

maxx!

Ausgabe Oktober 2025



BEITRAG WIE
VOR **40** JAHREN

nur **40€***/Monat

&

199€ BEI ANMELDUNG
SPAREN!

Gültig für die ersten 40 Anmeldungen.

TAG DER OFFENEN TÜR
19. BIS 20. OKTOBER 2025

WIR FEIERN 40 JAHRE FITNESS IM GRENDERMATT!
JETZT BEITRAG WIE VOR 40 JAHREN SICHERN!

ENERGIE

BALANCE

GESUNDHEIT



IN DIESER AUSGABE



Liebe Mitglieder, liebe Leser und Leserinnen,

40 Jahre Grendelmatt – ein Jubiläum, das uns mit Stolz und Freude erfüllt! Was vor vier Jahrzehnten begann, ist heute das maxx! Rheinfelden: ein moderner Ort für Gesundheit, Bewegung und Gemeinschaft. Dieses besondere Jubiläum möchten wir gemeinsam mit Ihnen, unseren treuen Mitgliedern und allen Interessierten feiern.

Mein besonderer Dank gilt an dieser Stelle den Lizenzpartnern Norbert und Robin Merz, die das maxx! Rheinfelden mit großem Engagement und Herzblut führen. Sie haben das Studio in den vergangenen Jahren entscheidend weiterentwickelt und zu dem gemacht, was es heute ist: ein Gesundheitszentrum, das Menschen dabei unterstützt, aktiv, vital und voller Lebensfreude zu bleiben.

Am 19. und 20. Oktober 2025 laden wir Sie herzlich zu unserem Tag der offenen Tür ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, unser ganzheitliches Gesundheitskonzept kennenzulernen: vom innovativen Sensopro Luna über die wohltuende Kältetherapie bis hin zur professionellen Körperanalyse. Erleben Sie hautnah, wie moderne Trainingsmethoden Ihre Beweglichkeit, Stabilität und Gesundheit nachhaltig stärken können.

Wichtig: Nicht nur in Rheinfelden – alle maxx! Studios öffnen an diesen Tagen ihre Türen und feiern mit! Entdecken Sie auch in den anderen Standorten unsere Angebote und lassen Sie sich inspirieren.

Und weil wir 40 Jahre Grendelmatt feiern, haben wir ein besonderes Jubiläumsangebot für Sie vorbereitet: **Für die ersten 40 Neuanmeldungen gilt der Beitrag wie vor 40 Jahren!** Sie zahlen nur 40 € pro Monat und sparen zusätzlich das Startpaket im Wert von 199 €.

Feiern Sie mit uns, mit der großen maxx!-Familie und mit unseren Partnern Norbert und Robin Merz dieses besondere Jubiläum. Auf die nächsten 40 Jahre Gesundheit, Gemeinschaft und Weiterentwicklung!

Herzlichst Ihr Martin Seiler & Partner



4

Tag der offenen Tür

Besuchen Sie uns vom 19. bis 20. Oktober 2025



Interview 40 Jahre Fitness im Grendelmatt

maxx! Rheinfelden blickt auf über 40 Jahre Erfahrung im Bereich Fitness und Gesundheit zurück

6

12

Azubi Kursconvention 2025

Ein Tag voller Energie, Balance und Gesundheit

Neue Member App

Mit eGym & BioAge:
smart trainieren, gezielt verbessern

14

16

Der neue SkiErg

Effizientes Ganzkörpertraining am Zuggerät



18

Jiu-Jitsu macht Kinder stark

Selbstverteidigung erlernen, Selbstvertrauen aufbauen, Stärke entwickeln



20

Luna von Sensopro

Mehr als Gleichgewicht – Luna von Sensopro trainiert, was du brauchst

23

Leidenschaft für Sport

Engagement für unsere Region

Impressum:

Herausgeber:
maxx! fixx! GmbH
GF. 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

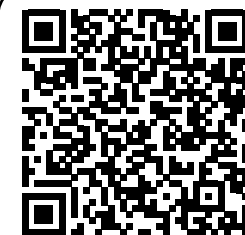
Wallbrunnstraße 84
79539 Lörrach
Tel.: 07621 47475

Römerstraße 84
79618 Rheinfelden
Tel.: 07623 1015

Laufpark 16
79725 Laufenburg
Tel.: 07763 801902

19. und 20. Oktober 2025

Tag der offenen Tür



40 JAHRE GRENDELMATT – FEIERN SIE MIT BEIM TAG DER OFFENEN TÜR IM MAXX!

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

Am **19. und 20. Oktober 2025** öffnen wir für Sie unsere Türen – und laden Sie herzlich ein, unser Gesundheitskonzept hautnah zu erleben! Dieses besondere Event feiern wir nicht nur für unsere Gäste, sondern auch zu einem ganz besonderen Anlass: 40 Jahre Grendelmatt! Gemeinsam mit unserer großen maxx!-Familie möchten wir auf diese Erfolgsgeschichte anstoßen und Sie daran teilhaben lassen.

Ganz gleich, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder gerade erst anfangen möchten – bei uns finden Sie die besten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Start in ein gesünderes Leben. An diesen besonderen Tagen erwartet Sie ein vielseitiges und informatives Programm für die ganze Familie. Lernen Sie unsere modernen Studios in entspannter Atmosphäre kennen und lassen Sie sich inspirieren – von unserem ganzheitlichen Ansatz rund um Bewegung, Regeneration und Gesundheitsförderung.

Erleben Sie zukunftsorientiertes Training mit dem Sensopro Luna, das Ihre Koordination, Beweglichkeit und Stabilität auf spielerische Weise fördert – ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene. Entdecken Sie außerdem die Vorteile der Kältetherapie von Alphacooling, eine innovative Methode, um Regeneration, Immunsystem und Leistungsfähigkeit spürbar zu verbessern.

Zudem können Sie an einer professionellen Körperanalyse mit individueller Auswertung teilnehmen – unsere Trainer erklären Ihnen die Ergebnisse verständlich und zeigen Ihnen, wie Sie gezielt und gesund trainieren können. So erhalten Sie eine klare Grundlage, um Ihre persönlichen Ziele effektiv und nachhaltig zu erreichen.

Nur am Tag der offenen Tür:

Für die ersten 40 Neuanmeldungen gilt: Beitrag wie vor 40 Jahren! Sie zahlen nur 40 € pro Monat

– und sparen zusätzlich das Startpaket im Wert von 199 €. Dieses exklusive Angebot ist unser Geschenk an alle, die mit uns gemeinsam 40 Jahre Grendelmatt feiern – schnell sein lohnt sich!

