

maxx!

Ausgabe Oktober 2022

**30 JAHRE
MAXX!**

**Jubiläums-
angebot**
auf der Rückseite

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT



Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte Sie heute mit einem Zitat von George William Curtis begrüßen, denn es beschreibt mein Gefühl und mein Glück, wenn wir es wieder geschafft haben, einem unserer Mitglieder zu mehr Gesundheit, Energie und Balance verholfen zu haben.

Ich bin glücklich, vor 30 Jahren den Entschluss gefasst zu haben, mich mit einem Fitnessstudio selbstständig zu machen. Daraus sind mit meinen Partnern zusammen bis heute 11 Fitnessstudios und Gesundheitszentren entstanden, die vielen Tausend Menschen zu mehr Fitness und damit zu mehr Gesundheit verholfen haben. Damit leisten wir jeden Tag einen großen Beitrag für diejenigen, die erkannt haben, dass die eigene Gesundheit in der Verantwortung jedes Einzelnen liegt. Ich hoffe, dass ich dies gemeinsam mit meinen Partnern und meinen Mitarbeitern noch viele Jahre begleiten und unterstützen kann.

Feiern Sie zusammen mit uns 30 Jahre maxx!, kommen Sie vorbei und nehmen auch Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände, denn:

„Glücklich sein hängt vor allem von der Gesundheit ab.“

Herzlichst,
Ihr Martin Seiler

IN DIESER



4

30 Jahre maxx! Gesundheitszentrum

Für mehr Energie, Balance & Gesundheit

maxx! goes green

Was auch immer Sie sich für Ihr Training wünschen, mit Ihrem persönlichen Life Coach erreichen Sie zuverlässig Ihre Ziele.

6

8

Tipps von unseren Life Coaches



12

Saison Kalender

Wir erklären worauf Sie achten sollten, um gesünder, fitter und vitaler durch saisonale Ernährung zu werden.

AUSGABE

So bleiben Sie beweglich
bis ins hohe Alter

14

20

Schlanker, fitter,
beweglicher

Machen Sie jetzt die kostenfreie
Stoffwechselanalyse!



16

Unser Kursprogramm

Ob BodyArt, Stretch & Relax oder Bodyforming –
bei uns ist für Jeden etwas dabei.

Eine Mitgliedschaft
– 11 Studios

21

22

Fitness auf Rezept

So klappt Ihr Einstieg in den
Rehasport

Wir suchen Sie

Sie möchten sich beruflich verändern - wir haben die
passende Gelegenheit!

18



Impressum:

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

Chefredaktion/Grafik:

Martin Seiler, Markus Fandry,
Lea Netzer

Auflage: 106.452 Exemplare
Bilder: maxx! Gesundheitszentrum
Druck: Weiss-Druck GmbH & Co. KG

Bei schlechter Zustellung benachrichtigen Sie bitte eines der unten genannten Studios. Vielen Dank.

Neuteichstraße 1
79585 Steinen
Tel.: 07627 972910

Munzingerstraße 4
79111 Freiburg
Tel.: 0761 474710

Im Fallberg 7
79639 Gr.-Wyhlen
Tel.: 07624 2754

Wallbrunnstraße 84
79539 Lörrach
Tel.: 07621 47475

Römerstraße 84
79618 Rheinfelden
Tel.: 07623 1015

Laufenpark 16
79725 Laufenburg
Tel.: 07763 801902

30 JAHRE GESUNDHEITZENTRUM



Bereits 1992 tropften die ersten Schweißperlen im damals noch „fantastic gym“. Nach einem Brand im September 1996 wird das Studio im Dezember 1996 als maxx! Gesundheitszentrum mit großem Saunabereich neu eröffnet. Auch 30 Jahre später werden immer noch fleißig Gewichte gestemmt, doch mit dem „alten Studio“ hat die moderne Fitnessanlage nur noch das Gebäude gemeinsam. Modernste Fitnessgeräte, ausgeklügelte Fitnesskonzepte und Schwarzwald-flair lassen nicht nur langjährige Mitglieder staunen.



Vom Fitnessmitglied zum eigenen Studio

Gesundheitliche Gründe brachten damals Martin Seiler, Inhaber Geschäftsführer und Lizenzgeber der mittlerweile 6 maxx! Gesundheitszentren, zum Fitnesssport. Wie so häufig in der Fitnessbranche von früher, keimte recht schnell der Wunsch ein eigenes Studio zu eröffnen. Als Mitglied in einem Studio in Schopfheim und später Trainer, wurde so der Grundstein für viel Know how gelegt.

Durch einen Zufall entdeckte er 1992 die leerstehenden Büroräume des jetzigen maxx! Gesundheitszentrums in Steinen-Höllstein. Die gesamte Renovierung, der Einbau von Duschen und die Gestaltung erfolgte dann in monatelanger Eigenleistung mit Hilfe

von Familie und Freunden. Dafür ist Martin Seiler auch heute noch allen sehr dankbar. Am 01. November 1992 war es dann soweit: Zusammen mit seinem damaligen Geschäftspartner eröffnete das fantastic gym und startete mit einem kleinen Team und den ersten Mitgliedern.

Dann der Rückschlag, als im September 1996 das Studio in Flammen aufging. Nach aufwendigen Sanierungsarbeiten konnte das Studio am 15. Dezember 1996 wieder eröffnet werden.

Seit damals hat sich sehr viel getan. So wurden Räumlichkeiten immer wieder umgebaut und entsprechend modernisiert und erweitert.

In den folgenden Jahren kamen Studios in Lörrach, Laufenburg, Rheinfeldern, Grenzach-Wyhlen und Freiburg zur maxx! Gruppe hinzu.

Fitness neu definiert!

Schaut man heute in die Anlagen der maxx! Gesundheitszentren, wird schnell klar, dass das nicht mehr viel mit den Anfängen der Fitnessbranche vor 30 Jahren zu tun hat.

Alle Studios sind mit modernsten Fitnessgeräten ausgestattet, die jederzeit Feedback über die Verbesserung der eigenen Fitness geben. Messverfahren zur Körperanalyse und andere elektronische Helfer unterstützen die Gesundheitstrainer bei der Zielerreichung der Kunden.

Ihre Experten für mehr Energie, Balance und Gesundheit

Im Laufe der Zeit entwickelten sich die maxx! Gesundheitszentren zu Spezialisten in den Bereichen Ernährung und Abnehmprogramme, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Rücken und Gelenke.

Als modernstes und innovativstes Gesundheitszentrum in der Region ist es Martin Seiler wichtig, dass die Menschen auch in Zukunft die best mögliche Unterstützung in diesen Bereichen erhalten. Mit besonders ausgebildeten und geschultem Fachpersonal wird den Mitgliedern der optimale Service geboten.

In der Zukunft möchten wir uns noch stärker auf die jeweiligen Wünsche und Bedürfnisse unserer Kunden konzentrieren. Individuelle Angebote wie Personal Training, persönliche Ernährungsberatung und -betreuung, Kleingruppentraining aber auch spezielle Angebote für das Betriebliche Gesundheits-



management in Firmen werden neben der körperlichen und geistigen Fitness im Vordergrund stehen, so die Prognose von Martin Seiler. Im Gebäude gegenüber

wurden ein separater Yoga-Raum und ein Kochstudio errichtet. Seminarräume für private Feierlichkeiten, Firmenevents und Schulungen aller Art sind ebenfalls vorhanden und können über maxx-events.net angefragt und gemietet werden.



