

maxx!

Ausgabe Oktober 2026

Wir fordern Sie heraus!

Machen Sie bei unserer Koordinations- & Balance-Herausforderung mit und gewinnen Sie tolle Tagespreise sowie als Hauptgewinn eine Premium-Jahresmitgliedschaft!

**Tage der
offenen Tür
18. + 19.
Oktober**

Unsere Neuheiten

Entdecken Sie unsere neuen Trainingsangebote: IHHT in Laufenburg, Beckenbodentraining in vier Studios und Reformer Pilates in Rheinfelden.

Eva Höcht

Von Rheinfelden nach Oberstdorf: Mit 17 Jahren auf dem Weg nach ganz oben – für ihre Skicross-Ziele trainiert sie im maxx! Rheinfelden.

ENERGIE

BALANCE

GESUNDHEIT

IN DIESER AUSGABE

ENERGIE

4 Tage der offenen Tür
am 18.+19.10.2026

6 Ehrenmitglieder
maxx!

8 Starke Momente
mit maxx!

Nachberichte des Wiesentäler Wasserlaufs,
des Waldhaus Bike-Marathons und mehr.

10 Skitalent
Eva Höcht

Von Rheinfelden nach
Oberstdorf: Mit gerade
einmal 17 Jahren
verfolgt Eva ehrgeizig
ihre Ziele im Skicross.

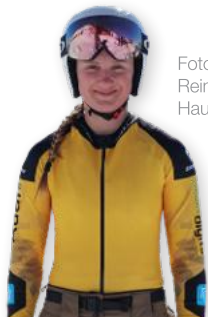


Foto:
Reinhard
Hauck

11 EGYM

Der Zirkel, der sich auf Sie einstellt.

12 Neu im maxx! Team

13 Karriere mit Power

Ihr Job in der Fitness- und Gesundheitsbranche.

14 Vier erfolgreiche
Abschlüsse

maxx! und fixx!

18 Neu! IHHT im
maxx! Laufenburg

BALANCE

9 RS Reformer Pilates

Entdecken Sie die neuen Sonntags-Kurse!

18 Neu! Reformer Pilates
im maxx! Rheinfelden



20 Neuer Saunagarten
maxx! Steinen

21 Sauna-Erlebnisse

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit!

22 Testimonial

Gerda, 86 Jahre – maxx! Steinen

GESUNDHEIT

14 myshape

Ihr smarter Weg zu gesünderer Ernährung –
bis zu 100 % bezuschusst.

15 Dranbleiben
lohnt sich!

Mit Reha-Aktiv weiter zu Reha-Plus bei maxx!

16 Ernährung bei
Rückenschmerzen



17 Vitamin-D-Test

Jetzt Vitamin-D-Wert checken –
in allen maxx! Studios

19 Neu! Beckenboden- training im Sitzen

Steinen, Lörrach, Freiburg und Laufenburg

23 Mexiko- Eintopf

Herbstlich würziges
Rezept zum
Nachkochen.



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

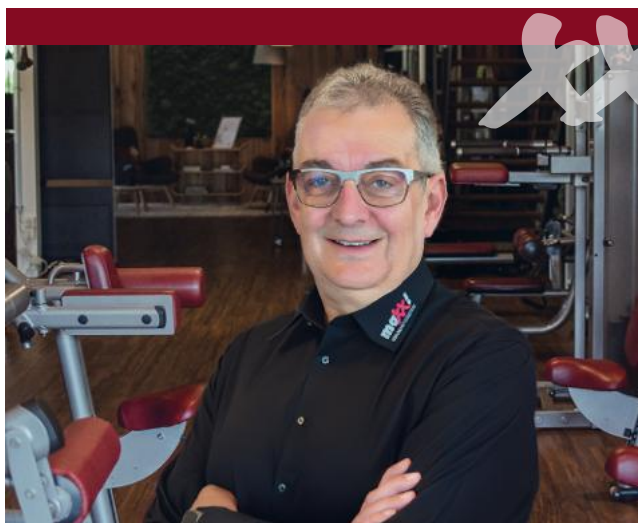
Bilder: maxx! Gesundheitszentrum

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 Herbst beginnt eine Jahreszeit, in der wir den Blick wieder stärker auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden richten. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken – und damit rückt auch die Versorgung mit Vitamin D wieder stärker in den Fokus. Regelmäßige Bewegung, bewusste Ernährung und wohltuende Erholung gewinnen nun zusätzlich an Bedeutung.

Dabei geht es nicht darum, alles auf einmal zu verändern. Oft sind es kleine, konsequente Schritte, die langfristig den größten Unterschied machen: Bewegung fest in den Alltag zu integrieren, auf die Signale des eigenen Körpers zu achten und die eigene Gesundheit bewusst im Blick zu behalten.

Diese Ausgabe zeigt, wie vielseitig Gesundheit sein kann. Wir präsentieren Ihnen neue Angebote: IHHT in Laufenburg, Beckenbodentraining in vier Studios sowie Reformer Pilates in Rheinfelden. Außerdem erwarten Sie neue Kurse im RS Reformer Pilates Studio in Steinen.

Persönliche Geschichten machen deutlich, wie unterschiedlich die eigenen Ziele sein können. Unsere Ehrenmitglieder im maxx! zeigen mit über 90 Jahren eindrucksvoll, dass Bewegung, Lebensfreude und Aktivität keine Frage des Alters sind. Auch das junge Skicross-Talent Eva Höcht steht dafür, wie gezieltes Training dabei helfen kann, persönliche und sportliche Ziele zu erreichen.

Ein Highlight sind unsere Tage der offenen Tür am 18. und 19. Oktober. Lernen Sie unsere Studios und Gesundheitsangebote kennen, besuchen Sie Schnupperkurse und Vorträge oder lassen Sie sich persönlich beraten. Bei unserer Koordinations- und Balance-Herausforderung warten zudem attraktive Gewinne.

Gesundheit kennt weder ein bestimmtes Alter noch einen einzigen richtigen Weg. Entscheidend ist, aktiv zu bleiben und Angebote zu finden, die langfristig guttun. Dabei begleiten wir Sie gerne – mit persönlicher Betreuung, fachlicher Kompetenz und einem starken Miteinander.

Ich wünsche Ihnen einen aktiven & gesunden Herbst.

Herzlichst

Ihr Martin Seiler & Partner

TAGE DER offenen Tür

18. + 19. Oktober 2026

Herzlich willkommen in unseren maxx! Gesundheitszentren

Am 18. und 19. Oktober 2026 öffnen wir unsere Türen für alle, die maxx! kennenlernen möchten. Entdecken Sie unsere Angebote rund um Training, Therapie und Prävention – mit Vorträgen, Schnupperkursen, Studioführungen und persönlichen Beratungen direkt vor Ort. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Wir fordern Sie heraus in Koordination & Balance

am 18. und 19. Oktober

Teilnahme für alle Interessierten,
die noch kein maxx! Mitglied sind.



Teilnahme in allen maxx! Gesundheitszentren*

2 Minuten. 4 Übungen. Ihr Score.

Sind Sie bereit für die Herausforderung? Ob SensoPro-Neuling oder bereits damit vertraut: Jetzt zählen **Reaktion, Rhythmus, Schnelligkeit, Gleichgewicht und Körperkontrolle**. Geben Sie zwei Minuten lang alles und bringen Sie Ihren persönlichen Score ganz nach oben!

In jedem teilnehmenden maxx! Gesundheitszentrum werden an beiden Tagen die drei besten Scores ausgezeichnet – **mit attraktiven Tagesgewinnen für die Plätze 1 bis 3.**



Zusätzlich können alle Teilnehmenden an der großen Hauptverlosung teilnehmen.

HAUPTGEWINN: 1x PREMIUM-JAHRESMITGLIEDSCHAFT

Mitmachen können alle, die noch keine maxx! Mitglieder sind.

► **SensoPro aus erster Hand:** Lesen Sie auf **Seite 22**, wie unser Mitglied Gerda mit dem SensoPro trainiert und welche Erfahrungen sie dabei macht.

Mitmachen und
eine **Premium-
Jahresmit-
gliedschaft**
gewinnen!



Cashback einsetzbar für:

- ✱ Personal Training
- ✱ Guthaben zum Verzehr
- ✱ Körperanalyse
- ✱ Training für Freunde & Bekannte
- ✱ Präventions-Check
- ✱ Beitragsfreie Zeit
- ✱ u. v. m.



