BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 4 – Dezember 2019

Bewegungs- und Gesundheitsförderung



PERFORMANCE RUNNING



SKILLRUN[™]



The Wellness Company

SKILLRUN™ übertrifft selbst die abenteuerlichsten Erwartungen an ein Laufband. Erhöhen Sie sowohl Ihre Kraft, als auch Ihre Koordination, Beschleunigung und Ausdauer dank der MULTIDRIVE TECHNOLOGY™ und werden Sie unschlagbar. Mehr entdecken: technogym.com/skillrun

SCHWEIZ Fimex Distribution AG Ph. +41 (0)32 387 05 05 info@fimex.ch

OTHER COUNTRIES TECHNOGYM SpA Ph. +39 0547 650111 info@technogym.com



Editorial	5
Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung	
Training bei Kniearthrose	6
Umsetzung in die Praxis: Differenziertes Training bei Kniearthrose	10
Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools	
Fitness-Guide	14
Kräftig ins Alter	16
Berufsbild: Aus- und Weiterbildung Bewegungs- und Gesundheitsförderung	
Karriereüberblick: Inhaltliches Übersichtsraster der drei eidgenössischen Abschlüsse	18
Die zukünftige Elite unserer Branche	26
Im Interview: Ursula Keller, Schulleiterin HWS Basel	28
Entwicklung zum Dienstleister Bewegungs- und Gesundheitsförderung	
Die sieben Punkte der Sicherheit	30
SFGV – Aktuell	
Fitness- und Gesundheitscenter des Jahres 2020 – Award des SFGV und der FITNESS TRIBUNE	33
Kickoff SwissSkills 2020 – 9. bis 13. September 2020, BEA Expo in Bern	38
Gesundheitsmitbestimmungs-Volksinitiative – Medienkonferenz mit SFGV-Beteiligung in Bern	40
SFGV-Partnertagung vom 7.11.2019	42
Fit-News	
Buchempfehlungen	44
Die Seiten unserer Partner	
Best Practice: DAVID – MTT im Fitnesscenter	46
Ganz persönlich	
Im Interview: Jeroen de Leur, Geschäftsleitungsmitglied des Physio Care Centers	49
Herzlich willkommen als Mitglied im SFGV	
Liste der neuen Mitglieder	52
Swiss Fitness Solutions Gesundheitsmedizin	
Treiben Sie mehr «SPORT»!	54

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

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

Redaktion Claude Ammann, Irene Berger, Lukas Nebiger, Urs Rüegsegger, Andy Ruf, Reinhard Stanke, Roland Steiner, Thomas Tholey, 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/PrepresseAstrid Affolter



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









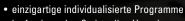


Rücken Therapie Center









- laufen in realen & virtuellen Umgebungen
- Backend-Website zur Trainingssteuerung





Editorial

Haben Sie den Mut loszulassen!

«Disziplin» ist schon ein grausames Wort, zumindest ist es in unserer westlichen Kultur eher mit negativen Assoziationen verknüpft. Für mich klingt es so, als ob der träge Teil in uns zum Gehorsam erzogen werden soll. Der Rebell und der Diktator in uns streiten dann unaufhörlich: «Ich will die Aufgabe XY jetzt nicht erledigen!» «Und ob du jetzt anfängst!» «Später, jetzt muss ich erst noch...!» «Nichts da, du packst das jetzt an!» Was passiert, wenn unser inneres Ich diesen Kampf austrägt? Nichts! Wir sitzen da, und üben uns in Vermeidungstaktiken.



In der fernöstlichen Welt wird «Disziplin» ganz anders interpretiert. Hier heisst es übersetzt «Konzentration auf das Wesentliche!» Aus diesem Blickwinkel hat mangelnde Disziplin nichts mit einem schwachen Willen zu tun, sondern mit der Unfähigkeit, Gewohntes loszulassen. Festhalten liegt in unserer

Natur. Lieber in der Komfortzone bleiben, da fühlen wir uns sieher. Dieses Verhalten trifft auf unsere Kunden zu, wenn sie alte Gewohnheiten loslassen müssen, um sie durch Training zu ersetzen. Es trifft auf unsere Mitarbeiter zu, wenn sie mit eingefahrenen Arbeitsroutinen brechen müssen, um durch neue Verhaltensweisen besser coachen zu können. Schliesslich trifft es auf den Unternehmer zu, wenn es gilt, alte Strategien über Bord zu werfen, um sich im Wandel des Fitnessmarktes neu zu positionieren.

Damit es einfacher wird, sein sicheres Terrain zu verlassen, braucht es neben der Bereitschaft loszulassen, auch eine attraktive und klare Zielvorstellung. «Was genau wollen Sie bis wann erreicht haben?» Egal, ob Sie Unternehmer oder Angestellter sind, nehmen Sie sich in den letzten 2 Wochen diesen Jahres Zeit und beantworten Sie sich diese Frage – und zwar schriftlich! Wer sein Ziel nicht glasklar formulieren kann, wird sich schwertun, alte und eingefahrene Wege zu verlassen.

Wenn Sie keine klare Antwort finden, wie wäre es damit: «Wo glauben Sie mit Ihrem Unternehmen bzw. in Ihrem Job in den kommenden 5 Jahren zu stehen, wenn Sie genauso weitermachen wie bisher?»

Ich wünsche Ihnen bereits jetzt ein gesundes neues Jahr und viel Mut zum Loslassen. Anregungen und Unterstützungen für Ihre kleineren und grösseren Ziele finden Sie wie immer auf den folgenden Seiten.

André Tummer Chefredaktor

Training bei Kniearthrose

Kniebeschwerden gehören zu den häufigsten Beschwerdebildern unserer Kunden. Oft gehen die notwendigen Trainingsempfehlungen aber nicht über ein «nehmen Sie weniger Gewicht» hinaus. Dieser Artikel beleuchtet in einem ersten Schritt die Kniearthrose genauer und leitet entsprechende Massnahmen für das Training ab.



Kniebeschwerden schränken die Mobilität und damit die Lebensqualität stark ein.



Von André Tummer

Kniebeschwerden schränken unsere Mobilität stark ein. Im Alltag gibt es kaum Bewegungen, an denen das Kniegelenk nicht beteiligt ist. Chronische Fehl- und Überbelastungen sowie mangelnde muskuläre Sicherung des Kniegelenks können eine Zeitlang durch Schon- und Ausweichbewegungen kompensiert werden. Langfristig werden dadurch jedoch auch andere Körperbereiche in Mitleidenschaft gezogen. Deshalb muss das Kniegelenk immer im Kontext mit den Hüft- und

Fussgelenken betrachtet werden. Wir werden das Kniegelenk und seine Beschwerden bzw. Verletzungen in mehreren Ausgaben unseres Fachmagazins betrachten. In dieser Ausgabe setzen wir den Schwerpunkt auf die Kniegelenksarthrose.

Anatomischer Aufbau

Das Kniegelenk wird zwischen dem Oberschenkelknochen (lat. Femur) und dem Schienbein (lat. Tibea) gebildet. Das Wadenbein (lat. Fibula) als weiterer Unterschenkelknochen ist nicht an der Gelenkbildung beteiligt.

Der Oberschenkelknochen ist an seinem distalen Ende durch zwei walzenförmige Gelenkknorren verbreitert, den Condylus medialis und lateralis, welche einen ausgedehnten Gelenkknorpelüberzug tragen. In der Seitenansicht ist erkennbar, dass die Kondylen keinen kreisförmigen Querschnitt haben, sondern dass ihre Krümmung von vorne nach hinten zunimmt. Infolgedessen sind die Krümmungsradien der hinteren Anteile kleiner.

Das Schienbein ist proximal ebenfalls zu zwei knorpelüberzogenen Kondylen verbreitet, mittig spitzförmig erhöht, um den Kreuzbändern eine Ansatzstelle zu bieten. An der Vorderseite besitzt das Schienbein einen rauen Vorsprung, die Tuberositas tibiae.

Beide Gelenkflächen passen nicht genau ineinander, sie sind inkongruent. Ohne die Menisken, welche als Hilfseinrichtung die Auflagefläche der Oberschenkelkondylen vergrössern, würde der Gelenkkontakt nur über zwei kleine Flächen zustande kommen, was eine sehr hohe Belastung des Gelenkknorpels darstellen würde. Die Menisken sind halbringförmige Scheiben aus Faserknorpel. Sie sind untereinander mit Bändern verbunden, ihre Enden sind am Schienbein angeheftet und ihre Ränder mit der Gelenkkapsel des Kniegelenks verwachsen. Sie sind ansonsten beweglich und passen sich den Krümmungen der Oberschenkelkondylen an.

Die Kniescheibe (Patella) ist ebenfalls am Kniegelenk beteiligt. Sie ist in die Kapsel des Kniegelenks eingelagert und besitzt eine dreiseitige Gestalt, dessen Spitze nach distal zeigt. An ihrer oberen Kante setzen die Hauptstrecker des Beines an. Über das Lig. patellae ist die Patella am Tuberositas tibiae mit dem Schienbein verbunden. Die Patella ist das grösste Sesambein des Körpers. Sesambeine sind in Sehnen eingebaute platte Knochen, welche die Sehne stärken.

An der dem Oberschenkelknochen zugewandten Seite ist die Patella mit Gelenkknorpel überzogen, der sich in der Mitte erhebt und somit eine Trennung in eine mediale und eine laterale Fläche erlaubt. Sie bilden mit den Kondylen des Oberschenkelknochens und der diese beiden verbindende Fläche, der Facies patellaris, das Femoropatellargelenk.

Hyaliner Gelenkknorpel

Alle gelenkbildenden Knochenenden sind von hyalinem Knorpel überzogen. Dieser besteht aus Chondronen (Verbund von Knorpelzellen), kollagenen Fasern und einer proteogylkanreichen, sehr wasserhaltigen Interzellularsubstanz. Von der Knorpel-Knochengrenze zur Knorpeloberfläche nehmen die kollagenen Fasern einen bogenförmigen, sich kreuzenden Verlauf. Druck- und Scherbelastungen werden so in einen allseitig auf die Knorpelzellen wirkenden Druck umgewandelt. Die Knorpelüberzüge der Gelenke sind fest und elastisch zugleich und machen die Knochen im Gelenk gegeneinander gleitfähig. Sie enthalten weder Blutgefässe noch Nerven. Der Knorpel wird durch Diffusion aus der Umgebung ernährt und zählt somit zu den stoffwechselträgen (bradythrophen) Geweben.

Bewegungen im Kniegelenk

Die Bewegungen des Kniegelenks werden durch zwei Bandsysteme geführt, die Seitenbänder und die Kreuzbänder. Die Seitenbänder sichern vor allem das gestreckte Gelenk. In gestreckter



Abb. 1: Die Roll-Gleitbewegung des Kniegelenks wird durch die Kreuz- und Seitenbänder geführt.

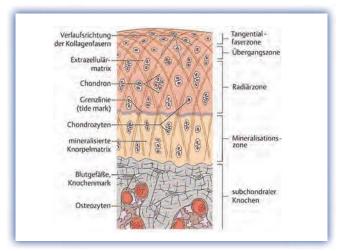


Abb. 2: Mikroskopischer Aufbau des hyalinen Gelenkknorpels.

Position sind sie straff und lassen keine Rotation zu. Bei zunehmender Beugung entspannen sie sich, sodass bei angewinkeltem Knie das Schienbein auch gegenüber dem Oberschenkelknochen rotieren kann. Bei zunehmender Beugung übernehmen die Kreuzbänder die Sicherung des Knies. Bei der Beugung vollzieht der Oberschenkelknochen eine kombinierte Roll– Gleitbewegung auf der tibialen Gelenkfläche. Die Mensiken machen diese Bewegung genauso wie die Rotationsbewegung mit.

Die Patella liegt bei gestrecktem Knie der Facies patellaris auf. Bei zunehmender Beugung verlagert sich der Kontakt auf die beiden Kondylen, wodurch die Kontaktflächen kleiner werden. Mit zunehmender Beugung steigt der Anpressdruck der Patella gegen die Gelenkfläche des Oberschenkelknochens, weshalb eine einwandfreie Führung der Patella in ihrem Gleitlager notwendig ist.

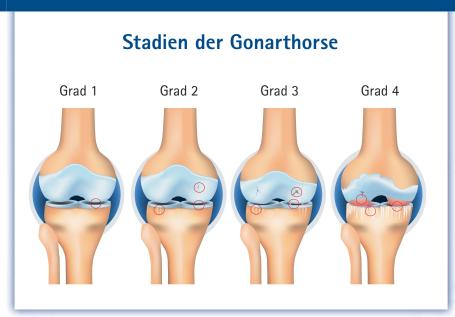






Abb. 4: Bildgebende Verfahren geben den Aufschluss: deutliche Verschmälerung des medialen Gelenkspaltes des rechten Knies.

Kniegelenksarthrose (Gonarthrose)

Die medizinische Definition der Gonarthrose lautet «Verschleiss des Kniegelenkknorpel mit sekundärer Veränderung der kniegelenkbildenden Knochen». Je nachdem, welche Gelenkanteile des Knies betroffen sind. unterscheidet man in:

- die mediale oder laterale Gonarthrose
- die Retropatellararthrose
- die Pangonarthrose, bei der alle drei Gelenkanteile betroffen sind.

Differenzierte Pathologie der Gonarthrose

Die früheste pathologische Veränderung ist die Abnahme des Wassergehalts des hyalinen Knorpels. In der Folge kommt es zum Verlust an Elastizität und zum teilweisen Aufsplittern des kollagenen Fasergerüsts. Es entsteht eine mechanische Instabilität des Knorpels mit Aufbrechen der essentiellen glatten Oberfläche. Hinzu kommt eine entzündungsartige Reaktion des Knochens und der Gelenkinnenhaut (Synovialmembran). Letztere führt zur Verdickung der Kapsel und gelegentlich zur Ergussbildung und wird als aktivierte Arthrose bezeichnet.

Die Knochenreaktion ist durch Sklerose (Verhärtung) der subchondralen Grenzlamelle und Proliferation (Neubildung) von Knochenzellen charakterisiert. Parallel dazu sterben Knorpelzellen ab, was zum letztendlich irreversiblen Verlust des Knorpels führt. Aufgrund dieser mikro- und makroskopischen Veränderungen ent-

stehen biomechanische Veränderungen, die für die subjektive Instabilität, Steife und den Schmerz verantwortlich gemacht werden.

Schulmedizinische Diagnostik

Das Mittel der Wahl ist ein bildgebendes Verfahren. Im radiologischen Befund kennt die Medizin den «Kellgren-Lawrence-Score», welche den Schweregrad der Arthrose von Grad 0 bis Grad 4 beschreibt. Grad 1 und 2 sollte konservativ behandelt werden.