Mitarbeiterjubiläen

Gleich fünfmal 10 Jahre und einmal 15 Jahre Mitarbeit galt es dieses Jahr zu feiern. Inhaber und Geschäftsführer Martin Seiler ist stolz, den Jubilaren hierzu gratulieren zu dürfen. „Ich weiß sehr wohl, dass eine so lange Zeit heutzutage nicht unbedingt gewöhnlich ist, zumal unsere Branche für schnelle und häufige Wechsel bekannt ist. Hinzu kommt noch die ungewisse Zeit während und nach der Pandemie“, so Seiler.

Die Mitarbeiter kommen zum Teil aus den Studios Steinen, Laufenburg und Lörrach und der Zentrale in Steinen. Andrea Kaiser aus dem Studio in Laufenburg ist Mitarbeiterin der ersten Stunde und ist dort seit vielen Jahren die gute Seele im Service. Sie hat einfach für jeden und alles ein offenes Ohr. Eric MacLean war 2012 nicht nur frisch im Unternehmen, sondern damals auch erst kürzlich von Kanada nach Deutschland ausgewandert. Vom Trainer, über die Bereichsleitung Training, bis hin zur heutigen Studioleitung, ist er unsere Konstante in Steinen. Sein umfassendes Trainingswissen, aber auch seine Zielstrebigkeit, machen ihn zu einem wichtigen Baustein im Unternehmen. Daniel Papendorf, ebenfalls seit 10 Jahren im Unternehmen, hat seine berufliche Laufbahn bei uns als Auszubildender

begonnen und ist seit mehr als 6 Jahren als Studioleiter für die Filialen in Lörrach und Schopfheim zuständig. Er ist Vorbild und Vorreiter für hoffentlich noch viele junge Menschen, die sich eine Ausbildung oder Studium bei uns vorstellen können. Adrian Schneeberger kam 2012 frisch nach der Ausbildung zu uns ins Team der Mitgliederverwaltung. Als Hahn im Korb hat er schnell gezeigt, dass seine zuverlässige und charmante Art bei Kollegen und Mitgliedern gleichermaßen gut ankommt. 2018 konnten wir seinem Wunsch nachkommen und seine Kompetenz in der Buchhaltung miteinbinden. Seit 2019 ist er für diesen wichtigen Bereich hauptverantwortlich. Michaela Suckow gehört seit 2012 zum Team unserer Mitgliederverwaltung. Ihre gewissenhafte und immer freundliche Art wird sowohl von Kollegen als auch unseren Mitgliedern sehr geschätzt. Markus Fandry kam vor 10 Jahre als Import aus dem schönen Schwabenland zu uns und gehört seitdem der Geschäftsleitung an.

Herzlichen Dank an alle, die seit so vielen Jahren für unsere Mitglieder und Kollegen gleichermaßen da sind.





maxx! goes green

Bleibt die Sauna in Zukunft kalt? Können wir mit den Cardiogeräten in Zukunft genug Strom für das ganze Studio produzieren?

Viele Studiobetreiber in Deutschland haben bereits

reagiert und ihre Saunen geschlossen. Die maxx! Gesundheitszentren gehen hier einen anderen Weg, da gerade in der kalten Jahreszeit das Saunabad wichtig ist, denn es wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. Um dennoch energiebewusst zu handeln, haben wir jeden Stein umgedreht, um unsere Studios noch energieeffizienter und sparsamer zu machen. Neben eigener Energiegewinnung per Solaranlage und BHKW, gehört der optimierte Energieverbrauch zu den wichtigsten Themen. Kluge Steuerungen, aber auch der Blick unserer Mitarbeiter auf unnötige Verbrauchsstellen helfen dabei.

„Die kommenden Monate werden zeigen, ob unser Energiemanagement funktioniert“, so die Inhaber der maxx! Studios.

Fest steht, dass jeder dabei helfen kann, in der aktuellen Situation einen Beitrag zum sorgsamem Umgang mit unseren Ressourcen zu leisten. Aus diesem Grund startet in Kürze eine kleine Kampagne, wie man auch als Mitglied dabei unterstützen kann. Eine kleine Übersicht ist auf der gegenüberliegenden Seite zusammengestellt.

Leider sind die Konzepte zur Stromeinspeisung per Cardiogerät noch nicht so weit entwickelt, um autark ein Studio damit zu betreiben - vielleicht in Zukunft!





unser Beitrag

- ☛ Solaranlagen im maxx! Steinen, Rheinfelden, Freiburg und Wyhlen (225 KW Peak)
- ☛ Mit dem Businessbike zur Arbeit – aktuell lassen 10 Mitarbeiter das Auto stehen
- ☛ BHKW – die Ressource Gas optimal ausnutzen zur Wärme- und Stromgewinnung in Steinen, Rheinfelden und Freiburg
- ☛ Wärmerückgewinnung durch optimierte Lüftungsanlagen in Steinen, Wyhlen, Rheinfelden, Laufenburg und Freiburg
- ☛ Optimierung der Raumtemperatur
- ☛ Moderne Lichtsteuerung mit Bewegungsmeldern, sparsame Leuchtmittel, angepasste Beleuchtung je nach Bedarf und Tageszeit
- ☛ optimierte Steuerung in den Wellnessbereichen
- ☛ Mehrwegbecher für Shakes



was unsere Mitglieder beitragen können

- ☛ Zeitsparend duschen – bitte achten Sie auf Duschkdauer und die Wassertemperatur
- ☛ Für optimales Raumklima sorgen unsere Lüftungen – Fenster und Türen dürfen geschlossen bleiben
- ☛ Desinfektionstücher (wet wipes) umweltschonend einsetzen – an Kraftgeräten besser mit Handschuhen trainieren
- ☛ Nutzen Sie das eigene Handtuch statt Papierhandtüchern nach dem Händewaschen
- ☛ Wasser gespart – bitte unterscheiden Sie zwischen dem großen und dem kleinen Spülgang
- ☛ Mit dem Rad oder den ÖPNV ins Studio
- ☛ In Grenzach-Wyhlen und Laufenburg können Sie Ihren Saunagang ankündigen

Fünf Fragen an UNSERE



Nicole aus Lössrach

Wieso bist Du Life Coach geworden? Meine jahrelangen Erfahrungen in verschiedenen Sportarten und als Trainer auch im Kursbereich haben mir gezeigt, wie wichtig ein guter Coach ist, um seine Ziele zu erreichen. Und, dass man bei aller Anstrengung den Spaß an der Sache nicht verliert. Mein Wissen und meine

Wieso bist Du Life Coach geworden? Meine Liebe zum Sport besteht schon seit ich ein kleines Kind war, ob Joggen, Fußball spielen, Fahrrad fahren, Leichtathletik oder andere Sachen, Sport ist meine Leidenschaft. Als ich mit meiner Schule fertig war, wollte ich unbedingt etwas im Sportbereich tun. Ich habe beschlossen ein Praktikum im maxx! in Laufenburg zu machen. Dort wurde mir umso klarer, wie wichtig regelmäßiges Training eigentlich ist. Ich habe viele Einblicke bekommen im Bereich Muskeltraining, Abnehmen, Kurse und vor allem über die gesundheitlichen Punkte. Mir persönlich gefiel das Studio von der Einrichtung her super, ich habe mich sehr wohlgefühlt in Laufenburg. Außerdem arbeite ich gerne mit Menschen zusammen. Da war für mich klar, dass ich unbedingt eine Ausbildung im maxx! in diesem Bereich starten möchte.

