BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 2 – April 2019

Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Der Schultergürtel – ein verletzungsanfälliges Gelenksystem?
Training bei Schulter- und Nackenbeschwerden

Neuigkeiten aus unserer Berufsbildung

Dienstleistungsqualität
Typengerecht kommunizieren

Swiss Fitness Solutions Gesundheitsmedizin
Die Leistungen im Überblick

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

ANZEIGE

FÜR REHABILITATION, PRÄVENTION UND FUNKTIONELLES TRAINING

SKILLMILL™

SKILLMILL™ ist die ideale Lösung für die Rehabilitation nach einer Operation, einer Krankheit oder einem Trauma, unabhängig vom Leistungsniveau des Patienten. Es bietet zudem Präventions-Möglichkeiten künftiger gesundheitlicher Probleme, wie Herzerkrankungen und Osteoporose.

ERGONOMISCHE OBERLFÄCHE

MULTIDRIVE TECHNOLOGY™

MEHRZWECK-GRIFFE

Dank der MULTIDRIVE TECHNOLOGY ermöglicht SKILLMILL eine grosse Bandbreite an Übungen zur Verbesserung von Kraft, Geschwindigkeit, Leistung, Beweglichkeit, Propriozeption und Gleichgewicht. Vor allem die rückseitigen Muskelketten werden optimal mobilisiert und aktiviert.

Fimex Distribution AG | Werkstrasse 36 | 3250 Lyss | 032 387 05 05 | info@fimex.ch | www.technogym.ch

TECHNOGYM®

The Wellness Company

Inhalt

Editorial 5

Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Der Schultergürtel – ein verletzungsanfälliges Gelenksystem? 6

Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools

Fitness-Guide 14

Kräftig ins Alter 16

Berufsbild: Aus- und Weiterbildung Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Qualität verpflichtet 18

Erste Prüfung «Spezialist*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung» mit Eidg. Fachausweis 20

Meeting der akkreditierten Schulen 22

Berufslaufbahn: René Schneider 24

Entwicklung zum Dienstleister Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Typengerechte Kommunikation 26

SFGV – Aktuell

BranchenTag 2019 – The Big One 30

Ergänzungswahl in den Vorstand: Tom Tholey und Jürg Heim 34

Fit-News

Buchbesprechung: Interview mit Dr. Axel Gottlob 36

Status quo Swiss Skills 40

Die Seiten unserer Partner

Das eGym Konzept 42

Ganz persönlich

Wir stellen vor: Schumacher Sportcenter Dübendorf 44

Herzlich willkommen als Mitglied im SFGV

Liste der neuen Mitglieder 46

Swiss Fitness Solutions Gesundheitsmedizin

Fitness- und Gesundheitscenter-Marketing – nun ein «M» besser? 48

Swiss Fitness Solutions Gesundheitsmedizin – die Leistungen im Überblick 50

«Bewegungsmedizin»
Die Fachzeitschrift mit Brancheninformationen für Einzelunternehmen der Fitness- und Bewegungsbranche

Herausgeber
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV
Arbeitgeberverband für Einzel-Fitnesscenter-Unternehmungen
Geschäftsstelle, 3000 Bern

Redaktion
Claude Ammann, Irene Berger, Lukas Nebiger, Andy Ruf, Roland Steiner, Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Chefredaktion
André Tummer

Produktion
ek-productions

Redaktionsadresse
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV
Geschäftsstelle, 3000 Bern – a.tummer@sfgv.ch, Telefon 0848 893 802

Inserate
Claude Ammann, c.ammann@sfgv.ch, 079 478 12 63
Urs Rüegsegger, u.ruegsegger@sfgv.ch, 079 743 89 58
Roland Steiner, r.steiner@sfgv.ch, 043 388 41 44

Design/Prepresse
Astrid Affolter

Korrektorat/Lektorat
Birgit Kawohl

ANZEIGE

Das Erfolgsmodell zur Neukunden-Gewinnung

Effizient • Erfolgreich • Profitabel

Das Konzept

- von A bis Z durchdachte Betreibermodelle zur Integration einer Rückentherapie in ein Trainings-Center
- standardisierte Prozesse und Abläufe für eine erfolgreiche Umsetzung
- laufende Unterstützung und Betreuung durch Experten
- Gebietsschutz

Effiziente Therapie

- erprobte Therapiepläne
- 1-Jahres Rückenprogramm – von der Therapie ins Training

Erprobtes Marketing

- zielgruppengerechte Marketingkampagnen
- vielfältige Werbematerialien

RÜCKEN THERAPIE CENTER®
by Dr. WOLFF

For The Long Run®

WOODWAY®

- **Unerreichter Laufkomfort**
  90 % Absorption der Aufprallenergie
- **Niedriger Wartungsaufwand**
  Bandwechsel erst nach ca. 240.000 km
- **Wesentlich geringerer Stromverbrauch**
  gegenüber herkömmlichen Laufbändern
- **Langlebigkeit**
  15 bis 20 Jahre Betriebsdauer sind keine Seltenheit

Jetzt mit neuen PROSMART Touch-Screen Displays

- einzigartige individualisierte Programme
- laufen in realen & virtuellen Umgebungen
- Backend-Website zur Trainingssteuerung
- u.v.m.

Domitner
Your Partner for Health & Prevention

Weitere Informationen finden Sie unter **www.domitner.ch**

Domitner GmbH, Fehraltorf, Mülistrasse 18, CH-8320 Fehraltorf | Tel: +41 44 72 12 000 | office@domitner.ch

Editorial

Geschätzte Leserinnen und Leser

Ganz herzlichen Dank für die vielen positiven Feedbacks auf unsere erste Ausgabe. Es freut uns ausserordentlich, wenn wir mit unserem Fachmagazin ein Werkzeug entwickelt haben, welches Ihren Bedürfnissen entspricht. Ein erster Blick ins Inhaltsverzeichnis lässt erkennen, dass sich unsere übergeordneten Rubriken in jeder Ausgabe wiederholen. Durch diese klare Struktur gelangen Sie sofort zu Ihrem ausgewählten Themenschwerpunkt. Sie finden auch in dieser Ausgabe vertiefende fachliche Informationen, Neues aus der Berufsbildung, interessante Interviews mit Experten unserer Branche und vieles mehr.

Kurz vor Redaktionsschluss tickerte die brandheisse Nachricht herein, dass die Unternehmensberatung Greinwalder von der Migros übernommen wurde. Lesen Sie die ersten Statements dazu in dieser Ausgabe. Ob dies für den schweizerischen Markt gut oder schlecht ist, lässt sich wohl zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen. Tatsache ist jedoch, dass sich der Migroskonzern mit seinen Expansionsstrategien ein weiteres Geschäftsfeld gesichert hat. Tatsache ist auch, dass wir vom SFGV mit unserer neuen Firma Swiss Fitness Solutions bereitstehen, um schweizerischen KMUs die nötige Unterstützung zu bieten.

Für die kommenden Wochen möchte ich Ihnen gerne zwei Dinge ans Herz legen:

1. Kommen Sie zum BranchenTag nach Bern!
Die «Neuauflage» des BranchenTags ist nicht nur vom sensationellen Ambiente des Kursaals in Bern geprägt. Die erstmalige gemeinsame Durchführung durch den SFGV und dem BGB vereint beide Strömungen unserer Branche unter einem Dach.

2. Setzen Sie Dinge, welche Sie in unserem Fachmagazin ansprechen, unmittelbar in die Tat um.
Ich möchte an dieser Stelle gerne den 2005 verstorbenen US-amerikanischen Ökonom Peter Drucker zitieren:

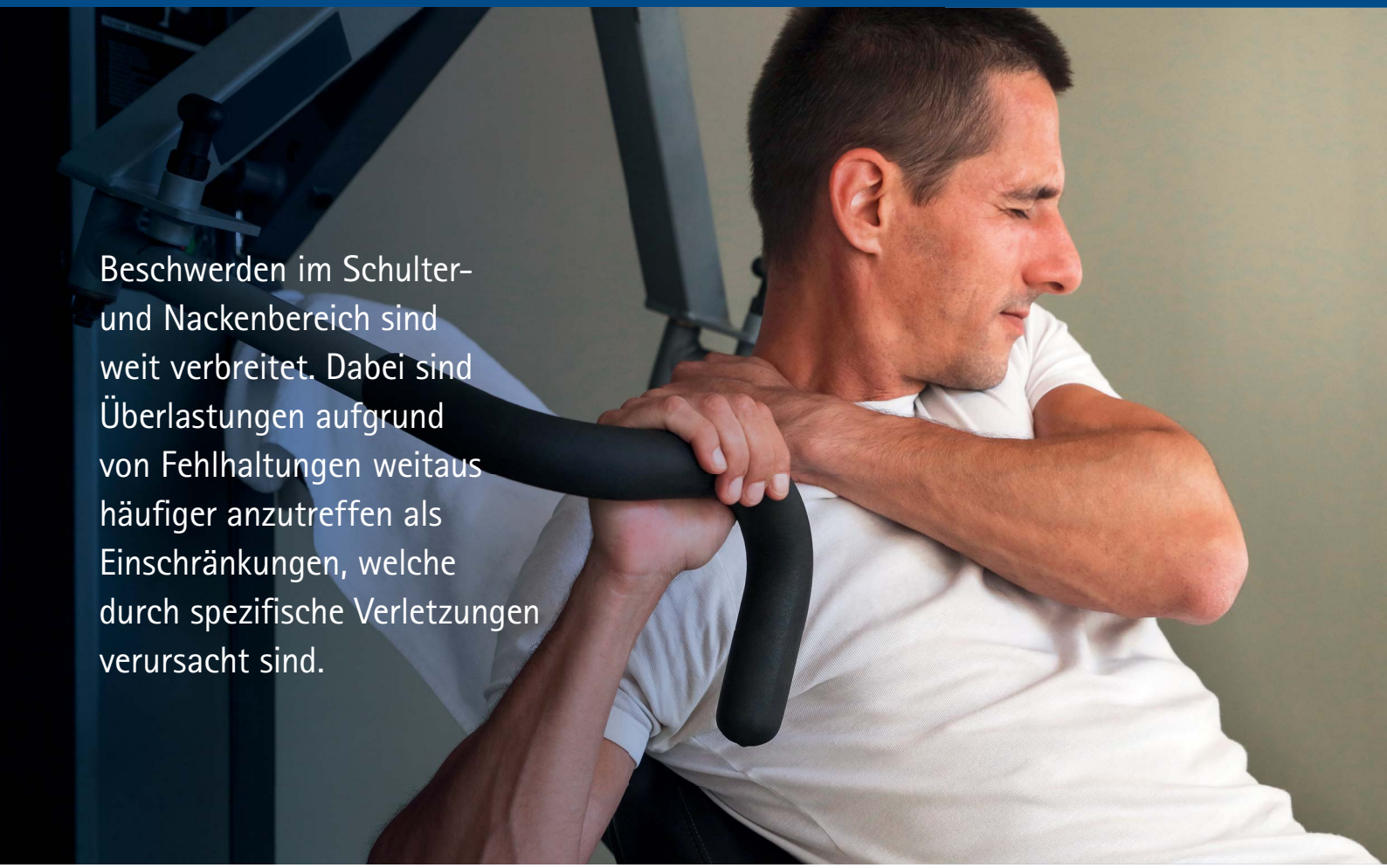
«Was alle Erfolgreichen miteinander verbindet, ist die Fähigkeit, den Graben zwischen Entschluss und Ausführung äusserst schmal zu halten.»

Die daraus entstandene «72-Stunden-Regel» besagt, dass 99 % aller Vorhaben und Absichten, mit deren Umsetzung Sie nicht innerhalb von 72 Stunden beginnen, niemals umgesetzt werden. Anders ausgedrückt: Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihre Ziele erreichen, beträgt 1 %, wenn Sie nicht innerhalb von 72 Stunden die ersten konkreten Schritte unternehmen und ins Handeln kommen.

In diesem Sinne, viel Spass beim Lesen und noch mehr Freude beim Umsetzen!

André Tummer
Chefredaktor

Der Schultergürtel – ein verletzungsanfälliges Gelenksystem?



Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich sind weit verbreitet. Dabei sind Überlastungen aufgrund von Fehlhaltungen weitaus häufiger anzutreffen als Einschränkungen, welche durch spezifische Verletzungen verursacht sind.

Von André Tummer

Anatomie und funktionelle Bewegungslehre

Die Skelettelemente des Schultergürtels stellen die Verbindung der Arme zum Rumpf dar. Im Vergleich zum Beckengürtel, der als Verbindung zu den Beinen eine starre, hoch belastbare Einheit mit der Wirbelsäule bildet, stellt der Schultergürtel eine sehr bewegliche Konstruktion dar, die mit dem Rumpfskelett nur zum Brustbein hin gelenkig verbunden ist. Seine Anteile sind das Schlüsselbein (Clavicula) und das Schulterblatt (Scapula), welches die Gelenkpfanne für die Aufnahme des Oberarms trägt. Das Schlüsselbein ist mit einem inneren Gelenk (Art. sternoclavicularis) mit dem Brustbein und mit einem äusseren Gelenk (Art. acromioclavicularis) mit dem Schulterblatt verbunden. Da der Schultergürtel quasi am Art. sternoclavicularis «aufgehängt» ist, ist dieses Gelenk durch zahlreiche Bänder gesichert. Trotzdem ist diese einzige knöcherne Verbindung nicht sehr belastbar. Das eigentliche Schultergelenk (Glenohumoralgelenk) wird zwischen Schulterblatt und Oberarm gebildet. Die Gelenkpfanne des Schulterblatts ist in etwa so gross wie ein 2-Fränkler. Auch wenn sie durch eine Gelenklippe (Labrum) vergrössert ist, ist sie kleiner als der Gelenkkopf des Oberarms. Die Gelenkkapsel des Schultergelenks ist weit und schlaff, so dass sie der allseitig guten Beweglichkeit keinen Widerstand entgegensetzt. Auch die Bandsicherung ist relativ gering. Zu nennen ist das Lig. Coraco-acromiale, das den Oberarmkopf dachar-

tig überspannt. Beim Aufstützen auf den Arm drückt der Humeruskopf von unten dagegen, so dass er aufgrund der flachen Gelenkpfanne nicht nach oben aus der Pfanne gleiten kann. Die Abduktionsbewegung des Armes wird durch dieses Band begrenzt. Ein seitliches Anheben des Arms ist nur bis zu einem Winkel von 90 Grad möglich. Ein weiteres Anheben erfordert die Mitbewegung des Schulterblatts (Aussenrotation). Die bewegliche Verbindung des Schulterblatts mit dem Brustkorb ist anatomisch gesehen kein echtes Gelenk, da wesentliche Gelenkmerkmale (z.B. Gelenkknorpel) fehlen. Funktionell wird diese Verbindung als «Nebengelenk» des Schultergelenks bezeichnet.

Durch die kombinierten Bewegungen von Oberarm, Schulterblatt und Schlüsselbein sind grosse Bewegungsamplituden möglich. In Tab. 1 sind die durchschnittlichen Amplituden je Bewegungsrichtung aufgeführt.

Die hohe Beweglichkeit hat aber seinen Preis, denn die fehlende Knochen- und geringe Bandsicherung führt zu einer hohen Labilität, weshalb der Oberarm relativ leicht luxiert werden kann. Die Gelenkssicherung erfolgt grösstenteils muskulär.

Kraft alleine reicht dabei aber nicht aus. Damit eine optimale, belastbare und verletzungsfreie Schultergelenkbewegung gewährleistet werden kann, muss das Schulterblatt immer im richtigen Winkel zum Oberarm stehen. Ansonsten wird die Kontaktfläche Oberarm – Schulterblatt noch kleiner. Neben Kraft ist also auch eine hohe Bewegungskompetenz im gesamten Schultergürtel unabdingbar.

Durch die in Tabelle 2 aufgeführten Muskeln kann das Schulterblatt in alle Richtungen bewegt, aber auch allseitig fixiert werden. Die Fixierung des Schultergürtels ist immer dann notwendig, wenn bei Bewegungen des Arms unerwünschte ▶

Bewegung	Durchschnittliche Amplitude
Flexion (frontales Anheben nach vorne; Anteversion)	150 – 180 Grad
Extension (Anheben rückwärts; Retroversion)	40 Grad
Abduktion (seitliches Anheben)	160 – 180 Grad
Horizontale Adduktion (Nullstellung = Arm 90 Grad vorne angehoben)	40 – 50 Grad
Horizontale Abduktion	130 – 160 Grad
Innenrotation in Neutralstellung (Oberarm «hängt» gerade nach unten)	70 Grad
Aussenrotation in Neutralstellung	60 – 70 Grad
Horizontale Innenrotation (Nullstellung Arm 90 Grad seitlich angehoben)	70 Grad
Horizontale Aussenrotation	90 Grad
Elevation (SC – Gelenk)	40 Grad
Depression (SC – Gelenk)	10 Grad
Protraktion (SC – Gelenk)	30 Grad
Retraktion (SC – Gelenk)	30 Grad

Tab. 1 Auswahl durchschnittlicher Bewegungsamplituden im Schultergürtel

Muskeln vom Rumpf zum Schultergürtel	
M. trapezius (pars descendens, transversa, ascendens)	Bei Kontraktion der einzelnen Teile wird das Schulterblatt nach oben (Elevation), medial (Retraktion) oder unten (Depression) gezogen. Kontrahieren alle 3 Teile werden die Schulterblätter nach hinten gezogen, der Kopf nach hinten geneigt und die Wirbelsäulenstreckung unterstützt. Mitwirkung bei der Drehung des Schulterblattes.
M. rhomboideus	Bei Kontraktion nähern sich die Schulterblätter einander an. Hält die Schulterblätter gegen den Thorax (mit Hilfe des M. serratus anterior)
M. levator scapulae	Hebt die Schulterblätter an. Bei fixiertem Schultergürtel: Mitwirkung bei der Seitneigung der HWS.
M. pectoralis minor	Kann das Schulterblatt ein wenig senken. Vor allem aber fixiert er das Schulterblatt gegen die Thoraxwand. Bei fixiertem Schultergürtel: Atemhilfsmuskel.
M. serratus anterior	Der ganze Serratus anterior zieht das Schulterblatt nach vorne (Protraktion) bzw. hält sie am Brustkorb. Bei fixiertem Schultergürtel: Atemhilfsmuskel.

Tab. 2 fasst die Muskeln, welche vom Rumpf zum Schultergürtel ziehen, zusammen und beschreibt deren Hauptfunktionen.

Mitbewegungen des Schulterblatts vermieden werden sollen. Jeweils zwei Muskeln dieser Gruppe lassen sich somit zu einer gemeinsam arbeitenden «Muskelschlinge» kombinieren. Das Prinzip der Muskelschlinge besteht darin, dass ein Muskel die Bewegung im Gelenk ausführt, während der andere Muskel die «Ausweichbewegung in die Gegenrichtung» fixiert. Die Muskelschlingen des Schultergürtels sind demnach:

1. M. levator scapulae – M. trapezius pars ascendens – Schlinge
2. M. trapezius pars descendens – M. pectoralis minor – Schlinge
3. M. trapezius pars transversa – M. serratus anterior – Schlinge
4. M. rhomboideus – M. serratus anterior – Schlinge

Tabelle 3 beschreibt die Funktionen der beiden Muskeln, welche vom Rumpf zum Oberarm ziehen. Sie stellen eine hochbelastbare Verbindung dar und sind bei allen Bewegungen des Armes gegen den Rumpf (z.B. Wurf/Stoss) bzw. des Rumpfes gegen den fixierten Arm (z.B. Barrenturnen) beteiligt.