Leitsymptome

Die Betroffenen klagen über unspezifische Schmerzen im Kniegelenk, die mit Belastung zunehmen, Anlaufschmerzen am Morgen, Gelenksteife, eventuelle Schwellung des Kniegelenks, besonders nach Belastung. Sie zeigen eine Gangunsicherheit auf unebenem Gelände. Als Spätfolge ist eine eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit festzustellen.

GENT und RÜTHER (2009) weisen in Ihrer Publikation darauf hin, dass bei der überwiegenden Zahl der Patienten mit Kniearthrose ein Zusammenhang zwischen lo-kaler Gelenkschädigung und nozizeptiven Schmerzen (Schmerzrezeptoren in den Gelenken) unter Bewegung oder Belastung besteht. 30 – 40% der Patienten mit den radiologischen Schädigungsgraden 3 und 4 geben jedoch keine Schmerzen an, und etwa 10% der Patienten mit mässigen bis starken Knieschmerzen haben normale Röntgenbefunde. Psychologische Faktoren wie Angst und Depression

Tipp zur direkten Umsetzung:

Nehmen Sie sich die Aufteilung dieses Artikels zur Hilfe, wenn Sie Pathologien des Bewegungsapparates systematisch lernen wollen. In medizinischen Fachbüchern finden Sie folgende Schematik:

- Detaillierte Beschreibung der makroskopischen und mikroskopischen Anatomie
- Funktion und Bewegung
- Differenzierte Pathologie verstehen
- Schulmedizinische Diagnostiken kenner
- Leitsymptome kennen
- Mögliche Ursachen kenner
- Lösungswege im Training

sowie zentrale Schmerzsensibilisierung (Schmerzüberempfindlichkeit und gesteigerte Schmerzempfindlichkeit, Schmerzinterpretation im Gehirn), ausgelöst durch genetische Faktoren, scheinen deshalb auch eine wesentliche Rolle zu spielen.

Ursachen

Gemäss der einschlägigen Literatur tritt eine geringfügige Arthrose im Rahmen der natürlichen Alterung ein. Angeborene oder erworbene Fehlstellungen, chronische Schäden des Bandapparates, insbesondere des vorderen Kreuzbands, Verletzungen der Menisken sowie chronische Überbelastung vor allem durch Übergewicht fördern die Entwicklung einer Gonarthrose. Bewegungsmangel verschärft das Problem zusätzlich, da der Gelenkknorpel im Ruhezustand schlechter mit Nährstoffen versorgt wird. Die rheumatoide Arthritis kann als Spätfolge auch zu einer Arthrose führen. Während die Symptome zunächst ähnlich sind, sind die Ursachen gänzlich anders. Die Entzündungsschübe sind nicht durch Fehl- bzw. Überbelastungen ausgelöst, sondern es liegt wie bei allen rheumatischen Erkrankungen eine Autoimmunreaktion gegen das eigene Gelenkgewebe vor. Die Gelenkinnenhaut reagiert mit Ergussbildung und wuchert in das Gelenk hinein. Diese Entzündung zerstört die Gelenke langfristig. Welche Lösungen im Training möglich sind, werden wir nun im nächsten Abschnitt erarbeiten.

Quellen

Arthritis Care Research: **Mit Arthrose wieder gut zu Fuss;** Zeitschrift für Sportmedizin (2010)

Genth, E., Rüther W.: Konservative Therapie der Arthrose zwischen Evidenz, Konsens und Nonsens; Zeitschrift für Rheumatologie 10 (2009)

Hucke, M., Leiss, H., Machold K.: **Arthrose – Klinik, Diagnostik, Management.** Wien. Klink Wochenschreiben Education 2016/11. Online publiziert am 20.07.2016

Pinsger, M.: **Arthrose multidimensional behandeln.** Zeitschrift Manuelle Medizin 2/2017

Bierbach, E.: **Naturheilpraxis heute.** Urban Fischer Verlag, 7. Auflage (2017) Schäffler, A.: **Gesundheit heute.** Trias Verlag, 2. Auflage (2016)

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





Exklusiver Vertriebspartner für die ganze Schweiz:

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

Umsetzung in die Praxis: Differenziertes Training bei Kniearthrose



Abb. 1: Eine mögliche Übungsvariante zur Kniegelenkrotation mit dem Ziel der Erhöhung der Stoffwechselaktivität im Gelenk.

Die Entwicklung einer Gonarthrose ist multikausal. Dementsprechend kann die Erarbeitung der Trainingsansätze auch nicht nur eindimensional sein. Hüten Sie sich deshalb vor Verallgemeinerungen. Ein klassisches Beispiel ist aktuell die Aussage von Liebscher & Bracht, welche behaupten, dass Krafttraining bei Arthrose kontraproduktiv und das Problem einzig mit Faszientraining zu lösen sei. Sie ignorieren dabei den aktuellen Stand der Forschung. So hat u.a. die OARSI (Osteoarthritis Reserach Society International) 2007 Empfehlungen zum Management von Gonarthrose veröffentlicht, bei der die Effektstärken von 23 der derzeitig auf wissenschaftlicher Evidenz beruhenden Behandlungsmethoden skaliert wurden. Die Wirkung von Krafttraining wurde dabei doppelt so hoch bewertet wie die Wirkung von Paracetamol und nichtsteriodalen Antirheumatika. Faszientraining

kann ein Baustein eines Trainingsprogramms sein, aber es sicher nicht der einzige Ansatz.

Folgende fünf Aspekte sollten deshalb bei Kunden/Patienten, welche mit Kniearthrose zu Ihnen ins Training kommen, beachtet werden:

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie eine genaue Diagnose erhalten!

Ist der Knorpelschaden medial, lateral, oder retropatellar? Dies ist für die Übungsauswahl und Übungsausführung entscheidend. Bei höhergradiger Arthrose ist zu viel Druck kontraproduktiv, da der Knorpel seine Funktion als «Puffer» nicht mehr gut ausüben kann. Der Druck im Kniegelenk verändert sich jedoch in verschiedenen Gelenkwinkeln. Deshalb kann z.B. die einfache Übung am

Kniestrecker bei Arthrose zwischen Femur und Tibea gut funktionieren, bei retropatellarer Arthrose aufgrund des Anpressdrucks der Kniescheibe aber zu mehr Schmerzen führen.

2. Knorpelernährung erfolgt über Diffusion.

Die Nährstoffversorgung wird dann erhöht, wenn das Gelenk bewegt wird. Es hat sich bewährt, in den ersten Wochen des Trainings das Gelenk unter «Entlastung» zu bewegen. Hier bieten sich z.B. Kniebeugen mit Zughilfen (Abb. 2) oder mit Kontergewicht am Kabelzug an. Hier geht es in erster Linie um gelenkbezogenes Stoffwechseltraining, nicht um Krafttraining der Muskulatur. Auch die Kniegelenkrotation ist, wie in Abb. 1 zu sehen, eine selten ausgeführte, für die Knorpelernährung aber sehr wichtige Übung unter Entlastung.



Abb. 2: Kniebeugen mit Zughilfe: Bewegen unter Enlastung.

3. Das Kniegelenk steht immer im Kontext mit dem Fuss- und Hüftgelenk.

Schulen Sie Ihr Trainerauge bzgl. der Beinachsenstabilität. Wenn dies für Sie Neuland ist, bietet z.B. das FMS (Functional Movement Screening) einen guten Einstieg in dieses Thema. Erworbene Fehlbelastungen, wie z.B. zu schwache Hüftgelenkszentrierung



Mit der eGym Trainingssoftware stetig wachsen

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



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

und verkürzte Adduktoren führen zu einer zu starken Belastung der medialen Knorpel des Knies. Ein Beinachsentraining, z.B. durch eine einbeinige Beinpresse (Abb. 3), kann hier Abhilfe schaffen.



Abb. 3: Einbeinig ausgeführte Beinpresse unter Beachtung des individuellen Kniewinkels.

4. Kräftigung der Kniestrecker und Kniebeuger im schmerzfreien Winkel.

Hier bieten sich isolierte Kraftgeräte an, vorzugsweise mit Visualisierung der individuellen, schmerzfreien Bewegungsamplitude über einen Bildschirm (Abb. 4). Somit erhält der Kunde die nötige Sicherheit und muss sich bzgl. der Trainingswinkel nicht nur auf sein Gefühl verlassen.



Abb. 4: Visuelle Kontrolle der Bewegungsamplitude und des Bewegungstempos geben Kunden mit Arthrosebeschwerden mehr Sicherheit.

5. Vermeiden Sie Kraftspitzenstösse.

Ruckartige Veränderungen der Druckspitzen, welche auf den Knorpel einwirken, können den bereits vorgeschädigten Knorpel weiter schädigen. Deshalb ist von «Risikosportarten», bei denen es z.B. zu schnellen Richtungswechseln kommt, abzuraten. Eine langsame und vor allen Dingen auf die gesamte Knorpelfläche verteilte Lasteinleitung birgt dieses Risiko weniger. Achten Sie deshalb beim Krafttraining auf eine kontrollierte Bewegungstechnik und sorgen Sie dafür, dass Ihre Kunden schwung- und ruckartige Ausführungen, gerade an den Umkehrpunkten einer Bewegung, vermeiden (Abb. 5).

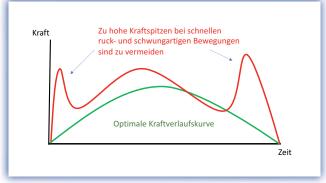


Abb. 5: Kraftspitzenstösse durch schnelles und schwunghaftes Bewegen sind kontraproduktiv – besonders bei bereits geschädigtem Knorpel.

Die hier genannten Empfehlungen können nicht abschliessend sein. Besonders bei der Ausführung der Beinpresse und der Kniebeuge fallen noch weitere Aspekte wie z.B. die Stabilisierungsfähigkeit des Rumpfes, die Flexibilität des Beinrückseite oder die Mobilität der Sprunggelenke ins Gewicht, will man die Übung korrekt ausführen. \P

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





Fitness-Guide

Die Anzahl der SFGV-Mitglieder, welche sich dem Fitness-Guide anschliessen, steigt von Monat zu Monat. An dieser Stelle kommentieren einige unserer Mitglieder ihre Entscheidung.



Christina Balzano
Bahnhofstrasse 8, 5080 Laufenburg
Telefon 062 874 47 74, Fax 062 874 47 75
www.physiofitryser.ch, physiofitryser@datacomm.ch

Meine Entscheidung zum Fitness Guide zu wechseln, fiel mir leicht in Anbetracht der Unzufriedenheit bei und mit Qualicert. Ich bin nun positiv überrascht über die Art und Weise, wie mit mir als Centerinhaberin umgegangen wird, und fühle mich deutlich weniger gegängelt.

Ich bin sehr zufrieden beim SFGV und ich möchte gleichzeitig ein Dankeschön an die freundliche Mitarbeiterin Jasmin Bühler aussprechen, die den jährlichen Kontrolltermin durchführt.



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





Blaues Haus Fitness & Gesundheitszentrum Sylvia Gattiker Feldstrasse 6, 4663 Aarburg Telefon 062 791 42 80 Fax 062 791 42 80 www.fitgesund-blaueshaus.ch blaueshaus@bluewin.ch

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Prävention und Gesundheit und das personalisierte, individuelle Training sowie eine hohe Betreuungsqualität sind unsere Ansprüche. Der Fitness Guide des SFGV legt Wert auf genau diese Punkte. Mit dem Fitness Guide und dem SFGV haben wir einen starken Partner, der unsere Branche und unser Image stärkt.



Stepbystep fit AG

Kasinostrasse 38, 5000 Aarau, Telefon 062 822 97 27

susanne.preusser@stepbystep-aarau.ch

Ich war zuerst unsicher, ob ich zum vom Fitness Guide wechseln soll. Aber bei genauerem Studium der Anforderungen habe ich festgestellt, dass die Ausbildung und die Kompetenz der Mitarbeiter bei diesem Qualitätslabel einen sehr hohen Stellenwert haben. Das hat mich überzeugt. Es braucht bei der Kundschaft etwas mehr Aufklärungsarbeit, aber es lohnt sich.



KING OF MACHINES









gym80 - KING OF MACHINES.

Wer innerhalb des latzten Jahres mit uns den gym80 Showroom betreten hat, weiss welche Möglichkeiten wir bieten können. Wir glauben an beständige Partnerschaften in denen alle profitieren. Deshalb bieten wir Ihnen knapp 300 Geräte, ein über die Lebensdauer überdurchschnittlich gutes Peis-Leistungs-Verhältnis, vollkommen individualisierbare Kraftgeräte und Kooperationen mit exzellenten Partnern.

Der Kreativität unserer Kunden sind keine Grenzen mehr gesetzt!



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







Kräftig ins Alter

Kraft, Gleichgewicht und Sturzrisiko im Alter



Die Angst vor Stürzen steigt mit zunehmendem Alter.





Lukas Nebiker (B.Sc.Sportwissenschaften)

Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Im ersten Teil dieser Serie zum Thema «Kräftig ins Alter» ging es darum, die Bedeutung des Muskels als eines unserer wichtigsten Stoffwechselorgane aufzuzeigen und die physiologischen Veränderungen des Muskels im Alter darzulegen. Im

zweiten Teil wurden die positiven Wirkungen von regelmässiger körperlicher Aktivität, insbesondere durch Krafttraining, auf diese altersbedingten physiologischen Veränderungen aufgezeigt. In dieser Ausgabe wird der Kontext erweitert, die Themen Sturzrisiko sowie Gleichgewicht werden im Zusammenhang mit «Kräftig ins Alter» dargestellt.

Das Sturzrisiko im Alter

Stürze im Alter sind kein seltenes Ereignis. Ungefähr ein Drittel der Senioren über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr und bei den 90-Jährigen erhöht sich der Prozentsatz auf über 50 % ^{1,2}. Nach einem Sturzereignis geben bis zu 39 % der Gestürzten an, dass sie Angst vor einem erneuten Sturz haben und diese Angst ihre tägliche Bewegung einschränkt, d.h. die Bewegungsaktivität dieser Personen nimmt deutlich ab und dadurch kommen sie in einen Teufelskreislauf, denn durch die abnehmende körperliche Aktivität reduziert sich auch ihre Fitness, droht der Verlust der Selbstständigkeit, mit einschneidenden sozialen und ökonomischen Folgen³.