Was sind Deine Schwerpunkte? Mein Fokus ist, die Mitglieder dabei zu unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen, egal ob im Muskelaufbau oder beim Abnehmen, wir finden einen passenden Weg. Außerdem liegt mein Schwerpunkt auch im Kursbereich, egal ob Functional Training oder Bodyforming, wir trainieren die

Begeisterung möchte ich gerne weitergeben. Sport/Fitness ist viel mehr als Bewegung. Man trainiert Körper, Geist und Seele. Es bringt Lebensqualität.

Was sind Deine Schwerpunkte? Meine Schwerpunkte liegen im Kraft-Ausdauer-Training (Langhantel-, High Intensity- und Functional-Training, Cycling), der Körperdefinition, dem Beweglichkeitstraining-Muskellängentraining (Yoga inspiriert) und der Gewichtsreduktion.

Wie sieht ein typisches Training mit Dir aus? So individuell wie jeder Mensch ist, wird auch das Training gestaltet. Entscheidend ist das Ziel. Ich werde den Kunden da abholen, wo er ist und ihn dahin bringen, wo er gerne sein möchte – unter Berücksichtigung von Vorlieben, Abwechslung und an die Tagesform angepasst.

Welche Tipps würdest Du Einsteigern geben? Sich realistische Ziele setzen. Geduld haben. Falscher Ehrgeiz und zu häufiges und hartes Training führen nicht zum gewünschten Erfolg. Den Trainingsplan einhalten. Die Erholung auf keinen Fall vergessen und die Ernährung auf die neuen Bedürfnisse abstimmen.

Wie motivierst Du Dich selbst? Ich brauche eher selten Motivation. Sport ist meine Leidenschaft. Ich habe einige Jahre Wettkampfsport betrieben. Da ist das Training vorprogrammiert und nicht immer so einfach. Aber der Erfolg entschädigt für alles. Ansonsten motiviere ich lieber meine Kursteilnehmer – besonders im HIIT Kurs – mal aus der Komfortzone herauszukommen und Grenzen auszutesten. Man weiß erst wozu man fähig ist, wenn man es ausprobiert hat.

Körper unserer Kunden zur persönlichen Bestform hin.

Wie sieht ein typisches Training mit Dir aus? Im ersten Monat lassen wir es langsam angehen, damit sich der Körper an das Training gewöhnen kann. Wir starten mit Grundübungen für alle Muskelgruppen im Körper. Danach legen wir mit dem effektiven Training los, das heißt, spezifische Übungen für alle relevanten Muskelgruppen.

Welche Tipps würdest Du Einsteigern geben? Anfangs würde ich empfehlen, langsam in die Fitnesswelt einzutauchen, bedeutet 1-2 feste Trainingstage die Woche. Setzen Sie sich dabei auch immer wieder Ziele, die Sie realistisch erreichen können, sobald Sie ein Ziel erreicht haben, setzen Sie sich ein Neues, und somit arbeiten Sie sich an ihre Traumfigur heran.

Wie motivierst Du Dich selbst? Ich brauche eigentlich wenig Motivation, da die meiste Motivation aus mir selbst kommt. Natürlich gibt es mal Tage, an denen man keine Lust hat oder es mir schwer fällt Sport zu machen, das ist normal. Am liebsten gehe ich in meiner Freizeit joggen,



Tobi aus Laufenburg

da kann es schon mal etwas schwerer sein vom Sofa aufzustehen, aber wenn man ein gewisses Ziel, den Willen dazu und einen richtigen Trainingsplan hat, dann kommt man immer an seine Ziele. Wenn es mir besonders schwerfällt, habe ich immer noch meine Eltern, die mich zusätzlich motivieren und hinter mir stehen, deswegen ist es immer gut, wenn man was angefangen hat, jemanden zu haben, der einen zusätzlich in schwierigen Zeiten motiviert.



LIFE COACHES



Jonathan aus Laufenburg

Wieso bist Du Life Coach geworden? Ganz einfach, weil ich Sport liebe, weil mir Sport Spaß macht und ich mit dieser Meinung vielen Menschen, die Probleme mit Sport haben, einen Weg zeigen möchte, der ihnen hilft ihr volles Potenzial zu erreichen. Da ich schon seit meiner Kindheit Sport treibe und ich den Umgang mit Menschen total gern hab, war das die beste Lösung für mich.

Was sind Deine Schwerpunkte? Meine Schwerpunkte liegen im Kraft- und Ausdauersport. Das heißt für Sie, wenn sie kräftiger, definierter oder einfach mehr Kondition haben wollen, dann sind Sie bei mir perfekt aufgehoben, denn wir werden so lange an den Stellschrauben drehen, bis Sie Ihr Ziel zu Ihrer Zufriedenheit und nachhaltig erreicht haben.

Wie sieht ein typisches Training mit Dir aus? Auf jeden Fall voll motiviert, zielorientiert und komplett individuell auf Sie zugeschnitten. Es hängt aber auch zu großen Teilen von Ihnen ab, wie

ist zum Beispiel Ihre Tagesform, fühlen Sie sich wohl oder haben Sie noch irgendwelche Probleme, die Ihnen Sorgen bereiten. Trotzdem versuche ich immer neue und spannende Übungen für Ihr Training zu finden und es damit aufzuwerten.

Welche Tipps würdest Du Einsteigern geben? Setzen Sie sich feste Termine, lassen Sie es zur Routine Ihres Alltags werden, auch wenn Sie einen schlechten Tag haben, denn hier im maxx! werden Sie mit einem Lächeln empfangen. Oder benutzen Sie den Sport als Ausgleich zum stressigen Alltag, denn dann ist das Training besonders effektiv.

Wie motivierst Du Dich selbst? Ich für meinen Teil, wenn ich merke, dass ich unmotiviert werde, denke an meine großen Idole und ihre gigantischen Leistungen und denke mir, das will ich auch mal schaffen. Da ich eine Kämpfernatur bin, will ich immer besser werden - um jeden Preis!

Finden Sie jetzt Ihren Life Coach

Worauf legen Sie besonders großen Wert? Möchten Sie sich auspowern, Vollgas geben und immer 110% Energie in Ihr Training investieren? Ist Ihnen Ihre Balance wichtig, möchten Sie sich entspannen und Ihre Beweglichkeit fördern? Oder möchten Sie mehr über die für Sie am Besten passende Ernährungsweise erfahren und wie Sie mehr Gesundheit in Ihr Leben bringen können?



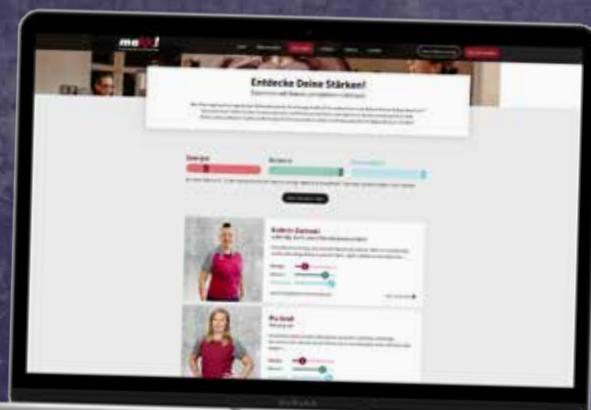
Ganz egal, was Ihnen wichtig ist, wir haben auf jeden Fall den für Sie passenden Life Coach. Auf unserer neuen Homepage finden Sie unsere „Life Coach-Suche“.