Es wartet auf Sie die spannende Sensopro-Gleichgewichtschallenge. Probieren Sie das innovative Trainingssystem aus, verbessern Sie spielerisch Ihr Gleichgewicht und sichern Sie sich die Chance auf großartige Gewinne.

Kommen Sie vorbei, bringen Sie gerne Freunde oder Familie mit, und genießen Sie einen spannenden, informativen und motivierenden Tag bei uns. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Ihr maxx!-Team

BEITRAG WIE
VOR **40** JAHREN
nur **40€*** /Monat
&
199€ BEI ANMELDUNG
SPAREN!
Gültig für die ersten 40 Anmeldungen.

Sensopro



Alpha Cooling Professional



Körperanalyse



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

*Beitrag in Höhe von 40€ pro Monat für 4 Monate bei Abschluss eines 24-Monats-Premiumpakts. Bei Abschluss eines 12-Monats-Premiumpakts gilt der Beitrag in Höhe von 40€ für 2 Monate. Das reguläre Startpaket in Höhe von 199 € entfällt. Angebot gültig ausschließlich am Tag der offenen Tür am 19. und 20. Oktober 2025. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



1983 Gründung von Grendelmatt



1984 Bau des Sport- und Fitnessstudios Grendelmatt



1985 Die ersten Kurse finden statt



1985 Eröffnung Grendelmatt



1985 Grendelmatt-Team



40 JAHRE GRENDELMATT: DIE GESCHICHTE HINTER DEM MAXX! RHEINFELDEN

Interview mit Norbert Merz, Gründer des Grendelmatt Sportcenters und Mitinitiator des maxx! Gesundheitszentrums.

Norbert, du hast vor 40 Jahren das Grendelmatt gegründet. Wie kam es damals zu der Idee, ein eigenes Fitnessstudio zu eröffnen?

Norbert: Ich hatte den Wunsch, etwas Eigenes zu schaffen – einen Ort, an dem Bewegung, Erholung und Kommunikation miteinander verbunden sind. Mit der Unterstützung meines Schwiegervaters, einigen guten Ideen meines Steuerberaters und einer Portion Mut entwickelten wir ein erstes Konzept: Kurse, ein kleiner Kraftraum, eine Sauna mit Dampfbad und eine Theke als sozialer Treffpunkt. Die größte Herausforderung war damals die Finanzierung. Doch mit viel Engagement, einem wohlgesinnten Bankberater und einem passenden Grundstück begannen wir 1983 mit der Planung. Der Bau startete 1984 auf der grünen Wiese, und am 5. Oktober 1985 feierten wir die Eröffnung – mit über 2.000 Besuchern an zwei Tagen!

Ein mutiger Schritt. Heute wäre das wohl kaum noch möglich?

Norbert: Nein, mit dem kleinen Budget von damals und ohne Eigenkapital würde so ein Projekt heute wohl nicht mehr realisierbar sein. Damals war es möglich, weil wir mit viel Überzeugung und einem guten Netzwerk gestartet sind – auch wenn die Bank unsere ursprüngliche Kalkulation zerpfückt hat. Aber nach ein paar Anpassungen bekamen wir den Kredit.

Wie war die Fitnesslandschaft damals?

Norbert: Überschaubar. Es gab zwei sogenannte „Muckibuden“, die städtische Sauna und ein paar Kneipen, wo man sich traf. Unsere Idee war die Kombination aus einem kleinen, persönlichen Fitnessstudio, einer entspannenden Saunalandschaft und einem Ort für echte Begegnungen. Das war neu – und kam an.

Was waren die größten Herausforderungen in den Anfangsjahren?

Norbert: Die Risiken waren hoch, und die Refinanzierung war anfangs schwierig. Aber unsere Idee hat gezündet: Schon nach einem Jahr mussten wir die Trainingsfläche vergrößern. Nach vier Jahren, im Jahr 1989, haben wir uns entschlossen nochmals zu erweitern mit einer großen Halle von 900m² auf 2300m² mit drei Badminton und 4 Squash Feldern, der Zuspruch war enorm.

Gab es einen Moment, in dem du sicher warst: „Das wird funktionieren“?

Norbert: Ehrlich gesagt: Ich habe nie daran gezweifelt. Ich hatte die Vision und den Antrieb, diese Realität zu schaffen. Und ich wusste, wenn ich überzeugt bin, dann wird es auch funktionieren – mit Höhen und Tiefen natürlich.

Wie kam es zur Zusammenarbeit mit Martin Seiler und zum maxx! Gesundheitszentrum?

Norbert: Schon früh war mir klar, dass wir im Verbund stärker sind. Ich habe immer versucht, andere Fitnessbetriebe in der Region zur Zusammenarbeit zu bewegen – leider ohne Erfolg. Wir galten als zu groß, zu stark. Der Wendepunkt war die Kooperation mit den Krankenkassen. Martin war da Vorreiter und suchte einen Partner in Rheinfelden. Als er auf mich zukam, war ich sofort dabei. 2006 entschieden wir, das maxx! Gesundheitszentrum ins Grendelmatt zu integrieren. Diese Partnerschaft war nicht nur ein strategischer Schritt, sondern auch ein Meilenstein in der Entwicklung hin zu einem ganzheitlichen Gesundheitsanbieter.

Wie wichtig sind Rehasport, Präventionskurse und ähnliche Angebote für euer Konzept?

Norbert: Von Anfang an stand Bewegung, Erholung und Kommunikation im Mittelpunkt. Rehasport kam erst später stärker in den Fokus – als sich das Nutzerverhalten änderte. Anfang der 90er haben wir mit Squash und Badminton ausgebaut. Heute setzen wir vermehrt auf gesundheitsorientierte Angebote.

Was hat sich für dich persönlich in den letzten 40 Jahren am meisten verändert?

Norbert: Am meisten verändert hat sich die Dynamik der Veränderung. Bis 2000 verlief vieles stetig – aber seitdem haben Digitalisierung, Internet, Smartphones und soziale Medien das Tempo drastisch erhöht. Und das wird so weitergehen. Was mir wichtig war und bleibt: Nachhaltigkeit. Seit 2006 erzeugen wir Strom und Wärme mit einem Blockheizkraftwerk, 2009 und 2010 kamen zwei PV-Anlagen hinzu.

Was war rückblickend deine größte Herausforderung – und was dein größter Erfolg?

Norbert: Die größte Herausforderung war immer die Finanzierung. Versicherungen, Banken, Vorschriften – da musst du durch. Mein größter Erfolg ist, dass die Nachfolge geregelt ist. Mein Sohn Robin hat die Grendelmatt Sport GmbH übernommen. Und dass wir heute noch Mitglieder haben, die seit Anfang an dabei sind – das ist unbezahlbar.