Schliesslich sind in der Tabelle 4 noch die Funktionen der Muskeln aufgelistet, welche vom Schultergürtel zum Oberarm ziehen. Allen gemeinsam ist, dass sie über geringe Hebelwirkung verfügen und die produzierbaren Drehmomente nicht sehr gross sind. Die wesentliche Aufgabe dieser Gruppe ist die Sicherung des Schultergelenks.

Soweit also zur Anatomie und zur funktionellen Bewegungslehre. Das Verständnis dieser Zusammenhänge ist unabdingbare Voraussetzung, um eventuelle Überlastungsbeschwerden und die damit zusammenhängenden Anpassungen im Training ableiten zu können. ▸

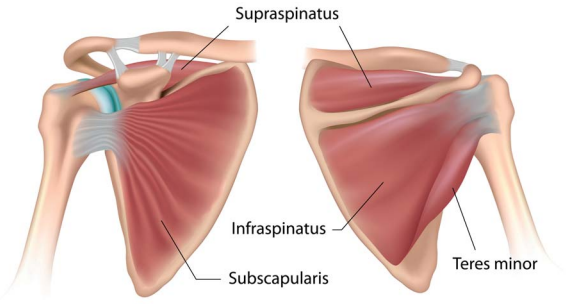
Muskeln vom Rumpf zum Oberarm	
M. pectoralis major	Kräftige Adduktion und Innenrotation des Oberarms. Den erhobenen Arm zieht er nach unten, den rückgeführten Arm zieht er nach vorne. Bei fixierten Oberarmen: Atemhilfsmuskel
M. latissimus dorsi	Kräftige Adduktion und Innenrotation des Oberarms. Führt den Arm nach hinten. Feste muskuläre Verspannung des Armes gegen den Rumpf (in Ergänzung mit dem Pectoralis major) im Hang und im Stütz.

Tab. 3 Funktionen der Muskeln vom Rumpf zum Schultergürtel

Muskeln vom Schultergürtel zum Oberarm	
M. deltoideus (pars calvicularis, acromialis, spinalis)	pars clavicularis: führt Arm nach vorne (Anteversion), Beteiligung an Innenrotation pars spinalis: führt Arm nach hinten (Retroversion), Beteiligung an Aussenrotation Beide gemeinsam mit pars acromialis: Abduktion des Oberarms
M. supraspinatus	Unterstützt die Abduktion bis zu einem Winkel von ca. 30 Grad
M. teres major	Innenrotation des Oberarms
M. subscapularis	Innenroation des Oberarms
M. teres minor	Aussenroation des Oberarms
M. infraspinatus	Aussenroation des Oberarms
M. coracobrachialis	Beteiligung an der Anteversion des Oberarms
M. biceps brachii	Beteiligung an der Anteversion des Oberarms
M. triceps brachii	Fixierung des Oberarms in die Gelenkpfanne (langer Kopf)

Tab. 4 Funktionen der Muskeln vom Schultergürtel zum Oberarm

Anteile der Rotatorenmanschette



Rechte Schulter
Ansicht von vorne

Rechte Schulter
Ansicht von hinten

Tipps zur direkten Umsetzung:

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Trainerteam die Komplexität des Schultergürtels verstanden hat. Nutzen Sie die aufgeführten Tabellen, um dies bei Ihren Mitarbeitern zu überprüfen. Sollten die Verläufe der genannten Muskeln nicht kennen, empfehlen Sie die Literatur im Anhang.

ANZEIGE

InBody misst da, wo andere schätzen

Gewinnen Sie neue Kunden!

- **Präzise Körper-Analyse in nur 1 Minute**
- **Trainingserfolge werden sichtbar**
- **Dysbalancen erkennen**
- **Professionelles Coaching durch übersichtliche Testauswertung**

best4health

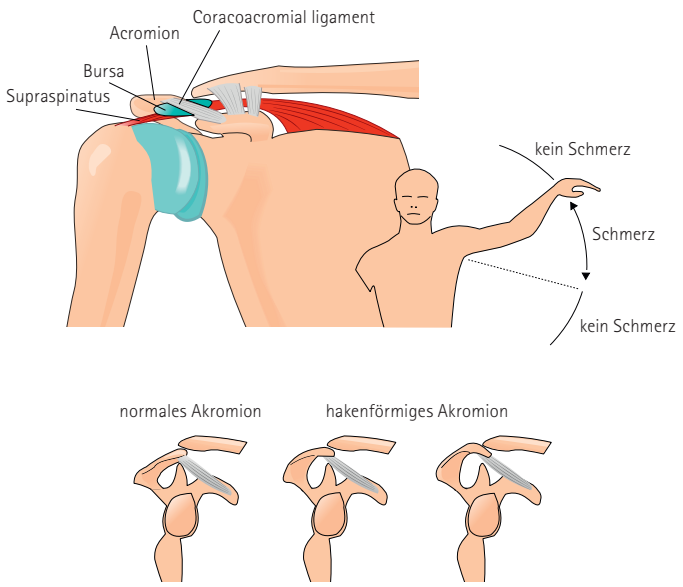
Exklusiver Vertriebspartner für die ganze Schweiz:

best4health gmbh
Grindelstrasse 12 | 8303 Bassersdorf
Tel. +41 44 500 31 80
mail@best4health.ch
www.best4health.ch

Verletzungen des Schultergürtels
Zunächst wären hier die Verletzungen zu nennen, welche durch die Einwirkung hoher äusserer Kräfte, wie etwa durch Stürze, entstehen können. Dazu zählen hauptsächlich:

- **Claviculafrakturen**
- **Schulterluxationen**
  (können genetisch bedingt auch schon bei geringer Krafteinwirkung passieren)
- **Rotatorenmanschettenrupturen**

Impingement Syndrom



Der Arzt stellt hier die eindeutige Diagnose und entscheidet über die Art der Behandlung (operativ oder konservativ). Das Krafttraining kann nach oder auch schon während einer physiotherapeutischen Behandlung aufgenommen werden. Als Spezialist bzw. Experte Bewegung und Gesundheitsförderung sollten Sie die Art der Verletzungen kennen und über eventuelle Spätfolgen Bescheid wissen. Dazu zählen etwa die Gefahr einer verfrühten Abnützung im Schultergelenk aufgrund von Stellungsveränderungen zwischen Schulterblatt und Oberarm, was dann langfristig zu einer Omarthrose führen kann.

Besonders zu erwähnen ist an dieser Stelle, dass Rotatorenmanschettenrupturen bei älteren Personen auch schon ohne grosse Krafteinwirkung passieren können. Die Gründe dafür sind die schlechte Durchblutung der Sehnen, generell zu wenig Bewegung im Schultergürtel und eine «schlechte Körperhaltung» bezogen auf die Schulterblattzentrierung.

Immer noch nicht geklärt sind die Ursachen der sog. Frozen shoulder, einer starken Bewegungseinschränkung durch eine Verengung der Gelenkkapsel. Die Behandlung der Wahl ist in der Regel eine Kombination aus Physiotherapie und medikamentöser und/oder infiltrativer Massnahmen, um die Beweglichkeit möglichst schnell wieder zu erlangen.

Schleimbeutelentzündungen im Schultergelenk entstehen durch übermässige, mechanische Reibung. Sie sind in der akuten Phase bei den obengenannten Verletzungen vorhanden, können aber bei Belastung unter «Fehlstellungen» häufig auftreten. Gerade deswegen ist das geschulte Auge eines kompetenten Trainers bei Kraftübungen für den Schultergürtel so wichtig. Das Schulter-Impingment beschreibt zunächst einmal allgemein ein «Engpasssyndrom». Wodurch dieses «Anschlagen» verursacht wird, ist ohne eine bildgebende Diagnose nicht zu erkennen. Es kann durch eine degenerative Veränderung der Kapsel, eine Verdickung/Vernarbung der Supraspinatussehne, eine Schleimbeutelentzündung, eine Kalkablagerung am Akromion oder auch eine genetisch bedingte Abnormität des Akromions verursacht sein. Eine eindeutige Differenzialdiagnose durch einen Arzt ist also unerlässlich, denn die Behandlungen und das darauffolgende Training unterscheiden sich voneinander, je nachdem, welche genaue Ursache vorliegt.

Bei allen bisher genannten Beschwerdebildern ist es die Aufgabe des Spezialisten bzw. Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderungen die Therapie- bzw. Trainingsübungen, welche ein Physiotherapeut zusammengestellt hat, zu instruieren und die Bewegungsausführung zu überprüfen.

Tipps zur direkten Umsetzung:

Ihre Fitnessexperten sollten ausreichende Kenntnisse bzgl. der genannten Verletzungen haben. Nur dann können sie einem Kunden, welcher mit einem ärztlich diagnostizierten Beschwerdebild zu ihnen kommt, die richtig angepassten Übungen vermitteln. Sie selbst dürfen aber niemals aufgrund von Bewegungsschmerz und/oder Bewegungseinschränkung auf ein Beschwerdebild schliessen, wenn keine Diagnose vorhanden ist!

Umsetzung in die Praxis

Die Diagnose liegt wie erwähnt im Kompetenzbereich eines Schulmediziners. Dieser wird, um sicher zu sein, auf ein bildgebendes Verfahren zurückgreifen. Eine Physiotherapeutin kann mittels standardisierter, manueller Schmerzprovokationstests eine physiotherapeutische Abklärung machen, aber auch sie darf keine Diagnose stellen.

Viel häufiger als die obengenannten Verletzungen sind jedoch Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, welchen kein spezifisches Beschwerdebild zu Grunde liegt.

Die Ursachen liegen eher in muskulären Dysbalancen, welche durch einseitige Belastungen und dauerhafte Fehlhaltung entstanden sind. Der Kompetenzbereich des Spezialisten bzw. Experten für Bewegungs- und Gesundheitsförderung – das genaue Beobachten von Haltungs- und Bewegungsmustern sowie die präzise Beschreibung eines Ist-Zustandes – kommt hier zum Tragen. Folgende Beobachtung könnte gemacht werden:

«Abgeschwächte mittlere und aufsteigende Teile des M. trapezius sowie der M. rhomboideen verursachen eine geringe Retraktionskraft der Schulterblätter. Gleichzeitig liegt eine Verkürzung im M. pectoralis major vor, welche die Schulterblätter «nach vorne zieht». Ein Schulterhochstand aufgrund eines zu hohen Muskeltonus der absteigenden Teile des M. trapezius und eventuell des M. levator scapulae ist häufig zu beobachten. Die BWS-Anteile des M. erector spinae scheinen abgeschwächt sein, so dass neben der zu starken Protraktion und Elevation der Schulterblätter auch die BWS eine zu starke Kyphose aufweist. Bzgl. der Wirbelsäule muss noch abgeklärt werden, ob eine knöcherne Veränderung der BWS vorliegt, wie etwa bei Morbus ▸

ANZEIGE

eGYM

Neue Zielgruppen für Dein Studio

Mit der eGym Trainingssoftware stetig wachsen

- Unterschiedliche Trainingsprogramme zur gezielten Kundenansprache
- Immer auf dem neuesten Stand mit kostenlosen Software-Updates
- Kontinuierlich neue Potenziale ausschöpfen

- **Ich will Diabetes vorbeugen**
  Trainingsprogramm: Metabolic Fit

eGym GmbH | Einsteinstraße 172
81677 München | www.egym.com/de/business

eGym Schweiz I christin.goerlach@egym.ch
www.egym.com/de/business I 079/3601023

Scheuermann, was wiederum Anpassungen im Training nötig macht. Auf jeden Fall erfährt die HWS eine zu starke transversale Verschiebung. Das Gewicht des Kopfes ist dadurch «aus dem Lot» und sorgt damit wiederum für eine dauerhaft zu hohe Spannung in den absteigenden Anteilen des M. trapezius und evtl. des M. levator scapulae.

Wenn diese Dysbalancen erkannt worden sind, ist die Umsetzung ins Training einfach: Kräftigung aller Muskeln, welche die Retraktions- und Depressionskraft der Schulterblätter erhöhen, Kräftigen aller Aussenrotatoren im Oberarm, Dehnen aller Muskeln, welche die Retraktion der Schulterblätter verhindern, Mobilisieren der BWS. ◂

Tipps zur direkten Umsetzung:

Lernen Sie präzise zu beobachten und präzise zu beschreiben!

Zwei Dinge sind des Weiteren noch zu beachten:

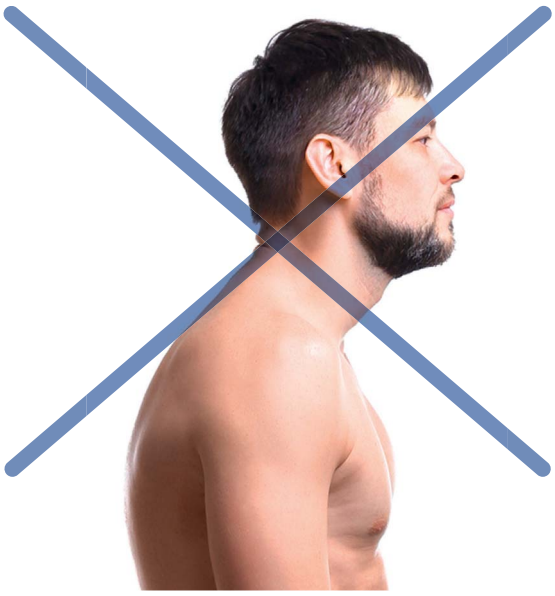
1. Lassen Sie, wenn immer möglich, im vollen Range of Motion (ROM) trainieren. Bedingung: Schmerzfreiheit und technisch korrekte Ausführung. Nur wenn in der anatomisch möglichen vollen Amplitude belastet wird, entwickeln sich die aktiven und passiven Strukturen eines Gelenks gleichmässig.

2. Variieren Sie in den Trainingswinkeln. Druck- und Zugkräfte aus unterschiedlichen Richtungen wirken auch im Alltag oder in spezifischen Sportarten auf das Gelenksystem ein. Es wäre deshalb zu einseitig, wenn beim Krafttraining immer nur ein Trainingswinkel berücksichtigt wird.

Upper-X-Syndrome

Folge: Dauerhaft zu hohe Spannung im M. trapezius descendens und M. levator scapula.

Transversale Verschiebung HWS, Kopf «vor dem Lot».



M. trapezius pars transvera und ascendens zu schwach. M. rhomboideus zu schwach, wahrscheinlich auch alle Aussenrotatoren. Thorakale Anteile des Erector spinae abgeschwächt.

M. pectoralis major verkürzt, evtl. auch tieferliegend M. pectoralis minor und M. serratus anterior.

Referenzen

Valerius, K.P. et al.: Das Muskelbuch, KVM Verlag, 4. Aufl. 2009
Sachse, J.: Extremitätengelenke, Urban & Fischer Verlag, 7. Aufl. 2005
Schäffler, A. (Hg.): Gesundheit heute, Trias Verlag, 3. Aufl. 2014
Calais-Germain, B.: Anatomie der Bewegung, Matrix Verlag, 2005

ANZEIGE

DAS SCHULTERKONZEPT VON DAVID.

INNOVATIV, EFFIZIENT, ZIELFÜHREND.

Der Einstieg in eine neue Dimension der aktiven Physiotherapie! DAVID ermöglicht eine professionelle Anamnese und eine effiziente Trainingssteuerung für bestmögliche Kundenergebnisse. Das jüngste Beispiel für die ausgeprägte Entwicklungskompetenz ist das in seiner Form einzigartige DAVID-Schulterkonzept. Mit den biomechanisch optimierten Trainingsgeräten werden gezielt Muskeln des Schultergürtels angesteuert, die mit herkömmlichen Geräten nicht erreichbar sind.

Für ein individuelles Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

SCHUPP GmbH & Co. KG
Glattalstraße 78 · 72280 Dornstetten
Kostenlose Hotline 0800 72 48 770
vertrieb@schupp-gmbh.de
www.schupp.eu · www.schupp.shop

SCHUPP
PHYSIO · FITNESS · WELLNESS

ANZEIGE

ticos systems
Alles unter Kontrolle

Software & Hardware

Zutritts- &
Zugriffskontrolleinheiten
Mitgliederverwaltung

Kommen Sie doch zu
uns am SFGV
Branchentag in Bern!

Ticos Systems AG
Rheinweg 6
CH-8200 Schaffhausen
+44 (0) 44 204 58 60
+44 (0) 44 204 58 61
info@ticos-systems.ch

Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools

Fitness-Guide

Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband hat ein Rating für Fitness- und Gesundheitscenter erarbeitet. Wir wollten an dieser Stelle wissen, weshalb unsere Mitglieder dabei sind und was für Vorteile eine Mitgliedschaft bringt.

Stephanie Graziano
Donna-Fit Team

Frauenpower mit vier Sternen

Der Club berät seine Mitglieder individuell und begleitet jedes Mitglied zielgerichtet zu seinem gesundheitsorientierten Fitnesstraining. Der Gesundheitscheck sowie die Einordnung der persönlichen Ziele, die von «fitness-» über «gesundheits-» bis hin zu «leistungsorientiert» reichen, passen wir bei jedem Kunden mit grösster Sorgfalt an.

Möchte eine Kundin vor allem Gewicht verlieren, kann sie im «DONNA-fit» auf eine Ernährungsberatung zurückgreifen. Auch unsere älteren Damen sind bestens versorgt. In unseren Gruppenkursen wie z.B. Rückenfit oder Pilates werden ihre Muskeln gestärkt und ihre Körperhaltung, wenn nötig, korrigiert. Uns liegt jeder Kunde sehr am Herzen! Darum legen wir grossen Wert auf fachlich gut ausgebildete Mitarbeiter, ständige Kontrolle der Kunden an den Trainingsgeräten, sowie regelmässigen Erneuerung der Trainingskarten. Durch den Fitness-Guide können wir zeigen, was unser Unternehmen von anderen unterscheidet.

Fabian Seiler
Inhaber ROPE strength&athletic GmbH in Bern, Fitness Instruktor mit Eid. Fachausweis
Trainer B und A Lizenz YPSI

Warum das ROPE strength&athletic Center mit Fitness Guide zusammenarbeitet …

Weil das Unternehmen bekannt ist für seine individuell abgestimmte Trainingsplanung. Hier wird nicht einfach nur trainiert, sondern exakt an dem gearbeitet, was stärker, beweglicher und gesünder macht. Nicht Perfektion, sondern Progression ist das Ziel. Wir bieten das komplette Paket für fast jede Alterskategorie an, sei es Ernährung, Training oder Verletzungsprävention, mit dem Ziel, unsere Kunden auf einen neuen Level zu bringen. Dank der Fitness Guide-Sterne-Bewertung sind wir nicht nur auf der Trainingsfläche «stark», sondern auch da, wo es um Betreuung und Dienstleistung unserer Kunden geht. Ganz nach dem Motto: Individuell und zielgerichtet.