Setzen Sie Ihre eigenen Schwerpunkte, stellen Sie auf einer Skala von 1-5 ein wie wichtig Ihnen Energie, Balance und Gesundheit sind.

In nur 3 Klicks zu Ihrem perfekten Match!



Hier geht's zur Life Coach-Suche





Saisonkalender -



Fitter. Vitaler. Erholter
mit dem Fit- & Wellnessgutschein



Testen Sie uns 14 Tage
kostenfrei und unverbindlich!



fitter, vitaler und gesünder durch saisonale Ernährung

Wann ist Gemüse wirklich gesund?

Gemüse ist gesund – völlig klar. Dennoch gibt es einige Faktoren, die großen Einfluss auf die gesundheitsfördernde Wirkung haben. Nicht alle Inhaltsstoffe sind für jeden gesund, die ideale Zubereitungsart variiert, der Umgang mit dem Gemüse zuhause ist wichtig und einige unter ihnen sind mit Schadstoffen belastet. Wir erklären, worauf Sie achten sollten, um wirklich gesundes Gemüse zu genießen.

Möchten Sie sich gesund und ausgewogen ernähren, so gehört Gemüse auf den täglichen Speiseplan. Eine geläufige Faustregel besagt: "Fünf am Tag" sorgen für die nötige Vitaminzufuhr. Fünf handvolle Portionen Gemüse oder Obst geben dem menschlichen Körper jene Nährstoffe, die für den Gesundheitserhalt wichtig sind.

Das trifft sowohl auf Kinder als auch auf Erwachsene zu. Aber welches Gemüse sollen wir essen, wie sollen wir es bestenfalls zubereiten und wie muss es gelagert werden, damit es seine Vitamine und Nährstoffe behält? Wir haben Gemüse einem Faktencheck unterzogen und zeigen Ihnen, wann es wirklich gesund ist.

1. Gesundes Gemüse: Das Idealbild! Gemüse liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Nährwerte, die der menschliche Körper braucht. Allein deshalb sollen wir täglich circa 400 Gramm Gemüse, das entspricht etwa drei Portionen, zu uns nehmen. Ein weiteres Pro für Gemüse ist die geringe Energiedichte – das heißt wenig Kalorien. Wer gesund sein will und abnehmen möchte, sollte demzufolge viel Gemüse essen.

Aber: Viele Gemüsesorten sind mit Pestiziden belastet, die schädlich für unseren Körper sind. Zwar gibt es gesetzliche Grenzwerte, aber laut einigen Studien werden diese Höchstwerte oft überschritten.

Dennoch können wir aufatmen und uns der Gemüselust hingeben. Denn die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) kontrolliert regelmäßig die Einhaltung der Vermarktungsnorm. Diese legt fest, dass Gemüse und Obst, welches frisch an den Verbraucher verkauft wird, in einem einwandfreien Zustand ist. Diese Kontrollen werden besonders bei Importware aus dem Ausland engmaschig und streng durchgeführt.

2. Mangelhaftes Gemüse: Die traurige Wahrheit über die Naturfrüchte! Hülsenfrüchte, Spinat und Paprika gelten als absolutes Superfood. Man kann sie roh, gedünstet, gekocht oder blanchiert genießen und tut seinem Körper obendrein etwas Gutes. Das klingt zu perfekt? Ist es manchmal leider auch, denn viele Gemüsesorten, die nicht Bio-Zertifiziert sind, sind mit hohen Pestizid-Werten behaftet. Bei Bohnen und Linsen lagen bereits 3 bis 4 Prozent der vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL)

getesteten Waren über dem gesetzlichen Grenzwert. Ähnlich sieht es zuweilen bei Spinat und Paprika aus.

Was können wir tun? Sobald wir Bio-Produkte kaufen, können wir auf solide Qualität vertrauen. Denn Bio-Bauern ist die Verwendung von synthetischen Pflanzenschutzmitteln untersagt.

3. Wohltuendes Gemüse: So genießen Sie gesundes Grün! Damit Gemüse uns wirklich so gut tut, wie wir es uns wünschen, ist sowohl die Lagerung als auch die Zubereitung wichtig. Was sollte ins Gemüsesfach, welche Sorten sollten nicht zusammen gelagert werden und welches Gemüse verträgt gar keine Kälte? Wir sagen es Ihnen!

☞ Ins Gemüsesfach gehören: Blattsalat, Blumenkohl, Karotten, Brokkoli, Sellerie, Spinat und Kohl

☞ Dieses kälteempfindliche Gemüse bitte nicht im Kühlschrank lagern: Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen, Gurken, Kürbis, Kartoffeln und Zwiebeln

☞ Wichtig: Äpfel, Birnen, Pflaumen, Tomaten und Paprika sondern das Reifegas Ethylen ab und sollten deshalb unbedingt gesondert gelagert werden.

Damit unser richtig gelagertes Gemüse auch so zubereitet wird, dass es seine Vitamine und Nährstoffe nicht verliert, müssen wir die geeignete Zubereitungsart wählen. Nicht jeder Mensch verträgt Rohkost, möchte aber trotzdem Gemüse essen – ohne Bauchweh und Völlegefühl. Wir verraten Ihnen, welches Gemüse Sie wie zubereiten können, damit es gesund, lecker und bekömmlich ist.

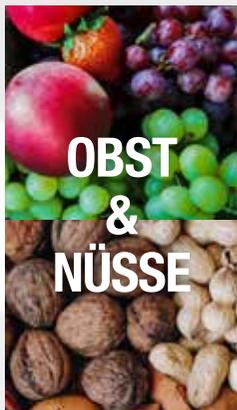
☞ Dieses Gemüse möchte gebraten werden: Artischocken, Pilze, Fenchel, Zucchini und Auberginen

☞ In ein wenig Wasser oder Fett gedünstetes Gemüse: Zwiebeln, Maronen und Karotten

☞ Zum Blanchieren geeignetes Gemüse: Zuckerschoten, Spinat und Mangold

☞ Dieses Gemüse liebt es, zu schmoren: Gurken, Kohl und Paprika

Wichtig: Beim Kochen leidet das Gemüse am meisten. Blumenkohl macht sich zwar gut im Kochtopf, aber das vitaminreiche Kochwasser ist ebenfalls gesund. Schütten Sie es nicht weg, sondern verarbeiten Sie es weiter. Es kann beispielsweise die Basis für eine schmackhafte Sauce werden.



OBST & NÜSSE



GEMÜSE



SALAT



KRÄUTER

Winter

JANUAR FEBRUAR

Die Wintermonate zählen zur großen Ausnahme. Sie können gerne auf europäische Früchte zurückgreifen und überregionales Obst etwas öfter genießen. Die meisten Früchte dieser Jahreszeit enthalten sehr viel Vitamin C.

Tipp: Der Biohack – leckeres Sauerkraut, selbst gemacht, eignet sich besonders gut für die kalte Jahreszeit. Sauerkraut versorgt Sie mit guten Darmbakterien und wichtigen Vitalstoffen. Es verbessert die Laune und hält, in sonnenarmen Monaten, die Gelassenheit hoch.