Cashback Aktion*

1 Jahr = 100 €
2 Jahre = 200 €

Specials & Angebote unserer Studios

maxx! Lörrach

Sonntag 18.10. | 9–16 Uhr

- ✱ 09:00 Uhr | **Eröffnung & Begrüßung**
- ✱ 10:00 Uhr | **Body Pump** mit Nicolle
- ✱ 10:45 Uhr | **Bodycombat** mit Nicolle
- ✱ 11:30 Uhr | **Bauch Beine Po** mit Nicolle
- ✱ 12:15 Uhr | **Yoga** mit Stephanie
- ✱ 13:30 Uhr | **Koordination & Balance Challenge**
- ✱ 14:00 Uhr | **Vortrag „Die Longevity-Formel – Energie, Balance und Gesundheit“** mit Andrea

Montag 19.10. | 8–22 Uhr

- ✱ 09:00 Uhr | **Eröffnung und persönliche Trainerberatung** mit Kaffee
- ✱ 09:30 Uhr | **Gesunder Rücken** mit Rasmani
- ✱ 10:30 Uhr | **Shapes Les Mills** mit Rasmani
- ✱ 11:30 Uhr | **Vortrag „Die Longevity-Formel – Energie, Balance und Gesundheit“** mit Andrea
- ✱ 12:00 Uhr | **Pause** mit Snacks und Getränken
- ✱ 13:00 Uhr | **Koordination & Balance Challenge**
- ✱ 14:00 Uhr | **Vitamin-D-Test** nur 29,90 € statt 39,90 €
- ✱ 15:00 Uhr | **Probetraining**
- ✱ 16:00 Uhr | **Ernährungs-Talk mit Tee** mit Stephanie
- ✱ 18:00 Uhr | **Easy Step** mit Nicole
- ✱ 19:00 Uhr | **Body Pump Les Mills** mit Nicolle
- ✱ 20:00 Uhr | **Body Art** mit Frank

Alle Kurse sind „Schnupperkurse“.
Für diese sowie für die Vorträge ist **für Nichtmitglieder keine Voranmeldung erforderlich.**

maxx! Laufenburg – Sonntag 18.10.

Verlängerte Öffnungszeiten: 9–16 Uhr

- ✱ 10:00–10:55 Uhr | **Spinning** mit Jörg
Erleben Sie ein energiegeladenes Ausdauertraining auf dem Indoor-Bike. Mit motivierender Musik und jeder Menge Spaß.

Anmeldung erforderlich: telefonisch unter 07763 8019 02 oder per E-Mail an laufenburg@maxx-fitness.de

Schnupperstunde: nur für Nichtmitglieder.

maxx! Rheinfelden – Sonntag 18.10.

„Body & Mind“ – Nehmen Sie sich Zeit für Körper und Geist

- ✱ 11:00–11:30 Uhr | **Yoga** mit Anastasia
Mobilisieren Sie Ihren Körper, finden Sie zur Ruhe und starten Sie mit neuer Energie in den Tag.
- ✱ 11:45–12:15 Uhr | **Breathwork** mit Meike
Atmen Sie bewusst, lassen Sie Anspannung los und tanken Sie neue Energie – für mehr Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden.
- ✱ 14:00–14:30 Uhr | **Longevity-Vortrag** mit Nicole
Was steckt hinter dem Megatrend? Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit und Lebensqualität langfristig unterstützen können.
- ✱ **Ab 15:00 Uhr | Start something NEW Reformer Pilates im maxx! Rheinfelden**
Entdecken Sie ein effektives Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit.
Mit Anastasia (Pilates Mat Class & Reformer Instructor) und Nicole (Pilates Mat Class Master Instructor & Reformer Instructor mit über 20 Jahren Erfahrung).

Anmeldung erforderlich: telefonisch unter 07623 1015 oder per E-Mail an rheinfelden@maxx-fitness.de

Für alle Kurse benötigen Sie Socken und ein Handtuch.

maxx! Steinen

Sonntag 18.10. | 9–16 Uhr & Montag 19.10. | 8–22 Uhr

Länger gesund, aktiv und voller Energie

Entdecken Sie, wie individuelles Training zu mehr Gesundheit, Balance und Lebensqualität beitragen kann.

An beiden Tagen beraten wir Sie persönlich in unseren offenen Sprechstunden zu folgenden Themen:

- ✱ Orthopädisches Training nach der Reha
- ✱ Ernährungsberatung für Ihr Wohlfühlgewicht
- ✱ Fit und leistungsfähig im Alltag

Kommen Sie einfach vorbei – auch spontan und ohne Voranmeldung. **Für eine ausführliche persönliche Beratung empfehlen wir eine vorherige Terminvereinbarung:** telefonisch unter 07627 972 910 oder per E-Mail an steinen@maxx-fitness.de

Mit Ü90 NOCH IMMER IN BEWEGUNG –

unsere maxx! Ehrenmitglieder



Sie sind seit vielen Jahren Teil unserer Gemeinschaft, kommen regelmäßig zum Training und zeigen uns, dass Bewegung, Lebensfreude und Aktivität keine Frage des Alters sind: unsere Mitglieder ab 90 Jahren.

Mit ihrer Treue, ihrer positiven Haltung und ihrer Verbundenheit zu maxx! sind sie besondere Vorbilder für uns. Dafür möchten wir Danke sagen und unsere Anerkennung nicht nur in Worten ausdrücken.

Deshalb werden alle maxx! Mitglieder ab 90 Jahren zu Ehrenmitgliedern ernannt, in den Lifetime Club aufgenommen und trainieren seit dem 1. August 2026 beitragsfrei.

Leider konnten wir nicht alle Ehrenmitglieder persönlich zur Übergabe begrüßen. Auch **Willy Schmitt (91 J., maxx! Steinen)** und **Hans-Jürgen Günther (90 J., maxx! Freiburg)** möchten wir an dieser Stelle ausdrücklich würdigen.

Lifetime CLUB

Mit dem Lifetime Club setzen wir ein Zeichen für Gesundheit und Lebensfreude bis ins hohe Alter.

Regelmäßige Bewegung kann helfen, Beschwerden vorzubeugen und möglichst lange aktiv und selbstständig zu bleiben.



**maxx!
Freiburg**



Hannelore Schondelmaier mit Studioleitung Kathrin

Hannelore Schondelmaier, 92 Jahre, maxx! Freiburg

„Seit 2019 trainiere ich im maxx! Freiburg und versuche, so regelmäßig wie möglich zum Training zu kommen – immer so, wie es meine Gesundheit gerade zulässt. Bewegung und Aktivität sind mir wichtig und ich freue mich, weiterhin ein Teil des maxx! zu sein. Solange es mir möglich ist, möchte ich aktiv bleiben und mein Training fortsetzen. Über die Aufnahme in den Lifetime Club und diese besondere Ehrung freue ich mich sehr. Martin Seiler danke ich dafür von Herzen.“

Erich Jans, 92 Jahre, maxx! Freiburg

„Seit 2016 trainiere ich im maxx! Freiburg und komme regelmäßig gemeinsam mit meiner Frau Carola zum Training. Bewegung gehört für uns einfach dazu, und zusammen macht es gleich noch mehr Freude. Nach dem Training trinke ich gerne noch einen Shake, das ist für mich ein schöner Abschluss. Neben dem Sport interessiere ich mich für Fußball, besonders für den SC Freiburg. Diese Ehrenmitgliedschaft ist eine schöne Anerkennung, danke!“



**maxx!
Freiburg**

Erich Jans mit Gesundheitstrainer Fabio

Ursula Mai, 90 Jahre, maxx! Rheinfelden

„Seit 2007 trainiere ich im maxx! Rheinfelden. Ich gehe gerne aufs Laufband und mache fleißig meine Übungen am Life-Fitness-Zirkel. Auch mit 90 gehört Bewegung für mich einfach dazu. Besonders schön ist für mich der Kontakt zu anderen Menschen. Und die gemütlichen Kaffeerunden nach dem Training genieße ich sehr. Diese Ehrung und Aufnahme in den Lifetime Club freuen mich riesig. Mein Rat an alle, die noch nicht trainieren: Einfach anfangen! Hauptsache, man macht etwas – egal in welchem Alter.“



Ursula Mai mit Inhaber Robin Merz

maxx!
Rheinfelden

Luise Köppe, 92 Jahre, maxx! Steinen

„Seit 32 Jahren gehört das Training im maxx! zu meinem Leben. Ich brauche die Bewegung, um mich gut und fit zu fühlen – und wenn mein Mann mich begleitet, motiviert mich das zusätzlich. Nach meinem Schambeinbruch im April ist es mir besonders wichtig, dranzubleiben und mit Krafttraining wieder Muskulatur aufzubauen. Während meiner Genesung habe ich deutlich gemerkt, wie sehr mir meine vorherige Fitness geholfen hat: Ich kam schneller wieder auf die Beine, konnte mich früher selbstständig bewegen und fand leichter in meinen Alltag zurück. Über die Ehrenmitgliedschaft freue ich mich sehr – sie ist für mich eine schöne Wertschätzung, für die ich mich herzlich bedanke.“