Wenn du deinem jüngeren Ich etwas sagen könntest – was wäre das?

Norbert: Ich würde sagen: „Vertrau dir selbst und bleib bei deiner Vision.“ Ich war ja ursprünglich Lehrer – aber ich habe früh erkannt, dass dieses System nichts für mich ist. Ich wollte Leistung sehen, Engagement belohnen – und habe mich deshalb neu orientiert. Ohne viel Geld, aber mit Leidenschaft. Rückblickend: Ich würde es wieder tun.

Wie sah ein typischer Trainingstag in den 80ern aus – und wie sieht er heute aus?

Norbert: Der Ablauf ist im Grunde gleich geblieben. Damals wie heute: Krafttraining, Sauna, Entspannung. Natürlich hat sich das Geräteangebot verändert – heute trainieren viele an Milon-Zirkeln oder mit digitalen Tools. Was mir auffällt: Das Körpergefühl hat nachgelassen. Viele verlassen sich auf Tracker statt aufs eigene Gefühl.

Und zum Schluss – was bedeutet dir dieses 40-jährige Jubiläum ganz persönlich?

Norbert: Es bedeutet mir sehr viel. 40 Jahre Grendelmatt – das ist ein Lebenswerk. Und der größte Erfolg ist: Es läuft weiter, trotz aller Herausforderungen. Trotz aller Veränderungen. Und das dank eines großartigen Teams, treuen Mitgliedern und der Leidenschaft, die nie nachgelassen hat.





STARTEN SIE JETZT MIT BADMINTON DURCH. KOMMEN SIE ZUM SCHNUPPERTRAINING!

19. OKTOBER · AB 11.30 UHR · IM MAXX! RHEINFELDEN

Wer bei Badminton nur an den gemütlichen Federball aus Kindertagen denkt, hat noch nicht erlebt, wie rasant und energiegeladen dieser Sport wirklich ist. Beim Schnupperkurs im maxx! Rheinfelden haben Sie die perfekte Gelegenheit, Badminton in seiner modernen, dynamischen Form kennenzulernen – schnell, taktisch, präzise und mit jeder Menge Spaß!

Badminton gehört zu den schnellsten Rückschlagsportarten der Welt: Die Bälle erreichen Geschwindigkeiten von über 400 km/h – und dennoch kommt es nicht nur auf Kraft an, sondern vor allem auf Technik, Taktik und Reaktionsvermögen. Sie werden überrascht sein, wie vielseitig und herausfordernd Badminton ist – und wie viel Freude es macht, sich spielerisch zu bewegen und den Alltag hinter sich zu lassen.

In diesem kompakten Einführungskurs zeigt Ihnen ein erfahrener Trainer die wichtigsten Grundlagen: Von der richtigen Schlägerhaltung über gezielte Schlagtechniken

bis hin zur effektiven Bewegung auf dem Feld. Alles wird Schritt für Schritt erklärt – ideal für Einsteiger oder alle, die den Sport einfach einmal ausprobieren möchten.

Sie brauchen nichts mitzubringen: Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Alles, was Sie benötigen, sind bequeme Sportsachen – und Lust auf Bewegung.

Egal, ob Sie eine neue Sportart entdecken möchten, nach einem aktiven Ausgleich suchen oder einfach Spaß an Bewegung haben: **Der Badminton-Schnupperkurs im maxx! Rheinfelden** bietet Ihnen den idealen Einstieg. Kommen Sie vorbei und erleben Sie selbst, wie viel Power in Badminton steckt!

Teilnahmebeitrag:

10 € für Mitglieder

17 € für Nichtmitglieder

Sie möchten beim Schnuppertraining dabei sein?
Reservierung bitte unter:

07623-10 15 oder per Mail an: rheinfelden@maxx-fitness.de

Badminton auch
außerhalb des
Schnupperkurses
möglich!

EINFACH RESERVIEREN



JIU JITSU

MIT THEODOR SIEGEL

Im maxx! Gesundheitszentrum Rheinfelden findet ein vielseitiger Jiu-Jitsu-Kurs unter der Leitung von Theodor Siegel (8. Dan Seishin Ryu Jitsu) statt. Diese Kampfkunst vereint Selbstverteidigung, Bewegung und mentale Stärke zu einem ganzheitlichen Training, das Körper und Geist gleichermaßen fördert.

Im Mittelpunkt stehen effektive Techniken wie Hebel, Würfe, Schläge und Bodenkampf, mit denen man lernt, sich in Gefahrensituationen ruhig, kontrolliert und ohne rohe Gewalt zu verteidigen. Ziel ist es, nicht anzugreifen, sondern im Notfall selbstbewusst reagieren zu können.

Ein besonderes Merkmal des Trainings ist die Fallschule. Hier lernen Kinder und Erwachsene, wie man sich bei einem Sturz richtig abrollt, um Verletzungen zu vermeiden – eine Fähigkeit, die nicht nur im Training, sondern auch im Alltag echten Schutz bietet.

KRAFT

Kraft wird im Jiu-Jitsu auf funktionelle Weise aufgebaut. Anders als beim reinen Muskeltraining steht hier die Körperbeherrschung im Vordergrund: Kinder lernen, wie sie ihre Kräfte gezielt und effektiv einsetzen können – das macht sie stärker und hilft ihnen, auch in schwierigen Situationen körperlich souverän zu bleiben.



SELBSTVERTRAUEN

Das Training fördert vor allem auch das Selbstvertrauen. Wer lernt, sich zu verteidigen und spürt, wie der eigene Körper immer mehr Fähigkeiten entwickelt, wird mutiger und sicherer im Alltag. Dieses neue Selbstbewusstsein wirkt sich positiv auf Schule, Freundschaften und das gesamte soziale Miteinander aus.



SELBSTVERTEIDIGUNG

Der wohl wichtigste Aspekt ist jedoch die Selbstverteidigung selbst. Jiu-Jitsu vermittelt praxisnahe Techniken, mit denen Kinder lernen, sich zu schützen, sich abzugrenzen und in brenzligen Situationen schnell und effektiv zu handeln. So werden sie nicht nur körperlich, sondern auch mental besser vorbereitet, um Gefahren zu erkennen und souverän zu reagieren.