Butterrüben, Champignons, Chicorée

Lauch/Porree
Rosenkohl
Schwarzwurzeln
Steckrüben

TIPP: Schwarzwurzeln sind reich an Vital- und Ballaststoffen. Mit ihrem nussigen Aroma passen sie gut zu hartgekochten Eiern mit Kartoffeln in schaumiger Butter und Kräutern garniert. Guten Appetit!

Grünkohl

TIPP: Chicorée schmeckt auch gebraten & gebacken sehr lecker. Das Gemüse halbieren, mit Kräutern in Butter andünsten, danach bei 180 Grad Celsius im Ofen garen und regelmäßig mit Gemüsebrühe übergießen, würzen, noch etwas Senf und fertig ist ein kulinarisches Gedicht.

Greifen Sie auf aktuelle Gemüsesorten zurück.

Feldsalat

TIPP: für Salatliebhaber! Gemüsesalate können auch mit Marinaden angemacht werden. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln aus der Lagerung und Champignons eignen sich sehr gut dafür. Bevorzugen Sie für die Säurekomponente Zitrone gegenüber dem Essig, Ihren Mitochondrien zuliebe.

Bärlauch, Basilikum, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch

TIPP: Ziehen Sie Küchenkräuter einfach selbst auf der Fensterbank oder mit Tageslichtlampen für Pflanzen. Nehmen Sie dafür Erde und Samen in Bioqualität und verwenden Sie Tontöpfe.



Frühling

MÄRZ

APRIL

MAI

Auch im Frühling können die Vitamin-C-reichen Früchte aus Europa Abhilfe schaffen. Das Gute: Zitronen werden fast das ganze Jahr über geerntet und kommen somit relativ frisch in unsere Supermärkte.

Mandarinen, Satsumas, Tangerinen, Zitronen, Bananen (in Maßen)

TIPP: Nutzen Sie die Vielfalt an ungeschwefelten Trockenfrüchten aus biologischem Anbau für den kleinen Snack zwischendurch. Beachten Sie bitte: Diese Früchtchen sind sehr zuckerhaltig.

Butterrüben, Champignons, Chicorée, Schalotten, Spinat

TIPP: Blattspinat schmeckt hervorragend mit gedünsteten oder gekochten Butterrüben; auch zu Fisch eine Delikatesse. Champignons können das Ensemble vervollständigen. Sie sind reich an B-Vitaminen und Vitamin D. Machen Sie aus weniger mehr und achten Sie auf den richtigen Mix.



Champignons, Rhabarber, Spargel, Spinat

Butterrüben
Schalotten

TIPP: Schalotten sind die milden Verwandten der Zwiebeln. Sie schmecken besonders gut in Soßen zu Fleischgerichten. Rhabarber soll die Stimmung aufhellen und entschlacken. Wichtig: nur in Maßen! Die enthaltene Oxalsäure hemmt die Eisenaufnahme und entzieht dem Körper Kalzium.

Die Früchtesaison ist eröffnet, es darf zum ersten Mal geerntet werden.

Erdbeeren

TIPP: eine Superkombi! Erdbeeren schmecken hervorragend mit Ziegenyoghurt und für die Süße etwas Erythrit. Das ergibt eine schmackhafte Zwischenmahlzeit.

Blumenkohl
Kohlrabi
Radieschen
Weißkohl
Wirsing

TIPP: Radieschen enthalten viele Vitamine und Senföle. Das scharfe Gemüse soll beim Abnehmen unterstützend wirken. Kohlrabi ist reich an Magnesium. In Suppen oder als Cremesuppe zubereitet, bringt er angenehme Abwechslung in die Frühlingsküche.

Auch im Frühling lässt der Salat noch etwas auf sich warten. Überbrücken Sie die letzten Wochen bis zur Erntesaison mit Gemüse.

TIPP: Chicoreé lässt sich hervorragend als Salat zubereiten. Marinieren Sie ihn mit Zitrone und Senf. Vervollständigen Sie den Mix mit ein paar Schalotten. Auch aus Spargel können Sie im Handumdrehen einen köstlichen Salat zaubern.

Bärlauch, Basilikum, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch

TIPP: Lorbeer ist eine gute Verdauungshilfe und passt ausgezeichnet zu Sauerkraut, Wildgerichten, in Suppen und Kartoffelgerichte.

Brennnessel
Dill
Waldmeister

TIPP: Auch mit frischen Kräutern können Sie Tees zubereiten, z. B. mit Petersilie. Informieren Sie sich vor dem Genuss über die Wirkung. Nicht jeder Tee ist für jeden geeignet.

Pimpinelle
Borretsch
Oregano
Brennnessel
Dill
Kerbel
Rosmarin
Salbei
Thymian
Zitronenmelisse

JUNI

Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren

TIPP: Magerquark mit Obstvariationen und dem Saft einer halben Zitrone sind eine herrliche Erfrischung. Zudem ein Antioxidanzienwunder mit der nötigen Portion Eiweiß.

Blumenkohl, Brokkoli, Radieschen, Stangensalat

Champignons
Dicke Bohnen
Erbsen
Gurken
Mangold
Rhabarber
Salatgurken
Spargel
Spinat
Weißkohl
Wirsing

Bataviasalat, Eichblattsalat, Lollo rosso, Löwenzahn



Basilikum, Bohnenkraut, Zitronenmelisse, Lorbeer, Petersilie

Brennnessel
Salbei





Sommer	
JULI	AUGUST
<p>Wassermelonen, Nektarinen,</p> <p>Aprikosen, Blaubeeren, Brombeeren, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben</p>	<p>Äpfel, Birnen, Brombeeren, Himbeeren, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Wassermelonen, Aprikosen, Honigmelonen, Johannisbeeren, Mirabellen, Stachelbeeren, Weintrauben</p>

<p>Möhren, Zwiebeln, Kartoffeln, Zucchini, Bohnen, Lauch/Porree, Kohlrabi</p> <p>Champignons, Dicke Bohnen, Erbsen, Grüne Bohnen, Gurken, Mangold, Paprika, Postelein, Rettich, Salatgurken, Staudensellerie, Tomaten, Auberginen</p>	<p>Butterrüben, Champignons, Dicke Bohnen, Chinakohl, Erbsen, Grüne Bohnen, Gurken, Mangold, Paprika, Pastinaken, Postelein, Rettich, Salatgurken, Spinat, Staudensellerie, Tomaten, Zuckermais, Auberginen</p>
---	---



<p>Salat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo bionda, Rucola, Feldsalat, Endivie</p>



<p>Borretsch, Dill, Estragon, Kerbel, Koriander, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Oregano, Pimpinelle, Rosmarin</p>

<p>Beifuß, Liebstöckel, Minze</p>	<p>Liebstöckel, Beifuß, Majoran, Minze, Pimpinelle, Rosmarin</p>
-----------------------------------	--



Herbst		
SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
<p>Äpfel, Birnen, Brombeeren, Himbeeren, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Wassermelonen, Aprikosen, Honigmelonen, Johannisbeeren, Mirabellen, Stachelbeeren, Weintrauben</p>	<p>Äpfel, Birnen, Esskastanien, Haselnüsse, Quitten, Walnüsse, Weintrauben</p> <p>Holunderbeeren, Nektarinen, Pfirsiche, Preiselbeeren, Pflaumen</p> <p>TIPP: Süßen Sie Kompotte mit Erythrit. So kommen Sie auch hier um den Zucker herum.</p>	<p>TIPP: Weintrauben enthalten viel Vitamin B6, Folsäure und wertvolle Antioxidanzien. Man kann frische Trauben ganz oder als Saft genießen. Sie passen auch zu herzhaften Gerichten.</p>