Tunç Karapalanci
Inhaber well come FIT AG

Mit dieser Zertifizierung hat der Verband unserer Branche einen sehr grossen Dienst erwiesen. Die Zertifizierung bietet dem Kunden die Sicherheit, dass er in dem zertifizierten Center topqualifiziertes Personal vorfindet, dem er sich und sein Training anvertrauen kann. Dies macht in der Wahrnehmung des Kunden auf lange Sicht den Unterschied. Die nächsten zwei bis drei Jahre werden durch einen Verdrängungswettkampf seitens der grossen Fitnessketten geprägt sein. Wir als Qualitäts-Fitnesscenter können da nur mit einer Topqualität zu einem bezahlbaren Preis dagegenhalten. Die Zertifizierung seitens des Verbands verschafft uns da einen eindeutigen und nachhaltigen Wettbewerbsvorteil.

ANZEIGE

SCHWINN QUALITY

STAR TRAC · StairMaster · NAUTILUS · SCHWINN
CORE HEALTH & FITNESS

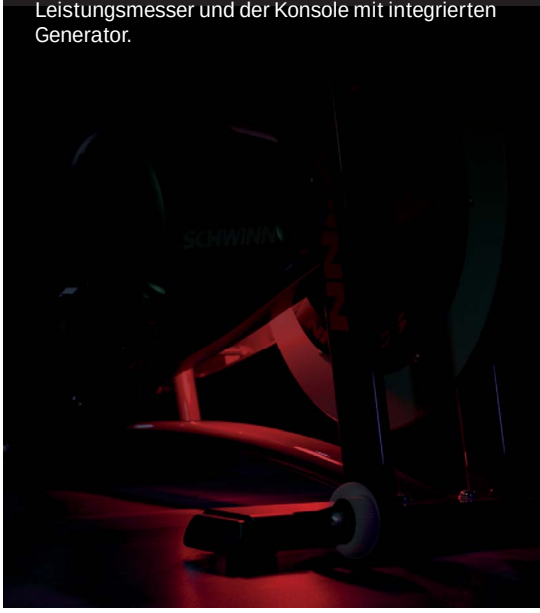
Track Deine Leidenschaft mit der neuen Schwinn1 App und Motiviere Deine Gruppe über ein Leaderboard und schaffe ein unvergleichliches Kurserlebnis.

4iiii

In Kombination mit dem brandneuen nachrüst baren 4iiii®-Kurbelarm Leistungsmesser bieten wir genaueste Leistungsmesssystem auf dem Markt

SCHWINN AC POWER

Den neuen AC Power Bikes fehlt es an nichts. Ausgestattet mit dem präzisen 4iiii®-Kurbelarm Leistungsmesser und der Konsole mit integrierten Generator.



ratio

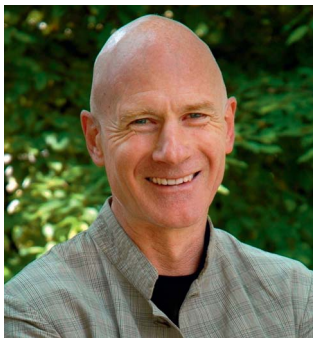
Ratio AG Ringstrasse 25, 6010 Kriens
T: 041 241 04 04, info@ratio.ch, www.ratio.ch

Kräftig ins Alter

Muskeltraining im Alter ist ein unersetzbares Mittel zum Muskelerhalt. Deshalb hat der SFGV das Konzept «Kräftig ins Alter» entwickelt. Lukas Nebiker (B.Sc. Sportwissenschaften) beschäftigt sich in seiner Masterarbeit mit diesem Thema. Er wird dabei unterstützt von Prof. Dr. phil. Lukas Zahner von der Universität Basel und veröffentlicht Teile seiner Arbeit als Serie in unserem Fachmagazin.

Von Lukas Nebiger und Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Lukas Nebiker
(B.Sc. Sportwissenschaften)



Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Alterung der Muskulatur

Der Mensch erreicht in der Regel zwischen dem 20sten und 30sten Altersjahr sein Maximum an Muskelmasse. Älterwerden ist mit einem Verlust an Muskelmasse und Muskelkraft verbunden. Dieser altersbedingte Verlust wird als Sarkopenie bezeichnet.

Je nach Ausmass des Muskelschwunds ergeben sich im Alter funktionelle Einschränkungen, die sich in simplen Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen oder Aufstehen von einem Stuhl verdeutlichen. Die eingeschränkte Mobilität im Alter bedingt auch ein erhöhtes Sturzrisiko sowie den allfälligen Verlust der Unabhängigkeit. Der ältere Mensch neigt dazu, körperliche Aktivitäten zu vermeiden und diese vermehrte Inaktivität beschleunigt wiederum den Muskelschwund zusätzlich.

Die Folgen aus dem altersbedingten Verlust von Muskelmasse gehen jedoch in ihrer Bedeutung weit über die eingeschränkte Mobilität hinaus. Mit der fortgeschrittenen Forschung und dem daraus gewonnenen Verständnis wurde in den vergangenen Jahren klar, dass die Aufgaben von unseren Muskeln bedeutend mehr umfassen als nur die mechanische Bewegung unseres passiven Bewegungsapparates. Muskeln kommunizieren mit weiteren relevanten Organen des Organismus und stellen damit eines unserer wichtigsten Stoffwechselorgane dar. Entsprechend grosse Bedeutung sollte dem Erhalt der Muskelmasse als wichtiges Stoffwechselorgan zukommen, insbesondere dann, wenn der Muskel sich altersbedingt physiologisch verändert.

Physiologische Veränderungen des Muskels im Alter[1]

Die Rolle der Stammzellen

Skelettmuskelfasern wachsen während der embryonalen und fetalen Phase sowie nach der Geburt, bis sie ihre erwachsene Grösse erreichen. Die ausgereiften Fasern können sich selbst nicht mehr teilen. Sie sind, beispielsweise bei Verletzungen, auf die Hilfe von Stammzellen angewiesen. Muskelstammzellen werden auch als «Satellitenzellen» bezeichnet. Sie sind die einzigen Zellen mit der Fähigkeit, Muskeln zu reparieren. Die Anzahl an Satellitenzellen nimmt im Alter leider ab und in der Folge reparieren sich Muskelverletzungen im Alter langsamer oder erholen sich unvollständig.[2]

Des Weiteren sind ältere Satellitenzellen in ihrer Struktur verändert. Epigenetische, also umweltbedingte Veränderungen durch die DANN-Methylation führen zu einer modifizierten Struktur, in der wichtige Gene wie «sprouty 1» unterdrückt wer-

den. Das sprouty 1-Gen ist ein wichtiger Regulator der Selbsterneuerung von Satellitenzellen und kann somit die verminderte Anzahl an Satellitenzellen im Alter erklären.[3]

Wirkung der Mitochondrien

Mitochondrien sind die «Kraftwerke» unserer Muskelzellen. Sie sind in der Lage, sich kontinuierlich zu verbinden und auch wieder zu teilen. Damit ein Muskel effektiv arbeiten kann, ist er auf funktionierende Mitochondrien angewiesen. In ihrer Anzahl verringerte als auch in ihrer Struktur oder Funktion veränderte Mitochondrien in einer Muskelzelle hängen eng mit dem beobachteten Rückgang der Muskelmasse im Alter zusammen. Ähnlich wie bei der Abnahme von Muskelstammzellen ist die Ursache auf epigenetische Veränderungen zurückzuführen.

Proteinbalance

Autophagie ist ein Prozess, bei dem gebrauchte oder beschädigte Proteine sowie bestimmte Zellstrukturen unter gesunden Bedingungen recycelt werden. Im Alter ist dieser Prozess in den Muskeln reduziert. Des Weiteren ist die Proteinzufuhr zum Muskel im Alter verlangsamt. Die dadurch entstehende Dysbalance zwischen Proteinproduktion und Proteindegradierung führt zu einem Verlust von Muskelmasse.

Hormone im Blutkreislauf

Die im Blut zirkulierenden Hormone und Wachstumsfaktoren nehmen im Alter drastisch ab. Während Muskelkontraktionen werden hormonähnliche Botenstoffe (Myokine) produziert, die in der Blutbahn zirkulieren. Sie beeinflussen die Physiologie des Muskels, koordinieren die Muskelreparatur und können auch einen Effekt auf entfernte Organe wie zum Beispiel das Gehirn haben. Es gibt über 965 verschiedene Myokine und die Erforschung ihrer Rolle im Prozess der Muskelalterung hat gerade erst begonnen.

Apelin, ein kürzlich neu entdecktes Myokin[4], kann verschiedene Wege, die im Alterungsprozess der Muskeln dereguliert sind, wieder korrigieren und somit die Sarkopenie reduzieren. Apelin wurde bisher erst bei Mäusen ausgetestet. Es führte jedoch zu einer Neubildung von Mitochondrien, einer stimulierten Proteinsynthese und verbesserter Autophagie sowie einer erhöhten Anzahl von Satellitenzellen. Apelin, das wie andere Myokine im Alter reduziert vorkommt, kann dem Alterungsprozess der Muskeln effektiv entgegenwirken.[5] Die gute Nachricht zum Schluss: Durch Muskeltraining können die Apelin-Werte wieder erhöht werden. ◀

Regelmässige körperliche Aktivität kann altersbedingte physiologische Veränderungen verlangsamen oder rückgängig machen. Muskeltraining rückt somit immer mehr in den Fokus und wird ergänzend zu diesem Artikel in der nächsten Ausgabe genauer beschrieben.

Quellen

[1] G. Butler-Browne et al.: How muscles age, and how exercise can slow it, https://www.the-scientist.com, 01. September 2018.

[2] A. Mauro: Satellite cell of skeletal muscle fibers, J Biophys Biochem Cytol, 9:493–95, 1961.

[3] W. Liu et al.: Loss of adult skeletal muscle stem cells drives age-related neuromuscular junction degeneration, eLife, 6:e26464, 2017.

[4] A. Besse-Patin et al.: Effect of endurance training on skeletal muscle myokine expression in obese men: identification of apelin as a novel myokine, Int J Obes, 38:707–13, 2014.

[5] C. Vinel et al.: The exerkine apelin reverses age-associated sarcopenia, Nat Med, doi:1010.1038/s41591-018-0131-6, 2018.

Qualität verpflichtet

Erste Teil-Revision unseres EFZ Fachmann / -frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Nach Einführung der Berufslehre mit EFZ in der Fitness- und Gesundheitsbranche ist es üblich, nach 5 Jahren eine erste Revision des Berufs durchzuführen.

Von Claude Ammann

In einem ersten Schritt wurden durch Umfragen bei Betrieben, Berufsbildnern und Auszubildenden die «Schwachstellen» bzw. nicht optimalen Arbeitsabläufe erfragt. Diese wurden dann durch eine Arbeitsgruppe der OdA BuG analysiert, welche im Plenum ein Arbeitspapier erstellte. Diese Änderungen wurden anschliessend in einem Antrag an das SBFI zusammengefasst.

Es ergaben sich vier verschiedene Ebenen, in welchen Änderungen vorgenommen wurden:

1. Neue Lern- und Leistungsziele
2. Neue Lernortzuweisungen von Lernzielen
3. Benotungen in den überbetrieblichen Kursen
4. Änderungen im QV (ehemals IAP)

1. Neue Lern- und Leistungsziele

Als grösste Änderung im Bildungsplan wurde ein Block Ernährung im Leistungszielkatalog des gesunden Lebensstils (HK1) implementiert. Neu sind nun auch die Schulen verpflichtet, die ihnen zugeteilten Lernziele in Ihren Unterrichtsstoff aufzunehmen. Ebenso wurde im Bereich Group Training und Testing ergänzende Lernziele definiert und die Betriebe dadurch mehr in die Pflicht genommen.

Der Lernende muss nun auch im Betrieb Astrand, Conconi- sowie PWC-Tests durchführen und fachgerecht interpretieren können. Ebenso ist er in der Lage, im Bewegungsbereich eine selbst zusammengestellt Choreographie auf dem Musikbogen anleiten und unterrichten zu können.

Ergänzt wird der neue Bildungsplan mit Vernetzungsaufgaben, in denen das gelernte Schulwissen in der funktionellen Anatomie direkt auf die richtigen Kraftgeräte/Trainingsübungen und den richtigen Kunden zugeordnet werden müssen.

2. Neue Lernortzuweisung von Lernzielen

Nachdem wir in den letzten fünf Jahre Erfahrungen in den verschiedenen Lernorten sammeln konnten, wurden einige Korrekturen bei der Verteilung der Leistungsziele auf die entsprechenden Lernorte vorgenommen. Auch konnten diverse Ergänzungen getätigt werde, damit der Schulstoff direkt in den Betrieben zur Umsetzung kommen kann.

3. Benotungen in den überbetrieblichen Kursen (üK)

Die grösste Änderung im organisatorischen Bereich betrifft die Benotungen in den üK. Diese finden in den üK 4, 5 und 6 statt. In den üK 4 und 6 werden die Qualitäten des Group Trainings benotet, im üK 5 der Bereich gesunder Lebensstil anhand eines Beratungsgesprächs. Diese drei Noten erhalten eine Gewichtung von 10 % auf die Abschlussnote des EFZ.

4. Änderungen im QV (ehemals IAP)

Eine schon länger ins Auge gefasste Veränderung ist die Anpassung der Gewichtung des schriftlichen QV. Hier wurden den Fachgebieten der ersten drei Handlungskompetenzen (A bis C) eine höhere Gewichtung zugestanden, nämlich von 50 % auf 75 % der Abschlussnote. Die Nebenfächer der Handlungskompetenzen D bis E werden neu mit 25 %, anstatt wie in der Vergangenheit mit 50 % bewertet. ◀

Alle Veränderungen können im neu aufgeschalteten Bildungsplan (in allen drei Sprachen) auf der Homepage der OdA Bug (www.bewegung-und-gesundheit.ch) kostenfrei heruntergeladen werden.

ANZEIGE

milon

MILON Q

TRAINING WITH A SMILE

CONNECTED TRAINING SYSTEM

CTS PARTNERNETZWERK

MATRIX Strong • Smart • Beautiful
five
InBody
POLAR
Physio Aktiv Gesundheits- & Rehazentren
e SOLUTION Innovative software
cardioscan

suisse@milon.com
Tel.: +41 (0) 79 173 10 24

www.milon.ch | www.milon.de | www.milon.at

Erste Prüfung erfolgreich durchgeführt

*Spezialist*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Eidg. Fachausweis*

Nun gehört der Fitnessinstruktor mit Eidg. Fachausweis der Vergangenheit an. Der «alte» Fachausweis kann nicht mehr erworben werden. Er wurde durch den «neuen» Fachausweis «Spezialist*in Bewegungs- und Gesundheitsförderung» abgelöst.

Von André Tummer

Irene Berger, Vanessa Wirth und André Tummer

Am 22.11.2018 fand die erste Prüfung des neuen Fachausweises statt. Die erste Spezialistin in Bewegungs- und Gesundheitsförderung heisst Vanessa Wirth. Herzlichen Glückwunsch!

Die Revision des Fachausweises war vor allen Dingen deshalb notwendig, weil unser gesamtes Berufsbild sich um die Grundlehre (EFZ) und die höhere Fachbildung (Eidg. Diplom) erweitert hat. Die Abstufungen in diesen drei Ausbildungsstufen war nicht mehr klar. Insbesondere haben unsere EFZ-Absolventen nach ihrer dreijährigen schulischen und betrieblichen Ausbildung bereits einen sehr guten Kompetenznachweis, der sich stellenweise stark mit den Anforderungen des alten Fachausweises überschnitt.

Was können Absolventen an der neuen Eidg. Prüfung erwarten? Diese Frage schwebt derzeit im Raum. Lüften wir also ein wenig den Schleier. Die Zielsetzung der Prüfungen richtet sich nach den Taxonomiestufen wie sie in unten stehender Tabelle aufgeführt sind.

Taxonomiestufe		EFZ	FA	Dipl.
K1 Wissen	Blitzartige Antwort, Routine, wie gelernt wiedergeben	×		
K2 Verständnis	Mit eigenen Worten erklären, erklären warum, am Gegenteil erläutern, einem Laien erklären	×		
K3 Anwendung	Gelerntes in neuen Situationen anwenden, Teile des Gelernten ändern	×	×	
K4 Analyse	Dahinterliegendes Prinzip, Struktur, Gerüst herausfinden, zerlegen und den Aufbau des Ganzen bestimmen		×	×
K5 Synthese	Etwas ergänzen, verbessern, Gelerntes verknüpfen, konstruktive Kritik einbringen, kreativ sein, Fehler verbessern		×	×
K6 Beurteilung	Etwas grösseres Ganzes bewerten, dazu die Gesichtspunkte, Bewertungskriterien aufstellen			×

Gefragt sind im Schwerpunkt die Kompetenznachweise K3 bis K5. Auf bereits vorhandenem Grundlagenwissen müssen Situationen analysiert und Lösungen erarbeitet werden. Es wird also weniger Wissen abgefragt, sondern mehr überprüft, ob der Kandidat in spezifischen Situationen vorhandene Kenntnisse adaptieren kann. Die Anforderungen verlangen stets ein begründetes Vorgehen, eine Suche nach individuellen Lösungsansätzen, basierend auf dem vorhandenen Können und den im beruflichen Alltag gewonnenen Erfahrungen.

Die Prüfung selber ist in 3 Teilprüfungen unterteilt:

4 Stunden schriftliche Prüfung (2 x 90 Min. Basis- und Hauptmodule und 1 x 60 Min. Wahlmodul)

30 Min. mündliche Prüfung (2 Mini Cases)

60 Min. praktische Prüfung

Für eine Prüfungsvorbereitung ist noch wichtig zu erwähnen, dass es im Gegensatz zum alten Fachausweis keine Single- und keine Multiple-Choice-Fragen mehr gibt. Es sind alle Fragen so zu beantworten, dass eine Argumentationsstruktur erkennbar ist.

Der nächste Prüfungstermin:

Winter 2019:
28.9. – 30.9. 2019 (Anmeldeschluss 31.7.2019)

Weitergehende Informationen finden Sie auf der Homepage www.bewegung-und-gesundheit.ch.

Wir wünschen allen Studierenden, welche sich schon in der Vorbereitung zur Prüfung befinden, gutes Gelingen und viel Erfolg!

ANZEIGE

HWS
Huber Widemann Schule

Ihr Kompetenzzentrum für Gesundheits- und Bewegungsberufe

Spezialist/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung FA

Fitness- und Bewegungstrainer/-in

Bewegungspädagoge/-in

www.hws.ch

Meeting der akkreditierten Schulen

Die Bildungsentwicklung ist eine tragende Säule unseres Berufes. Dabei liegt die grosse Herausforderung in der inhaltlichen Abgrenzung der drei Bildungsabschlüsse EFZ, Eidg. Fachausweis und Eidg. Diplom. Ein konstruktives Treffen der akkreditieren Schulen fand am 23.1.2019 in Zürich statt.

Von André Tummer

Die historische Entwicklung der Bildungsstruktur in unserer Branche hat die Besonderheit, dass es die höhere Weiterbildung zum Fitnessinstruktor*in mit Eidg. Fachausweis vor der Etablierung der staatlich anerkannten Grundbildung, dem Eidg. Fähigkeitszeugnis, gab. Fünf Jahre nach der Einführung der Berufslehre fand die erste Revision der Lern- und Leistungsziele statt. Die Ablösung des «alten» Fachausweises durch den Spezialisten*in Bewegung und Gesundheit mit Eidg. FA sorgte ebenfalls dafür, dass die in den letzten Jahren zu beobachtenden Kompetenzüberschneidungen zwischen «EFZ» und «FA» in Zukunft soweit als möglich vermieden werden.