Für viele Kinder ist das Training ein echter Selbstbewusstseins-Booster. Wer vielleicht im Alltag eher schüchtern oder zurückhaltend ist, spürt im Dojo, dass Stärke nicht mit Lautstärke, sondern mit Kontrolle und Klarheit zu tun hat. Gleichzeitig bietet das Training Raum für Bewegung, Auspowern und gemeinsames Lernen in der Gruppe – in einer Umgebung, in der man sich wohl und sicher fühlen kann.

Trainingszeiten:

maxx! Rheinfelden:

Dienstags: 19:00 bis 21:00 Uhr für Erwachsene

Freitags: 17:00 bis 18:00 Uhr für Kids und Jugend
18:30 bis 20:30 Uhr für Erwachsene





Karriere mit Power:

Jobs & Ausbildung in der Fitness- und Gesundheitsbranche!

Reinigungskraft (m/w/d)
(Minijob oder Teilzeit / Freiburg)

Vertriebsmitarbeiter (m/w/d)
(Voll- oder Teilzeit / Lörrach, Steinen, Rheinfelden)

Kursleiter (m/w/d)*
(Minijob)

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

Übungsleiter Reha-Sport (m/w/d)*

Duales Studium als Bachelor of Arts / B. Sc. (m/w/d)
ab Frühjahr 2026 und Herbst 2026 an allen Standorten

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

Ausbildung für Sport- und Fitnesskaufleute (m/w/d)
ab Frühjahr 2026 und Herbst 2026 an allen Standorten

***Wenn Sie Ihre berufliche Zukunft bei uns sehen, freuen wir uns auf Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe des gewünschten Standortes und der Stellenbezeichnung.**

Bitte 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



Ausführliche Infos zu den offenen Stellen finden Sie unter:
www.maxx-gesundheitszentrum/jobs

Firmen-Fußballturnier in Haltingen

Am 4. Juli 2025 traten 11 fußballbegeisterte Kolleg:innen von den maxx! und fixx! Standorten beim Firmmenturnier in Haltingen an. Bei hochsommerlichen Temperaturen starteten wir mit viel Motivation in das Turnier und spielten gegen E+H France ein spannendes Unentschieden. Im weiteren Verlauf des Turniers mussten wir uns Autohaus Schultheiss und Bayer AG geschlagen geben, konnten aber mit starken

Leistungen Siege gegen Conductix und Action feiern. Dank Teamgeist, Einsatzbereitschaft und guter Laune spielten wir schließlich um Platz 7 – und sicherten uns diesen souverän im Elfmeterschießen.

Ein ereignisreicher Tag, der nicht nur sportlich viel Spaß gemacht hat, sondern auch gezeigt hat, wie stark unser Team zusammenhält – auf dem Platz und darüber hinaus.



Herzlich willkommen im Team!



Joelle

Mein Name ist Joelle, ich bin 24 Jahre alt und seit Februar 2025 Teil des Teams im maxx! Rheinfelden. In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport, wodurch mein Interesse an Bewegung und Gesundheit entstanden ist. Durch mein Gesundheitsmanagement-Studium erwerbe ich das nötige Wissen, um unsere Mitglieder bestmöglich zu unterstützen. Mein Ziel ist es, Ihnen als engagierte und kompetente Trainerin zur Seite zu stehen. Ich freue mich darauf, Sie bald persönlich kennenzulernen!



Tizianho

Hey, ich bin 20 Jahre alt, sportbegeistert und starte jetzt im maxx! Steinen als dualer Student im Bereich Ernährungsberatung durch. In meiner Freizeit mache ich leidenschaftlich gern Calisthenics und spiele Volleyball. Ich freue mich darauf, mein Wissen rund um Ernährung und Fitness mit Ihnen zu teilen und gemeinsam Ihre Ziele zu erreichen – ob beim Training oder in der Ernährungsberatung. Lassen Sie uns das Beste aus Ihnen herausholen!



Anna

Ich heiße Anna, bin 21 Jahre alt und studiere Gesundheitsmanagement. Seit Juni 2025 unterstütze ich das Team im maxx! Rheinfelden. Zum Sport kam ich über verschiedene Hobbys – letztlich hat mich das Fitnessstudio begeistert und mein Interesse für Gesundheit und Training geweckt. Im Studium vertiefe ich mein Wissen und lerne, wie ich Sie bestmöglich als Trainerin unterstützen kann. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam eine spannende Zeit im Studio zu erleben!



Regina

Mein Name ist Regina, ich bin 19 Jahre alt und starte im Oktober meine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau. Besonders wichtig ist mir, Bewegung mit meinem Beruf zu verbinden, da ich Sport liebe und andere gerne motiviere. Es bereitet mir Freude, mit Menschen zu arbeiten, sie individuell zu unterstützen und ihre Fortschritte zu begleiten. Ich freue mich darauf, meine Begeisterung für Sport einzubringen und gemeinsam mit anderen aktiv zu sein.



Franzi

Ich heiße Franzi, bin 17 Jahre alt und freue mich riesig, ab Oktober meine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau im maxx! Gesundheitszentrum Rheinfelden zu beginnen und Teil des tollen Teams zu werden. Da Sport in meiner Familie schon immer einen großen Stellenwert hat und ich in meiner Freizeit am liebsten selbst im Fitnessstudio trainiere, ist diese Ausbildung für mich genau der richtige Weg – und ich freue mich darauf, meine Leidenschaft mit Ihnen zu teilen.



Sascha

Seit kurzem unterstütze ich das Team im maxx! Steinen als Gesundheitstrainer und freue mich, meine Leidenschaft zum Beruf gemacht zu haben. Vor rund vier Jahren habe ich den Fitnesssport für mich entdeckt – zunächst mit Calisthenics und Kickboxen, inzwischen liegt mein Fokus auf kraftorientiertem Muskelaufbau. Um mein Wissen fundiert weiterzugeben, habe ich nebenberuflich die Fitnesstrainer B- und A-Lizenz erworben. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen einzubringen und gemeinsam mit Ihnen an Trainingserfolgen zu arbeiten.



Gloria

Mein Name ist Gloria, ich bin 19 Jahre alt und studiere seit September 2025 Fitnessökonomie. Sport begleitet mich bereits seit vielen Jahren und hat mein Leben nachhaltig positiv geprägt. Besonders das Training im Fitnessstudio hat mein Interesse an Gesundheit und Bewegung geweckt und weiter vertieft. Mit meinem Studium möchte ich mein Wissen erweitern, um Menschen im Training kompetent zu unterstützen, individuell zu fördern und nachhaltig zu motivieren. Ich freue mich darauf, meine Leidenschaft einzubringen und gemeinsam mit Ihnen an Erfolgen zu arbeiten.