<p>Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Zwiebeln, Kartoffeln, Zucchini, Radieschen, Stangenbohnen, Lauch/Porree, Kohlrabi</p>	<p>Butterrüben, Chicorée, Chinakohl, Grüne Bohnen, Knoblauch, Knollensellerie, Kürbis, Meerrettich, Paprika, Pastinaken, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Staudensellerie/Steckrüben, Tomaten, Topinambur, Weißkohl, Wirsing</p>	<p>Butterrüben, Champignons, Chicorée, Lauch/Porree, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Steckrüben, Grünkohl, Kürbis, Chinakohl, Knollensellerie, Meerrettich, Pastinaken, Rote Bete, Rotkohl, Topinambur, Weißkohl, Wirsing</p> <p>TIPP: Setzen Sie jetzt mit dem frischen Weißkohl ein Sauerkraut an und Sie können im Dezember aus dieser Vitalstoffquelle schöpfen.</p>
--	---	--

<p>Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo bionda, Lollo rosso, Löwenzahn, Rucola, Feldsalat, Endivie</p>	<p>Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo bionda, Lollo rosso, Radicchio, Rucola</p>	<p>Feldsalat, Endivie</p> <p>TIPP: Für ein unvergessliches Sinneserlebnis geben Sie etwas mehr Kräuter in den Salat, das ist ein Plus für Ihre Gesundheit.</p>
--	--	---



<p>Basilikum, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle, Rosmarin</p>
--

<p>Bohnenkraut, Borretsch, Kerbel, Liebstöckel, Majoran, Minze, Oregano, Thymian</p> <p>TIPP: Thymian befreit als Tee nicht nur die Atemwege, Sie können ihn auch in Brot backen.</p>	<p>TIPP: Koriander und Avocado – schon einmal probiert? Diese Kombination schmeckt ausgezeichnet und ist auch als Brotbelag eine klare Empfehlung!</p>	<p>TIPP: Grün ist die Farbe des Lebens. Sie können dem Schnittlauch gerne auch einmal mehr Aufmerksamkeit schenken. Zaubern Sie einfach schmackhafte Saucen. Diese passen sehr gut zu Fleischgerichten.</p>
--	---	--



Winter
DEZEMBER
<p>Esskastanien, Haselnüsse, Walnüsse</p> <p>TIPP: Esskastanien im Backofen selbst zubereitet sind ein leckerer Snack für zwischendurch oder auch in Saucen einfach himmlisch. Sogar Suppen lassen sich mit ihrem unverkennbar nussigen Geschmack verfeinern.</p>

<p>Butterrüben, Champignons, Chicorée, Lauch/Porree, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Steckrüben, Grünkohl, Kürbis</p> <p>TIPP: Kürbis ist reich an Mineralstoffen, Kalium und Eisen. Probieren Sie eine Kürbiscremesuppe mit gehackten Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl. Es ist die Gelegenheit: Bereiten Sie einen gefüllten Kürbis zu, mit Fleisch und Gemüse, eine saisonale Rarität!</p>

<p>Feldsalat, Endivie</p> <p>TIPP: Kombinieren Sie Salate mit Kernen und Nüssen, das verleiht Ihren Salatkreationen den gewissen Biss.</p>

<p>TIPP: Kräuter können gerne kombiniert werden, zu lange haben sie ein unscheinbares Dasein gefristet. Sie werden überrascht sein, welche geschmacklichen Neuentdeckungen Sie alleine durch die Kombination mehrerer dieser wohl-schmeckenden Pflanzen machen werden.</p>



FIVE - Bewegl

WAS IST FIVE?

- Lindert und heilt leichte bis starke Schmerzen im Bewegungsapparat
- Wirkt äußerst effizient bei Arthrose und Gelenkproblematiken
- Hat eine nachhaltig entspannende Wirkung auf das Muskel-Meridiansystem und aktiviert den Energiefluss in den Meridianen
- Ergänzt die athletischen Eigenschaften und ist die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft
- Optimiert das muskuläre System und macht stärker
- Hat eine hohe schmerzlindernde Funktion schon nach zwei bis drei Trainingseinheiten

DIE SACHE MIT DEM AUFRECHTEN GANG



Mit dem einzigartigen five-Geräteparcours wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag schützen vor Rückenschmerzen oder Hüftproblemen. Auch akute Beschwerden lassen sich mit der five-Methode behandeln. Der Mensch wird aufgerichtet, Atmung, Durchblutung und Energiefluss werden optimiert, so dass die Schmerzen verschwinden. Es ist sowohl als Reha-Maßnahme als auch präventiv für alle Altersklassen geeignet. Betreibt man five intensiver und nicht nur als Schmerzprävention, optimiert es mit seinem Trainingsansatz das gesamte muskuläre System und zeigt erstaunliche Wirkungen. Kombiniert man five mit einem intelligenten Krafttraining, erhält man eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur.



ich bis ins hohe Alter

BACK



CHEST



HIP



ISCHIO



MULTI



TRAPEZ



LATERAL



STAND



ADDUCTOR



GLUT



SPAGAT



TRIGGERSTATION



FEET



five trainiert alle Bewegungsabläufe des biologischen Systems. Unter den Geräten findet man für alle Muskelpartien das passende Werkzeug.

INFOSTATION



„Vor zwei Jahren wurde bei mir Krebs diagnostiziert. In der Reha haben sie mir gesagt, ich sollte Sport machen. Dank dem Training und der Betreuung im maxx! bin ich beweglicher geworden und kann meinen Arm wieder bewegen.“
- Marianne



FIVE BRINGT MUSKELFUNKTIONEN WIEDER IN ORDNUNG

Wie wichtig ein gut funktionierender Bewegungsapparat ist, wird uns meist dann bewusst, wenn Glieder schmerzen und wir in unserem Alltag eingeschränkt sind.

Eine schmerzfremde Bewegung funktioniert nur, wenn sich ein Muskel aktiv zusammenzieht und der Partnermuskel auf der anderen Seite dementsprechend nachgibt. Ist der Muskel durch mangelnde Bewegung und falsche Körperhaltung verkürzt, kommt es zu Schmerzen. Nicht die kräftige oder schwache Muskulatur ist ausschlaggebend, sondern allein die Länge der Muskeln und ihre Spannung.

Weitere Informationen unter www.five-konzept.de

Wie fit ist Ihr Rücken? Machen Sie hier unseren Rücken-Test:



KURSPROGRAMM

FÜR JEDEN ETWAS DABEI

BODYART

Das ganzheitliche Kursprogramm BODYART basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität,

Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen, sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings.

Wo findet es statt?

Steinen:

Montags 19:00 bis 19:55 Uhr

Lörrach:

Montags 20:00 bis 21:00 Uhr

Dienstags 18:00 bis 18:50 Uhr

Freitags 18:15 bis 19:05 Uhr

Rheinfelden:

Dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr

Donnerstags 10:15 bis 11:15 Uhr

Freiburg:

Dienstags 17:00 bis 18:00 Uhr

18:15 bis 19:00 Uhr



SAVE THE DATE
LIFT SPECIAL
05.11.
 MAXX! STEINEN



BODYFORMING

In Kürze zu einer schönen Figur! Hier erwartet Sie ein sehr abwechslungsreiches Training, das gezielt Bauch, Beine und Po kräftigt und formt. Alle Körperpartien werden gestrafft, Fett wird verbrannt und Muskulatur wird aufgebaut.