Ein reger Austausch fand diesbezüglich am 23.1.2019 in Zürich statt, bei dem alle Vertreter der für den «neuen» Fachausweis akkreditierten Schulen zusammenkamen. André Tummer, Leiter des Akkreditierungsteams, präsentierte mit Unterstützung von Irene Berger und Roland Steiner die Änderungen der neuen eidgenössischen Abschlussprüfung zum FA. Durch diese Informationen können die Schulen ihre Kandidaten bereits in den einzelnen Modulen gezielter auf den Ablauf der zentralen Prüfung vorbereiten.

Ohne hier ins Detail gehen zu können, wird in der neuen Abschlussprüfung nicht mehr reines Wissen abgefragt, sondern es wird überprüft, wie dieses vorhandene Wissen über verschiedene Bereiche vernetzt, verknüpft und individuell angepasst werden kann. Die Taxonomiestufen K3 bis K5 stehen im Mittelpunkt der Leistungserbringung sowohl im schriftlichen, mündlichen und praktischen Teil der Prüfung.

Durch die höheren schulischen Anforderungen in der modularen Ausbildung zum Spezialisten*in Bewegung und Gesundheit als auch durch die höhere Anzahl an geforderten betrieblichen Arbeitsstunden sinkt in diesem Jahr zunächst einmal die Teilnehmerzahl bei der zentralen Prüfung. Dennoch sind ca. 20 Kandidat*innen auch jetzt schon soweit, sich im Jahr 2019 der eidgenössischen Abschlussprüfung zu stellen.

Auch in der Auswahl der Prüfungsexperten hat es eine Änderung gegeben, da vorgegeben ist, dass niemand, der an einer akkreditierten Schule als Dozent arbeitet, auch gleichzeitig bei der eidgenössischen Prüfung als Prüfungsexperte eingesetzt werden darf.

Neu ist ebenfalls, dass alle drei Prüfungsteile an einem Tag durchgeführt werden – eine sowohl für die Kandidaten, aber auch für die Prüfungsexperten organisatorische Erleichterung. Das Treffen hat einmal mehr gezeigt, dass alle an der Berufsbildung beteiligten Ausbildungsinstitutionen hauptsächlich daran interessiert sind, ihre Kandidat*innen bestmöglich auf die Abschlussprüfung vorzubereiten. Obwohl die Schulen eigentlich in Konkurrenz zueinander stehen und die Umsetzung der vorgegebenen Lern- und Leistungsziele im Verantwortungsbereich der jeweiligen Schule liegen, verfolgen alle das gleiche Ziel: den Stellenwert unseres Berufs in der Öffentlichkeit zu fördern und die Qualität der Bildung in den Vordergrund zu stellen. Einmal mehr meinen herzlichen Dank dafür! ◀

zur Durchführung der Modulprüfungen
Bewegung und Gesundheit
Akkreditiert
SFGV

Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis

Am Meeting teilnehmende Schulen:

- Danielle Curtius, Tanz, Bewegung & Ausbildung, St. Gallen
- HWS Huber Widemann Schule, Basel
- Migros Genossenschafts Bund
- SAFS, Zürich und Bern
- Schule für Bewegung, Zürich
- Star education, Zürich
- Swiss Prävensana Akademie, Rapperswil und Zürich

ANZEIGE

Jetzt durchstarten mit der SAFS

Die SAFS qualifiziert angehende Fitness Trainer und Kursleiter für deren Tätigkeit auf dem Arbeitsmarkt, bis hin zum Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis.

No.1 AUSBILDER IN DER SCHWEIZ

persönliche Beratung unter
044 4045070

SAFS

SAFS AG
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS
ALBISRIEDERSTRASSE 226
8047 ZÜRICH

INFO@SAFS.COM
WWW.SAFS.COM

Berufslaufbahn: René Schneider

Berufslaufbahn: Nahtlos vom EFZ zum Eidg. Fachausweis. Wer sich in unserer Branche etablieren möchte, der sollte von Anfang an die höhere Fachbildung ins Auge fassen. Irene Berger traf René Schneider, welcher diese vorbildliche Laufbahn absolviert hat.

Interview von Irene Berger

Persönliches

René Schneider, 31 Jahre alt

Arbeitet im «ONE Training Center» in Küssnacht

Hobbys: aktiv Fussball spielen, Jugendfussballtrainer, kochen, backen, reisen, Filme schauen

René, Du bist der Erste in unserer Branche, der den klassischen beruflichen Werdegang vom EFZ zum Fachausweis beschritten hat. Erzähle uns doch etwas mehr darüber.
Ich war nicht mehr ganz jung, nämlich schon 23 Jahre alt. Es war meine zweite Lehre. Meine erste Lehre habe ich als Mechatroniker EFZ absolviert. Aber ich wollte mich unbedingt im Bereich Sport/Fitness und Gesundheit weiterentwickeln. Es war mir wichtig, bestens ausgebildet zu werden und da bin ich auf den neuen Beruf Fachmann/-frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung gestossen. Ich habe dann auch einen Lehrbetrieb in Zürich gefunden. Meine Lehrzeit war sehr cool und ich erinnere mich sehr gerne daran zurück.

Was war die spezielle Herausforderung in der Berufslehre, gerade weil Du ja zum Pilotjahrgang gehört hast?
Es war halt alles sehr frisch und für alle Beteiligten neu. Viele Lernende waren sich auch nicht bewusst, auf was sie sich eingelassen hatten. Die schulischen Anforderungen sind sehr hoch. Deshalb sind auch ziemlich viele abgegangen. Es war, glaube ich, ein Abenteuer für alle. Auch die Berufsbildner waren zum Teil etwas unsicher, was sie uns betrieblich beibringen mussten. Aber ich fand das nicht so schlimm. Für mich im Speziellen war es eine Herausforderung, meinen Lebensstandard herunterzusetzen. Ich musste meine Wohnung aufgeben und wieder zu meinen Eltern ziehen und mich anpassen. Ich hatte statt Fr. 5000.– nur noch Fr. 900.– zur Verfügung.

Es gibt nach der Berufslehre viele Wege, die offenstehen. Was hat dich bewogen, deine Karriere in der Fitness- und Gesundheitsbranche voranzutreiben?
Ich wollte unbedingt in der Branche bleiben. Das war für mich keine Frage – und ich wollte mein Wissen weitergeben. Mein grösstes Ziel war es, Lernende auszubilden. Dieses Frühjahr ab-

solviere ich nun den Berufsbildnerkurs und ab Sommer betreue ich einen Lernenden. Darauf freue ich mich enorm.

Du bist seit Sommer 2017 Fitnessinstruktor mit eidg. Fachausweis. Wie hast Du die Vorbereitung und anschliessend die Prüfungen erlebt?
Wenn wir uns in den Lerngruppen ausgetauscht haben, merkte ich, dass vieles für mich Auffrischung, aber für die anderen ganz neuer Stoff war. Ich hatte definitiv weniger Schwierigkeiten als viele anderen, den ganzen Stoff zu bewältigen. Einzig in den Bereichen Verkauf, Geschäftskunde und zum Teil auch Kommunikation musste ich mir noch einiges aneignen.

Die Prüfung selbst war sehr anstrengend. Nach den schriftlichen Prüfungen konnte ich meine Finger fast nicht mehr bewegen – aber es hat auch Spass gemacht. Ich messe mich gerne.

In welcher Funktion arbeitest Du heute und wo?
Ich bin seit 2,5 Jahren im «ONE Training Center» als stellvertretender Clubmanager und Bereichsleiter Fitness tätig. Ich gebe Schulungen, betreue Praktikanten und ab August 2019 übernehme ich die Lehrlingsbetreuung.

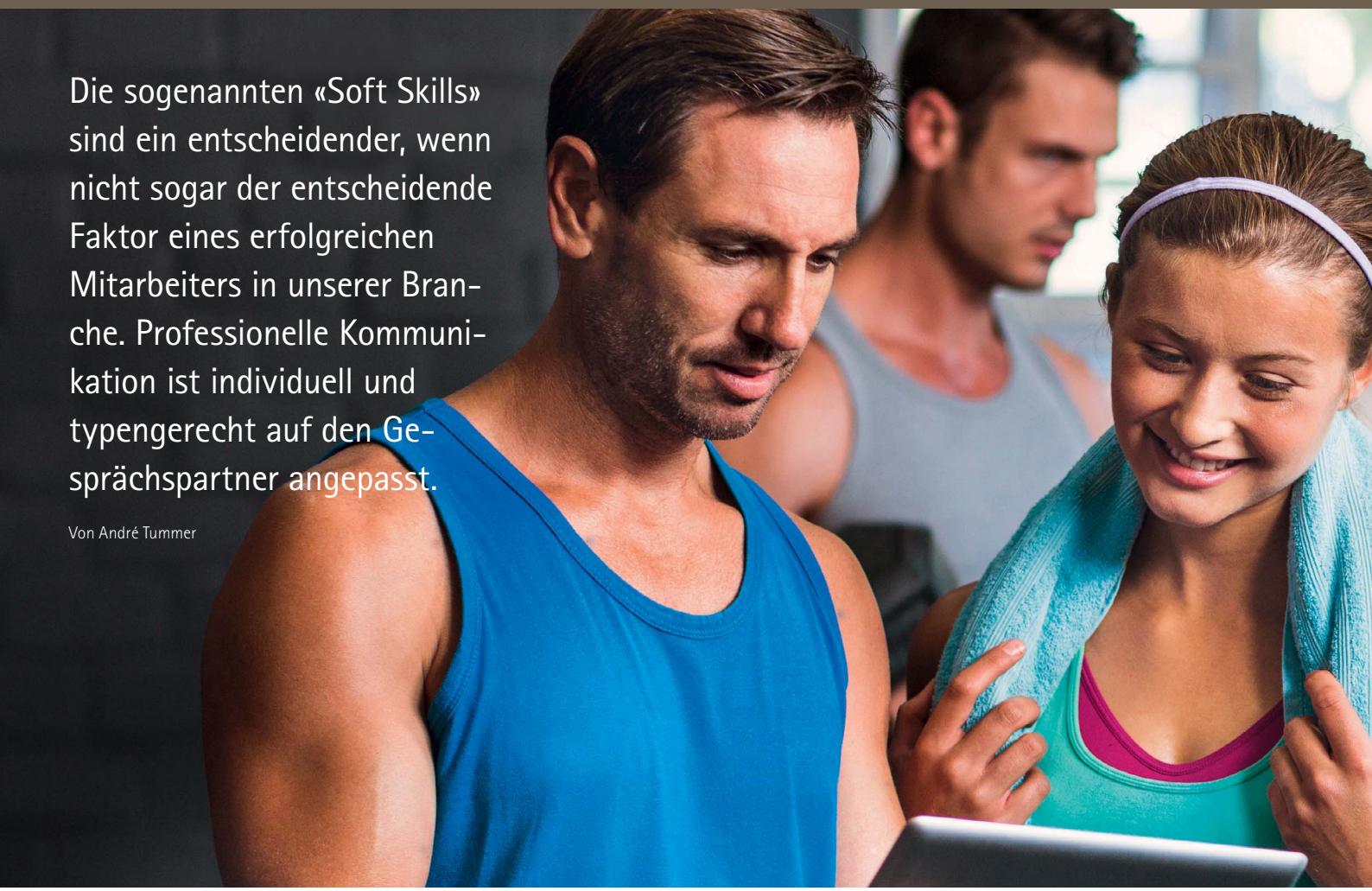
Wir sind etwas neugierig. Welches ist deine nächste Weiterbildung?
Mich interessiert die Weiterbildung zum Experten mit Diplom. Dort möchte ich in den Bereich Management vertiefen.

Last but not least: Was möchtest Du den jungen Menschen, die sich für diesen Beruf interessieren, mitgeben?
Die Ausbildung als Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ war bis jetzt die coolste Zeit meines Lebens. Der Austausch mit den anderen Schülern, die aus so vielen Bewegungsrichtungen kamen, wie Yoga-Instruktoren, Bodybuilder oder Tänzer, fand ich sehr bereichernd. Wir waren ein Multikulti-Haufen. Auch im höheren Alter kann ich diese Ausbildung nur empfehlen.

Herzlichen Dank für dieses Interview. ◂

ANZEIGE

Typengerechte Kommunikation



Die sogenannten «Soft Skills» sind ein entscheidender, wenn nicht sogar der entscheidende Faktor eines erfolgreichen Mitarbeiters in unserer Branche. Professionelle Kommunikation ist individuell und typengerecht auf den Gesprächspartner angepasst.

Von André Tummer

Typengerechte, individuell angepasste Kommunikation schafft Sympathie und Vertrauen.

Jeder hat schon einmal erfahren, wie abgedroschen standardisierte Frageabfolgen sein können. Das Modell der «typengerechten Kommunikation» nach Reimann, das sog. «DISG Modell» oder auch Typenindikatoren in der Personaldiagnostik wie «INSIGHTS MDI®» oder der «Myers-Briggs-Typenindikator» stehen als Beispiele einer adaptieren Gesprächsführung, welche sich an Persönlichkeitsmerkmalen orientiert. Es macht also Sinn, sich diese Modelle einmal genauer anzuschauen und Wege zu finden, wie diese im Unternehmen integriert werden können.

Jedem Menschen lassen sich bestimmte Verhaltens- und Kommunikationsmerkmale zuordnen. Wer diese individuellen Merkmale erkennt, ist in der Lage, auf deren unterschiedliche Bedürfnisse einzugehen. Kommunikationsprofis passen dementsprechend ihre Argumentationen an die unterschiedlichen Charaktere an.

Grundausprägungen der Typen

In Abb. 1 ist ein sog. «Persönlichkeitskreuz» dargestellt. Die Nord-Süd-Richtung des Kreuzes symbolisiert in der Kommunikation die rationale bzw. die emotionale Dimension eines Menschen. Ist der oder die Betreffende mehr verstandes- oder mehr gefühlsorientiert, mehr kopf- oder mehr bauchgesteuert? Die Ost-West-Richtung sagt etwas darüber aus, wie jemand in seinem Umfeld auftritt. Ist er oder sie eher ein extrovertierter Typ, der aus sich herausgeht, oder ein introvertierter Typ, der eher abwartet?

Jeder Mensch hat alle vier Dimensionen in sich, allerdings in unterschiedlichen Ausprägungen. Es gibt dabei keine Bewertung, keine Ausprägung ist besser oder schlechter. Ausserdem ist wichtig zu verstehen, dass ein und dieselbe Person in ihren verschiedenen Lebensrollen auch verschiedene Ausprägungen zei-

gen kann. In diesem Artikel geht es ausschliesslich um die berufliche Rolle. Versuchen Sie doch einmal, die Aufgaben in den Umsetzungsboxen mit Ihrem Team durchzuführen:

Aufgabe 1:

a) Ein Persönlichkeitskreuz für sich selber auszufüllen (Selbstbild: So sehe ich mich).

b) Je ein Persönlichkeitskreuz für jeden Teamkollegen zu erstellen (Fremdbild: So wirkt mein Arbeitskollege auf mich).

c) Jeder Mitarbeiter sollte anschliessend sein Selbstbild mit seinen Fremdbildern vergleichen (so sehen mich meine Kollegen).

In der Regel wird nach diesem Vergleich schon das erste «Aha-Erlebnis» auftreten, da Selbstbild und Fremdbild selten übereinstimmen. Eventuelle Konfliktgespräche unter Mitarbeitern können anschliessend konstruktiver verlaufen, da ein besseres Verständnis für die Reaktionen des Gegenübers gegeben ist. Jeder Mitarbeitertypus hat dort Schwachpunkte, wo der ihm diagonal gegenüberliegende Typus stark ist. So braucht der «Macher» genau das, was der «Helfer» im Überfluss hat: die Fähigkeit zuzuhören. Andererseits benötigt der «Helfer» das, womit der Macher reich ausgestattet ist: Initiative. Der «Unterhalter» braucht das, was der «Denker» ausgiebig hat: Kontinuität und Besonnenheit. Und der «Denker» braucht etwas von dem, was dem «Unterhalter» von Natur aus gegeben scheint: Entscheidungsfreude. Durch das Verstehen der Kommunikations- und Verhaltenstypen und deren Bedürfnisse können Sie diese zielgerichtet und klarer ansprechen, Ihr Gegenüber besser erreichen und nachhaltiger motivieren. Wenn Sie verantwortlich für die Personalauswahl in Ihrem Unternehmen sind, dann beziehen Sie diese Überlegung in Ihr zukünftiges Auswahlverfahren mit ein. Sie brauchen hier die richtige Mischung im Team! ▸

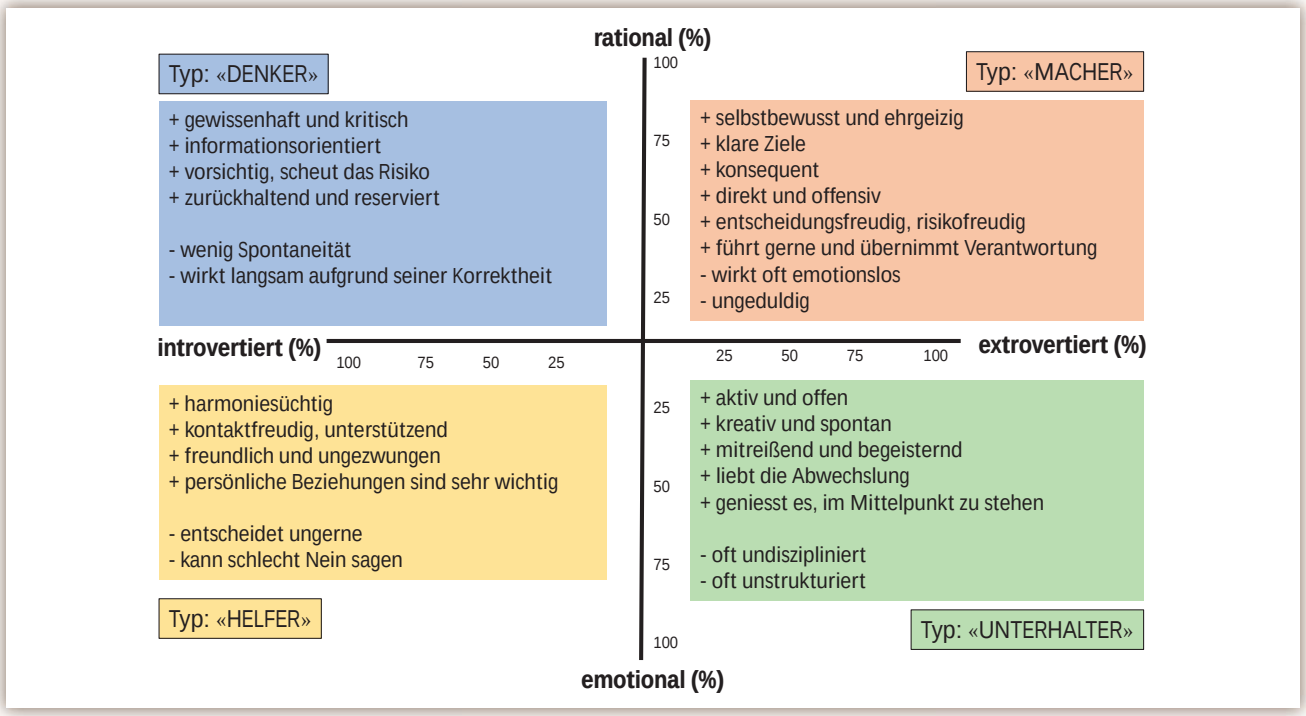


Abb. 1, sog. «Persönlichkeitskreuz».