Alexander

Ich bin Alexander, 18 Jahre alt, und seit September 2025 Teil des maxx!-Teams in Lörrach. Ich habe mich den größten Teil meines Lebens sportlich betätigt. Deshalb war es mir schon früh wichtig, die in verschiedensten Sportarten gesammelten Erfahrungen in mein Berufsleben mitzunehmen. Durch mein Gesundheitsmanagement-Studium und meine Arbeit bei maxx! vertiefe ich nun mein Wissen, um auch Ihnen positive und motivierende Erlebnisse mit Sport und Bewegung zu ermöglichen.



AZUBI KURS-CONVENTION 2025

Ein Tag voller Energie, Balance und Gesundheit

Am 16. August 2025 trafen sich unsere 15 Auszubildenden und Studierenden aus allen fixx! und maxx!-Studios im maxx! Steinen zur ersten großen Azubi Kurs-convention. Ziel war es, möglichst viele verschiedene Kursprogramme kennenzulernen, selbst auszuprobieren und am Nachmittag sogar eigene Kursideen zu präsentieren.

Lernen von den Profis

Unterstützt von erfahrenen Kurstrainern aus drei unserer Studios startete der Vormittag mit einem abwechslungsreichen Kursblock. Den Anfang machte Marcela mit dem Kurs „Gesunder Rücken“, bevor Eveline die Teilnehmer im „Lift“ so richtig forderte. Danach hieß es kräftig in die Pedale treten: Wolfgang brachte die Gruppe beim Indoor Cycling ordentlich ins Schwitzen. Anschließend sorgte Katrin mit TOSO X für ein energiegeladenes Workout, bevor Nicole D. eine ruhige und konzentrierte Pilates-Einheit anleitete. Den Abschluss bildete Nicole X. mit einem intensiven Bodyforming-Kurs, der noch einmal alle Muskeln beanspruchte. Die Azubis und Studenten konnten so direkt in verschiedene Trainingswelten eintauchen, neue Impulse sammeln und die Begeisterung der Trainer hautnah erleben.



Volle Power beim Indoor Cycling – die Azubis gaben alles!

Die Azubis übernehmen das Ruder

Nach der Mittagspause hieß es: Jetzt seid ihr dran! Nach einer kurzen Einführung durch Elena Ruiz Pagan bereiteten die Azubis in Kleingruppen ihre eigenen Kurs-Kurzpräsentationen vor. Mit viel Kreativität und Teamgeist wurden Mini-Kurse erarbeitet und anschließend live präsentiert – vom Warm-up bis zur Choreografie.

Ein starkes Fazit

Zum Abschluss wurde der Tag gemeinsam reflektiert. Alle waren sich einig: Die Azubi Kursconvention war ein voller Erfolg! Sie bot nicht nur eine wertvolle Praxiserfahrung, sondern stärkte auch den Zusammenhalt innerhalb der maxx! und fixx! Familie.

Mit so viel Motivation, frischen Ideen und Energie sind unsere Nachwuchskräfte bestens gerüstet, die Kurswelt in unseren Studios aktiv mitzugestalten.



Teamarbeit pur – unsere Azubis beim Vorbereiten ihrer Kursideen



NEU

UNSERE NEUE MEMBER APP MIT BIOAGE

In unseren maxx! Gesundheitszentren wird Ihr Training ab sofort noch persönlicher, messbarer und motivierender – mit unserer neuen Member App. Sie ist nicht nur der perfekte Begleiter für Ihr Workout, sondern bringt auch ein echtes Highlight mit: Ihr individuelles BioAge.

ABER WAS IST DAS BIOAGE?

Das BioAge ist ein innovativer Wert, der zeigt, wie alt Ihr Körper im Vergleich zu Ihrem tatsächlichen Alter ist – und zwar auf Basis von vier zentralen Gesundheitsbereichen:



Kraft – Wie stark sind Sie für Ihr Alter?



Ausdauer – Wie effizient arbeitet Ihr Herz-Kreislauf-System?



Beweglichkeit – Wie geschmeidig sind Sie in Ihren Gelenken?



Stoffwechsel – Wie fit ist Ihr Körper in Sachen Energie?

IHRE VORTEILE ALS MAXX! MITGLIED

1

TRAININGSPÄNE IMMER DABEI

Ihre persönlichen Trainingspläne sind digital gespeichert und jederzeit abrufbar – ob im Studio oder unterwegs.

2

VOLLE ÜBERSICHT ÜBER IHREN FORTSCHRITT

Verfolgen Sie Ihre Trainingsdaten, Leistungsentwicklung und Erfolge übersichtlich in der App.

3

MEHR MOTIVATION DURCH SICHTBARE ERGEBNISSE

Automatische Auswertungen zeigen Ihnen Ihre Fortschritte – das hält dauerhaft motiviert.

4

BETREUUNG DURCH DAS TRAINERTEAM

Unsere Trainer haben Einblick in Ihre Entwicklung und können Sie gezielt unterstützen – für noch mehr Trainingserfolg.

5

TEILNAHME AN SPANNENDEN CHALLENGES:

Vergleichen Sie sich mit anderen Mitgliedern, setzen Sie sich Ziele und bleiben Sie spielerisch motiviert.

6

TRANSPARENTE EINBLICKE IN IHRE FITNESS:

Mit Funktionen wie BioAge, Kraftkurve und Körperanalyse (in Verbindung mit Analysewaage) behalten Sie Ihre Entwicklung im Blick.

Je niedriger Ihr BioAge, desto jünger und fitter ist Ihr biologisches Ich. Endlich eine Zahl, die wirklich zählt – und Sie jeden Tag motiviert, dranzubleiben.

Mit der App haben Sie Ihr Training immer im Blick – übersichtlich, digital und auf Sie zugeschnitten. Ob Trainingspläne, Fortschrittsverfolgung oder motivierende Challenges: Die App bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Fitnesstraining noch effektiver und individueller machen.

Und das Beste: Alle Inhalte, die Sie bisher über unsere maxx! App genutzt haben – wie Kurspläne, News, Informationen zu Ihrem Vertrag und vieles mehr – finden Sie nun ebenfalls in der neuen Member App. Sie müssen also auf nichts verzichten und erhalten alles in einer einzigen, benutzerfreundlichen Anwendung.



Als maxx! Mitglied
noch mehr aus
der App rausholen!



Scannen!