Gründe für die erhöhte Sturzgefahr im Alter sind einerseits umweltbezogene Faktoren wie die Lichtverhältnisse, die Bodenbeschaffenheit, Stufen oder Schwellen. Ergänzt werden diese durch personenbezogene Faktoren wie der verminderten Kraftund Gleichgewichtsfähigkeit. Durch die altersbedingte Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit fallen folglich insbesondere die personenbezogenen Faktoren stärker ins Gewicht. Im Falle der Gleichgewichtsfähigkeit kann das beim Schwankungsweg beobachtet werden (Abb. 1). Bei der Maximalkraft zeigt sich eine ähnliche Entwicklung über den Lebensverlauf (Abb.1). Bei schwacher Beinkaft erhöht sich das Sturzrisiko um das Fünffache und bei Gleichgewichtsdefiziten um das Dreifache.5

Die Kontrolle des Gleichgewichts

Die Kontrolle des Gleichgewichts ist eine fortlaufende Feedbackregulation und bezeichnet vereinfacht gesagt die situationsspezifische Abstimmung von Reflexreaktionen auf eine Störsituation des Gleichgewichts (z. B. Stolpern). Dabei greift der menschliche Organismus auf zwei verschiedene Mechanismen zurück, die im Alltag in der Regel als Mischformen vorkommen:

- Feedback-Mechanismus:
 - Der Körper reagiert auf den Verlust des Gleichgewichts durch eine kompensatorische Bewegung.
- Antizipativer Mechanismus: Der Körper sieht einen Störeinfluss voraus und bereitet sich bereits vor dem Eintreten darauf vor (Feedforward-Regelung).

Reguliert werden diese Mechanismen über die motorischen Zentren im Gehirn. Das Rückenmark ist für einfache Dehnreflexe (zum Beispiel beim Ausrutschen) verantwortlich und gehört damit zum Feedback-Mechanismus. Diese Reflexantwort kann jedoch von höheren Zentren im Gehirn beeinflusst werden. Eine wichtige Rolle spielen dabei insbesondere die subkortikalen Regionen (Hirnstamm, Kleinhirn und Basalganglien), in denen das Unterbewusste abläuft. Der Körper kann sich also unterbewusst bereits auf Störeinflüsse vorbereiten und sich daran anpassen (Feedforward-Mechanismus). Entsprechend fällt die Reflexantwort geringer aus.6

Weshalb kommt es nun zu Stürzen im Alter?

Beim älteren Menschen sind alle Ebenen des Gleichgewichts-Kontrollsystems vom Alterungsprozess betroffen. Aufgrund von



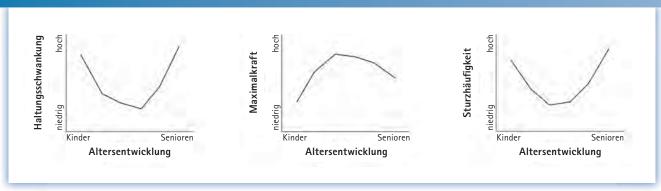


Abb.1: Die Veränderung des Schwankungswegs, der maximalen Kraft sowie der Sturzrate über den Lebensverlauf 4.

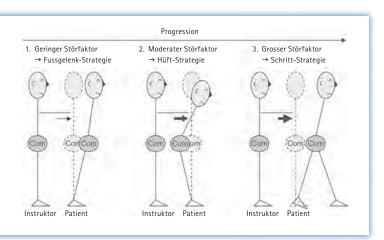


Abb.2: Schematische Darstellung verschiedener Strategien zur Erhaltung einer Gleichgewichtssituation. In Abhängigkeit von der Stärke der Störung fällt die Entscheidung automatisch auf die situationsspezifisch passendste Reaktion.7

altersbedingten visuellen oder vestibulären Einschränkungen, schlechterer Propriozeption sowie verminderter Muskelkraft werden bereits fürs Gehen Gehirn-Ressourcen in Form einer erhöhten Aufmerksamkeit benötigt. Diese Ressourcen fehlen, wenn wir situationsspezifisch unsere Reflexantworten auf Störsituationen des Gleichgewichts benötigen. Folglich kommt es aufgrund dieser kurzfristigen Überfoderung des Gehirns vermehrt zu Stürzen.⁶

Ebenfalls vermehrt zu Stürzenn kommt es, wenn der Körper eine passende, situationsspezifische Reflexantwort zwar ausgearbeitet hat, diese jedoch beispielsweise aus mangelnder Muskelkraft nicht im benötigten Ausmass umsetzen kann. Abb. 1 zeigt, dass die Auslenkung (Postural sway) bei älteren Personen deutlich erhöht ist. Dies hat zur Folge, dass eine Rückkehr zur Gleichgewichtssituation nicht mehr über das Fussgelenk oder die Hüfte erfolgen kann. Der ältere Mensch ist gezwungen, einen Schritt zu

machen (Abb. 2). Fehlt nun jedoch die nötige Kraft und Reaktionsschnelligkeit, um rechtzeitig einen Schritt in die richtige Richtung zu machen, stürzt die Person in der Regel.⁷

Die gute Nachricht ist nun, dass mit kombinierten Bewegungsprogrammen aus Kraft- und Gleichgewichtstraining das Sturzrisiko um bis zu 42 % gesenkt werden kann.⁸ Wie ein solches kombiniertes Bewegungsprogramm aussehen könnte und welche zusätzlichen Vorteile ein sensomotorisches Training bieten kann, wird ergänzend zu diesem Artikel in der nächsten Ausgabe genauer beschrieben.

- ¹ Malasana, G., Brignole, M., Daccarett, M., Sherwood, R., & Hamdan, M. H. (2010). The Prevalence and Cost of the Faint and Fall Problem in the State of Utah. Pacing and Clinical Electrophysiology, 34(3), 278-283. https:// doi.org/10.1111/i.1540-8159.2010.02930.x
- ² Blake, A. J., Morgan, K., Bendall, M. J., Dallosso, H., Ebrahim, S. B. J., Arie, T. H. D., ... Bassey, E. J. (1988). Falls by elderly people at home: Prevalence and associated factors. Age and Ageing, 17(6), 365–372. https://doi. org/10.1093/ageing/17.6.365
- ³ Campbell, A. J., Reinken, J., Allan, B. C., & Martinez, G. S. (1981). Falls in old age: A study of frequency and related clinical factors. Age and Ageing, 10(4), 264-270. https://doi.org/10.1093/ageing/10.4.264
- ⁴ Granacher, U., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., Kressig, R. W., & Zahner, L. (2011). An intergenerational approach in the promotion of balance and strength for fall prevention— a mini-review. Gerontology, 57(4), 304-315.
- ⁵ Society, A. G., Society, G., Of, A. A., & On Falls Prevention, O. S. P. (2001). Guideline for the Prevention of Falls in Older Persons. Journal of the American Geriatrics Society, 49(5), 664-672. https://doi. org/10.1046/j.1532-5415.2001.49115.x
- ⁶ Alt, W., Gollhofer, A., & Müller, E. (2009). Handbuch Sportbiomechanik. Schorndorf: Hofmann.
- Granacher, U., Muehlbauer, T., Zahner, L., Gollhofer, A., & Kressig, R. W. (2011). Comparison of Traditional and Recent Approaches in the Promotion of Balance and Strength in Older Adults. Sports Medicine, 41(5), 377–400. https://doi.org/10.2165/11539920-000000000-00000
- ⁸ Granacher, U., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., Kressig, R. W., & Zahner, L. (2011). An intergenerational approach in the promotion of balance and strength for fall prevention-a mini-review. Gerontology, 57(4), 304-315.

¹⁸ Karriereüberblick:

Inhaltliches Übersichtsraster der drei eidgenössischen Abschlüsse



Wie sieht Ihre Karriereleiter aus?

Der folgende Raster bietet eine Übersicht über die Lehrinhalte der drei eidgenössischen Abschlüsse. Damit Sie ihre Karriere planen können und wissen, was von Ihnen auf welcher Ausbildungsstufe erwartet werden kann.



Roland Steiner



Claude Ammann



André Tummer

Der SFGV hat das folgende Raster bzgl. der Lerninhalte Anfang dieses Jahres an alle Schulen geschickt. Es soll als Hilfestellung dienen. Die Übersicht zeigt die einzelnen Fachbereiche und beschreibt, auf welcher Ausbildungsstufe welche Lerninhalte unterrichtet werden sollten. Somit können zum einen fachliches Wissen und fachliche Fähigkeiten bei den höheren Ausbildungsstufen vorausgesetzt werden, zum anderen wird die Qualität und die Vertiefung pro Ausbildungsstufe gesichert. Die inhaltliche Abgrenzung hat ebenfalls zum Ziel, die Lernenden sowie die Lehrerschaft zur vertieften Auseinandersetzung mit dem Lernstoff zu motivieren, anstatt inhaltlich vorzugreifen und die einzelnen Themenbereiche nur oberflächlich zu studieren.

Gerade für die Umsetzung in der betrieblichen Praxis ist diese Einteilung von höchster Bedeutung, denn der Lernende muss hier klar abgrenzen können, wann und wo seine Kompetenzen (noch) überschritten werden und er interne oder auch externe Experten zu Rate ziehen muss. Auch wenn diese Einsteilungen nicht so verpflichtend sind wie der Bildungsplan, sind wir doch der Meinung, dass alle an der Bildung beteiligten Personen und Institutionen dieses Raster berücksichtigen sollten.

Verglichen mit anderen Berufszweigen hat sich unser Beruf Fachmann/-frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit EFZ, Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Eidg. FA sowie Experte / -in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Eidg. Diplom innerhalb von nur fünf Jahren rasant entwickelt. Immer mehr Fitnesscenter positionieren sich im gesundheitsorientierten Sektor. Immer stärker wird die medizinische Vernetzung zwischen bewegungsmedizinisch ausgerichteten Centern und anderen Anbietern im Gesundheitswesen. Dementsprechend hohe Ansprüche bringen Kunden mit, welche in gesundheitsorientieren Centern trainieren. Deshalb tragen die Ausbildungsbetriebe und die akkreditierten Ausbildungsunternehmen eine hohe Verantwortung, denn unser berufliches «Spielfeld» ist nicht mehr allein der sportlichen Freizeitgestaltung zuzuordnen, sondern nimmt einen immer grösseren therapeutischen, rehabilitativen und präventiven Arbeitsbereich auf.

Wir möchten deshalb allen Beteiligten für Ihren Einsatz danken und hoffen, dass Sie, sei es als Schulleiter, Dozent oder als Berufsbildner weiterhin viel Freude an der Ausbildung unserer Nachwuchstalente haben.

	Ausbildungsstufe			
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)	
Anatomie	allgemeine Histologie: - aller Gewebearten Bewegungsapparat - aktiv / passiv Herz- / Kreislaufsystem - inkl. Respirationstrakt Steuerungssystem - ZNS, PNS, VNS Hormonsystem - Schilddrüse - Pankreas Sensomotorik - Sinnesorgane - Propriozeption	Funktionelle Anatomie - Anatomie in Bewegung Immunsystem - unspezifisches, spezifisches Lymphsystem Verdauungssystem Hormonsystem (Vertiefung) - Hypophyse - Nebennieren / - rinde	Komplexe, und auch sportartspezifische Bewegungsanalyse Anatomie in vivo	

	Ausbildungsstufe			
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)	
Physiologie	Grundlagen der Chemie allg. Lehre des Metabolismus - Energiestoffwechsel - Baustoffwechsel Funktionsweisen von: - Muskelzellen, Knochenzellen, Sehnen, Faszien, Knorpel, Menisken, Bandscheiben Funktionsweisen von: - Herz- und Gefässsystem - Atmungsorganen Funktionsweise von: - Nervenzellen Funktionsweise von: - (Hormon-)drüsen Grundlagen der Ernährungsphysiologie Allg. Adaptation auf Trainingsreize - Hypertrophie - Kapilariserung	Funktionsweisen von: - Immunsystem - Lymphsystem - Verdauungssystem - Hormonsystem (Vertiefung) Physiologie nach Lebensphasen - Der physiologische Alterungsprozess - Spezifität und Sensibilität verschiedener Wachstumsphasen Grundlagen der Leistungsphysiologie	Spezielle Felder der Leistungsphysiologie - Training unter Hitzebedingungen - Training unter Kältebedingungen Exkurs: - Höhentraining - unter Wasser - Schwerelosigkeit	

	Ausbildungsstufe		
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Trainingslehre	Komponenten der Leistungsfähigkeit Allg. Trainingsprinzipien Trainingssteuerung - Erholungsfähigkeit - Zyklen der Periodisierung - Superkompensation - Ermüdungssyndrom Verschiedene Trainingsmethoden und Konditionsfaktoren mit Inhalt und Methoden für: - Krafttraining - Ausdauertraining - Koordinationstraining - sensomotorisches Training - Beweglichkeitstraining	Langfristige Trainingsplanung über Jahre Tapering - im Gesundheitssport - im Wettkampfsport Training mit Personen in spez. Lebensphasen und besonderen Bedürfnissen: - Trainingsplanung in der Rekonvaleszenz - Training in den Wachstumsphasen - Training im natürlichen Alterungsprozess - Training mit Schwangeren - Training mit bewegungsarmen Menschen Trainingsplanung mit Diabetes mellitus Typ 2 Patienten	Langfristige Trainingssteuerung bei nicht übertragbaren Zivilisationskrankheiten - NCD's Langfristige Trainingssteuerung im Rehabilitationsprozess orthopädischer Beschwerden Langfristige Trainingssteuerung im Rehabilitationsprozess nach Herz- Kreislauf-Erkrankungen Langfristige Trainingssteuerung bei schulmedizinisch nicht diagnosti- zierten Funktionsstörungen - Ideopathien

	Ausbildungsstufe			
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)	
Trainingspraxis	Grundlagen der Biomechanik - Hebelgesetze, Drehmoment - Analyse von Zwangslagen Erklärung unterschiedlicher physikalischer Widerstände - Eigengewicht - Exzenter - Hantel - Kabelzug - Gummizüge Gerätekunde - eingelenkige Bewegungen - mehrgelenkige Bewegungen Pers. Fertigkeiten: - gängige Fertigkeiten korrekt ausführen - 30 min. joggen können - unterschiedliche Geh- und Laufstile kennen und anwenden - persönliche Lauftechnik schulen zielführende Kraft- und Ausdauer- trainingsprogramme schreiben	Erweiterte funktionelle Bewegungslehre Menschliche Haltung / Gang- und Laufana- lyse Biomechanik und Pathomechanik der WS Auswirkungen segmentaler Instabilität Zielführende Modifikation der Übungen auf individuelle Leistungsfähigkeit, bzw. individuelle Bedürfnisse - bei Funktionsstörungen Spezielle Methoden anwenden: - im Leistungskrafttraining - Krafttraining bei gesundheitlichen Einschränkungen Pers. Fertigkeiten: - Spezialübungen - Muskelschlingenübungen - Übungen für die tiefe Muskulatur Erkennen von Abweichungen von funktionellen Bewegungsmustern: - Gehen, Laufen - Ausgleichen muskulärer Dysbalancen konditionsspezifische Trainingspläne schreiben	Zielführende Modifikation bei Krankheitsbildern siehe Pathologie Funktionelle Bewegungsanalyse: Bewegungsabläufe auf der Arbeit und im Sport analysieren, leistungsmindernde und leistungsfördernde Aspekte erkennen, Lösungen im Training erarbeiten.	