Der «Vermittlungsprozess» führt zu einer hohen positiven Kundenbewertung.

Aufgabe 2:

Füllen Sie ein Persönlichkeitskreuz für sich als Führungsperson aus.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst, denn das Ergebnis hat enormen Einfluss auf die Art Ihrer Mitarbeiterführung. Beurteilen Sie nicht, wie Sie sein sollten, sondern wie Sie tatsächlich sind. Ob Sie auch Ihr Fremdbild von Ihren Mitarbeitern bestimmen lassen, hängt davon ab, wie «nahe» Sie an Ihrem Team sind und ob die Mitarbeiter sich trauen, auch ehrlich zu beurteilen, wie Sie als vorgesetzte Person auf sie wirken.

Aufgabe 3:

Lassen Sie Ihre Mitarbeiter anschliessend einige ausgewählte Kunden «typisieren», so dass Sie von jeder Ausprägung mindestens einen echten Kunden als Beispiel haben.

Anschliessend nehmen Sie diese Beispiele und schulen Ihre Mitarbeiter in der angepassten Kommunikation bzgl. der typengerechten Bedürfnisse aus Abb. 3.

Jetzt geht es ans Üben! Fordern Sie Ihr Trainerteam auf, pro Tag mit mind. fünf verschiedenen Kunden zu sprechen und diese zu typisieren. Je häufiger dies geschieht, desto besser geht die typengerechte Kommunikation in Fleisch und Blut über.

Aufgabe 4:

Halten Sie langfristig das Persönlichkeitskreuz in einer einfachen, abgekürzten Form im Kundendossier fest.

Kunden werden häufig von unterschiedlichen Mitarbeitern betreut. Die Typisierung festzuhalten, hat den Vorteil, dass jeder im Team einen ersten Hinweis darauf bekommt, wie er sich auf den Kundentermin bzgl. seines Kommunikationsverhalten vorbereiten sollte.

Ich hoffe, dass dieser Artikel zum Nachdenken anregt. Bedenken Sie bitte, dass Sie insbesondere durch Ihre Mitarbeiter in Konkurrenz zu Ihren Mitbewerbern stehen. Ein Team, welches gelernt hat, typengerecht zu kommunizieren, wird in der Lage sein, die ganze Bandbreite seiner Kundschaft individueller abzufangen.

Individuelles Coaching, wie es überall so schön heisst, bezieht sich eben nicht nur auf die rein fachliche Anpassung an die Trainingsziele des Kunden, sondern auch auf den richtig gewählten Kommunikationsstil. Überlassen Sie dies nicht dem Zufall! ◀

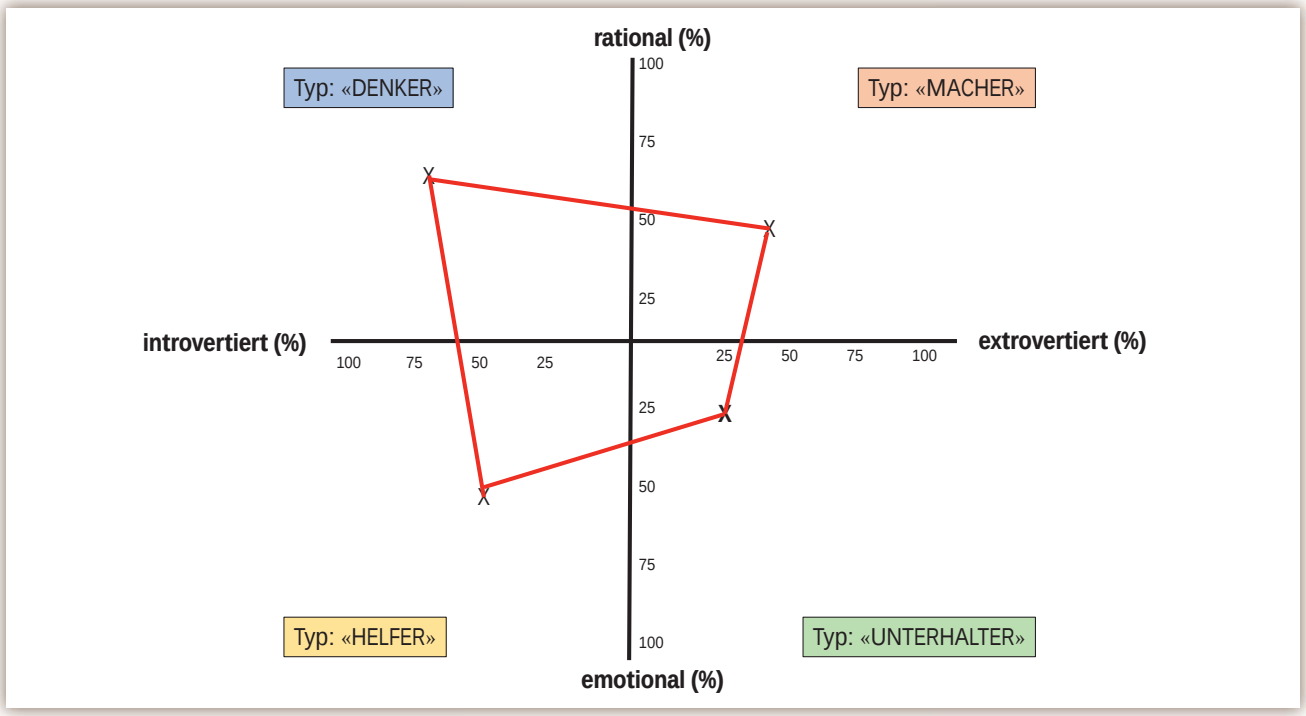


Abb. 2, Beispiel Ausprägung «Denker».

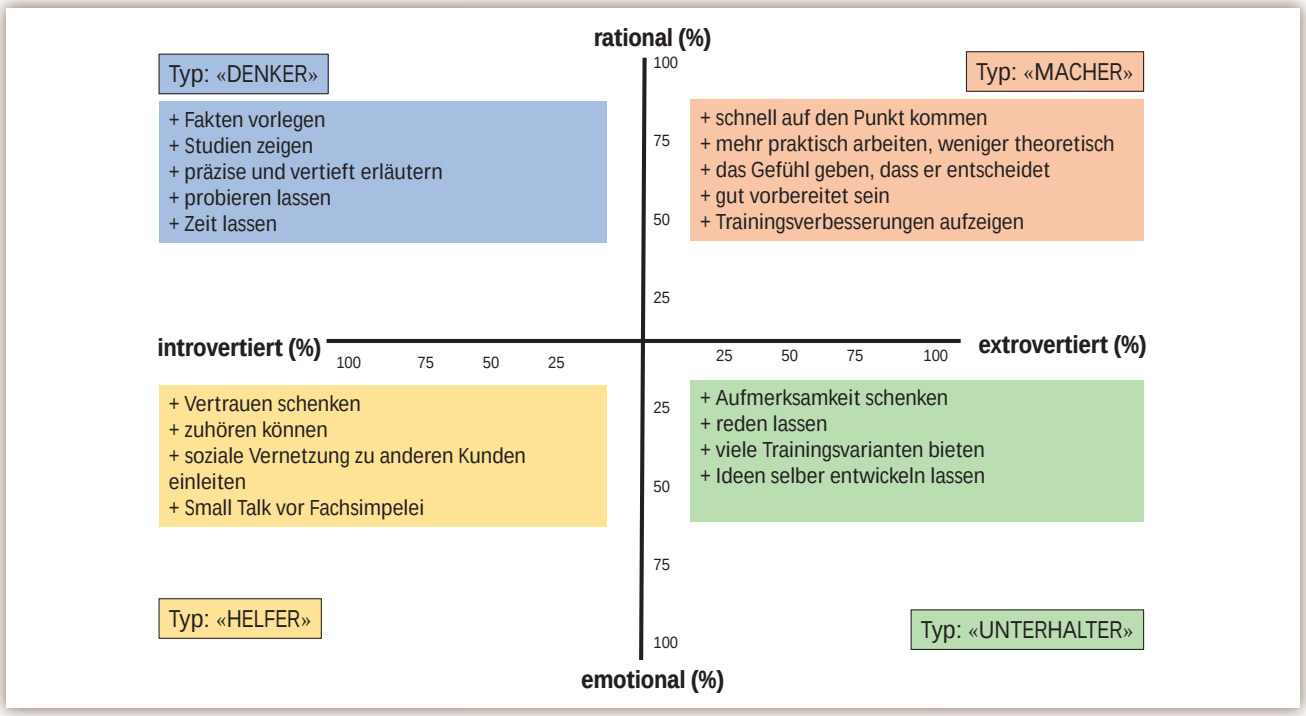


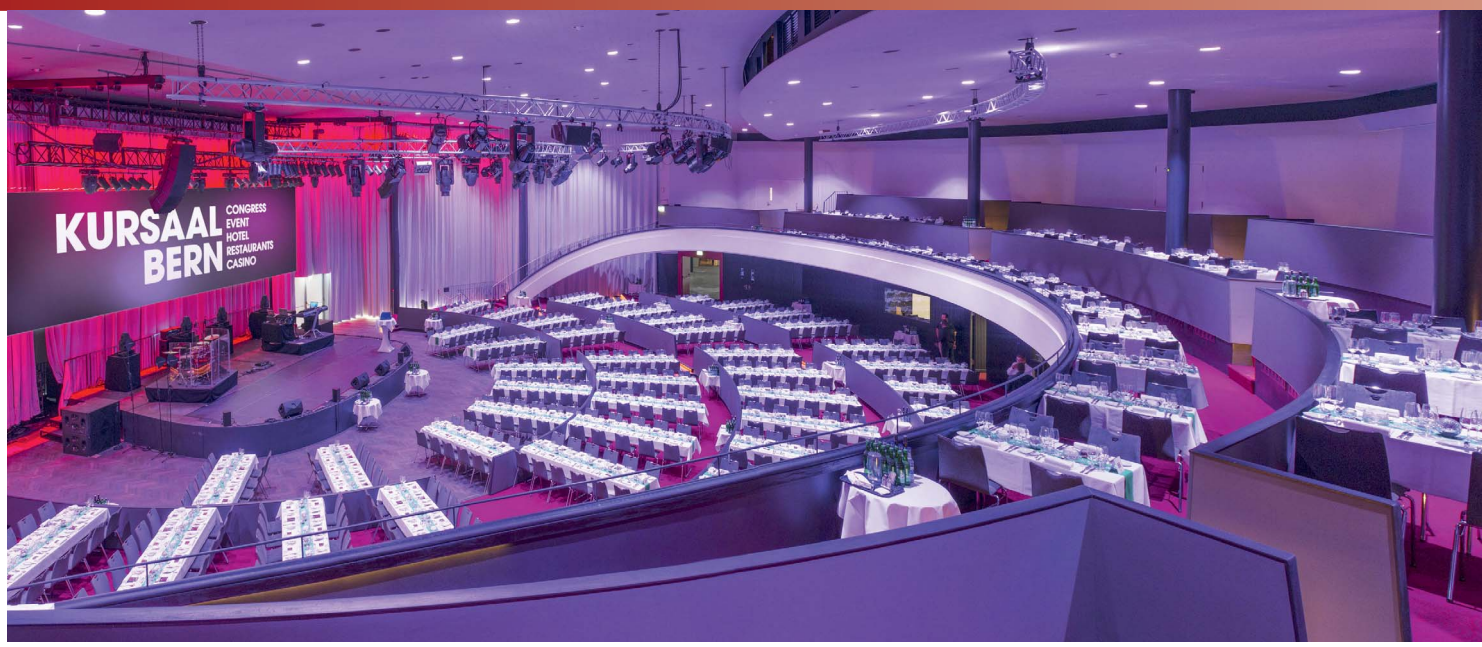
Abb. 3, typisierte Bedürfnisse.

BranchenTag: 18. 5. 2019 – The Big One!

Nach über zehn Jahren SFGV-Tag im KKL Luzern hat sich der SFGV entschlossen, einen Schritt nach vorne zu gehen.

Von Claude Ammann

Über 30 Jahre ist es nun schon her, dass ABBA zum letzten Mal öffentlich aufgetreten sind. Die «ABBA Sisters» haben einen grossen Anteil daran, dass jede Generation aufs Neue den Mythos ABBA für sich entdeckt. Denn diese ultimative Tribute Show gibt allen Fans noch einmal die Gelegenheit, die grössten Hits live zu erleben. Mit einer ungeheuren Liebe zum Detail vereinen Claire und Laura alles, was ABBA zum grössten popkulturellen Phänomen seit den Beatles gemacht hat, denn hier stimmt einfach alles!



Das Gala-Dinner und das gesamte Abendprogramm finden in einem der schönsten Festsäle der Schweiz sattt – in der Arena des Kursaals.

Zum ersten Mal an einem Samstag trifft sich die Branche im Kursaal in Bern zum gesamtschweizerischen BranchenTag der Fitness- und Gesundheitsbranche.

Als Novum führt der SFGV zusammen mit dem BGB (Berufsverband für Gesundheit und Bewegung) diesen Anlass durch – ganz nach dem Motto «Weil Qualität verbindet». Durch diesen Zusammenschluss wird nicht nur die Anzahl der Besucher gesteigert, sondern auch die Auswahl aus informativen Workshops, Vorträgen und Präsentationen vergrössert. Nicht zu vergessen die Expo, auf der alle namhaften Vertreter der Dienstleister der Fitness- und Gesundheitsbranche anzutreffen sind.

Der Tag beginnt schon um 9 Uhr mit der Mitgliederversammlung des BGB im wunderschönen Kursaal mit Blick über ganz Bern. Rund 120 Bewegungsspezialisten*innen starten in den wohl grössten BranchenTag der Fitness und Bewegungsbranche der Schweiz.

Von 10.45 bis 12 Uhr sind im Herzstück des Kursaals, dem «grossen Forum», alle Mitglieder des BGB und SFGV sowie weitere Gäste aus der ganzen Schweiz zum traditionellen Apéro riche eingeladen. Perfekt für das persönliche Networking oder einem Besuch der zahlreichen Stände auf der Expo. Ergänzt wird die Expo durch diverse Shows auf der neuen kleinen Bühne, auf welcher die Hauptakteure die neusten Trends aus der Szene zeigen.

Durch den Umzug in den Kursaal in Bern profitieren die Gäste des BranchenTages von einer fast doppelt so grossen Expo. Informieren Sie sich über die neuesten Gerätschaften, Dienstleistungen oder Schulungen, vergleichen Sie die Produkte direkt vor Ort oder erwerben Sie sogar massgeschneiderte Produkte für Ihr Unternehmen!

Um 12 Uhr beginnen im «Szenario» die Mitgliederversammlung des SFGV sowie zeitgleich diverse Workshops des BGB Schweiz. Während an der Mitgliederversammlung des SFGV die bedeutendsten Themen des Jahres 2018 abgehandelt und wichtige strategische Fragen für 2019 besprochen werden, können die Weiterbildungsangebote des BGB in den «Bellavista»-Sälen besucht werden: Sei es Rückentraining, Latin-Jazz, Fazien-Pilates oder Functional- and Careful-Training, für alle hat es etwas Interessantes dabei.

Ab 14 Uhr verschiebt sich das Geschehen ins Forum zur Fachausstellung, wo unter anderem ein von Joerg Kressig moderiertes «Meet and Greet» zum Thema «Herausforderung Berufsbildner» spannende Abwechslung bietet. Auch «Nicht-» oder «Angehende-» Berufsbildner sind herzlich willkommen. Einzige Bedingung ist ein Interesse an den Eidg. Berufsabschlüssen (EFZ, FA, Diplom) unserer Branche. ▸

Ein besonderes Highlight wird neben den Ehrungen der besten EFZ- und FA-Absolventen der Schweiz die Ehrung des ersten Schweizermeisters unserer Branche sein.

Punkt 15.30 Uhr startet die zweite Reihe der Fachvorträge – dieses Mal mit doppelter Power. Während in den Räumen «Bellavista 2 bis 5» der BGB seine spannende zweite Reihe an Workshops durchführt, werden in den Räumen «Sopra 1 bis 3» die Fitnesscenter-orientierten Themen präsentiert. Wie gewohnt werden die Vorträge simultan in die französische oder italienische Sprache übersetzt.

Alle, die sich dann doch etwas verspannt vom langen Sitzen fühlen, können sich im Raum «Bellavista 5» zum gemeinschaftlichen Ausklang einer entspannenden Stretchingstunde anschliessen oder ab 17 Uhr direkt zum grossen Apéro im Forum gehen. Dort bietet sich die Gelegenheit weitere Kontakte zu knüpfen, die Fachausstellung zu besuchen oder die Musik der Live-Band zu geniessen.

Um 18.15 Uhr beginnt die Saalöffnung in einen der wohl schönsten Gala-Säle der Schweiz. Rund 350 geladenen Gäste werden hier einen spektakulären Abend geniessen.

Begonnen wird der Abend mit Ehrungen von anerkannten Personen der Fitnessbranche begleitet mit internationalen Show Acts aus England, den «ABBA Sisters».

Wir werden die Swiss Skills 2018 nochmals aufleben lassen. Einer der grössten Berufsshows der Welt, und unser Beruf mittendrin. Trailer, Interviews und die offizielle Prämierung des Schweizer Meisters Fachmann/frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung stehen auf dem Programm Die anschliessende Rangverkündigung kürt die besten Absolventen des EFZ und FA des Jahrgangs 2018 aus unserer Branche.

Das Ganze wird umrahmt mit einem fantastischen 4 Gang-Gala Menü in einem würdigen Ambiente. Seien Sie gespannt und reservieren Sie sich also den 18. Mai im Kursaal in Bern. Seien Sie dabei, wenn sich die Branche trifft – be a part of it! ◂

Themen der Fachvorträge:

- Inhalte der Diplomausbildung «Experte Bewegungs- und Gesundheitsförderung»
- Ideenwerkstatt für ein erfolgreiches Business
- Vorstellung des neuen Lebensstilbuchs des SFGV
- Wie führe ich eine eigene Physiotherapiepraxis?
- Ältere Kunden gewinnen

ANZEIGE

Matrix hat mit der Medical-Serie hat Fitnessgeräte für den professionellen medizinischen Einsatzbereich entwickelt. Die medizinischen Trainingsgeräte sind der CE Medizinproduktklasse IIa zugeordnet. Sie erfüllen damit die europäischen Zertifizierungsstandards und eignen sich für den therapeutischen Einsatz.

Mit Matrix Medical können Patienten in jeder Phase der Rehabilitation ihren Bedürfnissen entsprechend unterstützt werden, um optimale Fortschritte zu erreichen.