Christel Schmidt, 91 Jahre, maxx! Steinen

„Seit zehn Jahren trainiere ich im maxx!. Begonnen habe ich, nachdem ich mit dem Reiten aufgehört hatte. Seitdem ist es zu einer Gewohnheit geworden und Bewegung ist für mich unverzichtbar. Besonders gerne besuche ich die Kurse „Gesunder Rücken“ bei Rosi und die Kurse am Morgen. Ich möchte fit und aktiv bleiben. Über die Aufnahme in den Lifetime Club und die Ehrenmitgliedschaft freue ich mich sehr.“

maxx!
Lörrach



Hans Jehle mit Gesundheitstrainerin Andrea

Hans Jehle, 92 Jahre, maxx! Lörrach

„Seit 30 Jahren bin ich Mitglied in diesem Fitnessstudio. Für mich ist es wie eine kleine Familie. Die Atmosphäre ist freundlich, persönlich und überschaubar. Man fühlt sich nicht wie einer von vielen, sondern wird wirklich wahrgenommen und ist immer willkommen. Nach meinem Bandscheibenvorfall hätte ich nie gedacht, dass ich wieder so stabil und schmerzfrei sein würde. Durch das gezielte Training und die gute Betreuung habe ich heute keine Probleme mehr und merke, wie gut mir das Training tut. Genau deshalb empfehle ich das Studio gerne weiter. Ich möchte auch andere dafür begeistern, weil ich weiß, wie positiv es das Leben verändern kann.“



maxx!
Steinen



v. l. n. r.: Luise Köppe, Martin Seiler (Inhaber), Christel Schmidt, Anna Maria Klever, Rosi (Mitarbeiterin)

Anna Maria Klever, 90 Jahre, maxx! Steinen

„Seit über zehn Jahren trainiere ich regelmäßig im maxx! Steinen, meist mit meiner Schwester Vreni. Ursprünglich kamen wir wegen der Sauna, doch die herzliche Atmosphäre hat uns sofort begeistert. Heute gehören Training und Sauna fest zu meinem Alltag. Auch im Alter möchte ich aktiv bleiben und etwas für meine Gesundheit tun. Die Ehrenmitgliedschaft ist für mich eine besondere Wertschätzung.“

STARKE MOMENTE *mit maxx!*



Wiesentäler Wasserlauf

Gemeinsam laufen für einen guten Zweck

Laufen und gleichzeitig etwas bewegen: Beim 12. Wiesentäler Wasserlauf am 25. April gingen **11 maxx! Mitglieder** und **4 maxx! Mitarbeiter** an den Start. In verschiedenen Etappen legten sie zusammen **186 Kilometer** zurück.

Die dabei gesammelten Spenden unterstützen Wasser- und Brunnenprojekte in Kamerun. Ziel ist es, den Menschen vor Ort einen verlässlichen Zugang zu sauberem Trinkwasser zu ermöglichen. Für das maxx! Team verband die Teilnahme damit sportliche Herausforderung und gemeinsames Engagement.



Waldhaus Bike-Marathon

Gemeinsam in die Pedale treten

Sportliche Herausforderung auf zwei Rädern: Beim 21. Waldhaus Bike-Marathon am 28. Juni gingen **vier Fahrer** für maxx! an den Start. Auf **Strecken von 30 bzw. 42 Kilometern** führte die Tour durch den Südschwarzwald rund um Weilheim. Dabei galt es nicht nur einige Kilometer, sondern auch zahlreiche Höhenmeter zu bewältigen.

Alle vier maxx! Fahrer erreichten erfolgreich das Ziel. Für das Team war der Bike-Marathon damit eine gelungene Mischung aus sportlicher Herausforderung und gemeinsamem Erlebnis.



Firmen-Fußballturnier in Haltingen

Teamgeist auf dem Rasen

Auch in diesem Jahr war maxx! beim Firmmenturnier des FV Haltingen am 03. Juli dabei. Insgesamt gingen elf Teams in zwei Gruppen an den Start. Das **maxx!/fixx! Team** belegte in der Gruppenphase den dritten Platz und spielte anschließend um Rang fünf.

Die Entscheidung fiel im Siebenmeterschießen, das knapp verloren ging. Damit beendete maxx! das Turnier auf dem **sechsten Platz**. Neben dem sportlichen Ehrgeiz kamen auch der Spaß und die gute Stimmung nicht zu kurz.



Sommerfest im maxx! Rheinfelden

Trikotparty in bester Gesellschaft

Sportlich gekleidet, aber diesmal ganz ohne Training. Beim diesjährigen Sommerfest am 10. Juli im **maxx! Rheinfelden** standen die **Lieblingstrikots** unserer Mitglieder im Mittelpunkt. Zahlreiche Mitglieder kamen in ihren Trikots zusammen und feierten gemeinsam.

Bei leckerem Essen, kühlen Getränken und guter Stimmung wurde gefeiert, gelacht und abseits der Trainingsfläche eine schöne Zeit verbracht. So wurde das Sommerfest zu einem rundum gelungenen Abend, bei dem die Gemeinschaft im maxx! im Mittelpunkt stand.



reformer pilates



TRAINIEREN SIE NOCH – ODER REFORMEN SIE SCHON?

Reformer Pilates – ganzheitlich wirkungsvoll

Seit unserer Eröffnung am 12. April ist das RS Reformer Pilates Studio in Steinen ein neuer Ort für persönliches und wirkungsvolles Training. Wir freuen uns über den gelungenen Start und die vielen positiven Rückmeldungen.

Reformer Pilates verbindet Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Trainiert wird auf einem speziell entwickelten Gerät mit beweglicher Plattform und individuell einstellbaren Widerständen. Dadurch lassen sich die Übungen kontrolliert, fließend und passend zum persönlichen Fitnesslevel ausführen.

Reformer Pilates Beginner-Kurs

ca. alle 3 Monate, sonntags um 11:00 Uhr

„Neugierig auf Reformer Pilates, aber noch etwas unsicher vor der ersten Stunde? Unser neuer Einsteigerkurs nimmt Ihnen alle Zweifel. Entdecken Sie den Reformer in entspannter Atmosphäre und lernen Sie die wichtigsten Grundlagen kennen – ganz ohne Vorkenntnisse und für einen sicheren, motivierten Start!“

Ruslana Seiler



Im Mittelpunkt steht die tiefliegende Muskulatur: Bauch, Rücken und Beckenboden werden gezielt aktiviert, die Körpermitte stabilisiert und eine aufrechte Haltung unterstützt. Gleichzeitig fördert das Training Beweglichkeit, Koordination und Balance.

Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – Intensität, Tempo und Widerstand werden individuell angepasst. In kleinen Gruppen mit maximal zehn Personen trainieren Sie unter persönlicher Anleitung.

Für mehr Kraft und eine bessere Haltung – einfach ausprobieren!

www.rs-pilates.de



App-solut flexibel. Entspannt Ihre Kurse buchen.

Mit der **kostenlosen RS Pilates App** haben Sie den aktuellen Kursplan jederzeit dabei.

Buchen Sie Ihren Kurs in wenigen Sekunden, behalten Sie alle Termine im Blick und sichern Sie sich das passende Abo – ganz ohne Stress.

So organisieren Sie Ihr Training flexibel und bequem:
App öffnen, Kurs auswählen und Platz sichern.

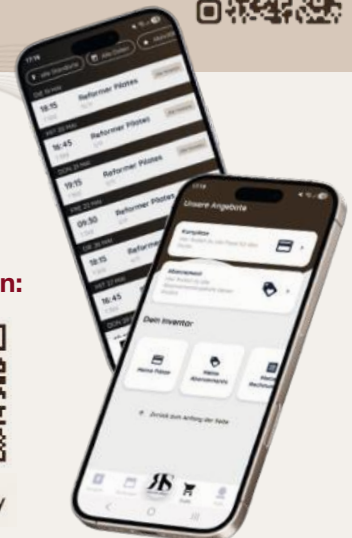
Jetzt kostenlos herunterladen:



App Store



Google Play



RHEINFELDER SKITALENT *Eva Höcht*

GEZIELTES TRAINING FÜR GROSSE SPORTLICHE ZIELE

Von Rheinfelden nach Oberstdorf: Mit gerade einmal 17 Jahren verfolgt Eva Höcht ehrgeizig ihre Ziele im Skicross. Ihre sportlichen Wurzeln liegen im alpinen Skirennsport bei der Skizunft Rheinfelden. Heute lebt und trainiert sie am Skiinternat Oberstdorf und verbindet Schule mit Leistungssport. **Wenn Eva in ihrer Heimat Rheinfelden ist, trainiert sie seit über einem Jahr im maxx! Gesundheitszentrum** an Kraft und Athletik. Mit Erfolg: Zuletzt qualifizierte sie sich für die Junioren-Weltmeisterschaft.