SAFS WEITERBILDUNG 2020 JETZT ANMELDEN



Für Trainer & Kursleiter



über 150 Workshops CHF für 1 ganzes Jahr 2 Mitarbeiter je Workshop Center-ABO

JEDERZEIT STARTKLAR

Sie entscheiden wann Ihr Jahresabo beginnt - Der Start ist jederzeit möglich

ÜBER 150 WEITERBILDUNGSTAGE stehen Ihnen mit einem Jahresabo zur Verfügung

WÄHREND 365 TAGEN

können Sie das komplette Angebot voll ausnutzen

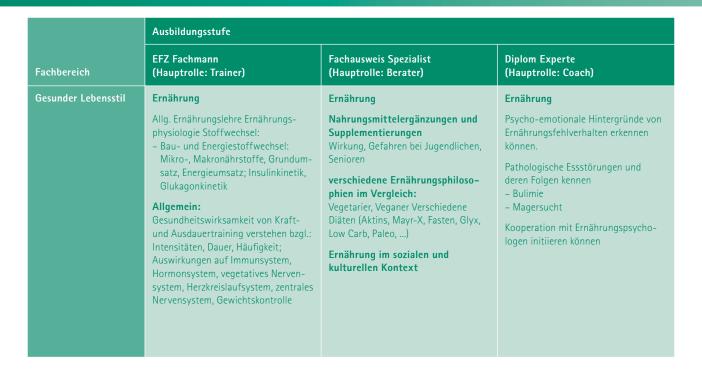
WWW.SAFSWEITERBILDUNG.CH das komplette Angebot online buchbar

SAFS WEITERBILDUNG DUNG Broschüre jetzt bestellen info@safs.com

oder direkt online buchen

	Ausbildungsstufe		
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Allg. Gesundheitslehre	Definition u. Prinzipien der Salutogenese – Demographie Gesundheitsverbände internationale und nationale Organisationen und Verbände – Aufgabe und Funktionen Überblick über das schweizerische Gesundheitswesen – Die Rolle gesundheitsorientierter Fitnesscenter Überblick und Begriffe schulmedizinischer Fachbereiche: – Pädiatrie, Geriatrie, Orthopädie, Rheumatologie, Onkologie, etc. Unterschiede und Abgrenzung		
	Schulmedizin und Komplementär- bzw. Alternativmedizin		

	Ausbildungsstufe			
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)	
Gesunder Lebensstil	Erholung/Schlaf Physiologie: Tiefschlaf, Traumschlaf, Gesundheit/Leistung, Kortisol, Wachstumshormone Fähigkeit der vegetativen Umstellung Überblick über aktive Erholungsmassnahmen - Sauna - Massage - regenerative Bewegungsprogramme - Ernährung Stressmanagement - Erkennen von Stressquellen - Theorie der Work-Life-Balance - Ursachen von Burnout/chron. Erschöpfung kennen - Unterschied extrinsische/intrinsische Motivation kennen Bewegung Unterschied Bewegung und Training Bedeutung der Regelmässigkeit Trainings- intensität und Gesundheit Erholungs- zeiten in Ausdauer- und Krafttraining Erholungszeiten im Alter	Erholung/Schlaf Circadiane- und ultradiane Rhythmen, Entspannungstechniken, Atemübungen, Meditationen, Achtsamkeit Überblick über aktive Erholungsmassnahmen - Sauna - Massage - regenerative Bewegungsprogramme - Ernährung Stressmanagement - Vertiefung Muskelstoffwechsel unter Stressbedingungen - Zürcher Ressourcen-Modell - extrinsische/intrinsische Motive beim Kunden erkennen können Bewegung Erstellen von situativ notwendigen und individuell angepassten Regenerations- und Erholungsplänen im Jahresverlauf	Stressmanagement - weitere Stressmodelle und Interventionsmöglichkeiten - intrinsische Motivation beim Kunden herstellen können - Lösungswege aus Burnout/Erschöpfung Bewegung Entspannungskurse geben können z.B.: - PMR - Autogenes Training - TaiQi/Qigong	



	Ausbildungsstufe			
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)	
Datenerhebung	Fragebogen kennen und ausfüllen können - Gesundheitsfragebögen - Lebensstilfragebögen Kennen von physiologischen Normwerten - Atmung - Blut - Urin - biometrische Daten Testgütekriterien kennen Reliabilität, Validität, Objektivität Bedeutung validierter Messprotokolle Anforderungen an ein Testergometer einfache video-, fotogestützte Datenerhebung von Bewegungsmustern Umgang mit Kundendaten - Datenschutz kennen - Betriebliche Organisation des Datenschutzes erklären können	Spezielle Fragebögen: Schlafqualität, Burn-out-Risiko, Stressempfinden, Schmerzskalen, Ernährungsfragebögen, etc. Verlauf von Testdaten einer Person beurteilen können	Lesen von Arztberichten und Befunderhebungen. Gängige Laborwerte kennen und bzgl. Normwerten vergleichen. Aus o.g. Protokollen Ziele für bewegungsmedizinische Umsetzung ableiten. Studiendesign von fachspezifischen Studien verstehen und beurteilen können.	

	Ausbildungsstufe		
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Testing Durchführung und Interpretation	Durchführung und Interpretation einfacher Fitness- und Gesundheitstests, z.B.: Astrand, Conconi, PWC Puls- und Blutdruckmessung, Isometrische Rumpfkraft Handkraft Impedanzmessungen Back Performance Scale, Functional Reach Test, Bauchumfang	Laktatstufentests Durchführen und auswerten können Spiroergometrische Daten interpretieren können respiratorischer Quotient, Atemzug- volumen, Atemminutenvolumen VO ₂ max Kalipermessung durchführen und interpretieren können sportmotorische Tests zur Erfolgs- kontrolle zusammenstellen, durch- führen und interpretieren können. einfache manuelle Bewegungs- analysen z.B. FMS durchführen und auswerten	Kenntnisse über sportartspezifische, leistungsorientierte Tests Computergesteuerte Bewegungs-analysen interpretieren und Trainingslösungen erarbeiten Kenntnisse über manuelle medizinische Tests zur Feststellung von orthopädischen Erkrankungen/Verletzungen, z.B.: - Schober/Ott - Laseque - Impingmenttest - etc.

	Ausbildungsstufe		
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Verkauf und Beratung	Entstehung eines Marktes für Dienstleistung – Bedürfnisse/Motive von Kunden Leitbilder und Unternehmensphilosophien gesundheitsorientierter Anbieter Angebote unterschiedlicher Fitness-/Gesundheitsbetriebe – Vorstellen des eigenen Lehrbetriebs, Angebote, Unterlagen, Infobroschüren etc. Kompetenzen eines Verkäufers Fachkompetenz, Methodenkompetenz, Persönlichkeitskompetenz, Sozialkompetenz Verhalten bei einem Erstbesuch eines Kunden im Fitness-/Gesundheitscenter – Walk-ins: Probetraining mit Termin, Behandlung von verschiedenen Kundenängsten Einwand-/ Reklamationsbehandlung Entscheidende Erfolgsfaktoren: Ordnung, Pünktlichkeit, Begrüssung, Haltung, Glaubwürdigkeit, Vorbild für Kunden durch eigenen Lebensstil, Verlässlichkeit, Offenheit, Telefonieren, Vertragsabschluss, Betreuen, Erneuerung, Ziele und Kundennutzen des Trainings und der einzelnen Übungen formulieren	Marketingmassnahmen nach Vorgaben der Unternehmensleitung planen und durchführen Selbstständige Organisation von verkaufs- fördernden Massnahmen in Teilbereichen des Unternehmens (Groupfitness, Food- bereich, Wellnessbereich etc.), Flyer und Broschüren gestalten Präsentationen durchführen Vorträge für Kunden bzw. Interessenten vorbereiten und durchführen Einfache Unternehmerzahlen erkennen und interpretieren - Kassen- und Tagesabschlüsse durchführen Entscheidende Erfolgsfaktoren: Vorbild für Mitarbeiter durch Cooperate Identity: - Cooperate Behaviour - Cooperate Communication	Grundkenntnisse über betriebliche Abläufe in anderen Institutionen des Gesundheitswesens Physio-, Arztpraxen, Spitäler, Altenheime. Netzwerkaufbau und –pflege mit externen Gesundheitspartnern - Überweisung anspruchsvoller Kunden zu Fachexperten Gesundheitsorientieres Marketing Fachvorträge entwickeln und halten / Social Events durchführen / fachl. Publika- tionen zur Kundenakquise/schreiben / Firmenfitness / Projekte leiten Normative und strategische Unter- nehmensgrundsätze definieren Customer Related Management (CRM) Personalpolitik Selektion, Einsatzplanung, Personal- entwicklung, Kompetenzförderung der Mitarbeiter, Aufbau- und Ablaufprozesse entwickeln und optimieren, Sitzungen leiten Controllingsysteme Gesundheits- förderung im eigenen Betrieb Verän- derungen durchsetzen Infrastruktur bewirtschaften und optimieren

	Ausbildungsstufe		
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Kommunikation/ Rhetorik	Zielorientierte Gesprächsführung Trainingsprogramme vermitteln können Verhalten und Haltung des Trainers, Sprache, Sprechtempo, Modulation, Umgang mit Kunden, Instruieren, Korrigieren, Feedbackregeln, 1-, 2- bzw. 3-dimensionales Cueing Motivation Bewusstes / Unbewusstes, intrinsische Motivation, Bedürfnis, Motivation, Handlung (ZRM) eigenes Stärken-/Schwächenprofil im Bereich der Kommunikation erstellen	Präsentieren & Gruppen-/ Teamleitung Typengerechte Kommunikationsmodelle z.B. nach Reinmann oder nach Griffiths Kommunikationstheorien kennen z.B. Schulz von Thun Präsentationen vor Mitarbeitern/ Mitgliedern halten können	Grundlagen für Coaching & Persönlichkeitstraining systematische, konstruktive Mitarbeitergespräche führen Konfliktgespräche souverän leiten können Das Unternehmen an externen Veranstaltungen vertreten können

	Ausbildungsstufe		
Fachbereich	EFZ Fachmann (Hauptrolle: Trainer)	Fachausweis Spezialist (Hauptrolle: Berater)	Diplom Experte (Hauptrolle: Coach)
Pathologie / Krankheitsbilder	Allgemeine Pathologie - Entzündungsprozesse - Akute, chronische, degenerative Verletzung Wundheilungsprozess - Zellmutationen - Schmerz (akut, chronisch) Rekonvaleszenz nach leichten Erkrankungen Erkältung, grippaler Effekt Rekonvaleszenz bei übergewichtigen Personen - Metabolisches Syndrom - Adipositas - Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 Rekonvalenszenz bei leichten muskulären Einschränkungen - Unspezifische Rückenschmerzen - Nackenverspannungen - Muskelkater, Muskelzerrung, Muskelfaserriss	Differenzierte Pathologie: Erkrankungen der Wirbelsäule: Morbus Scheuermann/Skoliose/Hyperlordose, Hyperkyphose/Spinalkanalstenose/Bandscheibenvorfall/Ischialgie/Spondylosen Osteoporose/Unspezifische Rückenschmerzen/Red flags. (ISG-Blockaden I keine Erkrankung) Gelenksarthrosen: Knie-, Hüft- Schulter-, Facettengelenke, Sprunggelenke; TEP's, künstliche Gelenke Tendopathien: Unterscheidung Tendinitis vs. Tendinose Überlastungserscheinungen, degenerative Veränderungen; Bursitis/Tendinitis/Achillodynie/Patellasehnenentzündung/Shin splins/Runnersknee/Spornbildungen/Impingment/Tennisarm/Golferarm Verletzungen durch Unfälle: Frakturen, Rupturen, Distorsionen, Luxationen, Meniskusläsionen Häufige Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems Arteriosklerose/Herzinfarkt/Hyper-, Hypotonie	Differenzierte Pathologie: Entzündlicher Rheumatismus Allg. Def. Autoimmunerkrankung rheumatische Arthritis / Morbus Bechterew / Psoriasis Arthritis / Reiter Syndrom / Infektiöse Arthrithiden / Polymyositis / Sklerodermie / Gicht / Weichteilrheumatismus / Fibromyalgie Neurologische Erkrankungen Multiple Sklerose / M. Parkinson / Lähmungen Demenz Psychische Erkrankungen affektive Störungen: depressive Verstimmung, Depressionen, Burn-out; chron. Erschöpfung; Allg. Neurosen Herz-Kreislaufsystem und Respirationstrakt Angina pectoris / chron. Rechts- bzw. Linksherzinsuffizienz / Herzrhythmusstörungen / Entzündliche Herzerkrankungen / angeborene Herzfehler / Herzklappenerkrankungen / Venenerkrankungen / pAVK / Bronchitis / Lungenentzündung / Asthma / COPD Endokrines System

²⁶ Die zukünftige Elite unserer Branche



Die Gesundheitsexpertin als Vertrauensperson im Training.

Für Interessierte:

Weitere Informationen, u.a. die Zulassungsbedingungen, sind auf unserer Website www.sfgv.ch unter «Bildung» zu finden

Als Prüfungsleiter dieser Ausbildungsstufe stehe ich gerne für weitere Fragen unter a.tummer@sfgv.ch zur Verfügung.

Die Experten/innen Bewegungs- und Gesundheitsförderung bilden die zukünftige Elite unserer Branche. Sie zeichnen sich durch vertiefte bewegungsmedizinische Kenntnisse und hohe Coaching-Kompetenz aus und bringen langjährige Berufserfahrung mit.

Von André Tummer

Die Ausbildung zum Experten/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidgenössischem Diplom stellt die höchste Stufe in unserem Beruf dar. Dementsprechend hoch sind die Anforderungen, denn die zukünftigen Experten haben eine Schlüsselfunktion in gesundheitsorientierten Unternehmen. Sie sollen eng mit Physiotherapeuten und Ärzten zusammenarbeiten. Sie können Schnittstelle sein in der Kommunikation mit anderen Anbietern und Organisationen der Gesundheitsbranche, seien es Krankenkassen, Ligen und Verbände oder komplementär medizinischen Einrichtungen.

Aufgrund der mehrjährigen Berufspraxis, welche Bedingung für die Ausbildung ist, verfügen die Experten neben dem vermittelten Wissen auch über die nötige Erfahrung im Umgang mit Kunden, welche mit diversen Beschwerdebildern trainieren. Sie beherrschen ein gesundheitspsychologisches Coaching und werden somit für viele Kunden in gesundheitsorientierten Centern zur Vertrauensperson.