Upright Cycle U3x

Recumbent Bike R3xm

Medical Laufband T3xm

Krankcycle

Medical Kabelzug Station VS-AP

Medical Beinpresse VS-S70

Johnson Health Tech. (Schweiz) GmbH | Riedthofstrasse 214 | Ch-8105 Regensdorf
Tel.: +41 (0) 44 843 30 30 | Fax: +41 (0) 44 843 30 31 | office@johnsonfitness.ch
matrixfitness.ch

Ergänzungswahl in den SFGV-Vorstand

Bei der Hauptversammlung der SFGV-Mitglieder stehen Ergänzungswahlen in den Vorstand auf dem Traktandum. Beide Kandidaten stellen sich hier kurz vor.

Ich kam 1999 im Anstellungsverhältnis als Physiotherapeut in die Schweiz. 2001 folgte meine Selbständigkeit als Einzelperson auf 50 m2. Mein Unternehmen konnte seitdem ständig personell und räumlich wachsen.

Für mich ist Physiotherapie ohne aktive Reha und Übungen keine Physiotherapie. Daher zog ich 2005 in grössere Räumlichkeiten und konnte dort das «Zenith- Fitness» zur «Physiotherapie Thomas Tholey» eröffnen und formierte später das «Zenith Gesundheitszentrum». 2016 eröffnete ich die Filiale in Suhr. 2018 wurden wir auch zum Fitnesscenter des Jahres gewählt. Mittlerweile beschäftige ich 20 Mitarbeiter.

Steckbrief

Thomas Tholey, Dipl. Physiotherapeut

Inhaber / CEO Zenith Gesundheitszentren (Hunzenschwil & Suhr), Zenith FT- Club, Zenith Kochwerk

Sonstiges: Physiotherapeut Mountainbike Möbel Märki Pro Team

Spezialisierung: Manuelle Therapie, Sportphysiotherapie, Ernährungscoach

SFGV: seit 2018, zur Wahl 2019

«Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts», A. Schopenhauer

Die Zenith-Philosophie steht für beste Betreuung durch mein Team, das sich durch interne und externe interdisziplinäre Weiterbildungen auf dem neuesten Stand in Therapie und Training hält.

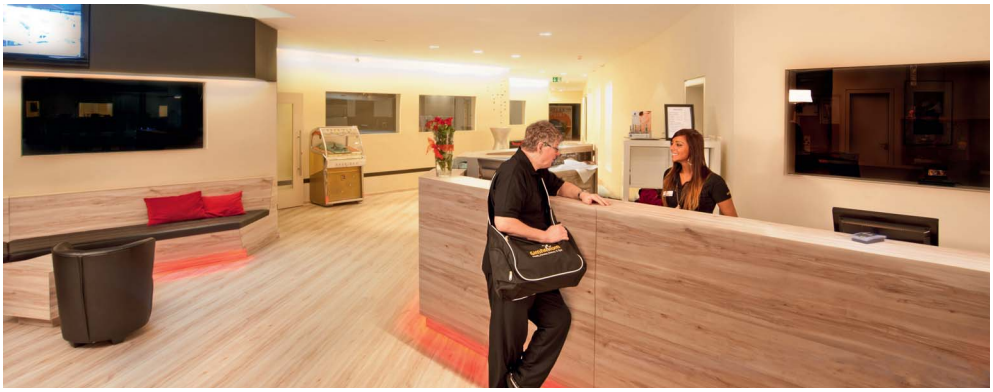
Unsere Kunden finden funktionelles, sensomotorisches, myofasziales sowie geräteunterstütztes Training im Angebot. Unser Restaurant «Kochwerk» nutzen Kunden des Gesundheitszentrums wie auch die Öffentlichkeit. Dort bieten wir gesunde Mahlzeiten an. Das Gemüse kommt direkt vom regionalen Biohof, Freiland- und Weidevieh aus der Schweiz, Fisch aus Wildfang und wird über Mittag frisch zubereitet. In unserer «True-Food-Küche» verwenden wir keine Geschmacksverstärker etc. Auch auf Plastik wird weitestgehend verzichtet.

Gesundheitsvorträge zu einem gesunden Lebensstil mit Themen zu Ernährung, gesundem Darm, Rückenschmerz und Training, Arthrose etc. werden bei uns gratis angeboten. Firmen buchen BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) mit Arbeitsplatzanalysen im Betrieb sowie Inhousetraining oder spezielle Trainingsangebote für Unternehmen bei uns im Zenith Gesundheitszentrum. So minimieren sie unfall- und krankheitsbedingten Absencen.

Welchen Mehrwert hat die Region Lenzburg-Aarau, durch das Zenith Gesundheitszentrum?

Nur durch Qualität, enge Kundenbindung und viel Herzblut können wir uns als KMU gegenüber den «Grossen» und «Ketten» behaupten. Wir schenken Menschen wieder mehr Lebensqualität, Schmerzfreiheit und die Freude an der Bewegung. Zudem pflegen wir eine sehr gute Zusammenarbeit mit den umliegenden Arztpraxen sowie Spitälern.

Ich stelle mich zur Wahl zum Vorstandsmitglied beim SFGV, weil ich als Bindeglied die Zusammenarbeit zwischen Physiotherapie und Fitness- und Gesundheitscenterverband verbessern möchte. Durch Tipps aus der Praxis für die Praxis ergibt sich eine Win-win-Situation. Meine Vision ist es, einen verbesserten Stellenwert in der Öffentlichkeit sowie bei Ärzten und in der Gesundheitsbranche zu schaffen.



Steckbrief

Jürg Heim, Jahrgang 1963, Unternehmer und Berater

Delegierter des SFGV für die italienische Schweiz, Mitglied OdA BuG

Familienstand: glücklich verheiratet, 1 Sohn

Firma: Exere Consulting, Wellfeel AG, Gimnasium Health Club

Beim SFGV: seit der Gründung

Beim Fitness Guide: seit 2014

Ich wurde am 12. August 1963 in Losone (Tessin) geboren. Mein Vater war ausgebildeter Saunameister, Masseur, Yoga- und Gymnastiklehrer und startete in den 1960er-Jahren am Lago Maggiore als Personal Trainer. Meine Mutter ist in Kopenhagen geboren, war schon in der Jugend sportlich und als sie in die Schweiz kam und meinen Vater heiratete, bildete sie sich ebenfalls als Masseurin und Gymnastiklehrerin aus. Sie organisierte Schwangerschaftskurse nach Dr. Leboyer mit Gymnastik, Atemübungen und natürlicher Ernährung. Später liessen sich beide noch als SOB-Tanzlehrer und Choreographen ausbilden.

Es lag also auf der Hand, dass ich der Gesundheits- und Fitnessbegeisterung meiner Eltern folgte. Im Jahr 1973 eröffneten sie das «Centro Sportivo Minusio», das erste Fitness- und Gesundheitscenter im Tessin mit Gerätetraining, Gruppenkursen, Saunalandschaft, Physiotherapie, Massage und Tanzkursen.

Schon während meines Wirtschaftsstudiums fing ich 1981 an, im Center meiner Eltern zu arbeiten und konnte so in allen Tätigkeitsfeldern des Fitnessbetriebes erste Erfahrungen sammeln. Im Jahr 1983 wurde im Tessin die Associazione Ticinese Centri Fitness (ATCF) - der erste Fitnesscenter-Verband – gegründet. Ich war von Beginn an für insgesamt 12 Jahre dabei, zuerst als Mitglied, dann als Vorstandsmitglied und als Präsident. Der Verband wurde aufgelöst, um dem SFGV beizutreten.

In unserem Fitness- und Gesundheitscenter Gimnasium Health, Fitness, Beauty & SPA in Castione (Bellinzona) bieten wir neben dem Fitness- und Kursbereich auch eine Physiotherapie, eine Arztpraxis mit Schwerpunkt Präventionsmedizin, Ernährungsberatung sowie Anti-Aging-Konzept, basierend auf einem gesunden Lebensstil, an. Hinzu kommt Personal Training, ein Kids Club, Tanz- und Gruppenkurse für Junge und Junggebliebene (4–99 Jahre) sowie ein grosser Beautybereich mit Massagen, Podologie und vielem mehr. Das Center ist Fitness Guide- und Procap-zertifiziert und erstreckt sich über eine Gesamtfläche von 3000 m^2.

Mein ganzes bisheriges Leben ist also von der Fitness- und Gesundheitsbranche geprägt, als Mitarbeiter, Fitness-Center-Besitzer, aber auch im Handel, in der Fitness-Center-Vermittlung und im Consulting. Ich erlangte internationale Erfahrung in der Branche, habe gute Sprachkenntnisse (D/F/E/I/ES und noch ein wenig Dänisch) und kümmere mich deshalb auch um Übersetzungen.

Meine Lebenseinstellung lautet: «Setzte dich für das Wohl der Menschheit ein, denn dann geht es allen besser!» Das ist auch der Grund, warum ich mich als Kandidat für die Wahlen als Vorstandsmitglied zur Verfügung stelle. Ich bin sicher, dass ich einen guten und positiven Beitrag leisten kann. Ich schätze und respektiere die Mitglieder des SFGV-Vorstandes für die enorme Leistung und weiss, dass dahinter viel Arbeit steckt, welche aber auch Spass macht. ◀

Buchbesprechung: Interview mit Dr. Axel Gottlob

Das Buch «Differenziertes Krafttraining» von Dr. Axel Gottlob zählt zu den Standardwerken der Fitness- und Gesundheitsbranche. André Tummer traf Dr. Axel Gottlob zum Gespräch.

Dr. Axel Gottlob

Hallo Axel, es freut mich sehr, dass du dir die Zeit nimmst, unseren Lesern etwas über dein Buch «Differenziertes Krafttraining – mit Schwerpunkt Wirbelsäule» zu berichten. Mittlerweile ist es in der 4. vollständig überarbeiteten Auflage erschienen. Welche Neuerungen sind in die aktuelle Ausgabe eingebaut worden?

Ich freue mich, einige Gedanken mit dir zu teilen. Die 1. Auflage dieses Buches erschien bereits 2001. Für die vorliegende 4. Auflage wurden u.a. Studien zur segmentalen Stabilisation der Wirbelsäule und zum Core-Training berücksichtigt und kritisch beleuchtet. Es finden sich darin weitere Übungs-Bewertungsfilter, um Trainingsübungen effektiv evaluieren zu können. Für wichtige Fragen zur Körper-Stabilisierung wurde das Konzept des von mir entwickelten Zwangslagen-Managements mitaufgenommen. Mit dessen Hilfe lassen sich belastbare Körper-Kompetenzen in kritischen Bewegungsphasen und Gelenkpositionen sowohl histologisch als auch neurologisch gezielt aufbauen. Aber insbesondere auch die sieben Faktoren zur Erreichung einer LWS-Kompetenz wurden erörtert.

Im Moment verabschiede ich übrigens die 5. Auflage des Buches, die im Sommer dieses Jahres erscheinen wird. Hierbei handelt es sich um eine vollständige Überarbeitung, farbig und im noch grösseren Format. Das komplett neu fotografierte Buch präsentiert u.a. eine Fülle neuer Übungen, wiederum mit detaillierten Übungsbeschreibungen. Die beiden Kapitel über die Bauch- und Rückenmuskulatur wurden aktualisiert und noch transparenter gestaltet. Die Streitstände zwischen den Verfechtern eines statischen Wirbelsäulentrainings und einer dynamischen Betrachtungsweise werden anhand der relevanten Studien scheibchenweise durchleuchtet und alle Konsequenzen für die Praxis detailliert herausgearbeitet. Aber es erwarten den Leser noch weitere Neuigkeiten…

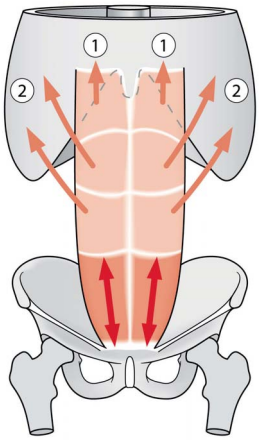
Bei uns in der Schweiz gehört dein Buch zur prüfungsrelevanten Literatur unserer staatlich anerkannten Berufslehre und auch der höheren Fachbildung. Wen siehst du als deine primäre Leserschaft an?

Konzipiert war das Buch immer für die Bewegungsberufe. Dies sind zum einen die Personal Trainer, professionelle Fitness- und Athletiktrainer sowie deren Ausbilder, Bewegungsanalytiker, aber auch Hochleistungssportler der verschiedensten Sportarten. Zum anderen sind es sowohl die Physio- und Sporttherapeuten als auch fachbezogene Ärzte und weitere Gesundheitsberufe. Es mehren sich als Leser allerdings auch selbst aktiv Trainierende, die hinter die Kulissen schauen und nachvollziehbare Zusammenhänge erhalten wollen.

Eine von Gottlobs freien Wirbelsäulen-Rotationsübungen: die «Windmühle».

Im Titel «Differenziertes Krafttraining» spiegelt sich deine bekannte Haltung zu vertieftem Wissen, kritischem Hinterfragen und wissenschaftlich fundierten Aussagen wider. Könnte man sagen «differenziert» im Gegensatz zur oberflächlichen Gleichmacherei?

Differenziert im Sinne von individuell zielorientiert, physikalische Belastungen und biomechanische Gegebenheiten berücksichtigend, konzeptionell an der Ursache ansetzend. Unter Krafttraining wird ja vieles subsumiert. Manche sprechen von sturem Maschinentraining, gefühllosem Gewichtestemmen oder untauglichem Muskelaufpumpen. Oft werden Polarisierungen zur Abgrenzung benutzt, um vermeintlich «überlegene» Konzepte zu promoten. Dabei ist Krafttraining einfach die Konfrontation des Körpers mit überschwelligen Belastungsreizen. Eine wunderbare Trainings- ▸



Kräfteableitung bei Verkürzung des untersten Rektus-Kompartiments.

plattform, da durch überschwellige Aktivierung der Skelettmuskulatur jedes andere Gewebe im Körper, seien es Sehnen, Faszien, Knochen, Gelenkknorpel, Bandscheiben, Gefässe oder der Herzmuskel, aber auch hormonelle und neurologische Systeme, psychologische Prozesse oder das Immunsystem beeinflusst werden können. Aber nun die Frage: Wie? Beim Differenzierten Krafttraining berücksichtigen wir die evolutionär entwickelte Funktionalität einer anatomischen Struktur, bewerten differenziert die wirkende Belastung und die biomechanische Belastbarkeit und wählen gemäss der individuellen Voraussetzungen und Ziele des Übenden die jeweiligen Übungen aus oder verändern diese adäquat. Differenziertes Krafttraining hat auch viel damit zu tun, sich selbst zu spüren und Bewegungen bewusst wahrzunehmen – eben eine Körperkompetenz zu entwickeln.

Die Ausbildungen in deinem Institut beinhalten ja weitaus mehr als nur das Thema Wirbelsäule. Können wir in Zukunft noch weitere Bücher von dir erwarten, beispielsweise «Differenziertes Krafttraining – mit Schwerpunkt Schultergürtel» o.ä.?

Die Themenlandschaft ist fürwahr wesentlich breiter. Im Institut bilde ich einerseits zum Zertifizierten Fitnesstrainer und zum Master Trainer Stufen 1, 2 und 3 aus. Zum anderen offeriere ich 13 Lehrgänge zu unterschiedlichen Themen wie z.B. das von dir angesprochene Schultergürtelsystem, die Power-Lehrgänge mit pathologischen Themen und differenzierten Trainingsstrategien, Hands-On-Kurse und seit diesem Jahr die beiden neuen Kurse Exercise Analytics und den Power of Placebo. Es gäbe somit noch viele Buchprojekte. Der Vorteil bei den Kursen, Lehrgängen und Ausbildungen ist die wesentlich schnellere Auseinandersetzung mit aktuellen Studien, Übungen und Konzepten im Hinblick auf Aussagekraft und Verwertbarkeit. So erfahren die Teilnehmer maximale Aktualität und erhalten neben dem Kern-Know-how auch immer weiter verfeinerte Werkzeuge zum effektiven Selektionieren.

Ein themenübergreifendes Buch, in dem einige der obigen Schwerpunkte vernetzt werden, ist jedoch tatsächlich in Arbeit. In diesem möchte ich den Körper aus einem anderen Blickwinkel beleuchten mit, so meine ich, recht spannenden Konsequenzen.

Du kennst die Fitnessbranche wie kaum ein anderer und hast wahrscheinlich jede positive und auch negative Entwicklung miterlebt. Was würdest du der «jungen Generation», welche hauptberuflich in der Fitness- & Gesundheitsbranche fussfassen will, mit auf den Weg geben?

Zunächst: Tut es! Alle, die diesen Schritt gehen wollen, kann ich nur dazu ermutigen. Die Möglichkeiten, die wir den Menschen bieten können, in einem gesunden, leistungsfähigen und belastbaren Körper zu wohnen, sind gewaltig. Die Branche selbst ist sehr lebendig, bunt, zuweilen schrill und oft auch sehr schnelllebig.

Wenn man hier kein Spielball der jeweils neuesten Trends und der auf Tempo getrimmten Vermarktungsmaschinerie sein möchte, ist man gut beraten, sich fundierte Kenntnisse anzueignen. Messen, Medien, Produkte- und Konzeptvertreiber leben von dem immer Neuen und implizieren, dass man dieses jetzt nutzen muss. Rigoroses Selektieren ist hier angesagt und hierfür braucht es fundierte Kenntnisse. Denn bei der Arbeit mit Trainierenden, Leistungssportlern oder Patienten aller Altersstufen braucht es wirkliches Verstehen. Keine auswendig gelernten Kochrezepte, keine Dos und Don'ts und keine anglizismenlastigen Schlagworte, sondern vielmehr das Verstehen von Zusammenhängen und Funktionen im Körper. Unterschiedliche Trainingsreize evaluieren zu können und für die Ziele des Einzelnen geschickt zu kombinieren. Eine Arbeit auf diesem Niveau befriedigt dann auch langfristig und lässt einen zum wahren Experten heranreifen.

Neben dem fachlichen Know-how sind natürlich kommunikative Skills essentiell. Dies meine ich weniger technisch, man soll sich vielmehr auf die Arbeit mit Menschen freuen, sie beflügeln und ihnen die Faszination am eigenen Körper vermitteln. ◀

Dr. Axel Gottlob: Differenziertes Krafttraining, 4. Auflage, 392 Seiten.
ISBN: 978-3-437-47054-7, Urban & Fischer Verlag. CHF 79.90.

Steckbrief

Dr. Axel Gottlob ist u.a. Diplom Ingenieur, Biomechaniker, promovierter Sportwissenschaftler, evolutionsbasierter Gesundheitsforscher, Dozent an Universitäten und Kliniken, Gutachter, ehemaliger Leistungssportler (Deutscher Meister 1982), Geräte-Entwickler, Übungs-Analytiker und gilt seit vielen Jahren als einer der führenden Körperexperten Europas. Seine grosse Leidenschaft ist es, den Dingen auf den Grund zu gehen und in seinem Dr. Gottlob Institut Menschen mit hochwertigem Know-how auszustatten. Seit 1991 haben sich über 4000 Trainer, Therapeuten, Ärzte und Leistungssportler bei ihm fortgebildet.

Eines seiner Credos:
«Es reicht nicht aus, das Falsche zu vermeiden, es gilt, das Entscheidende richtig zu machen.»