Eva, wie bist Du zum Skisport gekommen? Da die ganze Familie skibegeistert ist und meine Mutter Skilehrerin ist, haben sie meinen Bruder und mich schon ganz früh immer mitgenommen und uns das Skifahren beigebracht. Ich bin dann mit drei Jahren mein erstes Skirennen gefahren, hatte viel Spaß daran und habe seitdem nicht mehr aufgehört.

Wie sieht Dein Alltag am Skiinternat in Oberstdorf aus? Etwa 40 Wintersportler leben im Internat. Ich wohne inzwischen mit einer Langläuferin in einer WG und besuche in Oberstdorf die Kollegstufe mit Schulzeitstreckung für Sportler. Wir haben vier Tage pro Woche Unterricht und weniger Stunden am Tag. Im Winter fehlen wir wegen Rennen und Trainingslagern trotzdem häufig und müssen den Schulstoff selbstständig nacharbeiten. Dabei unterstützen uns die Lehrer. In den Sommermonaten folgen nach der Schule täglich zwei Trainingseinheiten. Die Kraftalp, in der wir trainieren, ist gleich gegenüber vom Internat und wir wohnen direkt am Fuß der Oberstdorfer Berge. Im Winter gibt es kaum ein Wochenende, an dem ich nach Hause fahren kann, im Sommer etwas mehr und in den Schulferien, wenn ich nicht beim Training bin.



Foto: Reinhard Hauck



Wie kam es zum Wechsel vom alpinen Skirennsport zum Skicross – und was begeistert Dich daran besonders? Schon in der U14 und U16 bin ich neben meinen alpinen Skirennen die Skicross-„Next Generation“-Rennen gefahren und das hat mir sehr viel Spaß gemacht. Nach den Jahren in der Schülerzeit kann man zu einer Sichtung gehen, um zum Skicross zu wechseln. Ich war mir sicher, dass ich Skicross machen möchte, denn der Nervenkitzel, den man hat, wenn drei andere Personen neben einem auf der Piste sind, ist genau das, was ich gesucht habe.

Welche Rolle spielt Krafttraining für Deine Leistung auf der Piste? Krafttraining spielt für uns Skicrosser eine sehr große Rolle,

da wir beim Skicross viel Kraft benötigen, um Wellen zu „schlucken“, also mit den Beinen abzufedern, und schnell durch die Kurven zu fahren. Außerdem stabilisiert es den Körper und verringert so das Verletzungsrisiko auf der Piste.

Wenn Du in Rheinfelden bist, trainierst Du bei uns im maxx!. Wie sieht Dein Training hier aus? Wenn ich zu Hause in Rheinfelden bin, mache ich einerseits eine Ausdauerinheit an der frischen Luft, zum Beispiel Joggen, Rennrad oder Mountainbike. Als zweite Einheit mache ich täglich Krafttraining im maxx!. In meinem Trainingsplan gibt es jeden Tag eine Einheit: Oberkörper, Rumpf oder Beine. Dafür trainiere ich mit viel Gewicht, meistens im Freihandbereich. Dabei wird der ganze Körper beansprucht.



Gibt es Übungen im maxx!, bei denen Du den Effekt auf der Piste besonders merkst? Vor allem bei den Kniebeugen mit Gewicht kann ich die Bewegung nachahmen, die ich beim Skicross zum Beispiel zum Wellenschlucken benötige. Die Übungen variere ich aber immer wieder in Gewicht und Geschwindigkeit der Ausführung, um mich auf alle möglichen Begebenheiten vorzubereiten.

Welche sportlichen Ziele hast Du für die nächsten Jahre? In den nächsten Jahren möchte ich mich im Europacup im Skicross durchsetzen und dann den Sprung in den Weltcup und hoffentlich zur Winterolympiade 2030 schaffen.



Foto:
Reinhard
Hauck

Meine Lieblingsübung: Kniebeugen

Mein sportliches Vorbild: Skicrosserin Daniela Maier

Mein perfekter freier Tag: Zeit mit Freunden und Familie verbringen und im Winter gemeinsam Tiefschnee fahren

SMARTES TRAINING

ohne Hanteln

EGYM – DER ZIRKEL, DER SICH AUF SIE EINSTELLT.

Für individuelle Erfolge.

EGYM verbindet elektronisch gesteuerte Kraftgeräte mit intelligenter Trainingssoftware. Nach der Anmeldung stellen sich die Geräte automatisch auf Ihre Körpermaße und Ihr persönliches Leistungsniveau ein. Trainingsgewicht, Bewegungsumfang und Trainingsmethode werden individuell vorgegeben und regelmäßig an Ihre Fortschritte angepasst. So entsteht ein sicheres, effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining – passend zu Ihren persönlichen Zielen und Ihrem Fitnesslevel.

Individuell

Ihr Training wird auf Ihre persönlichen Voraussetzungen, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Ziele abgestimmt.

Einfach

Geräteeinstellungen und Trainingsgewichte werden automatisch übernommen.

Effizient und sicher

Trainieren Sie alle wichtigen Muskelgruppen in einem klar strukturierten Zirkel – mit geführten Bewegungsabläufen für eine kontrollierte Ausführung.

Abwechslungsreich

Verschiedene Trainingsmethoden setzen neue Reize und verbessern Kraft und Leistungsfähigkeit.

Messbar

Ihre Ergebnisse werden digital dokumentiert. So behalten Sie Ihre Fortschritte jederzeit im Blick.

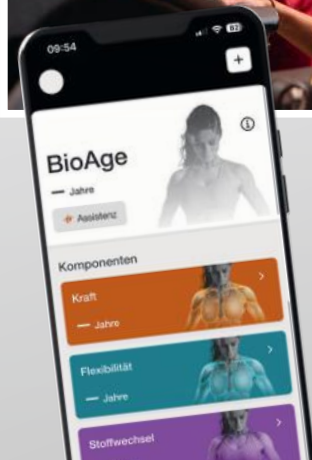


KI-generiert

Unser Trainerteam begleitet Sie bei Ihren ersten Schritten im EGYM-Zirkel. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Einführungs-termin in Ihrem maxx! Gesundheitszentrum.

Verfügbar im: maxx! Steinen, maxx! Lörrach und maxx! Rheinfelden

Demnächst auch im maxx! Freiburg



IHR KÖRPER HAT SEIN EIGENES ALTER

Erfahren Sie Ihr BioAge in nur wenigen Minuten.

Ihr Alter im Personalausweis sagt wenig darüber aus, wie fit und leistungsfähig Ihr Körper tatsächlich ist. Das EGYM BioAge fasst Werte aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Stoffwechsel und Beweglichkeit zu Ihrem persönlichen biologischen Alter zusammen.

So sehen Sie auf einen Blick, wo Sie aktuell stehen und wie sich regelmäßiges Training auf Ihre Fitness auswirkt. Das BioAge ist keine medizinische Diagnose, sondern ein verständlicher Fitnessindikator, der Ihnen Orientierung für Ihr weiteres Training bietet.

Jetzt QR-Code scannen und App downloaden.

NEU im maxx! Team

Wir freuen uns über Verstärkung!

In den vergangenen Monaten ist das maxx! Team weiter gewachsen. Unsere neuen Kolleginnen und Kollegen bringen frische Ideen, vielfältige Erfahrungen und viel Engagement mit. Wir heißen sie herzlich willkommen und freuen uns auf die gemeinsame Zeit im Team.

