!

AUS FREUDE AN BEWEGUNG

„Mein Name ist Regina. Ich bin 68 Jahre alt und seit Juli 2021 aktives Mitglied im maxx! Steinen. Und mit aktiv meine ich auch aktiv.“

Warum? Weil ich dort richtig Spaß am Sport habe und mich gerne bewege. Um in Bewegung zu bleiben, bietet das maxx! außerordentlich viel. Egal ob Kraftsport, Cycling, Workouts, EGYM, Sensopro und viele weitere Kursangebote. Ich liebe die Abwechslung und dass ich je nach Tagesform unterschiedliche Dinge ausprobieren kann.

Ich fühle mich wohl in der maxx!-Familie. Ob beim Yoga oder bei der Rückengymnastik – wir sind eine wunderbare Gruppe und haben viel Spaß zusammen. Ich bin ein großer Fan des Sensopro. Es gibt so viele gute Programme, die auf jedes Bedürfnis angepasst sind. Mit 1500 Übungen ist für jeden etwas dabei. Die wackeligen Bänder, auf denen man steht, fördern zusätzlich das Gleichgewicht, und man kommt ganz schön ins Schwitzen.

Seit meinem fünften Lebensjahr betreibe ich Sport: Turnen, Leichtathletik, Mountainbike, Skifahren, Wandern. Mir ist es wichtig, dass ich Freude an dem habe, was ich mache. Ich denke, Spaß und Freude, seinem Körper etwas Gutes zu geben, sind der beste Antreiber. Und wenn dann noch körperliche Erfolge dazukommen – etwa eine bessere Haltung, mehr Muskeln als Fett, körperliche Stabilität und Ausstrahlung –, steigert das die Lebensfreude zusätzlich. Eine gesunde Ernährung optimiert das Ganze.

Ich wünsche jedem, dass er für sich so viel wie möglich aus dem Angebot vom maxx! umsetzen und für sich mitnehmen kann. Ich denke, dass jeder sich in seinem Körper wohlfühlen möchte. Ich tue es, denn ich bin es mir wert.“



Regina Weis



MIT 90 JAHREN VOLLER

LEBENSFREUDE *Anna Maria Klever*

Wenn viele Menschen im Alter kürzertreten, beweist Anna Maria Klever das Gegenteil: Im Dezember feierte sie ihren 90. Geburtstag – und ist im maxx! Gesundheitszentrum Steinen weiterhin aktiv.

Mindestens zweimal pro Woche kommt sie zu uns, meist gemeinsam mit ihrer Schwester Vreni (85). Seit zehn Jahren trainiert das Duo regelmäßig im maxx! Steinen und zeigt, wie viel Lebensfreude in Bewegung steckt.

Ursprünglich kamen Anna Maria und Vreni nur wegen der Sauna ins maxx!. Doch die freundliche Atmosphäre und das herzliche Miteinander haben sie sofort begeistert. „Alle waren so herzlich – das war einfach toll“, erinnert sich Anna Maria – und genau deshalb sind sie geblieben.

Bewegung gehört für sie zum Alltag: Sie geht regelmäßig laufen und kombiniert im maxx! Wellness und Training. Geräte, Sensopro und Saunagänge sind feste Bestandteile, um Körper und Gleichgewicht stabil zu halten. Früher war sie im Turnverein; die Freude an Bewegung ist geblieben – Motivation findet sie am liebsten gemeinsam mit Vreni, denn zusammen macht's mehr Spaß.

Gerade im Alter, sagt sie, sei es wichtig, aktiv zu bleiben und frühzeitig etwas für sich zu tun – nicht erst dann, wenn Probleme auftreten. Dass sie sich bei uns wohlfühlt, merkt man in jedem Satz. Und ihr Wunsch ist klar und berührend zugleich: Sie hofft, noch lange Teil der maxx!-Gemeinschaft zu bleiben.

Zu ihrem 90. Geburtstag überreichte Inhaber Martin Seiler ihr als Anerkennung einen Blumenstrauß. Für uns ist Anna Maria ein Beispiel dafür, dass Fitness vor allem eines ist: Lebensqualität.



Anna Maria Klever bei der Blumenübergabe zu ihrem 90. Geburtstag – mit Inhaber Martin Seiler und Mitarbeiterin Rosi.

Tage der offenen Tür

Wir heißen Sie herzlich willkommen
in allen maxx! Gesundheitszentren am

22. + 23. MÄRZ 2026

CASHBACK AKTION*

1 Jahr = **100€**
2 Jahre = **200€**

Cashback anwendbar auf:

- Personal Training
- Guthaben zum Verzehr
- Training für Freunde & Bekannte
- Körperanalyse / Zell-Check
- beitragsfreie Zeit
u. v. m.



Freuen Sie sich auf:

- xx Studioführungen
- xx Persönliche Beratungen
- xx Informationen und Vorträge
- xx Specials & attraktive Angebote
- xx und vieles mehr

Alle Details finden Sie im Innenteil.

www.maxx-gesundheitszentrum.de

*Gültig bei Anmeldung. Das Cashback-Guthaben ist nicht auszahlabar.

maxx!
GESUNDHEITSZENTRUM