Der hohe Praxisbezug sichert letztlich die Umsetzung des professionellen Wissens der Experten, welches eine andere Herangehensweise als der rein akademische Weg ist. Training als «Wissenschaft» zu studieren, bedeutet eigenständig zu forschen, um der «Wahrheit» ein Stück näher zu kommen. Dies bedeutet aber noch lange nicht, dass diese «Wahrheit» in der Praxis auch von Nutzen sein muss.

Die Ausbildung zum Experten/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung ist die Spitze der Ausbildungspyramide. Sie soll bewusst die Elite unserer Branche darstellen und den Centern, welche sich bewegungsmedizinsch ausrichten, wertvolle Mitarbeiter liefern. ◀

BM 1	Pathologie und Psychopathologie
(Basismodul)	Systematische Erarbeitung differenzierter Krankheitsbilder
	Beschreibung der Erkrankung inkl. Krankheitsverlauf und Spätkomplikationen
	Äteologie
	Kenntnis der schulmedizinschen Diagnosemöglichkeiten und Behandlungen
	Bewegungsmedizinische Therapie bzw. Präventionsmöglichkeiten
M1	Medizinisches Fitness- und Gesundheitscoaching - Planung
(Hauptmodul)	Anspruchsvolle Kunden übernehmen – Trainingsplanung bei körperlichen/psychischen Beschwerden
	Ist-Analysen und Testings bei Beeinträchtigungen durchführen
	Datenauswertungen und -interpretationen bzgl. Risikofaktoren und Kontraindikationen bei Beschwerdebildern
	Ziele vereinbaren und Coachingkonzepte erstellen
M2	Medizinisches Fitness- und Gesundheitscoaching - Umsetzung
(Hauptmodul)	Kundenspezifisch anleiten und zielführend optimieren
	Professionelle Kundenbeziehungen und -bindungen aufbauen
	Problem ansprechen – schwierige Gespräche führen können
	Kontextbezogene Lebensstilberatung
	Überweisungsberichte schreiben, Krankenkassen abrechnen
	Interdisziplinäre Zusammenarbeit
M3	Kundenbindung
(Hauptmodul)	Gesundheitsbezogene Kundenbindungsmassnahmen erarbeiten und umsetzen
	Kundenkommunikationssysteme aufbauen und pflegen
	Neue, gesundheitsorientierte Angebote entwickeln, lancieren, durchführen und auswerten
	Mit externen Ansprechpartnern kommunizieren
	Umgang mit Medien
M4	Leadership
(Hauptmodul)	Eigene(s) Kompetenzentwicklung und Informationsmanagement sicherstellen
	Arbeitstechniken anwenden
	Umgang mit eigenen Ressourcen
	Mit Konflikten umgehen
	Gesundheitsmanagement im Betrieb fördern
MF1	Medizinische Fitness und Gesundheitsföderung im Netzwerk
(Wahlmodul)	Netzwerke zur Kundenakquise aufbauen, erweitern, pflegen
	Gesundheitsorientierte Aktionen planen und durchführen
	Fachvorträge halten
	Externe Publikationen sicherstellen
	Projekte leiten, Sitzungen organisieren und leiten
MF2	Führung von Fitness- und Bewegungsunternehmen
(Wahlmodul)	Normatives und strategisches Management
	Personalpolitik – Mitarbeiterführung
	Controlling Systeme
	Aufbau- und Ablauforganisationen definieren
	Veränderungen durchsetzen

28

Im Interview: Ursula Keller, Schulleiterin HWS Basel



Ursula Keller ist seit 2008 Schulleiterin der Bewegungsberufe der HWS Basel. Die HWS ist seit Beginn die Berufsschule unserer Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ. Irene Berger hat sie zu einem kleinen Rückblick auf die letzten sieben Jahre getroffen.



Interview: Irene Berger Prüfungsleiterin Eidg. Fachausweis und EFZ

Liebe Ursula, was ist eigentlich Dein beruflicher Werdegang? Hast Du auch eine Lehre absolviert?

Nein, ich habe ein 4-jähriges Handelsdiplom gemacht, das so heute nicht mehr existiert. Danach habe ich in dem Beruf gearbeitet. Später habe ich mich zur Bewegungspädagogin und danach noch weiter zur Bewegungsanalytikerin ausbilden lassen, habe mich stetig weitergebildet und an der Fachhochschule Psychologie studiert und abgeschlossen.

An der HWS habe ich jahrelang als Dozentin gearbeitet und gleichzeitig war ich in den beruflichen Massnahmen (IV) für die Bewegung zuständig. Daneben führte ich mein eigenes Bewegungsstudio, welches ich übrigens immer noch habe. Im August 2008 habe ich die Schulleitung an der HWS in Basel von meiner Vorgängerin Katharina Guggenbühl übernommen.

Wie muss ich mir einen Arbeitstag bei Dir vorstellen?

Also, grundsätzlich ist kein Tag wie der andere. Ich erlebe einen sehr lebendigen Alltag, der hohe Flexibilität und Spontanität erfordert. Aber das gefällt mir.

Was genau gehört zu Deinen Aufgaben als Schulleiterin?

Übergeordnet bin ich in unserer Schule für alle Bewegungsberufe zuständig. Zu den Bewegungsberufen gehören die Lehre Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung, die modularen Weiterbildungen zum Spezialisten FA und Experten HFP. Aber auch der Bildungsgang der Bewegungspädagogik und die Berufslehre Bühnentänzer/Bühnentänzerin mit EFZ gehören zu meinem Zuständigkeitsbereich. Meine Aufgaben lassen sich in vier Bereiche teilen:

- a) Ich bin für die Dozenten und ihre Anliegen zuständig.
- b) Ich habe die fachliche Leitung für alle Ausbildungen und plane die Lehrgänge und Module.
- c) Ich bin zuständig für die Lernenden und bin Bindeglied zur Lehraufsicht, zum Lehrbetrieb und zu den Eltern.
 Auch allfällige Probleme der Lernenden kommen direkt zu mir. Im gesamten Bereich werde ich von vier Mitarbeitenden unterstützt.
- d) Die berufspolitische Arbeit. Ich pflege Kontakte zur OdA, bin in verschiedenen Kommissionen (QSK, B und Q), habe regelmässigen Austausch mit der Chefexpertin und den Kantonen.

Seit 2012 ist die HWS die Berufsfachschule der Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Hat sich die Schule dadurch verändert?

Ja, auf jeden Fall. Vorher waren hier vor allem Bewegungspädagoglnnen zuhause. Deren Berufsfeld liegt häufig in der pflegerischen Gymnastik oder dann in der Gestaltung von Bewegungslektionen mit Gruppen. Mit der Berufslehre kam noch einmal eine neue Dimension von Bewegungsschaffenden dazu. Fitness, Training an Geräten und die Arbeit in der Prävention mit einem breiten Publikum waren eine Bereicherung für unsere Schule.

Wie waren die ersten Erfahrungen mit unseren Berufsschülern 2012?

Der erste Lehrgang bestand aus Lernenden aus der ganzen Deutschschweiz. Es waren zwei heterogene Klassen, die sehr bunt und mit unterschiedlich grossem Bildungsniveau zusammengestellt waren. Aber es ist klar, die Betriebe haben zum ersten Mal ausgewählt, der Bildungsplan wurde zum ersten Mal umgesetzt. Da gehören grössere Herausforderungen einfach dazu. Auch die Lehrpersonen mussten mit der neuen Zielgruppe Erfahrungen sammeln.

Was ein besonderes Merkmal dieser Klassen war: Sie haben uns viele Streiche gespielt, wie zum Beispiel einen rohen Fisch im Kästli versteckt, was viele Kakerlaken angelockt hat (lacht und rollt die Augen).

Was musstest Du ändern und anpassen im Schulalltag?

Wir führen die Berufsschüler besser in den Schulalltag ein. Wir nehmen sofort Kontakt auf mit dem Betrieb, wenn es Probleme mit jemandem gibt. Es gibt ganz klare Regeln punkto Disziplin und Ordnung. Ich habe von den Lehrern verlangt, dass sie strenger und konsequenter sind.

Erinnerst Du Dich spontan an ein schönes Erlebnis mit den Berufsschülern?

Ja, natürlich. Jedes Jahr treffe ich am Berufsbildnertreffen ehemalige Lernende und freue mich, zu sehen, wie gut diese unterwegs sind und wie sie vorwärtskommen. Bei der Betreuung des Fachausweises sehe ich zudem, dass wir mit dem vorhandenen Bildungsplan genau das Richtige vermitteln. Das bestätigt mich in der Umsetzung. Ich war bei der Erarbeitung mit dabei und sehe jetzt, dass die Zusammensetzung der Ausbildung passt.

Gibt es auch etwas, was Dich ärgert in der Schule?

Ja, das gibt es. Ich ärgere mich immer wieder, wenn an allem die Schule schuld ist und die Lernenden den Schwarzen Peter uns zuschieben, statt einmal bei sich selbst hinzuschauen. Sie vergessen oft, welche grosse Organisation und Arbeit dahintersteckt, damit der Schulalltag für sie funktioniert.

Liebe Ursula, danke für diesen interessanten Einblick in Dein Leben als Schulleiterin! ◀



30 Die sieben Punkte der Sicherheit



Sicherheit in Kommunikation und Rhetorik ist erlernbar.

Dass in unserem Beruf neben der Fach- und Methodenkompetenz die kommunikative Kompetenz eine grosse Rolle spielt, ist nichts Neues. Verallgemeinert sprechen wir von den sogenannten «Soft Skills» und sehen diese oft als gegebenes Persönlichkeitsmerkmal an.

Von Claude Ammann

Dabei ist es bei weitem nicht so, dass einem die Fähigkeit der sicheren Kommunikation ausschliesslich «in die Wiege» gelegt wurde. Wortgewandte und begeisternde Redner trainieren ihre kommunikativen Fähigkeiten genauso wie ein Sportler seine körperlichen Fähigkeiten. Es ist also angebracht, Kommunikation und Rhetorik nicht einfach nur als theoretische Modelle zu betrachten, sondern diese auch zu üben. Die Trainingsfläche bietet dazu bekanntlich genügend Möglichkeiten.

Modelle sind eine vereinfachte Form der Wirklichkeit. Sie dienen der Wissenschaft dazu, komplexere Zusammenhänge zu erklären. Wer kennt nicht das Vierohrenmodell nach Schulz von Thun oder die fünf Axiome der Kommunikation nach Watzlawick. Natürlich haben sie ihre Richtigkeit, aber für die unmittelbare Umsetzung in die Praxis sind sie wenig hilfreich. Sinnvoller ist es, zurück zur Basis zu gehen, um sicheres Auftreten zu automatisieren.

Das Training der «7 Punkte der Sicherheit» habe ich in einem Rhetorikseminar mit Jörg Löhr, einem der bekanntesten Unternehmensberater und Motivationstrainer Deutschlands, kennengelernt und unzählige Male in Ausbildungssituationen selbst angewandt. Die einzelnen Punkte sind wahrscheinlich jedem geläufig, aber beherrscht werden sie erst durch regelmässiges Kommunikations-

training. Dieses findet zunächst in einem Rollenspiel unter den Mitarbeitern statt, welches Sie als Führungskraft oder Berufsbildner begleiten. Ein «Sprecher» übt dabei die vorgegebene Situation, ein «Zuhörer» gibt anschliessend ein entsprechendes Feedback bzgl. der nebenstehenden sieben Punkte.

Geben Sie im Rollenspiel ein Stichwort vor, welches NICHT aus dem Fachgebiet des Sprechers kommt. Der Sprecher soll in dieser Übung inhaltlich kein vertieftes Wissen haben, damit er aus seiner Komfortzone muss. Nun ist die Aufgabe, eine Minute lang über dieses Stichwort zu sprechen. Der Inhalt ist bei dieser Übung nebensächlich. Der Zuhörer achtet nur auf die sieben Punkte der Sicherheit und gibt anschliessend ein Feedback. Auch Sie sollten dies, eventuell in schriftlicher Form, festhalten, um später Verbesserungen zu dokumentieren.

Wiederholen Sie diese Übung regelmässig. Beobachten Sie anschliessend ihre Mitarbeiter in der «echten» Coachingsituation mit einem Kunden. Können Sie Verbesserungen erkennen? Ich bin der Meinung, dass diese Übungsform in die betriebliche Ausbildung gehört und ich bin davon überzeugt, dass gerade Ihre jungen Mitarbeiter einen grossen Sprung in ihrer Persönlichkeitsentwicklung machen werden.

1. Blickkontakt

Sollte länger als eine Sekunde sein. Wer Blickkontakt meidet, wirkt unsicher!

2. Äussere Haltung

Körperhaltung, Gangart und -geschwindigkeit, Kleidung. Bedenken Sie den hohen Einfluss der nonverbalen Vermittlung des ersten Eindrucks.

3. Gestik

Unterstützt die Gestik das Gesagte? Wirkt der Sprecher dadurch lebhaft? Die Körpersprache ist die äussere Darstellung der inneren Haltung!

4. Mimik

Ein ehrlich gemeintes Lächeln sagt mehr als 1000 Worte!

5. Stimme

Stimmtraining ist Persönlichkeitstraining! Es ist nicht möglich, die Stimme zu trainieren, ohne dass der Mensch innerlich mitreift. Deshalb hat ein unsicherer Mensch eine unsichere, und ein ängstlicher Mensch eine ängstliche Stimme. Achten Sie auf eine dynamische, der Situation angepasste Stimme. Mal leise, mal lauter, mal dynamisch und kraftvoll, mal zurückhaltend, ruhig und vertrauensvoll. Erst der Wechsel in der Stimme macht eine Person interessant.

6. Satzlänge und Sprechtempo

Alle Sätze, die länger als acht Sekunden dauern, sind schwer zu behalten! Kurze Sätze, klare Aussprache aller Wörter, genügend Sprechpausen, zwischen den Sätzen. Zu schnellen Sprechern kann man akustisch und inhaltlich nur schwer folgen!

7. Verlegenheitslaute vermeiden

Verlegenheitslaute und Wortwiederholungen fallen dem Sprecher meist nicht selbst auf, weil sie ein Gewohnheitsmuster sind. Deshalb sollte im Feedback darauf geachtet werden.

Ein Tipp am Rande:

Schauen Sie sich unter diesen sieben Aspekten einmal eine Rede von Barack Obama an – Rhetorik in Perfektion!





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

AWARD

LEHRBETRIEB DES JAHRES



- 1. Platz CHF 6000.-
 - 2. Platz CHF 3 000.-
 - 3. Platz CHF 1000.-









Der SFGV sucht den Lehrbetrieb des Jahres: Eine kompetente Fachjury wählt die drei Sieger aus, die am Branchentag 2020 im Kursaal Bern vorgestellt werden.