Miroslava

maxx! Lörrach



„Hallo, ich bin Miroslava, 23 Jahre alt, komme aus der Ukraine und gehöre seit Mai 2026 zum maxx!-Team in Lörrach. Nach meinem Informatikstudium habe ich mich im Fitnessbereich weitergebildet. Heute absolviere ich ein duales Studium in Sport- und Gesundheitsinformatik, sammle praktische Erfahrungen und verbessere mein Deutsch. In meiner Freizeit reise ich gerne, entdecke neue Orte und verbringe viel Zeit mit meinem Partner.“

Katrin

maxx! Zentrale



„Hey, ich bin Katrin! Seit Januar arbeite ich im Marketing der maxx! Zentrale. Als gelernte Mediengestalterin kann ich dort meine Freude am kreativen Arbeiten voll einbringen und fühle mich sowohl in meinem neuen Aufgabenbereich als auch in meinem Team sehr wohl. In meiner Freizeit spiele ich seit 17 Jahren aktiv Fußball und trainiere regelmäßig im maxx! Außerdem unternehme ich gerne Ausflüge und gehe auf Reisen.“

Kevin

maxx! Steinen



„Hallo, ich bin Kevin! Seit 2023 gehöre ich zum maxx! Team in Steinen und bin seit Juli wieder im Studio tätig. Mein Schwerpunkt liegt auf orthopädischen Beschwerden und der Begleitung während einer Reha. Dazu biete ich dienstags von 9 bis 10 Uhr eine orthopädische Sprechstunde an. Weitere Infos dazu gibt es im Studio. Auch privat spielt Sport eine große Rolle: Früher war ich auf dem Fußballplatz aktiv, heute trainiere ich fast täglich im Studio.“

Manuel

maxx! Freiburg



„Hallo, ich bin Manuel, 22 Jahre alt, und komme aus Freiburg. Meine Begeisterung für Sport und Fitness führte mich zur Ausbildung bei maxx!, um später in diesem Bereich zu arbeiten. Nach dem Fachabi jobbte ich ein Jahr im Großhandel. Nun schlage ich einen neuen Weg ein und sammle Erfahrungen im Fitnessbereich. Bei maxx! gefällt es mir sehr gut und ich freue mich, mehr zu lernen und mich weiterzuentwickeln. In meiner Freizeit mache ich Sport, bin Fußballfan und schaue gerne Serien.“

Lars

maxx! Freiburg



„Hey, ich bin Lars, bin 21 Jahre alt, komme aus Ihringen und arbeite seit September als dualer Student im Bereich Gesundheitsmanagement im maxx! Freiburg. Kennengelernt habe ich das maxx! durch den Infoabend und ein Ausbildungsportal. Ich freue mich darauf, unsere Mitglieder kennenzulernen und sie beim Erreichen ihrer Ziele zu unterstützen. In meiner Freizeit spiele ich Fußball und Basketball, trainiere im Gym und interessiere mich für Musik.“

Marius

maxx! Steinen



„Hallo, ich bin Marius, 18 Jahre alt, und mache seit September eine Ausbildung zum Fitnesskaufmann im maxx! in Steinen. Sport war schon immer ein Teil meines Lebens. So kann ich meine Leidenschaft ausüben und mit anderen teilen. Meine Hobbys sind Kickboxen und Kampfsport. Ich freue mich, Sie kennenzulernen und Ihnen zu helfen, Ihre Ziele und Träume zu erreichen. Ob auf der Matte oder im Studio: Ich gebe immer 100 Prozent.“

Anastasia

maxx! Rheinfelden



„Hallo, ich bin Anastasia, 29 Jahre alt, und komme aus Griechenland. Seit fünf Monaten lebe ich in Deutschland und absolviere meine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau im maxx! in Rheinfelden. Zuvor arbeitete ich als Trainerin in Fünf-Sterne-Hotels und Fitnessstudios in Griechenland. Besonders gerne leite ich Gruppenangebote wie Yoga, Pilates und Zumba. In meiner Freizeit trainiere ich im Fitnessstudio, lese und reise. Ich freue mich, Teil des Teams zu sein und täglich Neues zu lernen.“

Lukas

maxx! Laufenburg



„Hey, ich bin Lukas, 19 Jahre alt, komme aus Albbbruck und habe meine Ausbildung zum Sport- und Fitnessfachmann im maxx! Laufenburg im März begonnen. Auf das maxx! aufmerksam geworden bin ich durch Werbung und den Azubi-Tag in Steinen. Besonders freue ich mich auf den täglichen Kontakt mit Menschen, darauf, Neues zu lernen und mich persönlich sowie beruflich weiterzuentwickeln. In meiner Freizeit spiele ich gerne Fußball.“

Luca

maxx! Laufenburg



„Hallo, ich bin Luca, 18 Jahre alt, und bin seit September Teil des maxx! Teams Laufenburg. Durch Praktika in der Fitnessbranche konnte ich bereits erste Erfahrungen sammeln. Dank des offenen Teams und der freundlichen Mitglieder hatte ich einen angenehmen Start. Aktuell arbeite ich hauptsächlich an der Theke und begleite Termine, etwa zur Trainingsplanerstellung. In meiner Freizeit mache ich Kraftsport und Calisthenics, koche gerne und probiere neue Fitnessrezepte aus. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!“

KARRIERE *mit Power!*

IHR JOB IN DER FITNESS- UND GESUNDHEITSBRANCHE!



Reinigungskraft (m/w/d)

Minijob oder Teilzeit | Freiburg, Rheinfelden
Ab Januar 2027 im fixx! Fitness in Brombach



Vertriebsmitarbeiter (m/w/d)

Voll- oder Teilzeit | Lörrach, Freiburg, Rheinfelden



Personal Trainer (m/w/d)

Voll- oder Teilzeit | alle Standorte



Übungsleiter Reha-Sport (m/w/d)

Alle Standorte | Voraussetzung: gültige Übungsleiter
B-Lizenz – Sport in der Rehabilitation



Mitarbeiter für den Eventbereich (m/w/d)

Minijob | 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

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

**AUSBILDUNGS- UND
STUDIENPLÄTZE
AB FRÜHJAHR UND
HERBST 2027**

**Wir freuen uns auf Ihre vollständigen Bewerbungs-
unterlagen 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:**



AUS LERNEN WIRD ZUKUNFT

Herzlichen Glückwunsch!

Vier erfolgreiche Abschlüsse, vier starke Persönlichkeiten und vier gute Gründe zum Feiern: Sie haben ihre Ausbildung oder ihr Studium erfolgreich abgeschlossen – und bleiben Teil von maxx! und fixx!.

Annika Burkhardt | maxx! Steinen

Annika hat ihr Studium Fitnesstraining zum 30. September 2026 erfolgreich abgeschlossen. Wir freuen uns, dass sie nun als feste Mitarbeiterin im Team von maxx! Steinen durchstartet.

Oksana Kocherha | maxx! Steinen

Oksana hat Anfang August ihre Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau erfolgreich abgeschlossen und sowohl die IHK- als auch die IFAA-Prüfung bestanden. Wir freuen uns, dass sie weiterhin Teil unseres Teams bleibt.

Fabio Trappmann | maxx! Freiburg

Fabio hat seine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann ebenfalls im August erfolgreich abgeschlossen und beide Prüfungen bestanden. Schön, dass er dem maxx!-Team erhalten bleibt.

Elena Ruiz Pagan | fixx! Lörrach

Auch Elena hat ihre Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau sowie ihre IHK- und IFAA-Prüfung erfolgreich gemeistert. Künftig verstärkt sie das Team von fixx! Lörrach als ausgebildete Fachkraft.



v. l. n. r.: Inhaber Martin Seiler, Fabio, Elena, Oksana, Annika, operativer Geschäftsführer Markus Fandry bei der Zeugnis- und Geschenkübergabe.

Ihr smarter Weg zu einer gesünderen Ernährung – **bis zu 100 % von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.**

Ihr Ziel: weniger Gewicht, mehr Wohlbefinden oder einfach ein bewussterer Umgang mit Ernährung.

Mit myshape geht es nicht nur ums reine Abnehmen. Das Programm unterstützt Sie dabei, sich **gezielt mit gesunder Ernährung auseinanderzusetzen und Veränderungen zu finden**, die wirklich zu Ihrem Leben passen. So können Sie nicht nur Gewicht reduzieren, sondern auch Ihre Ernährung langfristig bewusster gestalten.

Wöchentlich begleitende **Coaching-Videos** vermitteln Ihnen verständliche Inhalte und praktische Hilfen für den Alltag. Das Besondere: Das Programm ist **KI-gestützt** und stimmt die Inhalte auf Ihre persönlichen Angaben ab. Dadurch ist myshape **besonders individuell** und kann Sie genau dort abholen, wo Sie gerade stehen.

myshape ist ideal für Sie, wenn Sie ...