Kürbis-Auflauf "Ernteg Glück"



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 400g Kräuterseitlinge (oder Champignons)
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 200ml Gemüsebrühe
- 100g Schlagsahne
- 200g Kräuterfrischkäse
- 500g frische Gnocchi (Kühlregal)
- 75g geriebener Gouda
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Kürbis halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Pilze waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.
2. Öl in einem Bräter erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Thymian und Kürbis zufügen. Brühe und Sahne angießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln.
3. Frischkäse unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi in eine große Auflaufform geben. Gemüse darauf verteilen. Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 25-30 Minuten backen. Kürbis-Auflauf mit restlichem Thymian garnieren.



...bleibt lange frisch

...ist gut für Nieren und Blase

...kann beim Abnehmen helfen

...stärkt die Sehkraft

Nährwerte (pro Person):

56g KH | 22g Protein | 37g Fett | 644 kcal

Mehr gesunde Rezepte unter: www.mylined24.de



Der SkiErg:

LANGLAUF-FEELING. GANZKÖRPER-TRAINING.

**JETZT STARTEN –
SPÜREN SIE DEN UNTERSCHIED!**

Der SkiErg ist geeignet für alle, die ein effektives Ganzkörpertraining suchen – von Einsteigern bis Leistungssportlern, egal ob für Ausdauer, Kraft, Fettverbrennung oder Reha.

TRAINIERT:

- OBERKÖRPER: RÜCKEN, SCHULTERN, ARME
- RUMPF: BAUCH & CORE-STABILITÄT
- BEINE: OBERSCHENKEL & GESÄSS
- HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

IDEAL FÜR:

- SKILANGLAUF-VORBEREITUNG
- HIIT-WORKOUTS & INTERVALLTRAINING
- REHA- & GELENKSCHONENDES TRAINING
- MUSKELAUFBAU & GEWICHTSREDUKTION

concept 2
SkiERG
WORLD SPRINTS

NEU IN:

**STEINEN, LÖRRACH,
FREIBURG,
RHEINFELDEN &
LAUFENBURG**

VORTEILE:

• GANZKÖRPERTRAINING:

Der SkiErg wird die meisten Muskeln Ihres Körpers aktivieren: Bizeps, Trizeps, Rücken, Brustmuskeln, Core, Lendenbereich, Quadrizeps, Oberschenkel.

• VERBESSERT DIE MUSKELAUSDAUER:

Muskelausdauer ist die Fähigkeit des Muskels, wiederholten Kontraktionen gegen einen Widerstand über einen bestimmten Zeitraum standzuhalten. Nun, diese Maschine ist praktisch die einzige, die sich auf die Entwicklung des Muskelwiderstands des Oberkörpers konzentriert.

• PERFEKT FÜR HIIT-WORKOUTS:

Sie können den SkiErg auf einem Intervallkreis in Kombination mit anderen Körpergewichts- oder Freigewichtsübungen verwenden.

• TOLLER KALORIENVERBRENNER:

Sie können viele Kalorien in kurzer Zeit verbrennen. Die Maschine wird Sie dazu bringen, Ihren ganzen Körper zu nutzen, und dies impliziert eine größere Anstrengung und einen erhöhten Kalorienverbrauch.

• ERHÖHT DIE AEROBE KAPAZITÄT:

Mit dem SkiErg trainieren Sie Ihre Ausdauer und erhöhen gezielt Ihre aerobe Leistungsfähigkeit.



Zeit für Sie

Ein Abend zum Abschalten, Verstehen und Auftanken

Am **07. November 2025** laden wir Sie herzlich ins maxx! Steinen ein. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie, wie wohltuend es ist, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Freuen Sie sich auf spannende Impulse zum Thema gesunder Schlaf, auf entspannende Übungen wie Progressive

Muskelentspannung und eine geführte Entspannungsreise. Ergänzt wird der Abend durch eine kleine Teepause, eine angeleitete Fußmassage sowie Lachyoga – für neue Energie und innere Balance.

Nehmen Sie sich diesen Abend nur für sich – wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Gesundheitsvortrag im maxx! Steinen

Freuen Sie sich auf:

- ✓ **Impulsvortrag:** „Besser schlafen – warum guter Schlaf so wichtig ist“ mit Matthias
- ✓ **Progressive Muskelentspannung (PMR)** mit Josie – bewusst loslassen
- ✓ **Geführte Entspannungsreise** mit Rosi – innere Ruhe finden
- ✓ **Wohlfühlpause mit Tee**
- ✓ **Angeleitete Fußmassage** mit Lisa – wohltuend und entspannend
- ✓ **Lachyoga** mit Markus – Glücksgefühle garantiert!

Ein abwechslungsreicher Abend, der Ihnen neue Energie schenkt und für innere Balance sorgt.

Die Plätze sind begrenzt – melden Sie sich gleich an!
Anmeldegebühr: 10€ • für Mitglieder kostenfrei

Anmeldung: 07627 972910 | E-Mail: info@maxx-fitness.de

**FREITAG,
07.11.2025**

**Einlass: 17:30 Uhr
Beginn: 18.00 Uhr
Ende: ca. 20:30 Uhr**



UNSER SAUNAGARTEN IM MAXX! STEINEN ERSTRAHLT IN NEUEM GLANZ!



Nach mehreren Wochen intensiver Umgestaltung freuen wir uns sehr, Ihnen unseren komplett neu gestalteten Saunagarten präsentieren zu dürfen. Mit viel Liebe zum Detail und einem klaren Fokus auf Ruhe, Stil und Erholung haben wir eine Oase geschaffen, die Sie zum Entspannen und Wohlfühlen einlädt.

Der Saunagarten besticht durch den Einsatz natürlicher Materialien, eine geschmackvolle Bepflanzung und eine stimmungsvolle Beleuchtung, die für eine harmonische Atmosphäre sorgt – besonders in den Abendstunden. Ein zentrales Wasserbecken und eine gemütliche Feuerstelle laden zum Verweilen ein und schaffen eine besondere Wohlfühl-Atmosphäre. Bitte beachten Sie: Das Wasserbecken ist nicht zum Plantschen oder Baden gedacht, sondern wurde bewusst als Meditations- und Ruhepunkt gestaltet.

Für noch mehr Komfort und Behaglichkeit sorgen unsere neuen Lounge- und Polstermöbel, die zum entspannten Verweilen einladen. Ob nach dem Training oder einfach zwischendurch – hier finden Sie den perfekten Rückzugsort, um neue Kraft zu schöpfen.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie in unserem neu gestalteten Saunagarten willkommen zu heißen. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie die Ruhe und die hochwertige Gestaltung Ihres neuen Lieblingsplatzes.