Patronat:

Fitnessguide*

Fitness- und Gesundheitscenter des Jahres 2020 Award des SFGV und der FITNESS TRIBUNE

Mit diesem Award des SFGV und der FITNESS TRIBUNE werden Schlüsselunternehmen ausgezeichnet, die sich in hervorragender Weise für die Fitnessund Gesundheitsbranche und die dahinterstehende Philosophie einsetzen, den Markt nachhaltig verändert haben und der Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche wichtige Impulse gegeben haben.



Welches Unternehmen wird wohl das Rennen machen?

Nicht die Grösse eines Unternehmens ist entscheidend, sondern die Vision, die Strategie und ihre Umsetzung, der Pioniergeist, die Originalität und die Qualität der Dienstleistung.

Das sind die Nominierten

Nun sind die Nominierten für das Jahr 2020 bekannt. Es sind acht Fitnesscenter, davon vier aus der Deutschschweiz und je zwei aus der Westschweiz und dem Tessin.

Deutschschweiz

- SPORT ROCK, 6130 Willisau
- FITNEXX, 4702 Oensingen
- BODYFIT, 8317 Tagelswangen
- MEDITOPCENTER, 5707 Seengen

Westschweiz

- HARMONY FITNESS & SPA 4*, 1255 Veyrier
- BLUE FIT CLUB, 1442 Montagny-près-Yverdon

Tessin

- PLANET WELLNESS VILLAGE, 6912 Pazzallo
- WELLNESS CLUB SASSA, 6900 Lugano

Die Jury – vertreten aus zwei Vorstandsmitgliedern des SFGV, Alain Amherd (Verantwortlicher Westschweiz, Leiter üK Romandie) und Thomas Tholey (Verbindung Fitness/Physiotherapie), Roger Gestach als Herausgeber der FITNESS TRIBUNE sowie Mäge Frei (ehemaliger Leiter der Berufsprüfungen und Fitnessexperte) als externer Branchenkenner – selektiert die eingegangenen Bewerbungen.

Sie als Leser der «BEWEGUNGSMEDIZIN» haben nun die Möglichkeit abzustimmen, welches Center Sie als Award-Sieger möchten. Abgestimmt werden kann bis drei Wochen vor dem BranchenTag.

Das Siegercenter wird wie folgt erkoren: 50 Prozent Stimmenanteil hat die Jury und 50 Prozent Stimmenanteil hat die Leserabstimmung. Das Siegercenter wird am BranchenTag der Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitsbranche am Freitag, 17. April 2020 im Kursaal Bern geehrt. **Stimmen Sie jetzt ab auf: www.sfqv.ch/vote**



Leggete l'articolo in italiano sulla votazione del Centro fitness e di salute dell'anno 2020 scansionando il codice QR.



Lisez cet article en français concernant l'élection du meilleur centre de santé et de fitness de l'année 2020 au moyen du code QR suivant.



Planet Wellness Village: Das Fitness-Einkaufscenter im Tessin!

Im November 2017 wurde das «Planet Wellness Village» nach nur sechseinhalbmonatiger Bauzeit eröffnet. Die Idee von Matteo Donataccio dahinter ist, dass dies eine Art «Fitness-Einkaufscenter» ist, wo jeder Bereich in ein Profitcenter gegliedert ist und sich die Mitglieder genau das holen können, was sie wollen. Auf drei Stockwerken befinden sich darin unter anderem vier Fitnesscenter, ein Schwimmbad mit einem 25-Meter-Becken, eine grosse Physiopraxis, sechs Kursräume, ein grosszügiger Wellnessbereich, Coiffeur- und Kosmetiksalon und eine grosse Bar mit Getränken und frisch zubereiteten Snacks.

Im Oktober 2020 wird das Angebot um einen Hamam erweitert und als weiteres Highlight ist für das Jahr 2022 eine Dachterrasse mit 1000 Quadratmetern geplant, die mit einem Rooftop-Aussenpool und einer 200 Meter langen Aussenjogginganlage aufwarten kann. Die Fitnesscenter wurden ausschliesslich mit Geräten von Technogym ausgestattet und der SkillAthletic-Bereich ist der grösste dieser Art weltweit. Schon bald wird ein Kursraum an zwei Abenden pro Woche in eine Disco umfunktioniert, wo dann Latin und karibische Musik die tanzbegeisterten Tessiner beschallen wird.

In naher Zukunft soll in die Anlage noch ein Ärztezentrum integriert werden und eventuell wird das grosszügige Platzangebot im Erdgeschoss bald um ein externes Restaurant ergänzt. Ein einzigartiges Konzept, welches seinesgleichen sucht!

PLANET WELLNESS VILLAGE | Via Senago 17A | 6912 Pazzallo Tel. 091 994 74 84 | info@wellnessvillage.ch | www.wellnessvillage.ch

Wellness-Club Sassa – alles in einer Umgebung zusammengeführt

Was diesen Club seit Jahren einzigartig macht, ist ein klares Ziel: Die Mitglieder sollen ihre Einzigartigkeit spüren, durch exklusive Privilegien und eine einzigartige, persönliche und einladende Umgebung.

Sich in aller Ruhe dem eigenen Wohlbefinden widmen zu können und die Batterien wieder aufzuladen, das eigene Gleichgewicht wiederzufinden, ist von grundlegender Bedeutung. Zeit wird immer mehr zu einem kostbaren Luxus.

Wellness, Fitness und mehr: Ein Park mit atemberaubender Aussicht, das Spa mit einem Team von Profis und einer Reihe von hochpersonalisierten Behandlungen, ein Gourmet-Restaurant und ein Bistro & Bar für jeden Geschmack. Ein Universum von Dienstleistungen, die es Ihnen ermöglichen, ein maximales Wohlbefinden zu erreichen, mit den Privilegien eines Clubs.

- Das Fitnesscenter ist 365 Tage im Jahr geöffnet
- Die Kurse sind immer verfügbar (auch zu Weihnachten und an Feiertagen)
- Mehr als 30 Kurse pro Woche erwarten Sie mit einem dynamischen und immer aktuellen Programm
- Die Kurse werden immer durchgeführt, auch für eine Person (ohne Aufpreis!)
- Handtücher: Unbegrenztes Set immer verfügbar
- Kostenlose Parkplätze
- Functionalbereich von über 100 m²
- SPA-Bereich mit Sauna, Dampfbad und Ruheraum mit Kräutertee und Obst
- Innen- und Aussen-Panorama-Infinity-Pools
- Liegewiese im Freien mit Liegestühlen und atemberaubender Aussicht
- Über 2200 m² für Wellness und Entspannung

VILLA SASSA | Via Tesserete 10 | 6900 Lugano
Tel. 091 911 41 11 | info@villasassa.ch | www.villasassa.ch









Willkommen in der Harmony Familie!

Was Harmony heute erfolgreich macht, ist das Zusammentreffen von Menschen, die sich für ihren Beruf begeistern und ihr Wissen gerne mit den Kunden teilen und so Freude, Gesundheit und Wohlbefinden bringen.

Als Familienunternehmen, welches am 1. Januar sein 20-jähriges Bestehen feiert, stellt Harmony den Menschen und das Wohlbefinden in den Mittelpunkt all seiner Anliegen. Gemeinsam mit unseren Kunden ermitteln wir Ihre Bedürfnisse und unterstützen Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele: «Jeder Besuch bei Harmony ist wie ein Mini-Urlaub, ein ressourcenschonendes, anregendes und entspannendes Erlebnis.»

Die Werte von Harmony wie Respekt, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit haben ein Team von Fachleuten zusammengebracht, die ihre Kunden jeden Tag in ihren sauberen und gepflegten Räumlichkeiten mit einem Lächeln und Grosszügigkeit empfangen. Unsere Mitarbeiter sind qualifizierte, kompetente und vertrauenswürdige Menschen.

Harmony nutzt sein Wissen und seine Fähigkeiten auch, um Lehrlinge auszubilden oder bei der Einstellung und Ausbildung von Praktikanten. Der Teamgeist und das Know-how von Harmony werden durch interne Workshops sowohl für die Kundenbegrüssung und den Verkauf von Dienstleistungen als auch für die Betreuung von Kunden im Krafttraining und Personal Training entwickelt.

HARMONY FITNESS & SPA 4* | Avenue du Grand-Salève 4 1255 Veyrier | Tel. 022 752 54 54 | veyrier@harmony.ch www.harmony.ch

BLUE FIT CLUB

Das Center in Yverdon ist 1850 Quadratmeter gross und liegt in einem Gewerbegebiet auf zwei Etagen. Es hat drei grosse Gruppenräume (u.a. Les Mills-Kurse, Spinning), darunter einen mit einem riesigen Bildschirm, um die Les Mills-Kurse den ganzen Tag zu übertragen. Es bietet ausserdem einen persönlichen Coaching-Service, Ernährungsberatung und eine grosse Auswahl an Abonnements, die das Recht auf eine Gesundheitsuntersuchung durch einen Instruktor in einem für diesen Zweck reservierten Raum und ein personalisiertes Programm bei Ankunft des Kunden enthalten. Am Eingang mit einem grossen Empfang kann man mittags und abends ausgewogene Gerichte wie hausgemachte Salate oder Birchermüesli sowie Protein-Snacks konsumieren.

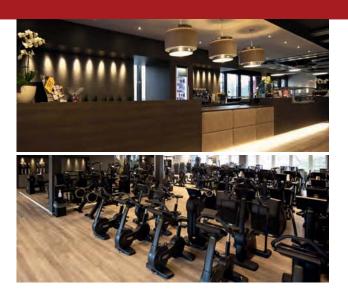
Die Einrichtungen des Clubs:

- Grosser Ausdauerbereich
- Grosser Kraftraum (mit geführten Maschinen und freien Gewichten)
- Zirkeltraining
- Wellnessbereich mit Sauna und Hamam
- Kindertagesstätte unter der Leitung einer professionellen Krankenschwester
- Physiotherapie
- Ernährungsraum und Raum für Gesundheitschecks
- Grosser, kostenloser Parkplatz

BLUE FIT CLUB | En Chamard | 1442 Montagny-près-Yverdon
Tel. 024 445 27 57 | info@bluefitclub.ch | www.bluefitclub.ch |







Das BODYFIT in Tagelswangen – Workout und Wellness mit Wohlfühlcharakter

Im Premium-Studio BODYFIT trifft Kompetenz und Erfahrung auf ein stilvolles Fitness- und Wellnessambiente. Seit mehr als 20 Jahren ist Inhaber Paolo Amato dem Studio und seinen Mitgliedern eng verbunden. Vor allem auch dadurch, dass er selbst als 15-Jähriger in «seinem» Studio mit dem Training begonnen hat.

«Hier trainiert bereits die zweite Generation», berichtet er stolz. Und das, obwohl das jetzige Studio gerade einmal zwei Jahre auf dem Buckel hat. Erst Ende 2017 zog man aus einem in die Jahre gekommenen Anwesen in neue und moderne Räumlichkeiten. Ein mutiger Schritt, der mit Kundentreue belohnt wird. Auf einer Gesamtfläche von 1800 m² ist es gelungen, die reine Trainingsfläche auf nahezu 900 m² gegenüber dem ehemaligen Studio zu vergrössern und somit mehr als zu verdoppeln. Gleichzeitig wurde das Angebot um modernstes Equipment ergänzt, welches im Kraft-, Cardio-, Group Fitness- und Athletiktraining keine Wünsche offen lässt. Eine Sauna mit Ruhebereich, eine Lounge inklusive Terrasse sowie die Kinderbetreuung runden das Konzept ab. Ein preisgekröntes Rückentraining hat hier ebenfalls erfolgreich Einzug gehalten.

Als Gast spürt man, dass im BODYFIT vom langjährigen Trainer bis hin zum Bistro- und Backoffice-Personal von Anbeginn alle an einem Strang ziehen, wie bei einer grossen Familie. Dies bestätigt sich auch in den sozialen Medien. Das Studio gilt für viele als zweites Zuhause – und das nicht erst seit gestern, sondern tatsächlich generationsübergreifend.

BODYFIT | Lindauerstrasse 15 | 8317 Tagelswangen Tel. 052 343 66 77 | info@body-fit.ch | www.body-fit.ch

SPORT ROCK Willisau – Fitnesscenter mit einmaligem Ambiente

Wer einmal im SPORT ROCK Fitness trainiert hat, den lässt lässt die Motivation nicht mehr los. Das moderne Fitnesscenter in Willisau ist mit viel Liebe zum Detail gestaltet und auf 1600 m² mit den Geräten von Life Fitness und Hammer Strength hervorragend ausgestattet. Die einzigartige Atmosphäre lädt zum Trainieren und Entspannen ein: Während der Trainingsbereich im Rock-Vintage-Look eingerichtet ist, kann man die Seele im angenehmen mediterranen Wellnessbereich gut baumeln lassen.

Rock yourself, so lautet das Motto des Erlebnisparks:

Für alle, die sich lieber zusammen als alleine auspowern, stehen wöchentlich über 20 Gruppenkurse zur Auswahl. Das Hochintensitätstraining Bodycross wird in der extra dafür eingerichteten Garage auf 350 m² durchgeführt.

Zudem profitieren alle SPORT ROCK-Mitglieder vom Gymhopper-Angebot, welches berechtigt, jederzeit in über 250 Centern schweizweit gratis zu trainieren. Das Fitnesscenter ist 365 Tage betreut und ob Leistungssportler wie Schwinger Joel Wicki oder Fitnessanfänger: Für alle wird gesorgt, um das Beste für Ihren Körper zu erreichen.

Neben dem Fitnesscenter umfasst das Angebot vom SPORT ROCK ein Café/Barbetrieb mit Bowling, eine Physiotherapie, Kosmetik- und Massage, einen Kinderhort und vieles mehr. Die Inhaber vom SPORT ROCK Willisau sind bestrebt, das eigene Unternehmen stets zu optimieren. Alle Gäste profitieren so vom Höchstmass an Qualität, Dienstleistungsangebot und Erlebnis.

SPORT ROCK | Wydematt 8 | 6130 Willisau
Tel. 041 970 08 65 | fitness@sportrock.ch | www.sportrock.ch









MEDITOPCENTER: Freude an Gesundheit und Bewegung

Im Meditop legen wir Wert auf ein motivierendes Ambiente, fundierte Beratung und wirkungsvolle Betreuung. Wir setzen uns dafür ein, dass unsere Mitglieder gerne bei uns sind, sich wohlfühlen und spürbare Fortschritte machen. So trainieren sie regelmässig und erreichen ihre Ziele.