Wo findet es statt?

Steinen:		Freiburg:	
Dienstags	17:30 bis 18:20 Uhr	Mittwochs	09:15 bis 10:15 Uhr
Mittwochs	09:30 bis 10:25 Uhr	Freitags	09:15 bis 10:15 Uhr
Freitags	10:30 bis 11:20 Uhr		17:00 bis 18:00 Uhr
Lörrach:		Laufenburg:	
Mittwochs	18:00 bis 18:50 Uhr	Montags	09:15 bis 10:05 Uhr
Donnerstags	09:30 bis 10:20 Uhr	Mittwochs	19:00 bis 19:55 Uhr
Rheinfelden:		Freitags	09:15 bis 10:30 Uhr
Montags	09:15 bis 10:00 Uhr	Sonntags	09:30 bis 10:25 Uhr

STRETCH & RELAX

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Entspannungs- und Dehntechniken. Zu sanfter Lounge-Musik mobilisieren Sie Ihre Muskeln und schöpfen Energie für alles, was noch bevor steht. Ihre Muskulatur wird elastisch, geschmeidig und sie schützt Sie vor Verletzungen.

Wo findet es statt?

Freiburg:	
Donnerstags	19:15 bis 20:15 Uhr
Freitags	18:10 bis 18:40 Uhr



Was noch fehlt sind *Sie!*

Duales Studium als Bachelor of Arts / B. Sc. (m/w/d) ab Frühjahr 2023 an allen Standorten

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

Auszubildende/r zur/m Sport- & Fitnesskauffrau/-mann ab Frühjahr 2023 (m/w/d) an allen Standorten

Life-Coach / Gesundheitstrainer / Personal Trainer (m/w/d)
(Voll- und Teilzeit / Steinen, Rheinfelden, Grenzach-Wyhlen)

Reinigungskraft (m/w/d)

(450 € Basis oder Teilzeit / Steinen, Freiburg und Rheinfelden)

Service-/ Empfangskraft (m/w/d)

(Voll- und Teilzeit / Rheinfelden)

Vertriebsmitarbeiter (m/w/d)

(Freiburg)

Mitarbeiter/-in Mediengestaltung und Social Media (m/w/d)

(Voll- oder Teilzeit / Zentrale Steinen)

Übungsleiter Reha-Sport (m/w/d)

(alle Standorte)

Übungsleiter Herzsport (m/w/d)

(Steinen und Freiburg)

Ausführliche Informationen unter: maxx-gesundheitszentrum.de/jobs



Sie möchten unser Unternehmen durch Ihre Leistung und Ihren Einsatz ergänzen?

Dann senden Sie bitte Ihre vollständige Bewerbung mit möglichem Eintrittsdatum **vorzugsweise** an die E-Mail Adresse bewerbung@maxx-gesundheit.de oder an folgende Postadresse:

maxx! Zentrale
Personalabteilung
Neuteichstraße 1, D-79585 Steinen
Telefon: 07627 97 29 10

Gerne nehmen wir für alle Standorte jederzeit auch
Initiativbewerbungen entgegen.



Neuzugänge im Team!

Jonas

Hallo, mein Name ist Jonas und ich bin ein neues Teammitglied im maxx! Grenzach-Wyhlen. Wir alle gehen im Leben durch herausfordernde und großartige Phasen. Genau deswegen sind wir, mein maxx! Team und ich für dich da, damit DU deine Ziele erreichen und ausgeglichener durch das Leben gehen kannst! Ich freue mich sehr darauf dich bei uns begrüßen zu dürfen!



Julia

Hallo, mein Name ist Julia, ich bin 19 Jahre jung und mache seit dem 1.09.22 ein duales Studium Fitnessökonomie im maxx! in Laufenburg. Ich freue mich vor allem auf eine lehrreiche und sportliche Zeit hier im maxx! und besonders Sie bei Ihren sportlichen Zielen zu begleiten.



Norman

Hallo Zusammen, ich heiße Norman und bin 23 Jahre alt. Schon in meiner Kindheit spielte ich Fußball, später war ich dann einige Jahre im Karate aktiv. Nun freue ich mich, meinen dualen Studiengang Gesundheitsmanagement im maxx! Rheinfelden machen zu können.



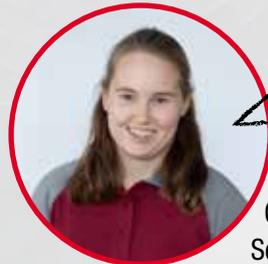
Karin

Hallo Zusammen, mein Name ist Karin und ich arbeite seit kurzem im maxx! Gesundheitszentrum in Grenzach-Wyhlen. Mein Aufgabengebiet umfasst den Service- und Empfangsbereich. Meine Motivation besteht darin, die Serviceleistungen zu optimieren und dir einen angenehmen Aufenthalt bei uns zu ermöglichen. Es würde mich freuen, euch bei uns einmal persönlich kennen zu lernen!



Leonie

Guten Tag, mein Name ist Leonie, ich bin 20 Jahre. Seit meinem 7. Lebensjahr mache ich Gewichtheben. Nun absolviere ich ein Einstiegsqualifikationsjahr im maxx!, um mir in meiner Entscheidung, in welchen Bereich ich gehen möchte, sicher zu werden.



Joel

Hallo zusammen, ich heiße Joel und bin 19 Jahre alt. Seit September mache ich meine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann. Ich habe mich für die Ausbildung entschieden, da ich selbst liebend gern Sport mache. Ich kann Leute außerdem sehr gut motivieren, da ich selbst in meiner Anfangszeit Motivationsprobleme hatte und diese überwinden musste!



Tom

Hallo, mein Name ist Tom, ich bin 20 Jahre alt und arbeite als angehender Sport- und Fitnesskaufmann im maxx! in Freiburg. Ich habe schon immer gerne Sport gemacht, ob Fußball, Mountainbike oder eine Runde Basketball. Wichtig ist mir der Ausgleich zum stressigen Alltag. Zusätzlich fühlt man sich gut und bleibt fit und beweglich. Ich freue mich, euch im maxx! in Freiburg begrüßen zu dürfen.



Schlanker, fitter und beweglicher

– machen Sie jetzt die Stoffwechselanalyse und testen uns 14 Tage gratis!

Erkennen Sie sich hier wieder? Sie haben einen vollgepackten Alltag, zu viel Stress und meist zu wenig Zeit für eine ausgewogene, gesunde Ernährung? Oft können Sie sich am Abend nicht mehr aufraffen, noch zum Sport zu gehen?

Mit der Zeit hat das Spuren hinterlassen. Sie fühlen sich müde und ausgelaugt, es fällt Ihnen schwer Ihr Gewicht zu halten und immer wieder machen sich Verspannungen oder andere Gelenkbeschwerden bemerkbar.

Nehmen Sie sich zwei Minuten für unseren Selbsttest und sichern Sie sich unser 14 Tage Stoffwechsel Programm – kostenfrei!