MIT DEM TRAINING IM MAXX! ZUM WM-ERFOLG: INTERVIEW MIT TORSTEN ROTHE

Mit maxx! zur Kanu WM der Senioren

Torsten hat bei der Kanu-Weltmeisterschaft in Portugal teilgenommen und dort mit seinem Team überraschend die Silbermedaille im Vierer gewonnen, während er im Zweier trotz einiger Schwierigkeiten eine solide Leistung zeigte.

Redaktion: *Torsten, Du warst ja bei der Kanu-Weltmeisterschaft in Portugal am Start – wie hast Du das Event erlebt?*

Torsten: Die WM in Portugal war für mich ein echtes Highlight und gleichzeitig eine große Herausforderung. Es war meine bisher größte Regatta und ich konnte zum ersten Mal so ein großes internationales Event mit Profis miterleben. Die Atmosphäre, die Organisation, alles war super professionell und beeindruckend. Besonders spannend war es, auf derselben Bahn zu paddeln, auf der kurz zuvor die Junioren-WM stattfand, und zu wissen, dass man selbst bald im Medaillenkampf steht – da kribbelt es natürlich ordentlich.

Redaktion: *Wie lief Dein Wettkampf dort?*

Torsten: Sportlich lief es ziemlich gut, auch wenn mein Zweierpartner verletzt war und wir deswegen unsere Boote im Vierer und Zweier kurzfristig umsetzen mussten. Überraschend war für uns der Gewinn der Silbermedaille im Vierer, mit der wir vor dem Wettkampf ehrlich gesagt nicht gerechnet hatten – vor allem angesichts starker Konkurrenz aus Italien und Spanien. Ich war allerdings bei den 500 Metern etwas enttäuscht, weil ich durch Wasserpflanzen im Steuer nicht mein volles Potenzial abrufen konnte. Insgesamt war die WM aber ein super Erlebnis und hat mir gezeigt, auf welchem Niveau man international paddeln muss.

Redaktion: *Du hast ja auch viel über Dein Training mit Sensopro gesprochen. Wie hat Dir das bei der Vorbereitung auf so einen Wettkampf geholfen?*

Torsten: Sensopro war wirklich ein wichtiger Bestandteil meiner Vorbereitung, besonders in der Wintersaison. Im Kanu ist es nicht nur die reine Kraft, die zählt, sondern vor allem die Technik und Stabilität im Boot. Sensopro hilft mir, genau diese Feinheiten zu trainieren – die ich später brauche, um mich im Boot zu bewegen und das Paddel sauber zu führen.

Redaktion: *Kannst Du das genauer erläutern? Was macht Sensopro so besonders für Dich?*

Torsten: Beim Paddeln geht es viel darum, die kleine Muskulatur zu aktivieren, die für Stabilität sorgt. Gerade im Startbereich, wenn das Boot am instabilsten ist, muss man extrem gut balancieren können. Sensopro trainiert diese intramuskuläre Koordination sehr gezielt. Man lernt, sich im Raum bewusst zu bewegen und dabei trotzdem stabil zu bleiben – das ist wichtig, weil ein wackeliges Boot einfach Geschwindigkeit kostet. Außerdem sind in Sensopro auch kognitive Übungen integriert, die helfen, die Bewegungsabläufe im Kopf und Körper zu verankern.



Vizeweltmeister mit dem Kajak-Vierer der Altersklasse 55 bis 59 (von links): Alexander Rexroth, Thomas Kittner, Torsten Rothe (Kanu Sport Wehr) und Roland Hauenstein nach Ihrem Silbermedaillengewinn in Portugal

Redaktion: *Hast Du im Wettkampf gemerkt, dass Dir das Training mit Sensopro Vorteile gebracht hat?*

Torsten: Ja, besonders in den Startphasen konnte ich spüren, wie ich stabiler im Boot war als manche Konkurrenten. Im Training habe ich oft gesehen, wie andere bei Balanceübungen Schwierigkeiten hatten, während ich durch Sensopro schon einen gewissen Vorteil hatte. Und das hilft wirklich – wenn du stabil bist, kannst du deine Kraft ans Paddel bringen.

Redaktion: *Würdest Du Sensopro auch anderen Sportlern empfehlen?*

Torsten: Auf jeden Fall! Für Profis genauso wie für Hobbysportler ist das Training eine super Ergänzung. Es verbessert die Koordination und hilft, Verletzungen vorzubeugen. Auch ältere Sportler profitieren, zum Beispiel bei der Sturzprävention. Wer es regelmäßig nutzt, merkt schnell eine Verbesserung in der Körperbeherrschung.

Redaktion: *Was nimmst Du persönlich aus der WM und dem Training mit Sensopro mit?*

Torsten: Sportlich hat die WM mir gezeigt, dass es lange dauert, bis man auf einem hohen Niveau ankommt. Man muss dran beliben und Geduld haben. Sensopro hilft mir, die Technik und Stabilität dafür zu entwickeln. Menschlich war es toll, mit einem tollen Team zusammenzuwachsen und gemeinsam Medaillen zu gewinnen. Für die Zukunft werde ich das Sensopro-Training definitiv beibehalten, weil ich sehe, wie gut es sich auf meine Leistung und mein Körpergefühl auswirkt.

Zum Abschluss möchten wir Dir herzlich für das spannende Interview danken und Dir zu Deinen starken Leistungen bei der Kanu-Weltmeisterschaft gratulieren. Mit der Unterstützung von Sensopro und Deinem engagierten Training hast Du gezeigt, wozu Du fähig bist. Wir wünschen Dir alles Gute und viel Erfolg für Deine weiteren sportlichen Ziele.

TESTEN SIE SENSOPRO UND BRINGEN SIE IHR TRAINING AUF DAS NÄCHSTE LEVEL!



TESTEN SIE JETZT!

IN STEINEN, RHEINFELDEN, LAUFENBURG,
LÖRRACH UND FREIBURG

TRAINING AUF DER LUNA VON SENSOPRO



FAQ

+ Für wen ist Luna von Sensopro geeignet?

Luna von Sensopro ist ideal für alle, die Koordination, Fitness oder Rehabilitation verbessern möchten – vom Hobbysportler bis zum Profi. Auch Menschen in der neurologischen oder orthopädischen Reha profitieren vom gezielten Training, etwa nach Verletzungen oder Operationen.

+ Welche Vorteile bietet Luna von Sensopro?

- Effektives, zeitsparendes Training
- Verbesserte Stabilität, Beweglichkeit und Leistung
- Wissenschaftlich fundierte Programme, leicht bedienbar. Das Training lässt sich individuell anpassen und eignet sich für jedes Fitnesslevel.

+ Wie läuft ein Training mit Luna von Sensopro ab?