- nachhaltig abnehmen möchten.
- sich intensiver mit gesunder Ernährung auseinandersetzen möchten.
- eine individuelle und alltagstaugliche Unterstützung suchen.

myshape

ERNÄHRUNG MIT DR. MORITZ TELLMANN

*Nicht einfach nur abnehmen,
sondern Ernährung neu verstehen.*



**§ 20
SGB V
zertifiziert**

DRANBLEIBEN

lohnt sich!

Mit Reha-Aktiv weiter zu **Reha-Plus bei maxx!**

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

Erfahrungsberichte unserer Vereinsmitglieder:

Sascha Müller maxx! Lörrach

Ich wollte nicht warten, bis es wieder schlimmer wird, sondern endlich aktiv etwas für mich tun. Nach meinem Bandscheibenvorfall war für mich klar: So soll es nicht weitergehen.

Ich hatte schon vorher immer wieder mit Rückenproblemen zu kämpfen – durch viel Sitzen, zu wenig Bewegung, Stress und Übergewicht. Deshalb habe ich mich entschieden, neben dem Rehasport auch mit Reha-Plus im maxx! zu starten.

Für mich ist diese Kombination ideal: Ich stärke meine Muskulatur, arbeite gleichzeitig an meiner Beweglichkeit und tue meinem Körper regelmäßig etwas Gutes.

Besonders schön ist, dass das Training abwechslungsreich ist und Spaß macht.

Ich fühle mich heute stärker, fitter und habe sichtbar Muskeln aufgebaut – etwas, das ich mir früher nie zugetraut hätte.

Reha-Plus ist ein wichtiger Schritt zu mehr Stabilität, mehr Wohlbefinden und zu einem beschwerdefreieren Alltag.



Ursula Jäger maxx! Rheinfelden

Ich kam mit einer Reha-Verordnung ins maxx! Rheinfelden und habe mich zusätzlich für Reha-Plus entschieden, weil mir einmal Training pro Woche unter Anleitung einfach zu wenig war. Vorher habe ich nur mit Trainingsvideos aus dem Internet trainiert und war oft unsicher, ob ich die Übungen überhaupt richtig mache.

Im maxx! hatte ich von Anfang an das gute Gefühl, gezielt und sicher trainieren zu können. Trotz Arthrose in der Hüfte und einer Prothese tut mir das regelmäßige Training sehr gut. Ich bin beweglich geblieben, habe mich in manchen Bereichen sogar gesteigert und fühle mich im Alltag deutlich wohler.

Besonders schön finde ich die Abwechslung im Training und in den Kursen. Dazu kommen der nette Umgang mit den Trainern und die sozialen Kontakte, die mich zusätzlich motivieren. Gerade durch diese Mischung aus professioneller Begleitung, persönlichem Ehrgeiz und dem Austausch mit anderen lässt sich das Training für mich sehr gut in den Alltag integrieren. Ich würde Reha-Plus auf jeden Fall weiterempfehlen.



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**.



ERNÄHRUNG BEI *Rückenschmerzen*

Das klingt zunächst vielleicht ungewöhnlich. Doch Bewegung ist nicht der einzige Faktor für einen gesunden Rücken: Auch die Ernährung kann dabei helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Erfahren Sie, welche Nährstoffe den Rücken unterstützen und zu seiner langfristigen Gesundheit beitragen können.



Rückengesundheit beginnt im Alltag. Neben Bewegung und einem rückenfreundlichen Verhalten gehört dazu auch eine ausgewogene Ernährung. Wer seinen Körper regelmäßig mit wichtigen Nährstoffen versorgt, unterstützt damit die Belastbarkeit und Widerstandskraft des Rückens. Ernährung wird so zu einem Baustein der Prävention.

Eine rückenfreundliche Kost setzt vor allem auf Lebensmittel, die entzündungshemmend wirken können. Fettreiche Seefische wie Lachs oder Makrele liefern Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungsprozesse im Körper günstig beeinflussen können. Pflanzliche Fette aus Olivenöl, Nüssen, Samen und Avocados ergänzen diese Versorgung. Auch Kurkuma, Ingwer sowie eine abwechslungsreiche Auswahl an Obst und Gemüse leisten einen wertvollen Beitrag.

Zur Vorbeugung lohnt es sich, den eigenen Speiseplan regelmäßig zu prüfen. Stark verarbeitete und zuckerreiche Lebensmittel können Entzündungen fördern und sollten daher nur bewusst verzehrt werden. Vollkornprodukte liefern dagegen Ballaststoffe und B-Vitamine. Diese sind für Muskeln und Nerven wichtig und versorgen den Körper gleichmäßig mit Energie.

Auch Mineralstoffe und Vitamine tragen zu einem belastbaren Rücken bei. Magnesium unterstützt die Muskelfunktion und kann helfen, Spannungszuständen entgegenzuwirken. Kalzium stärkt die Knochen, während Vitamin D den Knochenstoffwechsel und die Muskelkraft unterstützt.

Ebenso entscheidend ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Bandscheiben bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und müssen regelmäßig versorgt werden. Wer über den Tag verteilt genügend trinkt, fördert ihre Elastizität und unterstützt damit die natürliche Stoßdämpferfunktion der Wirbelsäule.

Ernährung entfaltet ihre Wirkung besonders im Zusammenspiel mit Bewegung. Regelmäßige Aktivität, bewusste Pausen und ein rückenfreundlicher Alltag ergänzen sich und verstärken die positiven Effekte. Wer frühzeitig auf diese Kombination achtet, kann Rückenproblemen vorbeugen und die eigene Gesundheit langfristig fördern.

Prävention bedeutet dabei nicht Verzicht, sondern bewusste Entscheidungen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen, den Rücken dauerhaft widerstandsfähig zu halten.



NEU
Ihr Vitamin-D-
Wert in nur 15
Minuten.

IHR KÖRPER BRAUCHT SONNE

besonders in der kalten Jahreszeit!

VITAMIN-D-TEST in allen maxx! Gesundheitszentren

Müde, erschöpft oder häufig krank? Ein Vitamin-D-Mangel könnte eine mögliche Ursache sein. Vitamin D unterstützt Ihr Immunsystem, Ihre Muskeln und Knochen – dennoch sind viele Menschen nicht ausreichend versorgt.

Vitamin D wirkt im Körper ähnlich wie ein Hormon und wird hauptsächlich über die Haut gebildet, wenn Sonnenlicht auf sie trifft.

Besonders in den sonnenarmen Monaten oder bei viel Zeit in Innenräumen kann die körpereigene Produktion eingeschränkt sein.

Mit einem kleinen Finger-Pieks wird Ihr persönlicher Vitamin-D-Wert bestimmt. Bereits nach etwa 15 Minuten erhalten Sie Ihr Ergebnis in Laborqualität.

Informieren Sie sich direkt bei unserem Team.

Kleiner Pieks, große Klarheit: So einfach funktioniert der Test:



1. Kleiner Pieks im Studio

Nach Ihrer Terminvereinbarung wird im Studio mit einem kleinen Pieks in die Fingerkuppe ein Tropfen Blut für die Messung entnommen.



2. Analyse vor Ort

Ihre Blutprobe wird direkt im maxx! Studio ausgewertet. Nach etwa 15 Minuten erhalten Sie Ihr Ergebnis in Laborqualität und erfahren Ihren persönlichen Vitamin-D-Wert.



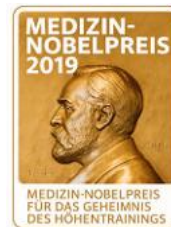
3. Persönliche Beratung

Anschließend besprechen wir Ihr Ergebnis verständlich mit Ihnen und zeigen Ihnen, welche nächsten Schritte für eine optimale Vitamin-D-Versorgung sinnvoll sein können.

Mitglieder: 29,90 € | Nichtmitglieder: 39,90 €

JETZT TERMIN SICHERN! Telefonisch oder direkt an der Theke Ihres maxx! Gesundheitszentrums.
Alle Standorte und Kontaktdaten finden Sie unter www.maxx-gesundheitszentrum.de/studios

SAUERSTOFF- TRAINING *für Ihre Zellen!*



Beim Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) atmen Sie entspannt über eine Maske abwechselnd sauerstoffärmere und sauerstoffreichere Luft. Die Anwendung erfolgt im Liegen und ohne körperliche Anstrengung. Puls und Sauerstoffsättigung werden währenddessen überwacht. Die gezielten Sauerstoffreize sollen die Mitochondrien unterstützen.