Was uns besonders auszeichnet, ist die bewährte Zusammenarbeit unserer Physiotherapeuten und Fitness-Instruktoren. Wir begleiten die Patienten aus der Physiotherapie über die medizinische Trainingstherapie (MTT) bis zum selbstverantwortlichen Training. Die Mitglieder im Meditop erleben, wie ein aktiver Lebensstil zur Lebensqualität beiträgt.

Das Meditop Angebot beinhaltet Physiotherapie, MTT, Geräte- und funktionelles Training, Gruppenkurse und spezielle Konzepte. Hierzu gehören z.B. das RückenTherapieCenter nach Dr. Wolff oder das five Muskellängentraining.

Dank der mitreissenden Dynamik wird unser Group-Fitnessangebot hervorragend besucht. Ob zum Entspannen und Tanzen (auch für Kinder) oder für Kraft, Koordination und Kondition – bei über 40 Lektionen die Woche lässt sich immer ein passender Kurs finden. Ein liebevoll betreuter Kinderhort rundet unser Angebot ab. Mit unserem 40-köpfigen Team haben wir auf rund 2000 m² viel zu bieten. Daher bilden wir Lernende der Berufslehre Fachleute Bewegung und Gesundheit sowie Studierende der THIM van der Laan Physiotherapieschule bei uns aus.

MEDITOPCENTER | Schulstrasse 9 | 5707 Seengen
Tel. 062 777 07 57 | info@meditop.ch | www.meditop.ch

fitneXX Oensingen: Eine Oase für Fitness, Gesundheit und Geselligkeit

Seit 1989 setzt das fitneXX Oensingen Massstäbe in gesundheitsorientiertem Fitnesstraining durch fachliche Kompetenz, persönliche Clubatmosphäre sowie professionelle Betreuung und offeriert der Kundschaft das, was sie sucht: Eine Oase, wo Fitness, Gesundheit und Geselligkeit gepflegt werden können.

Wenn es einer Firma in der Fitnessbranche gelingt, seine Trainingsfläche in 30 Jahren derart zu vergrössern und die Mitgliederzahl um das Siebenfache zu steigern, muss sie nebst Risikobereitschaft und Unternehmergeist eine Fähigkeit vorweisen, die anderen Unternehmen in diesem hart umkämpften Business vielerorts fehlt: Der Sinn für das Machbare und eine gewisse Bodenhaftung. Schon beim Betreten der Lokalitäten und Sportarenen des fitneXX wird man freundlich begrüsst. Gerne tauscht man sich nach absolviertem Fitnessprogramm an der hauseigenen fitneXX-Bar während eines Schwatzes aus. So wähnt man sich tendenziell mehr einem Verein zugehörig als einer Kraftschmiede. Das Hauptbusiness des fitneXX ist nach wie vor das Fitnesscenter in Oensingen, welches über Sauna, Massage, Physiotherapie und ein Kinderparadies verfügt. Die fitneXX-Unternehmensgruppe bietet darüber hinaus Folgendes an: Tennis, Badminton, Bowling, Unihockey, Squash, Minigolf mit angegliedertem Restaurant, eine Eventhalle, mehrere Solariumstudios und ein Sportgeschäft.

fitneXX | Gummertliweg 4 | 4702 Oensingen
Tel. 062 388 46 46 | info@fitnexx.ch | www.fitnexx.ch ◀





38 Kickoff SwissSkills 2020

9. bis 13. September 2020, BEA Expo in Bern



Medaillengewinnerin Anya Aubert in Aktion.

Das Kickoff Meeting des Kernteams SwissSkills 2020 liegt bereits wieder hinter uns.

Von Irene Berger

Wir freuen uns, dass neu der SFGV die Schirmherrschaft übernommen hat. Als Branchenverband mit namhaften Partnern ergeben sich dadurch zusätzliche personelle Ressourcen und Zugänge zu Sponsoren für dieses doch sehr aufwändige und kostspielige Projekt. Insgesamt werden sich 21 Kandidaten für die SwissSkills 2020 qualifizieren können, verteilt auf drei Sprachregionen. Der Wettkampf orientiert sich an der praktischen Prüfung des Lehrabschlusses, bewegt sich jedoch auf höherem Niveau. Der Wettkampf gestaltet sich so, dass ein «Kunde» ein sogenanntes Fallbeispiel verkörpert. Der Athlet wird mit dem Kunden sieben Stationen absolvieren. Dazu gehören Testing, Einführungstraining, Trainingsplanung für Fortgeschrittene, Verkauf, Lebensstilberatung und Groupfitness.

Der Sonntag wird so gestaltet sein, dass die Fitness- und Gesundheitsbranche der Bevölkerung auf sympathische und lebensnahe Art und Weise näher gebracht wird. Die gesamte Berufswelt vom Ofenbauer, Polymechaniker, der Bekleidungsgestalterin bis hin zu unseren Berufsleuten präsentieren sich hier auf sehr eindrückliche, farbige und interessante Weise.

Wir bitten alle Berufsbildner, ihre Lernenden zu ermutigen, sich für diesen Wettbewerb anzumelden. Es ist neben der Lehre eine sehr gute Vorbereitung für die Lehrabschlussprüfung und eine zusätzliche Weiterbildung. Interessierte Lernende finden auf unserer Website www.sfgv.ch genauere Informationen und Anmeldungsformulare.

Lieber Leser, liebe Leserin, wir hoffen, Ihr Interesse für die SwissSkills 2020 geweckt zu haben und ermuntern Sie: Reservieren Sie sich einen dieser Tage, denn die SwissSkills 2020 sind auf jeden Fall einen Besuch wert. Wir freuen uns auf eine spannende Vorbereitungszeit! ◀

Teilnahmebedingungen - der Lernende befindet sich im September 2020 im 2. Lehrjahr

 Zulassung bis Jahrgang 1996 (nicht älter als 24 Jahre im Wettkampfjahr)



Datum	Zeit	Ereignis	Ort
29.2.2020	09–16 Uhr	Casting	Neuenburg
25.4.2020	09-16 Uhr	1. Trainingscamp	Zürich
22.8.2020	09-16 Uhr	2. Trainingscamp	Bern
9. – 13. 9. 2020	07-18 Uhr	SwissSkills 2020	BEA Expo Bern
9.9.2020	08-17 Uhr	Ausscheidung 1 Deutschschweiz	BEA Expo Bern
10.9.2020	08-17 Uhr	Ausscheidung 2 Deutschschweiz	BEA Expo Bern
11.9.2020	08-17 Uhr	Ausscheidung Romandie	BEA Expo Bern
12.9.2020	08-16 Uhr	Final	BEA Expo Bern

Einblick in die Agenda der Teilnehmenden.





MILON Q

TRAINING WITH A SMILE

CONNECTED



CTS PARTNERNETZWERK



MATRIX Sirve InBody POLAR





suisse@milon.com

Tel.: +41 (0) 79 173 10 24 www.milon.ch | www.milon.de | www.milon.at

Gesundheitsmitbestimmungs-Volksinitiative Medienkonferenz mit SFGV-Beteiligung in Bern



Gemeinsam stark zur Medienkonferenz in Bern.

Der Verein Gesundung Schweiz lancierte die Gesundheitsmitbestimmungs-Volksinitiative. Der SFGV unterstützt das Komitee im Sinne seiner Mitglieder.



Von Reinhard Stanke

Bei der im Juli 2019 vom Verein Gesundung Schweiz lancierten Gesundheitsmitbestimmungs-Volksinitiative geht es darum, dass im Gesundheitswesen Versicherungsmodelle zugelassen werden sollen, die den Menschen das Recht geben, Art und Umfang der Versicherung frei zu bestimmen. Der SFGV arbeitet mit Präsident Claude Amman im Initiativkomitee mit, da bei einer Annahme die

Möglichkeit besteht, das Ziel der Initiative von 2015, die Kostenübernahme von zertifizierten Fitnessprogrammen durch die Grundversicherung, im Sinne der Prävention wieder einzubringen. Um über die Gesundheitsmitbestimmungs-Volksinitiative zu informieren, hatte Mitte September der Verein Gesundung Schweiz zu einer Pressekonferenz in das «Medienzentrum Bundeshaus» geladen. Vor der Veranstaltung trafen sich die Sprecher zur letzten Absprache bei einem Mittagessen in der Berner Altstadt. Dann machten sich Therese Schöni (Präsidentin Gesundung Schweiz), Kantonsrat Urs Hans (ZH), Josef Rothenfluh (Präsident Schweizerischer KMU Verband und Gesundheitsclub Schweiz), Daniel Trappitsch (Pressesprecher) und Claude Amman (Präsident SFGV) via Bundesplatz auf zum Medienzentrum des Bundeshauses, wo sie auf Nationalrätin Yvette Estermann (LU) trafen.

Einige Medienschaffende verfolgten die Ausführungen der Sprecher im Saal, die Medienkonferenz konnte aber auch via Live-Video im Intranet des Medienzentrums in den Büros angeschaut



SFGV Präsident Claude Ammann im Bundeshaus.

werden. Nach der Einführung durch Therese Schöni sprach Claude Ammann über den Aspekt der Gesundheitsprävention, dem Schlüssel zur Kostenreduktion im Gesundheitswesen. «Wir stossen uns an den heutigen finanziellen Fehlanreizen des Gesundheitssystems», so der Präsident des SFGV. «Erst wenn man krank ist oder seine Gesundheit ruiniert hat, kann man in den Prozess eintreten bzw. davon profitieren. Wir sind allerdings der Meinung, dass ein Paradigmenwechsel stattfinden muss, weg von der Reparaturmedizin hin zu einem System, dass die Gesundheit unterstützt, nicht nur durch Training oder Bewegung, sondern auch mit einer Lebensstilberatung. Leute, die nicht das Wissen haben, wie man gesund leben kann, sind heute alleine gelassen. Die Personen kommen erst in das Gesundheitssystem, wenn sie krank geworden sind und können erst dann von diesem System profitieren. Das ist unserer Meinung nach komplett falsch», sagte Claude Amman weiter. «Das ist der Grund, weshalb wir mit unseren Centern und unseren Mitgliedern diese Initiative vollumfänglich unterstützen.»

Im Anschluss an die Medienorientierung standen die Referenten den Medienschaffenden noch für persönliche Gespräche und Interviews zur Verfügung. Weitere Informationen zur Gesundheitsmitbestimmungs-Volksinitiative sind auf der Website www.gesundheitmitbestimmen.ch zu finden. Dort können auch Unterschriftsbögen heruntergeladen werden. Diese müssen bis spätestens Anfang Dezember 2020 eingereicht werden. ◀



EIDG. FA

Subventionen vom Bund!

Bis zu 50 % Ausbildungskosten sparen beim Spezialist für Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis!

Persönliche Beratung:

Tel. 044 383 55 77 info@star-education.ch www.star-education.ch



42 SFGV-Partnertagung vom 7.11.2019





Präsentation der SFGV Strategien 2020.

Streng bewacht: Der orginal Weltpokal.

Informationen, Austausch, Networking – der SFGV-Partneranlass, der in den Räumlichkeiten des FIFA World Football Museum in Zürich durchgeführt wurde, bot vieles.

Von Reinhardt Standke

50 geladene Gäste und SFGV-Vertreter tauchten zu Beginn der SFGV-Partnertagung in die faszinierende Geschichte des Weltfussballs ein. Während einer rund einstündigen Führung konnten nicht nur die in einem Regenbogen angeordneten Nationaltrikots der 211 Mitgliedsverbände bestaunt werden, auch die in einer Timeline dargestellte Geschichte der 1904 in Paris gegründeten FIFA stiess auf grosses Interesse. Die Ausstellungen der Weltmeisterschaften, die seit 1930 (Männer, in Uruguay) und seit 1991 (Frauen, in China) ausgetragen werden, weckte mit den Fotos und Erinnerungsstücken bei vielen spannende Momente und Emotionen. Als Höhepunkt konnte das Original der FIFA World Cup-Trophäe der Männer bestaunt werden.

Nach dem Apéro begann das Herzstück des Anlasses, die eigentliche Partnertagung. SFGV-Präsident Claude Ammann blickte auf den grossen Branchentag 2019 zurück, der zum ersten Mal in Bern durchgeführt worden war, und präsentierte die für das kommende Jahr geplanten Neuerungen. Hierzu brachten die Vertreter der Partner konstruktive Vorschläge ein. Chefredakteur André Tummer blickte auf die Erfahrungen mit der Anfang 2019 lancierten SFGV-Fachzeitschrift «Bewegungsmagazin» zurück und stellte den Erscheinungsplan 2020 vor. Neu plant der SFGV die Publikation des Konsumentenmagazins «Gesund und Fit», welches sich an den Endverbraucher richtet. Ebenfalls will der SFGV seine Social Media-Präsenz verstärken, gestützt durch Kilian Käppeli,



Der Weg mit dem SFGV geht nur nach oben.

welcher als Social Media-Manager den SFGV verstärkt. Die Swiss Skills boten 2018 die phantastische Möglichkeit, die Branche und die in ihrer Berufsausbildung engagierten jungen Menschen einem grossen Publikum zu präsentieren. 2020 bietet sich diese Chance zum zweiten Mal. Irene Berger bat die Partner, den SFGV bei diesem Projekt wiederum zu unterstützen.

Mit einem feinen Nachtessen fand die Veranstaltung Fortsetzung und Ausklang. ◀



⁴⁴ Buchempfehlungen

Die beiden hier vorgeschlagenen Bücher sind für alle Fachleute in unserer Branche interessant, welche mit Physiotherapeuten und Ärzten kooperieren und Patienten im Trainingsaufbau coachen. Sie helfen, gestellte Diagnostiken zu verstehen, und geben einen Leitfaden für einen methodisch sinnvollen Trainingsaufbau.

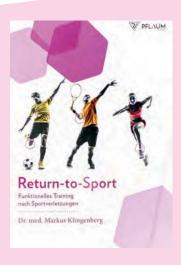


Das Muskelbuch Anatomie – Untersuchung – Bewegung

7. überarbeitete Auflage, erschienen im KVM – Medizinverlag, Marburg. Autoren: Klaus-Peter Valerius, Astrid Frank, Bernard C. Kolster, Christine Hamilton, Enrique Alejandre Lafont

ISBN: 978-3-86867-239-8 Preis: CHF 53.90

Dieses Nachschlagewerk ist für alle empfehlenswert, welche sich vertieft mit der Anatomie des Menschen befassen möchten. Alle Muskeln des Bewegungsapparates sind übersichtlich auf mehr als 800 Abbildungen und Fotos bzgl. Lage und Funktion dargestellt. Interessant sind besonders die Muskelfunktionsprüfungen, bei denen sich die Autoren an der gebräuchlichen Einteilung von Hislop und Montgomery (2000) orientieren. Die zu prüfenden Kraftfähigkeiten werden dabei in sechs prozentual absteigenden Stufen, von voller Funktionsfähigkeit bis zum Funktionsausfall, unterteilt. Auch wenn diese das Handwerkszeug eines Arztes oder eines Physiotherapeuten sind, sollten Experten für Bewegungsund Gesundheitsförderung diese auch kennen und verstehen.