Über ein Display werden Übungsvideos abgespielt, denen die Nutzer folgen. Die Anleitung durch Modelle sorgt für eine saubere Ausführung und minimiert das Verletzungsrisiko.

+ Wo kann ich Luna von Sensopro ausprobieren?

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

Mit Luna stärker im Alltag

„Ich hätte ehrlich gesagt nie gedacht, dass ich in so kurzer Zeit solche Fortschritte machen würde.“ Mit diesen Worten beschreibt Siegrid R. seine Erfahrung mit dem Training auf der Luna von Sensopro – und bringt damit auf den Punkt, was viele Nutzerinnen und Nutzer erleben.

Vor dem Training fühlte sich Siegrid im Alltag oft unsicher – besonders auf unebenem Boden, beim schnellen Richtungswechsel oder Treppensteigen.



Siegrid aus dem maxx! Freiburg

Alina findet zurück zu Stabilität

Als Alina vor einiger Zeit mit Schmerzen im Knie zu kämpfen begann, war ihr Alltag plötzlich geprägt von Einschränkungen. Die Diagnose war eindeutig: ein Meniskusriss hinter der Kniescheibe. Bewegungen, die früher selbstverständlich waren – Treppensteigen, längere Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten – wurden zur Herausforderung. Trotz Physiotherapie blieben Restbeschwerden, und sie suchte nach einer Trainingsmethode, die nicht nur oberflächlich stärkt, sondern gezielt dort ansetzt, wo Stabilität und Schutz für das Knie entstehen: in der tiefen Muskulatur.

Über eine Empfehlung stieß sie auf das Training auf der Luna von Sensopro. Anfangs nutzte sie es eher sporadisch, immer dann, wenn es in ihren Alltag passte. Doch bereits nach den ersten Einheiten merkte Alina, dass dieses Training etwas anders war: Die Kombination aus Balanceübungen, Koor-

Die Bewegungsabläufe waren zwar noch da, aber das Vertrauen in den eigenen Körper hatte nachgelassen. Situationen, die früher selbstverständlich waren, wurden zunehmend zur Herausforderung.

Seitdem Siegrid regelmäßig auf der Luna von Sensopro trainiert, hat sich sein Bewegungsverhalten deutlich verändert. Seine Gehsicherheit hat sich spürbar verbessert, und auch Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit haben stark zugenommen. Heute bewegt er sich mit mehr Stabilität, Kontrolle und Selbstver-

trauen – sowohl im Studio als auch im Alltag.

„ **Mehr Sicherheit im Alltag – dank dem Training auf der Luna von Sensopro.** ”

Besonders beeindruckt zeigt sich Siegrid davon, wie gezielt das Training auf der Luna von Sensopro wirkt, ohne ihn zu überfordern. Die Kombination aus spielerischer Übung und funktionellem Reiztraining hat ihm geholfen, Bewegungsfreiheit zurückzugewinnen und wieder aktiver am Leben teilzunehmen.

Dank dem Training auf der Luna von Sensopro hat für Siegrid nicht nur körperlich, sondern auch mental einen großen Unterschied gemacht – er hat Vertrauen in seinen Körper zurückgewonnen und damit ein Stück Lebensqualität.



dinationstraining und gezieltem Muskelaufbau forderte ihren Körper auf eine neue, aber sehr gelenkschonende Art. Besonders beeindruckte sie, dass auch kleine Muskelgruppen angesprochen wurden, die im normalen Training oft vernachlässigt bleiben.

Mit der Zeit baute Alina das Training auf der Luna fest in ihren Wochenrhythmus ein. Sie erkannte, dass die Kontinuität der entscheidende Faktor für den Erfolg ist. Schritt für Schritt nahm die Stabilität in ihrem Knie zu, die Schmerzen wurden seltener und weniger intensiv. Ihre innere Muskulatur wurde stärker, und gleichzeitig verbesserte sich ihr Gleichgewicht spürbar. Sie fühlte sich sicherer auf den Beinen – nicht nur beim Sport, sondern auch in alltäglichen Situationen. Heute kann Alina auf eine klare Entwicklung

zurückblicken: Von vorsichtigen Bewegungen und der Angst vor erneuten Schmerzen hin zu neuer Bewegungsfreiheit und einem gestärkten Körpergefühl. Für sie ist das Training auf der Luna von Sensopro mehr als nur eine Reha-Maßnahme – es ist zu einem festen Bestandteil ihres Lebens geworden, um langfristig gesund und aktiv zu bleiben.

Fazit:
Alinas Geschichte zeigt, wie wichtig es ist, Probleme ganzheitlich anzugehen. Durch gezieltes und konsequentes Training konnte sie ihre Beschwerden nicht nur deutlich reduzieren, sondern auch ihre Lebensqualität steigern. Das Training auf der Luna ist für sie nicht nur eine Trainingsmethode, sondern der Schlüssel zu neuer Stabilität, Selbstvertrauen und Bewegungsfreude.



Wer im Alltag beweglicher und selbstbewusster unterwegs sein möchte – sei es nach einer Verletzung, im fortgeschrittenen Alter oder einfach zur Prävention – sollte Sensopro unbedingt ausprobieren. Die individuell anpassbaren Programme bieten effektives Training und bringen spürbare Verbesserungen.

Fazit:

Training auf der Luna von Sensopro stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Vertrauen in die eigene Bewegung. Wie bei Siegrid: Mit regelmäßigem Training lässt sich Lebensqualität gezielt zurückgewinnen – für mehr Sicherheit und Aktivität im Alltag.



Alina konzentriert sich auf Ihre Übung

Mehr zum Thema Knie und Kreuzband lesen Sie auf Seite 22.



**Trainerteam André Leuchtmann und Yannik Ahrens mit
Operativem Geschäftsführer Markus Fandry**



**Nachwuchsrennfahrerin
Kira Gerspacher**



TAG DER OFFENEN TÜR



BEITRAG WIE
VOR **40** JAHREN

nur **40€*** /Monat

&

199€ BEI ANMELDUNG
SPAREN!

Gültig für die ersten 40 Anmeldungen.

19. BIS 20. OKTOBER ²⁵

maxx!
GESUNDHEITZENTRUM



SCAN ME

*Beitrag in Höhe von 40€ pro Monat für 4 Monate bei Abschluss eines 24-Monats-Premiumtarifs. Bei Abschluss eines 12-Monats-Premiumtarifs gilt der Beitrag in Höhe von 40€ für 2 Monate.

Das reguläre Startpaket in Höhe von 199 € entfällt. Angebot gültig ausschließlich am Tag der offenen Tür am 19. und 20. Oktober 2025. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT www.maxx-gesundheitszentrum.de