NEU
im maxx!
Laufenburg

Vorteile der IHHT-Therapie:

- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Regeneration und Reduzierung von Erschöpfung
- Unterstützung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung eines gesunden Schlafs

Fragen zu IHHT? Wir beraten Sie gerne und vereinbaren Ihren Termin.

maxx! Gesundheitszentrum Laufenburg

Laufenpark 16, 79725 Laufenburg

Tel: +49 7763 80 19 02 | E-Mail: laufenburg@maxx-fitness.de



KURSZEITEN

Montag

17:00–17:45 Uhr mit Nicole

Dienstag

08:15–09:00 Uhr mit Nicole

12:00–12:45 Uhr mit Nicole

Mittwoch

09:15–10:15 Uhr mit Anastasia

17:00–17:45 Uhr mit Nicole

Donnerstag

10:15–11:15 Uhr mit Nicole

13:00–13:45 Uhr mit Anastasia

17:00–17:45 Uhr mit Anastasia

Freitag

19:45–20:45 Uhr mit Anastasia

Anmeldung

an der Theke im Studio,
telefonisch unter +49 7623 1015
oder per E-Mail an
rheinfelden@maxx-fitness.de

REFORMER PILATES

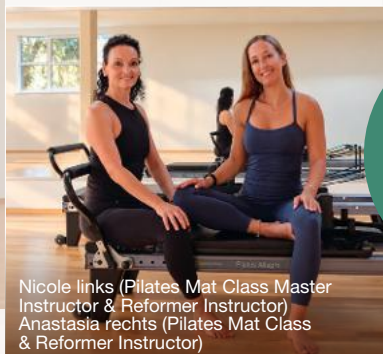
Bereit für etwas Neues?

PILATES MIT KONTROLLIERTEM WIDERSTAND

Beim Reformer Pilates trainieren Sie auf einer beweglichen Liegefläche mit individuell einstellbarem Federwiderstand. Vielseitige Übungen im Liegen, Sitzen, Knien und Stehen kräftigen den ganzen Körper und fördern **Stabilität, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.**

Nicole und Anastasia begleiten Sie persönlich durch jede Stunde. Nicole verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung mit Pilates-Mattenkursen und führt Sie sicher durch das Reformer-Training. Dank **maximal fünf Personen pro Kurs** ist eine **individuelle Betreuung** möglich – für Einsteiger und Erfahrene.

Mit einer Einzelkarte können Sie unverbindlich starten – auch ohne Mitgliedschaft. Zudem sind 5er- und 10er-Karten erhältlich.



Nicole links (Pilates Mat Class Master Instructor & Reformer Instructor)
Anastasia rechts (Pilates Mat Class & Reformer Instructor)

NEU
im maxx!
Rheinfelden



maxx! Gesundheitszentrum Rheinfelden · Römerstr. 84, 79618 Rheinfelden

NA, HABEN SIE *alles unter Kontrolle?*

EFFEKTIVES BECKENBODEN- TRAINING IM SITZEN

im maxx! Steinen, maxx! Lörrach,
maxx! Freiburg & maxx! Laufenburg

Der Beckenbodenstuhl nutzt Magnetfeldimpulse, um die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu aktivieren. Dabei sitzen Sie bequem und vollständig bekleidet auf dem Trainingsstuhl – die Anwendung erfolgt nicht invasiv und ohne körperliche Anstrengung. Die Impulse lösen wiederholte Muskelkontraktionen aus, ohne dass Sie den Beckenboden bewusst anspannen müssen.

Das Training eignet sich **für Frauen und Männer** ab 18 Jahren und kann eine sinnvolle Ergänzung zum ganzheitlichen Beckenbodentraining sein.

NEU
für Männer
& Frauen
geeignet



♀ **Schwangerschaft & Geburt**

Während der Schwangerschaft trägt der Beckenboden zusätzliches Gewicht. Nach der Geburt unterstützt gezieltes Training dabei, Kraft, Stabilität und Körpergefühl wiederaufzubauen.

♂ **Nach Prostata-Operationen**

Nach einem Eingriff muss die Blasenkontrolle häufig neu trainiert werden. Der Beckenbodenstuhl aktiviert die relevante Muskulatur und begleitet so die Rehabilitation.

♀♂ **Sexuelles Wohlbefinden**

Ein trainierter Beckenboden kann Körpergefühl, Wahrnehmung und sexuelle Funktion bei Frauen und Männern positiv beeinflussen.

♀♂ **Rückenschmerzen & Haltungsschäden**

Der Beckenboden stabilisiert gemeinsam mit Bauch und Rücken die Körpermitte. Sein Training kann zu einer aufrechteren Haltung und einem belastbareren Rumpf beitragen.

♂ **Potenz**

Die Beckenbodenmuskulatur unterstützt die Durchblutung und spielt eine wichtige Rolle für die Erektionsfähigkeit und die männliche Sexualfunktion.

♀ **Wechseljahre**

Hormonelle Veränderungen können Gewebe und Blasenfunktion beeinflussen. Beckenbodentraining kann hier gezielt ansetzen.

♀♂ **Blasenschwäche & Inkontinenz**

Beim Husten, Niesen, Sport oder Harndrang muss der Beckenboden schnell reagieren. Das Training verbessert Kraft und Reaktionsfähigkeit für mehr Sicherheit im Alltag.

KENNELNERN-ANGEBOT
Jetzt testen und sparen!

-10 %*

auf alle Punktekarten für das Training
am Beckenbodenstuhl.

IHR NEUER *Wohlfühlplatz*

DER SAUNAGARTEN IM MAXX! STEINEN
ERSTRAHLT IN NEUEM GLANZ



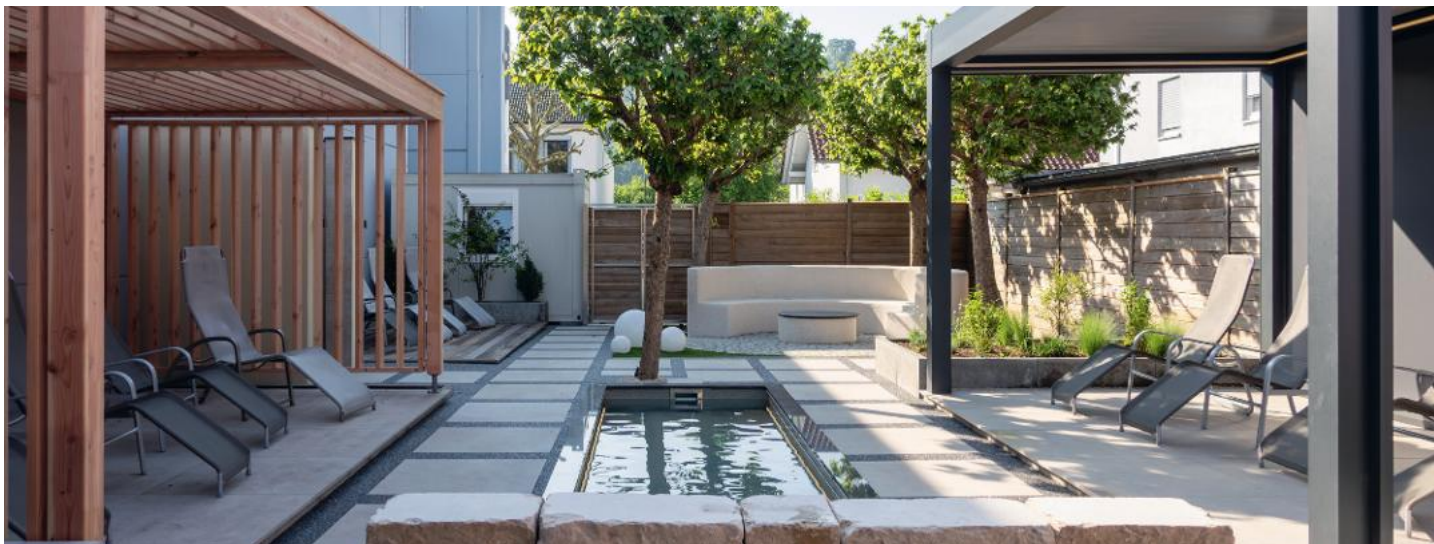
Mehr Platz zum Wohlfühlen

Im maxx! Steinen hat sich einiges getan – und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Aus einer ersten Idee ist ein neuer Wohlfühlplatz entstanden, der mehr Raum für Ruhe, Entspannung und kleine Auszeiten bietet.

Mit liebevoll gestalteten Details lädt der neue Bereich dazu ein, den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen und einfach abzuschalten.



Außendusche, Liegestühle, Terrasse und das leise Plätschern im Hintergrund schaffen die passende Atmosphäre, um nach der Sauna zur Ruhe zu kommen. Hier können Sie abschalten, durchatmen und den Saunabesuch entspannt ausklingen lassen.