Zu seiner Biographie siehe
www.dr-gottlob-institut.de/dr-axel-gottlob

ANZEIGE

INDIVIDUELLER GEHT'S NICHT:

KOMBINIERE DEINE IDEALLÖSUNG MIT **CARDIO MIX & MATCH**

Weitere Infos unter:
https://go.precor.com/mix-and-match

PRECOR®

Status quo Swiss Skills

Nach den Swiss Skills ist vor den Swiss Skills. Kaum sind die Sieger gekürt, hat die Planung für die nächste Austragung bereits begonnen. Der Stellenwert unseres Berufs hat in der öffentlichen Wahrnehmung durch die erfolgreiche Teilnahme einen enormen Sprung nach vorne gemacht. Diese Plattform wollen wir auch weiterhin nutzen.

Von Irene Berger

Das Kick-Off der nächsten Swiss Skills liegt bereits hinter uns und wir blicken schon jetzt gebannt auf die nächste Durchführung dieses nationalen Grossevents. Da viele OdAs bei der letzten Veranstaltung an ihre finanzielle Grenze gestossen sind, hat das SBFI für jede OdA zusätzliche finanzielle Unterstützung zugesichert. Es ist der Wunsch des Bundesrates, dass möglichst alle Berufe im Jahr 2020 vertreten sind.
Auch für die Swiss Skills 2020 im Bereich Fachmann/-frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung konnte eine gangbare Lösung gefunden werden. Auf Antrag von Irene Berger werden die Swiss Skills neu unter der Schirmherrschaft des SFGVs durchgeführt, was auch auf der letzten Sitzung der OdA Bewegung und Gesundheit gutgeheissen und beschlossen wurde. Durch diesen Wechsel stehen deutlich mehr Ressourcen zur Verfügung und wir können das starke Lobbying der Swiss Skills noch besser für unsere Branche nutzen.

Für die Teilnehmenden an den Swiss Skills kommt letztendlich auch der Spass nicht zu kurz.

Der Austragungsort ist wiederum das Gelände der BEA Expo in Bern.
Save the date:
9. – 13. September 2020!

Wer sich interessiert, als Athlet/in und Botschafter/in für unsere Branche mitzuwirken, darf sich sehr gerne melden. Natürlich sind wir froh um jeden, der sich in diese tolle Sache einbringen möchte.

Anforderungen an die Teilnehmer/innen:

Ausbildung oder Fähigkeitszeugnis Fachmann/-frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Höchstalter 23 Jahre im Jahr 2020.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmals bei allen Sponsoren bedanken, welche uns mit ihrem Equipment bei der ersten Ausführung unterstützt haben.

Sponsoren:

- Sensopro
- Technogym
- Life Fitness
- Precor
- Inbody
- Polar
- Inko
- five
- Tum Sports

Detaillierte Informationen zur nächsten Austragung gibt es am BranchenTag 2019 in Bern. ◂

ANZEIGE

Qualifizierte Gesundheitsanbieter gesucht für grosse

ARTHROSE STUDIE

Für eine gross angelegte Studie über die Wirkung von Fitness- und Beweglichkeitstraining bei Arthrose suchen wir Sie als Partnerunternehmen!

- Gesundheitsorientierte Fitnessclubs
- Physiopraxen
- Gesundheitszentren

Schärfen Sie Ihre Positionierung als Gesundheits-Spezialist in Ihrer Region!

Die Studie wird durchgeführt in Kooperation mit Experten aus Sportwissenschaft und Trainingstherapie.

Bewerben Sie sich jetzt
www.greinwalder.com/arthrose-studie

Greinwalder & Partner
Consulting | Marketing

Hotline
043 488 04 90
oder per Mail:
ariane.egli@greinwalder.com

www.greinwalder.com

eGym bietet die optimalen Trainingslösungen für alle Zielgruppen

Moderne Trainingskonzepte auf dem neuesten Stand der Wissenschaft motivieren Kunden und Patienten. Für seine Vision «We make the Gym work for Everyone!» entwickelt das Sportstech-Unternehmen eGym digitalisierte, ganzheitliche Center-Konzepte für den Fitness- und Gesundheitsbereich.

Von Franz Baier

Ihre Mitglieder, Kunden oder Patienten möchten gesünder, stärker, schlanker oder beweglicher werden? Sie dabei zu unterstützen, ist unsere Mission! Mit unseren innovativen Lösungen für den Fitness- und Gesundheitsmarkt. eGym hat dazu ein ganzheitliches Trainingssystem mit vollelektronischen Kraftgeräten, optimal dazu passenden Apps für Trainer und Kunden sowie der anbieterunabhängigen Plattform «eGym ONE» entwickelt. Damit schaffen wir die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Business, das ausserdem die Bedürfnisse Ihrer Kunden erfüllt.

Was macht das eGym Business Model so erfolgreich? Das eGym Konzept bietet Ihnen einen klaren Mehrwert:

Effektives Training für jede Zielgruppe
Die vollelektronischen Kraftgeräte von eGym bieten einzigartige Funktionen: Automatische Gewichtsbestimmung sichert den trainingswirksamen Reiz. Live-Feedback am Display kontrolliert die entscheidenden Trainingsparameter. Sieben unterschiedliche Trainingsziele bereiten den Weg zum individuellen Trainingserfolg – für ambitionierte Athleten, Freizeit- und Gelegenheitssportler genauso wie für Reha- oder Diabetes-Typ 2-Patienten. Automatisch periodisierte Trainingsprogramme mit verschiedenen Trainingsmethoden erhöhen die Effektivität.

Optimale Betreuung und Auslastung
Das digitalgestützte eGym-Trainingssystem macht das Fitnesstraining bequem, sicher und professionell durch Automatisierung von Nutzererkennung, Trainingserfassung und -analyse sowie Anpassung an Trainingsfortschritte. Die eGym-Trainer-App ermöglicht Mitgliederbetreuung auf einem völlig neuen Individualisierungs-Level. Erhöhte Trainings- und Betreuungsqualität sorgen wiederum für eine optimale Auslastung Ihrer Anlage.

Mehr Neukunden und weniger Drop-out
Das eGym-System bindet die Kunden, da es effektiv ist und darüber hinaus einfach Spass macht. Die eGym-Fitness-App zeigt Trainingserfolge sofort an. Ein strukturiertes Programm mit individuell gewähltem Ziel eignet sich optimal zum Ansprechen potenzieller Neukunden, motiviert die Mitglieder und führt somit zu häufigerem Training und niedrigerer Kündigungsquote.

Eine neue Ära für Fitnesscenter: Die komplett vernetzte Trainingsfläche
eGym steht seit über einem halben Jahrzehnt für die Digitalisierung von Fitnesscentern. Unsere Vision ist eine komplett vernetzte Trainingsfläche, auf der alle Geräte verbunden sind und die für alle funktioniert. Unsere beliebte Open-Cloud-Plattform «eGym ONE» macht die vernetzte Trainingsfläche im Center zur Realität. Einmal mit dem eGym-Chip angemeldet, wird die komplette Trainingsfläche smart. Unsere offene Software-Plattform gestattet Drittanbietern eine vollständige Anbindung an unsere Technologie.

Für die individuelle Kundenbetreuung: Das nahtlos aufeinander abgestimmte Doppel aus eGym-Trainer- und Fitness App.

Die vollelektronischen Kraftgeräte von eGym sind gerade im Gesundheitsmarkt besonders beliebt, denn sie bieten für jedes Trainingsziel das passende Trainingsprogramm – sportwissenschaftlich fundiert.

Reha Fit

Sanftes Training zur Gesundheitsprävention oder Rehabilitation bei Beschwerden bzw. nach einer Verletzung. Reha Fit schont die Gelenke und minimiert das Verletzungsrisiko durch Überlastung. Rehabilitatives Krafttraining trägt dazu bei, die Durchblutung zu fördern, Schonhaltungen aufzugeben, verletzte Muskeln zu aktivieren, die Muskelkraft wiederherzustellen und Bewegungsabläufe und Beweglichkeit zu verbessern.

Metabolic Fit

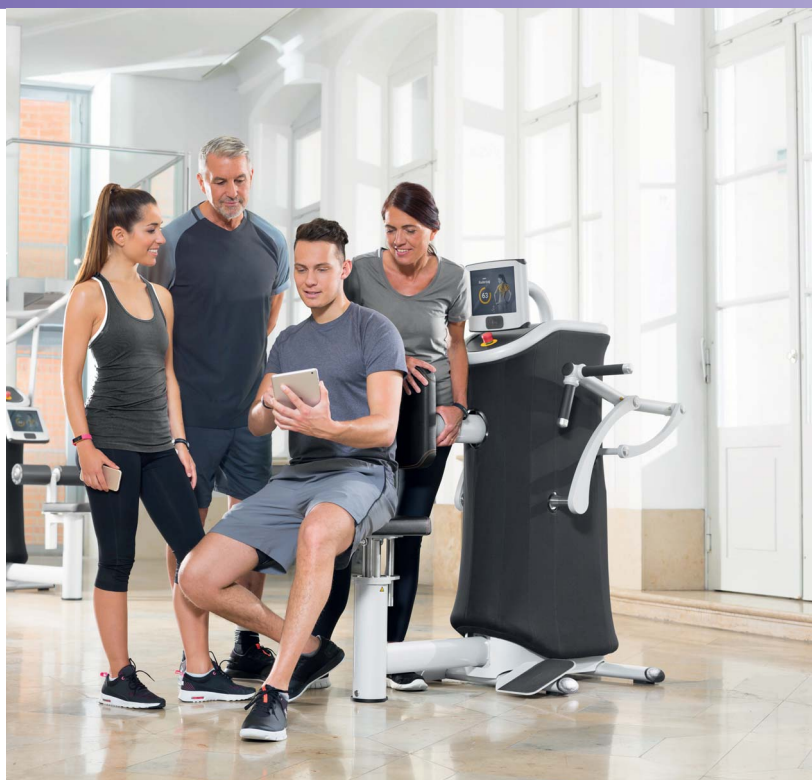
Dieses Trainingsprogramm reguliert den Blutzuckerspiegel und wurde speziell für Diabetes Typ 2-Patienten mit besonderem Fokus auf die Senkung des HbA1c-Wertes entwickelt. Es besteht aus einem sich schonend steigernden Kraftausdauertraining und anschliessenden Muskelaufbaueinheiten für eine gesteigerte Nachhaltigkeit.

Explonic

Explonic ist die Trainingsmethode zur Steigerung der Schnellkraft. Mit konventionellen Geräten war spezifisches Schnellkrafttraining bislang nicht möglich. Sie besteht im geführten Schnellkrafttraining: Leichtes Gewicht maximal beschleunigt. Dabei versucht der Trainierende, jede Wiederholung in der konzentrischen Phase so schnell wie möglich zu bewegen. Gleichzeitig wird das Trainingsgewicht so gewählt, dass pro Wiederholung die maximale Leistung erbracht werden kann. Explonic trainiert die Leistungsfähigkeit des Muskels für Alltagsbelastungen, sozusagen eine «Schnellkraftmethode für jedermann».

Isokinetisch

Das isokinetische Training belastet den Muskel in jedem Winkel mit der optimalen Intensität. Das Gewicht ist variabel und ändert sich je nach Gelenkwinkel. Die automatische Gewichtsanpassung reduziert das Verletzungs- und Überlastungsrisiko deutlich und macht das Training auch für Menschen mit Gelenkverletzungen oder Personen mit nicht-typischem Ermüdungsverhalten möglich.



eGyms digitalgestütztes Trainingssystem kombiniert Hard- und Software für ein ganzheitliches Trainingserlebnis.

Zahlen, Fakten, Studien, Hintergründe

Sie möchten es gerne noch genauer wissen? Dann laden Sie unter www.egym.de/business die eGym-Business-Facts herunter. Sie enthalten alle Infos, wie Sie mit eGym Ihren Kunden das effektivste Training bieten und Ihre Anlage so profitabel wie möglich betreiben können. ◂

eGYM

Kontakt
eGym Schweiz, franz.baier@egym.ch
Ruessenstrasse 12, 6340 Baar
www.egym.ch/business

Wir stellen vor: Schumacher Sportcenter Dübendorf

Das Schumacher Sportcenter in Dübendorf zählt zu den traditionsreichen Fitnesscentern unserer Branche. Ich traf den Leiter des Fitnessbereichs, Roger Langel, zu einem Gespräch.

Von André Tummer

Das Schumacher Sportcenter setzt auf ein möglichst vielfältiges Angebot.

Als ich durch Eingangstüre des Schumacher Sportcenters schreite, stehe ich unmittelbar vor der Rezeption. «Der so oft erwähnte erste Eindruck passt», kommt mir in den Sinn. Die Centerfarben spiegeln sich in den Einrichtungen wider und ziehen sich einheitlich, aber dezent durch die ganze Anlage. Ich werde freundlich empfangen, nehme noch kurz Platz und erhalte schon hier einen ersten Einblick in den offenen Trainingsbereich. Die Fitnessfläche umfasst insgesamt 1500 m², wie ich später erfahren werde. Diese verteilen sich wie in einem offenen Atrium über drei Etagen.

Roger Langel, Fitnessinstruktor mit eidg. FA und Leiter des Fitnessbereichs, lässt nicht lange auf sich warten. «Drehen wir eine Runde», meint Roger und führt mich durch die gesamte Anlage. Ich erfahre, dass Willy Schumacher die Anlage im Jahr 1982 zunächst als reine Tennishalle eröffnet hat. Ein grosser Umbau erfolgte im Jahr 1994. Damals entstanden 14 Badmintoncourts, 2 Squashboxen, Indoor-Golfanlagen, der Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad und natürlich der grosse Fitnessbereich. Inklusive der 80 Gratiskundenparkplätze umfasst das Schumacherareal über 9000 m². Heute wird das Center von den beiden Söhnen Marc und Christian Schumacher geführt. Ein besonderes Highlight: Dank Schiebedächern trainiert man im Sommer auch im Fitnessbereich «Open Air».

Wir gehen durch den Fitnessbereich und ich entdecke eine grosse Bandbreite an Trainingsvariationen. Geführte Kraftgeräte, Plate-loaded-Stationen, Kabelzuggeräte «Sensopro» und «Reaxing» sowie einen Freihantelbereich. Eine Etage höher findet man den offenen Cardiopark, die Functionalzone mit Functionaltower als auch Trainingsstationen von «five». Als wir auf der obersten Etage

Exzellente Betreuung steht im Mittelpunkt – im Sommer sogar «Open Air».

ankommen, habe ich immer noch Einblick in den Groupfitness-Bereich im unteren Geschoss, in welchem über 30 Kurse pro Woche angeboten werden. «Die unterschiedlichen Aktivitäten sind so visuell und akkustisch miteinander vernetzt. Das ergibt eine einzigartige Atmosphäre», meint Roger, als wir uns zu einem Kaffee ins Bistro setzen.

Auf meine Frage nach dem «USP», der Kernkompetenz des Schumacher Sportcenters, verweist er auf den Slogan der Anlage: «Exzellente Betreuung, vielfältige Ausstattung und Trainingskonzepte, die Spass machen: gesundheitlich, athletisch und optisch.»

Es soll ein möglichst breites Spektrum abgedeckt werden. Für jeden, egal ob jung oder alt, gesundheitsorientiert oder leistungsorientiert, ist etwas im Angebot dabei. Durch diese Vielfalt kann auf die individuellen Kundenbedürfnisse optimal eingegangen werden. Diese Qualität spiegelt sich auch im Betreuungskonzept wider. Drei Termine hat ein Neukunde möglichst dicht aufeinander, anschliessend Folgetrainings, ca. alle drei Monate. Die fünf Trainer sorgen auch für nicht terminiertes Coaching. Auf zusätzlichen Wunsch ist auch Personal Training buchbar.

«Daher also die 5 Sterne?», frage ich nach. «Schon, aber bekanntlich führen nur die Personalqualifikationen dorthin. Der Fitnessguide ist ein sehr gutes System, um dem Kunden die nötige Transparenz bzgl. der Qualität und der Quantität der Betreuung zu gewähren. Auch im Trainerteam selbst ist somit eine klare Struktur vorhanden, welche Qualifikationen erlangt werden müssen, um auf die nächsthöhere NQR-Stufe zu kommen. Wahrscheinlich braucht es aber noch etwas Zeit, um dies in der breiten Öffentlichkeit noch mehr bekannt zu machen», pflichtet Roger bei.

Auf dem Weg zum Ausgang treffen wir noch auf Anna Girsperger, der Lehrtochter des Betriebs, welche gerade mit einer älteren Dame ein Training absolviert. Als grosser Verfechter unserer Berufslehre fühle ich mich einmal mehr bestätigt, dass wir eine tolle, junge Generation in unseren Lehrbetrieben haben. «Schon nervös wegen der bald anstehenden Abschlussprüfung?», hake ich bei Roger, welcher ihr Berufsbildner ist, nach. «Ein wenig sicher, aber das meistert sie schon!»

Ich wünsche noch alles Gute, verabschiede mich und bin froh, ein weiteres Unternehmen kennengelernt zu haben, welches sich mit viel Leidenschaft und Engagement gegenüber der doch grossen Konkurrenz in der Region behauptet. ◀

Sportcenter Schumacher

Am Stadtrand 46, 8600 Dübendorf
Telefon 044 823 80 80
Fitnessguide: 5 Sterne
Lehrbetrieb: 1 Lehrtochter
Weitere Infos unter: www.sfcs.ch

Neue Mitglieder

Wir freuen uns sehr, folgende Center als neue Mitglieder im SFGV begrüssen zu dürfen.

Von Roland Steiner, Leiter der Geschäftsstelle

- **Axis Reha & Training, Thalwil**
- **New Shape Fitness GmbH, Rüti**
- **Lady Fitness Factory, Herzogenbuchsee**
- **Indigo Fitness, Luzern**
- **Indigo Fitness Zürich, Sihlporte**
- **Indigo Fitness at SIX, Zürich**
- **Indigo Fitness, Basel**
- **Indigo Fitness, Genf**
- **Indigo Fitness, Zug**

Ein kostenloses Beratungsgespräch können interessierte Unternehmungen anfordern unter info@sfgv.ch. Bitte geben Sie eine Telefonnummer an, unter der Sie tagsüber erreichbar sind. Wir freuen uns auf Sie!

Als SFGV-Mitglied profitieren Sie mehrfach:

Dienstleistungen

- **Branchenreport**
- **Coop-Superpunkte**
  Gutscheine für Fitness-Abo
- **Fitness-Guide**
  Positionierungshilfe und Information für die Kunden / Qualitätslabel (Beiträge von Krankenkassen an Fitness-Abos)
- **Fitness – Bewegung als Medizin**
  Medikamentenschachtel für die Abgabe an Interessenten und Kunden – Mitglieder werben Mitglieder
- **Herzgruppe**
- **«Kräftig altern»**
  Merkblatt und PowerPoint-Vortrag
- **Physiotherapiepraxis**
  Wegleitung für die Realisation
- **Suisa-Abgaben**
  Merkblatt über die verschiedenen Gebühren
- **Präventionsbroschüre**
  500 Broschüren «Gesundheitsförderbeiträge der Krankenversicherungen»
- **Muskelaktivierung**
  10 Taschenbücher, 3 Fachbücher, PowerPoint-Vortrag
- **Berufsbildung**
  CHF 200.– Rückvergütung an Prüfungsgebühr für Fachausweis Spezialist / Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Vorlagen / Muster / Rechtsunterstützung

- **Arbeitsverträge** (Muster)
- **Lohnempfehlung**
- **Kundenverträge** (Muster)
- **Mietverträge** (Muster)
- **Rechtsgebiet**
- **Kredit / Finanzhilfen**

Mitgliederbeiträge

Kleinere Center (bis 30 Geräte) **CHF 650.–**
Mittlere Center (31 bis 105 Geräte) **CHF 1100.–**
Grosse Center (ab 106 Geräten) **CHF 1500.–**

Die umfassenden Dienstleistungen des Branchenverbandes der Fitness- und Gesundheitsunternehmungen finden Sie unter: **www.sfgv.ch/home.html**

Jetzt online für eine Mitgliedschaft anmelden:
www.sfgv.ch/home/formulare
Nähere Auskünfte: 043 388 41 44 (Roland Steiner, Leiter Geschäftsstelle)

Foto © denamorado / Freepik

ANZEIGE

M.A.C. CENTERCOM

JETZT RICHTIG DURCH-STARTEN!