Hier geht's zum Selbsttest:
<https://maxx-balancer.de/stoffwechsel-selbsttest-2/>



„Ausschlaggebend war eine Zeitungs-annonce mit der Überschrift „Rückenschmerzen?“ und seit dem Zeitpunkt bin ich Mitglied und nehme regelmäßig am Training teil.

Ausschlaggebend ist mein Hexenschuss gewesen, den ich drei Mal innerhalb kurzer Zeit miterlebte.

Durch die Stunden im maxx! hatte ich überhaupt keinen Ansatzpunkt mehr für einen Hexenschuss.

Die positive Veränderung findet dahingehend statt, dass sich das ganze

Lebensgefühl verändert hat, mit einbezogen der ganze Stoffwechel, der ganze Bewegungsapparat. Ich hab einfach mehr Power.

Sehr gut im maxx! ist das ganze Umfeld, mit dazu aber auch das Persönliche, dass man sagen kann, ich fühle mich nicht alleine gelassen.“

- Siegfried

Scannen Sie den Code und schauen Sie sich Siegfried's Geschichte an.



„In's maxx! kam ich hauptsächlich, weil ich vor circa 12 Jahren zwei Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule hatte. Ärzte rieten mir zur Operation, andere

nicht und ich sag „Ne, Training hab ich gehört soll auch helfen“, und somit hab ich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Ich bin schmerzfrei, viel beweglicher und fühl mich wohl.

Also wenn ich ins maxx! komme, dann mache ich eigentlich alles gemischt. Ich wende mich auch an einen Trainer wenn ich eine Frage habe. Ansonsten besuche ich wahnsinnig gerne die Kurse wie zum Beispiel „Gesunder Rücken“.

Mittlerweile ist es so, dass das maxx! wirklich zu einem wichtigen Bestandteil von meinem Alltag gehört. Wie gesagt, man kann spontan hin, man kann Freunde treffen, man kann ein hartes Training machen, man kann alles machen. Also ohne das maxx! fehlt einfach etwas. Es fehlt etwas großes Wichtiges.“

- Sandra

Scannen Sie den Code und schauen Sie sich Sandra's Geschichte an.



Wo findet unser "Gesunder Rücken"-Kurs statt?

Steinen:
Montags, 18:00 bis 18:50 Uhr
Dienstags, 09:15 bis 10:00 Uhr
10:00 bis 10:45 Uhr
Mittwochs, 19:15 bis 20:10 Uhr
Freitags, 09:30 bis 10:20 Uhr

Lörrach:
Montags, 09:30 bis 10:20 Uhr
Dienstags, 19:00 bis 19:50 Uhr

Freiburg:
Montags, 16:30 bis 17:30 Uhr
Dienstags, 09:50 bis 10:35 Uhr

Laufenburg:
Montags, 18:00 bis 18:50 Uhr
Dienstags, 09:15 bis 10:10 Uhr

Grenzach-Wyhlen:
Dienstags, 19:15 bis 20:15 Uhr
Mittwochs, 09:15 bis 10:00 Uhr

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT



SCAN ME

maxx!
GESUNDHEITZENTRUM

Laufenburg | Rheinfelden | Steinen | Grenzach-Wyhlen | Lörrach | Freiburg

EINE MITGLIEDSCHAFT 11 STUDIOS

Trainieren Sie als maxx! Mitglied
auch in den fixx! Studios

Schopfheim | Lörrach | Rheinfelden | Herten | Emmendingen

- 365 Tage im Jahr geöffnet

fixx!
FITNESS



SCAN ME



TRAINING AUF REZEPT!

MIT

REHASPORT

Jetzt informieren!

Weltweit bewegen sich die Menschen deutlich weniger als früher. In Europa lassen sich jährlich 1 Mio. Todesfälle und der Verlust von 8,3 Mio. behinderungsbereinigten Lebensjahren auf Bewegungsmangel zurückführen.

Die Folgen einer mangelnden Bewegung sind Krankheiten wie Diabetes-Mellitus Typ 2, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. (Quelle: WHO)

Deshalb bieten wir Ihnen als Reha-Aktiv-Verein mit Rehabilitationssport eine nachhaltige Lösung an, die eine regelmäßige Bewegung fördert Krankheitssymptome lindert.

Wann wird der Rehasport verschrieben? Rehasport kann bei vielen unterschiedlichen Diagnosen verschrieben werden, die sie der nachfolgenden Tabelle entnehmen können. Außerdem kann nach einer medizinischen Reha oder Physiotherapie die Behandlung mit Rehasport fortgesetzt werden, um weiterhin Schmerzen zu lindern und vorzubeugen. Falls ihre Diagnose unter den Beispielen nicht zu finden ist, fragen sie bitte ihren Arzt ob ihre Diagnose unter den Rehasport fällt.

Was ist Ziel des Rehasports? Was können Sie persönlich erwarten? Das vorrangige Ziel des Rehasports ist es, Ihre Gesundheit unter fachlicher Anleitung zu stärken. Das Risiko für das Auftreten von Folgeschäden soll dadurch vermindert werden. Durch das Training in der Gruppe soll Ihre Motivation gefördert werden, damit Sie langfristig ihr Rehabilitationsziel erreichen.

Warum Sie am Rehasport teilnehmen sollten? Unsere Teilnehmer schätzen in unseren Kursen besonders die Gruppendynamik beim Rehasport. Durch das Training und den gegenseitigen Austausch in der Gruppe, macht das Training viel mehr Spaß und die Teilnehmer motivieren sich gegenseitig. Die Kurse werden bei uns von ausgebildeten Fachübungsleitern durchgeführt, die auf Ihre Diagnose eingehen können.

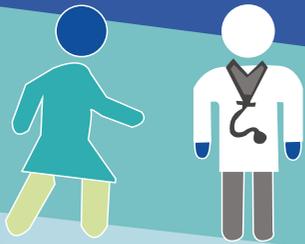
Jetzt an einem unserer Standorte loslegen!

Weitere Info's per Mail:
info@reha-aktiv-verein.de





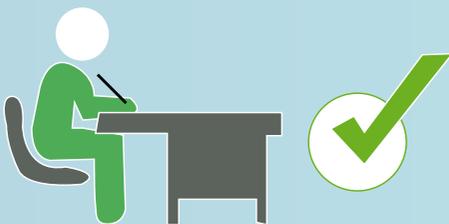
Ablauf einer Rehasportverordnung:



Patient geht zum Arzt



Arzt verordnet Rehasport



Krankenkasse genehmigt



führt Kurse durch



Aufgrund einer Hüftarthrose und eines BSV in der Wirbelsäule wurde mir der Rehasport verschrieben. Seitdem freue ich mich jede Woche teilzunehmen. Der Rehasport ist sehr vielseitig und die Übungsleiter lassen sich immer etwas Neues einfallen. Die Motivation durch die anderen Teilnehmer in der Gruppe ist ebenfalls ein Faktor, den ich sehr schätze.

- Sophie aus Steinen

Kontakt

Matthias Kurzela
 Telefon: 07627 / 972910
 E-Mail: info@reha-aktiv-verein.de
www.reha-aktiv-verein.de

Weitere Infos und
Terminanfrage



30 JAHRE maxx!

30% SPAREN!

GÜLTIG BIS 31.10.22

**Wir feiern
Jubiläum!**

**Jetzt
anmelden
und
30% sparen***

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT

*gültig bei Abschluss einer 104-Wochen-Neumitgliedschaft. 30% Ersparnis auf die ersten 52 Wochen, zzgl. Leistungspaket 139€