SAUNA- ERLEBNISSE

Mehr als Wärme: Sauna-Specials bei maxx! – gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit!

maxx! Steinen Winter Moments

01.12.2026 · ganztägig

Winterliche Düfte. Wärmende Momente. Freuen Sie sich auf winterliche Aufgüsse nach Tagesplan, eine Teestation und kleine Köstlichkeiten aus unserem Produktsortiment. Stimmungsvolle Dekoration und eine Feuerstation schaffen bei Einbruch der Dunkelheit eine gemütliche Atmosphäre passend zum meteorologischen Winteranfang.

Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Im Rahmen von „Bring a Friend“ können auch **Nichtmitglieder mit Gästekarte und vorheriger Anmeldung kostenlos** teilnehmen.
Für Nichtmitglieder ohne Gästekarte 25 €.

Bei Regen findet die Veranstaltung am 2. Dezember statt.

maxx! Lörrach Winterliche Sauna-Auszeit

03.11.2026 · 09:00–13 Uhr | 16:00–20:00 Uhr

Wärme. Ruhe. Wohlbefinden. Freuen Sie sich auf eine wohltuende Auszeit mit den Aufgüssen „**Finnische Sauna**“ mit Orange und Gewürzen sowie „**Kräutersauna**“ mit einer duftenden **Wintermischung**. Verschiedene Kräuter- und Früchtetees sowie saisonales Obst und Nüsse sorgen für eine genussvolle Begleitung.

Eine geführte Meditation mit anschließender Ruhephase mit Stephanie rundet das Erlebnis ab – vormittags um **11:30 Uhr**, abends um **19:15 Uhr**.

Maximal 8 Teilnehmende je Termin.
Für Mitglieder kostenlos · Für Nichtmitglieder 29 €
Anmeldung vorab im Studio erforderlich.

maxx! Freiburg

Cool Down – aromatisches Sauna-Erlebnis 27.10.2026 · 16:30–21:00 Uhr

Heiß geschwitzt. Aromatisch erfrischt.

Freuen Sie sich auf ein besonderes Saunaerlebnis: Nach der wohltuenden Hitze warten **gekühlte, duftende Aromatücher** auf Sie – herrlich frisch, belebend und wie ein kleiner Wellness-Kick für die Sinne.

Für Mitglieder mit Sauna im Vertrag kostenlos. Für Nichtmitglieder 25 €.

maxx! Rheinfelden Saunaabend zu St. Martin

11.11.2026 · 16:00–22:00 Uhr

Laternenzauber zu Sankt Martin. Genießen Sie wohltuende Saunagänge in gemütlicher Atmosphäre. **Stimmungsvolles Laternenlicht und eine Auswahl an wärmenden Tees** laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter sich zu lassen.

Für Mitglieder mit Sauna im Vertrag kostenlos.
Für Nichtmitglieder 25 €.

maxx! Laufenburg Heat & Treat – Sauna trifft Genuss

13.11.2026 · 09:00–21:45 Uhr

Wärme trifft Genuss. Aromatische Tees, frische Früchte und kleine Snacks sorgen zwischen den Saunagängen für Erfrischung und neue Energie. Als zusätzliches Highlight gibt es **um 18:15 und 20:15 Uhr jeweils einen Sauna-Showaufguss**.

Für Mitglieder mit Sauna im Vertrag kostenlos.
Für Nichtmitglieder 25 €.

Seit über 30 Jahren der Partner für
ganzheitliche IT in Ihrem Unternehmen



Strategische
Beratung



IT-Sicherheit



IT-Infrastruktur



Business
Software



Ausbildungsbetrieb mit Zukunft

Wir sehen mehr als Ihre IT.
officekomplett.com

Facebook Instagram LinkedIn +49 7762 70 88 60

ok
officekomplett

**BRINGEN SIE
IHRE MARKE
IN BESTFORM.**

**Sichern Sie
sich Ihren
Anzeigenplatz!**

maxx!

Mediadaten & Kontakt

KI-generiert

VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN MIT UNS!

BÖGL GMBH
IMMOBILIEN



• Immobilienverkauf & Vermietung



• Grundstücksverkauf



• Immobilienbewertung

**DIE IMMOBILIENMAKLERIN
IHRES VERTRAUENS VOR ORT!**



Tel.: 07627 / 588 80 32



E-Mail: info@boegl-immobilien.de

Mein Leben voller

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT



Gerda

86 Jahre, trainiert im
maxx! in Steinen

Bewegung hat schon immer zu meinem Leben gehört. Ich bin viel gelaufen und habe früher Gymnastik gemacht. Seit rund 30 Jahren trainiere ich im maxx! – mit einer längeren Pause, in der ich mich um meinen Mann kümmern musste. Das Team und Martin Seiler hatten großes Verständnis für meine Situation. Danach war mir klar: Ich komme wieder.

Als ich erneut mit dem Training begann, hatte ich starke Knieschmerzen durch Knorpelabbau. Nach ungefähr drei Monaten Training und SensoPro ging es mir deutlich besser – inzwischen sind die Schmerzen weg. Auch meine Gleichgewichtsprobleme nach einem Schlaganfall im Jahr 2017 haben sich verbessert.

Die Fortschritte merke ich besonders im Alltag: Ich kann wieder besser und sicherer gehen, kurze Strecken ohne Rollator zurücklegen und mich wieder bücken. Am SensoPro gefallen mir die vielseitigen Programme und die verständlich vorgemachten Übungen. Für jedes Alter und Trainingsniveau gibt es ein passendes Programm.

Gerade ältere Frauen trauen sich häufig nicht in ein Fitnessstudio. Im maxx! fühle ich mich jedoch sehr gut aufgehoben, denn das Training ist vielseitig und altersorientiert. Ich würde das maxx! und den SensoPro jedem empfehlen. Es ist nie zu spät, anzufangen. Ohne das maxx! würde es mir heute deutlich schlechter gehen.



Fett: ca. 13 g

Protein: ca. 31 g

Kohlenhydrate: ca. 23 g

Kalorien: ca. 330 kcal



MEXIKO-EINTOPF

herbstlich würzig

ZUTATEN

1 PERSON

75 g	Rindertatar
1	Ei
1 EL	Haferflocken
1	kleine Messerspitze Senf, mittelscharf
1 TL	Oliveöl
1/2	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2	rote Paprika
1/4	Chilischote
1/4	Stange Porree
75 ml	salzarme Brühe
2 EL	stückige Tomaten
1/2	kleine Zucchini
2 EL	Kidneybohnen
2 EL	Mais
1 Prise	myline Kochwürze
1 Prise	myline Gewürzpfeffer

ZUBEREITUNG

1. Tatar, Ei, Haferflocken und Senf miteinander verkneten. Mit myline Kochwürze und myline Gewürzpfeffer würzen und daraus 6–8 kleine Hackklößchen formen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Klößchen rundherum anbraten und anschließend herausnehmen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Die Paprika würfeln, die Chilischote fein hacken und den Porree in feine Ringe schneiden. Alles im Bratfett 2–3 Minuten anschwitzen.
3. Die salzarme Brühe und die stückigen Tomaten hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit myline Kochwürze sowie myline Gewürzpfeffer abschmecken.
4. Die Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Kidneybohnen und Mais abspülen und zusammen mit der Zucchini zur Suppe geben. Alles weitere 8 Minuten köcheln lassen.
5. Die Hackklößchen wieder in den Eintopf geben und 3–5 Minuten darin heiß werden lassen. Vor dem Servieren nochmals mit myline Kochwürze und myline Gewürzpfeffer abschmecken.

QUELLE: myline24

TAGE DER OFFENEN TÜR

in unseren maxx! Gesundheitszentren

maxx!
GESUNDHEITZENTRUM

Jetzt das maxx! kennenlernen.

Das erwartet Sie:

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

Alle Termine und Aktionen finden Sie im Innenteil.



Cashback Aktion*

1 Jahr = **100 €** | 2 Jahre = **200 €**

Cashback einsetzbar für: Personal Training, Guthaben zum Verzehr, Training für Freunde & Bekannte, Körperanalyse, Präventions-Check, beitragsfreie Zeit, u. v. m.



Mitmachen & gewinnen!

Wir fordern Sie heraus
in Koordination & Balance

Mitmachen und
eine **Premium-
Jahresmit-
gliedschaft**
gewinnen!**



**18.+19.
Oktober
2026**

www.maxx-gesundheitszentrum.de

*Gültig bei Anmeldung. Das Cashback-Guthaben ist nicht auszahlbar. **Alle Infos zum Gewinnspiel auf Seite 4