Von Basics wie der Mitglieder- und Vertragsverwaltung, dem modularen Verkauf, der Terminplanung und automatisierten Zutritts- und Bezahlsystemen bietet M.A.C. CENTERCOM viele weitere praktische Funktionen für ein noch effizienteres Clubmanagement, wie den Point of Sales and Service für noch mehr Komfort, Funktion und Übersicht am Tresen, den Sales Manager, die Online Termin- und Kursreservierung oder die Online-Courtbuchung.

Starten Sie jetzt durch – online oder im Club!

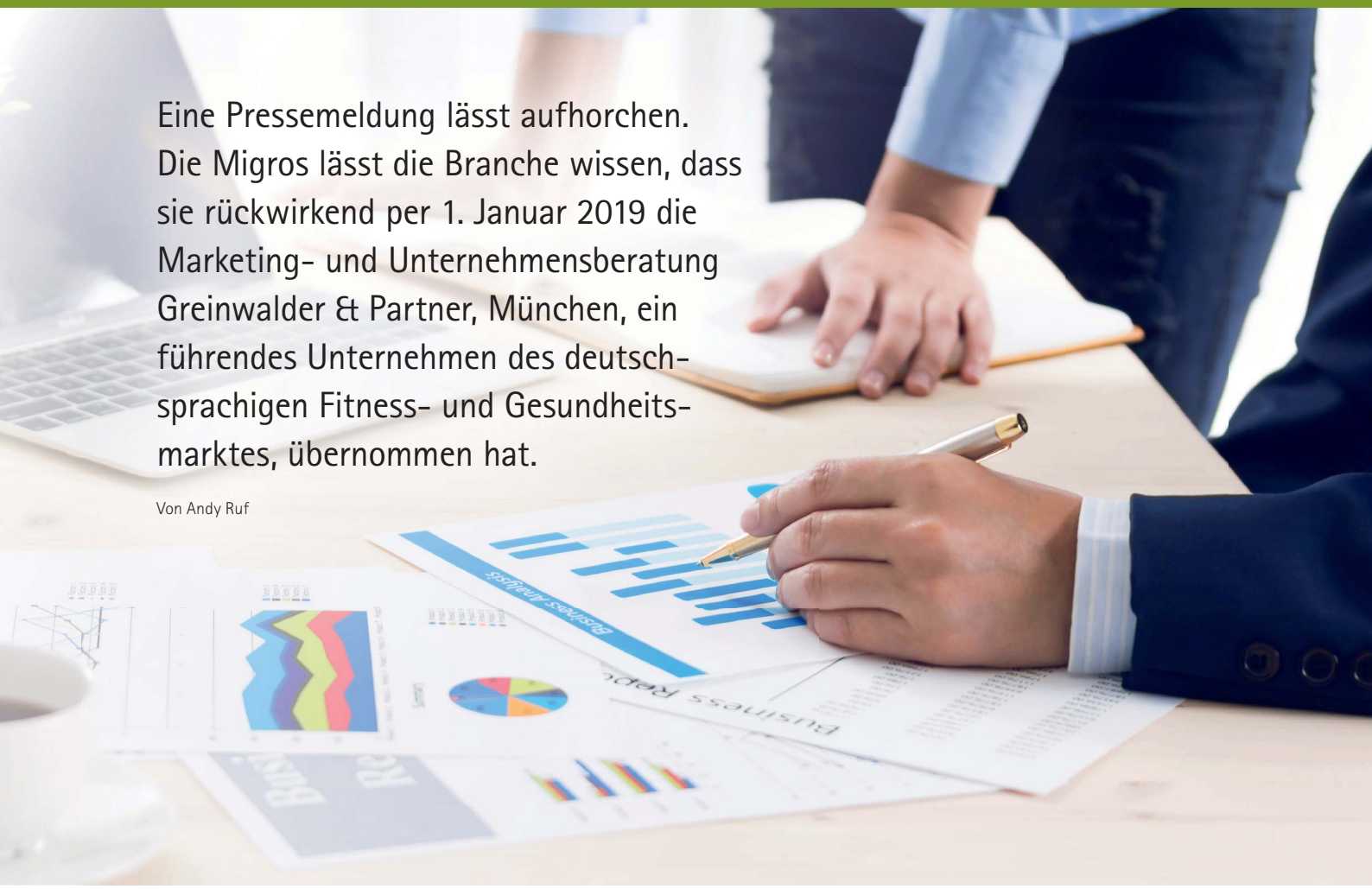
M.A.C. CENTERCOM
Software für Fitness-, Freizeit- und Wellnessclubs

Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zu.

M.A.C. CENTERCOM GmbH
Franckstraße 5 · 71636 Ludwigsburg
Tel. +49 7141/93737-0 · Fax +49 7141/93737-99
info@mac-centercom.de · www.mac-centercom.de

SGN 2.C38.1

Fitness- und Gesundheitscenter-Marketing – nun ein «M» besser?



Eine Pressemeldung lässt aufhorchen. Die Migros lässt die Branche wissen, dass sie rückwirkend per 1. Januar 2019 die Marketing- und Unternehmensberatung Greinwalder & Partner, München, ein führendes Unternehmen des deutschsprachigen Fitness- und Gesundheitsmarktes, übernommen hat.

Von Andy Ruf

Gemeinsam nach individuellen Lösungen suchen – so sollten Unternehmensberatungen und Inhaber von KMUs zusammenarbeiten.

Nach der Übernahme des Franchisesystems «INJOY» im Jahr 2016 folgt nun der nächste Schritt. Die Migros vereint ihre Aktivitäten im deutschen Fitnessmarkt ab Mitte 2019 im neuen Unternehmen «ACISO». Dieses besteht künftig aus drei Geschäftsbereichen: einer Unternehmensberatung (ACISO Fitness & Health Consulting), verschiedenen Franchisesystemen und eigenen Centerbetrieben. René Kalt ist heute Geschäftsführer der Migros Freizeit Deutschland GmbH. Man kennt ihn in der Schweizer Branche als früheren Verantwortlichen für die Migros Fitnessparks. Er erklärt: «Wir freuen uns, auf dem deutschen Fitnessmarkt und damit für die Menschen in ihrem von uns kontinuierlich zu beobachtenden, zunehmenden Fitness- und Gesundheitsbewusstsein einen Qualitätsbeitrag leisten zu können. Durch die Zusammenführung dieser zwei langjährig erfolgreichen Beratungsunternehmen in einer neuen kraftvollen Konstellation ist ein weiterer Meilenstein für unser Bestreben gelegt. Jetzt gilt es, den Unternehmer- und Kundennutzen perspektivisch weiter auszubauen.»

Unklare Auswirkungen

Was das für Auswirkungen auf die bestehenden Schweizer Greinwalder Kunden haben wird, ist nicht so einfach abzuschätzen. Die Migros Deutschland GmbH hat unter der INLINE Unternehmensberatung bereits in den letzten drei Jahren unabhängige deutsche Centerbetreiber unterstützt und beraten. Und auch im Franchisesystem INJOY bleibt der Betreiber der Anlage der bisherige Inhaber.

Erste Feedbacks von der Verbandsfront

Roland Steiner, SFGV-Vizepräsident und Inhaber des Gesundheitsparks Thalwil, meint zur Newsmeldung: «Im ersten Moment erscheint die Situation ähnlich wie bei der Übernahme von Qualitop. Es stellt sich die Frage, ob es für ein KMU Sinn macht, sich von einem Mitbewerber in Positionierungs- und Marketingfragen beraten zu lassen.» Die Schweizer Geschäftsführerin von Greinwalder beurteilt die Situation anders. Sie meint, dass die Absicht der Migros Deutschland GmbH definitiv eine andere sei. Und es sei nicht die Migros Deutschland GmbH, welche diese Marketing- und Unternehmensberatung liefere, sondern weiterhin die bisherige Greinwalder-Crew. «Jetzt muss also bewiesen werden, dass die KMUs – also die direkte Konkurrenz der Migros – mit diesen Services weiterhin und zur absoluten Zufriedenheit der inhabergeführten Center bedient werden.»

Claude Ammann, SFGV-Präsident und Inhaber von Physio in Fit Zuchwil, meint dazu: «Eine spannende Übernahme von gross zu noch grösser. So scheint es zumindest, wenn die Fakten nicht bekannt sind. Das Marketing und die Unternehmensberatung vom grössten Konkurrenten zu beziehen, wäre total widersinnig. Also muss hier wirklich erst einmal der Beweis erbracht werden, dass alles so bleibt wie bisher und nichts zum Nachteil des Inhabers geschieht. Für uns als KMU in der Fitnessbranche fällt die Entscheidung dadurch noch leichter, uns für den SFGV und seine Dienstleistungen rund um die Unternehmensberatung zu entscheiden, welche strategisch in erster Linie auf KMUs ausgerichtet sind.»

Eine Alternative vom SFGV

Aufgrund der zunehmenden Dominanz der Kettenbetriebe wurde das Bedürfnis nach Dienstleistungen rund um die Unternehmensberatung bei den unabhängigen KMUs immer lauter. So hat der SFGV-Vorstand – nicht erst als Reaktion auf diese News, sondern schon im September 2018 – aus den eigenen Reihen eine Alternative geschaffen. Die «Swiss Fitness Solutions». Die Gesellschaft wurde im September 2018 gegründet und ist zu 100 % im Besitz des SFGV und somit seiner Mitglieder.

Unternehmer brauchen Visionen, Innovationsgeist und viel Durchhaltewillen. Doch im Rahmen der alltäglichen Aufgaben geht der Fokus und die Motivation auch einmal verloren. Genau dann braucht es eine verlässliche Fachberatung, eine Aussensicht oder einen gehörigen Motivationsschub. Genau da setzen die Dienstleistungen der «Swiss Fitness Solutions» an.

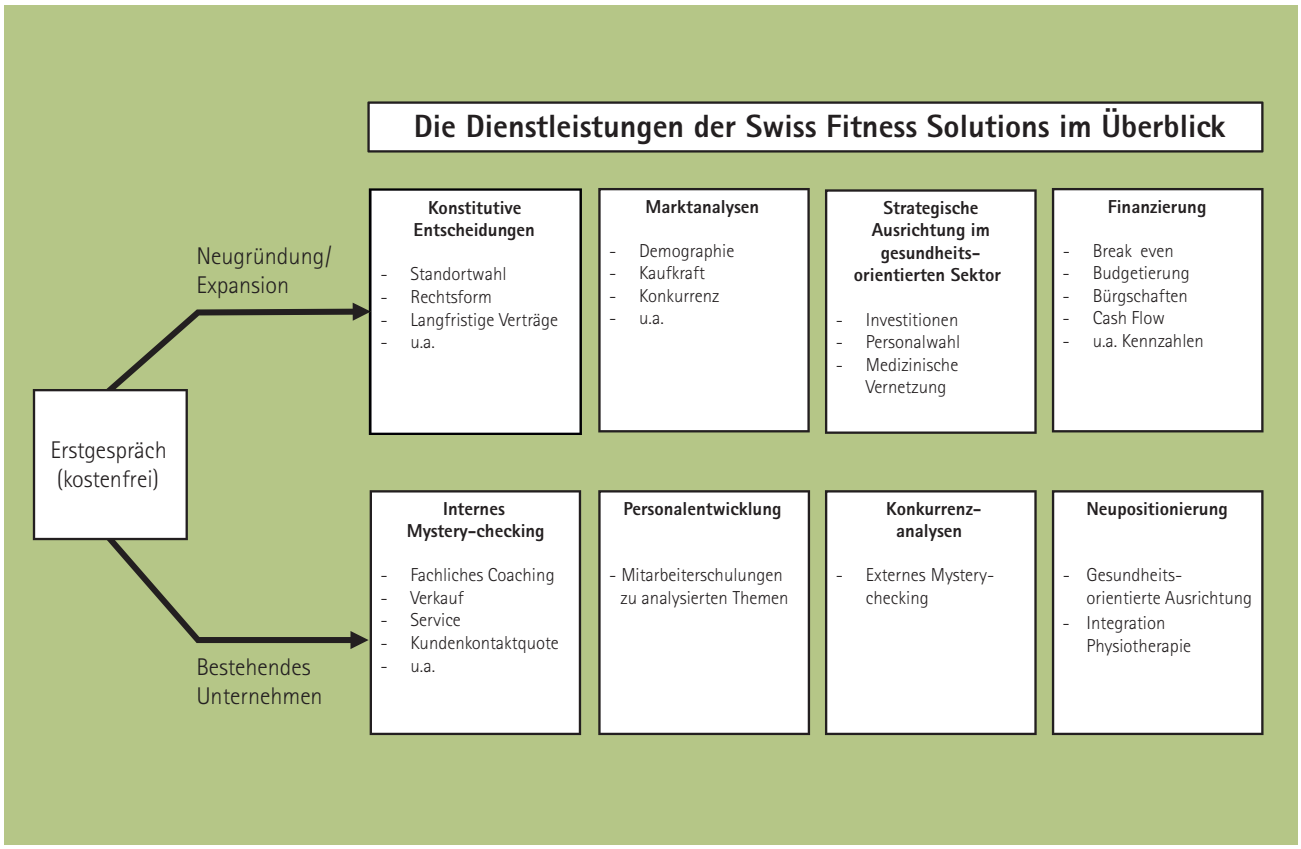
Die Gesellschaft bietet kostengünstige Beratung und Unterstützung für SFGV-Mitglieder. Für Nichtmitglieder gelten leicht erhöhte Beratungssätze. Bei einer nachträglichen Mitgliedschaft wird die Differenz zum Tarif der Mitglieder angerechnet.

Egal ob es um die Gründung, die Strategie oder die Positionierung eines Unternehmens geht, um Finanzierungs-, Personal-, Marketing- oder anderweitige Fragen – die Fachleute von «Swiss Fitness Solutions» können auf einen grossen gemeinsamen Erfahrungsschatz zurückgreifen. «Swiss Fitness Solutions» versteht sich als Partner der KMUs. Gemeinsam werden Lösungen erarbeitet, umgesetzt und kontrolliert, damit die KMUs auch in Zukunft ihre Stärken am Markt ausspielen können. ◀

Infos zu «Swiss Fitness Solutions» finden Sie auf www.swiss-fitness-solutions.ch

Langfristige Erfolgsstrategien sind stabiler als kurzfristige Gewinne.

Swiss Fitness Solutions Gesundheitsmedizin – die Leistungen im Überblick



Auswahl aus möglichen Leistungen der Swiss Fitness Solutions Gesundheitsmedizin bei einer Zusammenarbeit.

Der Name Swiss Fitness Solutions Gesundheitsmedizin steht für individuelle fitness- und gesundheitsorientierte Lösungen. Wir haben keine vorgefertigten Kampagnen, sondern entwickeln die Strategien erst vor Ort nach ausführlichen Gesprächen mit den Entscheidungsträgern eines Unternehmens. Swiss Fitness Solutions Gesundheitsmedizin ist keine Marketingfirma. Wir beraten, erarbeiten Vorschläge und unterstützen bei der Umsetzung. ◂

swiss fitness solutions
gesundheitsmedizin

Swiss Fitness Solutions Gesundheitsmedizin GmbH
Zürcherstr. 65, 8800 Thalwil, Telefon 0848 893 802
(SFGV – Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband) beratung@swiss-fitness-solutions.ch
www.swiss-fitness-solutions.ch

ANZEIGE

BODY SHAKE™ SMARTTOUCH™

DER WELTWEIT INNOVATIVSTE PROTEIN SHAKE AUTOMAT

TREFFEN SIE AUF DIE ZUKUNFT

Modernste Automatentechnologie innen wie außen.

INTERIEUR

Automatischer Selbstreinigungsmeschanismus
Heißwasserreinigung für mehr Hygiene.

Easy Fill Technologie
Patentiertes Plug & Play Verfahren mit Proteinpulverdosen. Einfach und sauber!

Mix & Match Flavoring Technologie
Patentierte Mixtechnologie für Proteinpulver und Sirups für unglaublich leckere Protein Shakes.

Internetkonnektivität
Gewährleistet die zahlreichen Funktionalitäten der BodyShake Cloud-Plattform.

EXTERIEUR

32" Full HD Touch Screen
Großer High Definition Touchscreen mit intuitiver Menüführung zur Herstellung maßgeschneiderter Shakes.

Große Auswahl an Bezahloptionen
Ob mit Münzen, Scheinen oder Bargeldlos! Außerdem kompatibel mit jeder Studiosoftware.

Automatisches Becherwerk
Schluss mit losen Bechern am Automaten und einhergehenden Schwund

CUSTOMIZED PROTEIN SHAKES FOR EVERY BODY

Erfahren Sie mehr unter: www.bodyshake.com info@soledor.ch

DISTRIBUTED BY: BODYSHAKE, FLURSTR. 4, 08056 ZWICKAU, GERMANY | MADE IN GERMANY | BODYSHAKE.COM

Vertrieb Schweiz: SOLEDOR® SOLEDOR AG, Oristalstrasse 87A, CH-4410 Liestal, Tel.: 061 926 87 77, Fax: 061 926 87 78 www.soledor.ch

ANZEIGE

Fitnessguide

Qualität – transparent wie nie zuvor!
Von allen Krankenversicherungen anerkannt

Helfen Sie Ihrer Kundschaft, die Qualität Ihres Centers zu erkennen

Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband hat ein Rating für Fitness- und Gesundheitscenter erarbeitet. Das Sterne-Rating, wie wir alle es schon von der Hotellerie her kennen, gibt der Kundschaft die grösstmögliche Transparenz darüber, was sie in Ihrem Wunsch-Center erwartet.

Helfen Sie Ihrer Kundschaft die Qualität Ihres Kursangebotes zu erkennen

Der Berufsverband für Gesundheit und Bewegung BGB Schweiz hat ein Qualitätslabel geschaffen, das Bewegungscenter und Kursanbieter von gesundheitsfördernden Bewegungs- und Entspannungsangeboten auszeichnet. Sechs Kursbereiche mit 32 Bewegungsangeboten machen die Qualität transparent wie nie zuvor. Lassen auch Sie sich als Anbieter zertifizieren.

Zeichnen auch Sie Ihr Center oder Ihr Kursangebot aus und helfen Sie Ihrer Kundschaft, Sie zu finden. Gemäss Branchenreport 2018 sind von den KMU ohne die Kettenstandorte bereits 57 % beim Fitness-Guide zertifiziert. Infos und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf: **www.fitness-guide.ch**