Return-to-Sport Funktionelles Training nach Sportverletzungen

2. überarbeitete Auflage, erschienen im Richard Pflaum Verlag. Dr. med. Markus Klingenberg ISBN: 978-3-948277-03-1 Preis: CHF 51.90

Dr. med. Markus Klingenberg ist Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin. Er hat mit seinem Fachbuch eine Lücke zwischen abgeschlossener Therapie und dem Wiedereinstieg in das sportspezifische Training geschlossen. Sein praxisorientierter Leitfaden ermöglicht eine optimale Regeneration, gleicht eventuelle muskuläre Dysbalancen und Asymmetrien aus, sodass schmerzbedingte veränderte Bewegungsmuster vermieden werden. Besonders seine Hinweise zu den zeitlichen Abläufen der verschiedenen Rehabilitationsphasen sind auch für Gesundheitsexperten interessant, welche Patienten nach abgeschlossener Physiotherapie übernehmen und im Training weiterbetreuen.



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

46 Best Practice: DAVID – MTT im Fitnesscenter



Der DAVID Gerätepark im Gesundheitspark Thalwil.



Visuelle Kontrolle für mehr Trainingspräzision.

In den 80ern entstand das Fitnesscenter «Sportif» in Wiesbaden, basierend auf einer Idee, medizinische Trainingsgeräte optimal in einem Fitnesscenter zu integrieren. In der Schweiz setzt der Gesundheitspark Thalwil auch auf diese Karte.



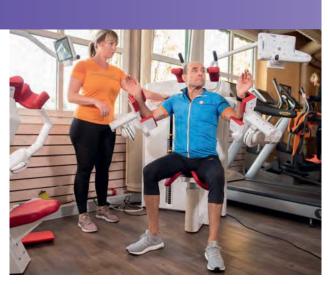
Von Michael Schafisade Dipl.Sportwissenschaftler, Key-Account-MTT bei Schupp GmbH & Co. KG

In der 80er-Jahren wurden aus zwei Schulfreunden Geschäftspartner: Wolfgang Demmer und Richard Weber hatten die fixe Idee, ein Fitnesscenter für besondere Klienten zu gründen. Mit ihrem Konzept, das sie im Jahr 1986 mit der Gründung des Sportif verwirklichten, sprechen die beiden bis heute Menschen an, die Wert auf Gesundheit legen und denen Sicherheit und Effektivität beim Training wichtiger ist als ein aufgepumpter Bizeps.

Der Weg zu dahin war nicht leicht. Spannend war schon die Suche nach einer passenden Immobilie. Wolfgang Demmer und Richard Weber stiessen zufällig auf eine Zeitungsanzeige, die in der falschen Kategorie gedruckt war. Die ehemalige Kronenbrauerei in Wiesbaden fiel deshalb nur wenigen auf und die beiden ergriffen diese Chance direkt. Das Objekt wurde angemietet und das Sportif-Zentrum gegründet.

Wolfgang Demmer erinnert sich: «Am 1. April 1986 – kein Aprilscherz – sondern todernst gemeint, öffneten wir: Das erste Fitnesscenter für «normale» Sporttreibende und dies in einer Zeit, in der es nur Muckibuden gab!» Er ergänzt: «Getreu dem Motto, das einseitige Belastungsmuster des Alltags auszugleichen, um somit den Körper wieder alltagstauglich zu machen, bieten wir bis heute alles an, was der körperlichen Entwicklung zugutekommt. Von Yogakursen über Freihanteln bis hin zu den neuen Geräten der medizinischen Linie von DAVID. Dies ist nach 30jähriger Zusammenarbeit, Forschung und Lernen die letzte Entwicklungsstufe, mit einem gigantischen Feedback. Die Menschen, die damit trainieren, sind einfach nur begeistert.»

Viele Jahre haben sie zu zweit, ganz ohne Mitarbeiter an ihrem Traum gearbeitet – heute «haben wir im Sportif ein solides Fundament und sind vielleicht deutschlandweit das einzige Fitnesscenter mit medizinischen Trainingsgeräten auf diesem Niveau», so Demmer. Richard Weber kümmert sich verstärkt um das Management. Er ist überzeugt, die höhere Investition in die medizinischen Trainingsgeräte – im Vergleich zu «normalen» Fitnessgeräten – hat sich voll gelohnt: «Wir haben damit die



Schultergelenkaussenrotation von DAVID.

Erwartungen unserer besonderen Kundschaft erfüllt. Das war der erste und wichtigste Schritt, um sich vom Discounter-Fitness zu differenzieren! Die höhere Investition in medizinische Trainingsgeräte für ein Fitnesscenter scheint auf den ersten Blick wirtschaftlich nicht rentabel zu sein, unsere Zielgruppe verlangt jedoch das Besondere – das, was in «normalen» Fitnesscentern mit niedrigen Mitgliedsgebühren nicht zu finden ist. Die Erfahrung hat gezeigt, dass wir alles richtig gemacht haben», fasst es Weber zusammen.

Wolfgang Demmer und sein überragendes Wissen in den Bereichen Anatomie, Pathologie und Trainingslehre begeistert nicht nur seine Mitglieder. Viele Fitnessbetreiber und Physiotherapeuten, die seine Einrichtung besuchen, um den Umgang mit medizinischen Trainingsgeräten «live» zu erleben, schwärmen von seinem Know-how.

Einblicke in die Studio-Praxis

Im Sportif gibt es keine vorgefertigten Trainingspläne, die «nur» nach bestem Wissen der Trainer geschrieben wurden. Stattdessen basieren sie stets auf den spezifischen Merkmalen der •





1:1 Coaching an softwaregestützten DAVID-Geräten.

Mitglieder (z.B. Alter, Geschlecht, Körpergewicht, sozioökonomische Position, Schmerzniveau, Diagnose, Trainingsgeschichte usw.).

Gleichzeitig werden für den Trainingsplan individuelle Testwerte der Mitglieder herangezogen (Mobilität und Kraft, etc.). Diese werden direkt an den DAVID-Geräten ermittelt und ermöglichen dem Trainer, in Kombination mit wissenschaftlich basierten Referenzwerten, einen individuell angepassten Trainingsplan zu schreiben.

Hinzu kommt eine fortgeschrittene Software mit Biofeedback, wodurch die trainierende Person ihre Ausführungs-Compliance (Ergebnis von geleisteter Arbeit, Qualität der ROM, Trainingsgeschwindigkeit) eigenständig kontrollieren und verbessern kann. «Durch die Fixierungsmöglichkeiten der Geräte fühlen sich unsere Kunden sicher, haben keine Ausweichmöglichkeit und vor allem erreichen sie damit die tiefliegenden Muskelstrukturen, die bei «üblichen» Fitnessgeräten kaum erreicht werden. Diese Strukturen geben dem Körper Halt und sorgen für «echte» Gesundheit anstelle nur «gut auszusehen», wie Wolfgang Demmer betont. Diese hochmodernen Trainingsinstrumente machen Sportif besonders, was die Mitglieder direkt bei ihrem ersten Besuch bemerken und unterscheiden können!

Interessant ist, dass viele Betreiber (Fitness-, Gesundheitszentren, Rehaeinrichtungen, Physiotherapeuten), die das Sportif in Wiesbaden besichtigen, inspiriert nach Hause fahren und auf dieser Idee aufbauend ähnliche Konzepte an anderen Standorten aufbauen.

Auch in der Schweiz erfreuen sich die DAVID-Geräte immer grösserer Beliebtheit. Der Gesundheitspark Thalwil verzeichnet grosse Erfolge mit seinem DAVID-Geräteparcour. Wer interessiert ist, kann dort über die Geräte der Wirbelsäulensextension, -flexion, -rotation und -lateralflexion, der Knieextension und -flexion sowie der Schultergelenkabduktion und Schultergelenkaussenrotation Auskunft erhalten.

Gesundheitspark Thalwil Zentrum für Bewegungsmedizin

Gesundheitspark Thalwil

Zentrum für Bewegungsmedizin Zürcherstrasse 65, 8800 Thalwil, Telefon: 043 388 41 42 www.gesundheitspark.ch



Infos & Kontakt SCHUPP

SCHUPP GmbH & Co. KG, Postfach 840, D-72238 Freudenstadt, Telefon: +49 (0)7443 243 226 www.schupp.eu

Im Interview: Jeroen de Leur, Geschäftsleitungsmitglied des Physio Care Centers





Jeroen de Leur gibt einen Einblick in die Unternehmensphilosophie des Physio Care Centers in Einsiedeln.

Wer sich in unserer Branche als KMU langfristig etablieren möchte, sollte sich gut vernetzen und jede Möglichkeit, sich stärker zu machen, ins Auge fassen. Irene Berger traf Jeroen de Leur, Geschäftsleitungsmitglied des Physio Care Centers, zum Gespräch, welcher mit seinem Unternehmen neu in den SFGV eingetreten ist.

Interview: Irene Berger

Jeroen, Du hast Bewegungswissenschaften und Sport an der ETH studiert und anschliessend noch einen MAS in Management, Technology & Economics absolviert. Nebst anderem bist du für Euren Auftritt gegen aussen verantwortlich. Was hat Euch bewogen, dem SFGV beizutreten? Ich hatte Glück und wurde zum Branchentag eingeladen, obwohl wir mit unserem Center bis anhin gar nicht Mitglied waren. Die Tagung hat mir sehr gut gefallen, sodass mir sofort klar war, dass wir Verbandsmitglied werden sollten. Ich habe gemerkt, dass der Verband in die gleiche Richtung denkt, wie wir das in unserem Unternehmen tun. Die Philosophie des SFGVs hat für uns gestimmt.

Von welchen Angeboten des SFGVs möchtet Ihr profitieren?

Wir interessieren uns für den Fitness Guide. Da haben wir das Aufnahmeverfahren bald abgeschlossen. Zudem werden wir am nächsten Branchentag wieder dabei sein, um uns inspirieren zu lassen und Kontakte zu pflegen zu Partnern und anderen Centern.

Des Weiteren überlegen wir uns, ein Lehrbetrieb zu werden. Durch die Vielfältigkeit unseres Angebotes von Physiotherapie, diagnostischen Verfahren bis zur Trainingsfläche für selbständiges Training und verschiedenen Gruppenkursen bieten wir einem jungen Menschen eine tolle Möglichkeit, seine Lehre als Fachmann/-frau für Bewegungs- und Gesundheitsförderung zu absolvieren.



Professionelle Vernetzung von Physiotherapie und Trainingstherapie.

Auch die ersten Inhalte des Bewegungsmagazins waren sehr interessant und mit dem Buch «Kräftig altern» haben wir Möglichkeiten, die Zielgruppe älterer Leute noch konkreter anzugehen.

Gerne lernen wir jetzt das Physio Care Center de Leur noch etwas genauer kennen.

Unser Center feiert nächstes Jahr sein 30-jähriges Bestehen. Wir sind in Einsiedeln zuhause und kommen ursprünglich aus der Sportphysiotherapie. Meine Eltern waren bei GC als Physiotherapeuten tätig und haben sich dann entschlossen, eine eigene Physiotherapie zu eröffnen, um die Erfahrungen aus dem Spitzensport einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Aber auch danach pilgerten sehr viele Profisportler nach Einsiedeln. Mit den Jahren wurde die medizinische Betreuung innerhalb der Vereine und Clubs besser und das Kundensegment der Profisportler bei uns nahm ab. Das Center öffnete seinen Fokus noch mehr, der Betrieb wuchs damit, und 2003 zog das Physio Care Center in grössere Räumlichkeiten. Die Umpositionierung auf die breitere Bevölkerung gelang sehr erfolgreich. Wir beschäftigen zurzeit 45 Mitarbeiter*innen, darunter Physiotherapeuten, med. Masseure, Bewegungs- und Sportwissenschaftler sowie verschiedene Gruppenkursleiterinnen und -leiter.

Welches sind Eure Angebote?

Wir bieten eine gross angelegte Physiotherapie / Trainingstherapie an. Dazu betreiben wir einen Trainingsbereich, der für alle zugänglich ist und über zwanzig Gruppenkurse für jedes Level. Im selbständigen Trainingsbereich haben wir mit dem eGym-Zirkel und dem SensoPro Angebote, die bei unseren Kunden sehr gut ankommen und auch mit dem Therapiebereich sehr gut verbindbar sind.

Wie alle KMUs seid bestimmt auch Ihr herausgefordert. Wie ist die Situation in Einsiedeln?

Wir haben in Einsiedeln relativ viel Konkurrenz. Das Spital im Dorf hat eine hauseigene Physiotherapie, zudem gibt es viele kleine Anbieter. Auch im Fitnesssegment befinden wir uns in einem Verdrängungsmarkt. Zwar haben wir noch Glück, dass keine Ketten den Weg nach Einsiedeln gefunden haben, dennoch gibt es in der Nähe einen Anbieter mit grossem Wellness-Angebot und auch die anderen Mitbewerber werden nicht schlafen. Wir sind aber gut positioniert und geniessen einen guten Ruf.

Einsiedeln verfügt zudem über ein sehr breites Angebot an Outdoor-Sportarten sowohl im Winter als auch im Sommer. Es hat einen See, tolle Berge zum Biken, Wandern oder Gleitschirmfliegen und im Winter haben wir vier Halbmarathon-Langlaufloipen maximal 15 Autominuten entfernt. Zudem auch das Hoch Ybrig als schweizweit bekanntes Skigebiet.

Durch diese Angebote hören wir oft die Aussage: «Ich trainiere halt lieber draussen.» Ich selbst bin begeisterter Tennisspieler und erkläre dann jeweils: «Das Training drinnen muss nicht immer Spass machen, aber es soll dazu dienen, dass man das, was man wirklich gerne macht, weiterhin und auch langfristig ausüben kann.» Kraft, Beweglichkeit und Koordination ist die Basis für die körperliche Leistung, deshalb gilt: «Training drinnen ist für draussen.»

Zum Schluss noch ein kleiner Ausblick. Was ist Deine persönliche Vision oder Dein Ziel?

Das eine ist sicher, dass wir die Kunden nicht nur therapieren, sondern ihnen dazu helfen möchten, selber Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Da bieten wir die idealen Bedingungen. Nach der Therapie kommt das Training unter dem gleichen Dach. Die Begleitung vom Physiotherapeuten zum Betreuer im Trainingscenter erfolgt nahtlos. Wenn der Kunde anschliessend selbst aktiv trainiert und unsere Dienstleistungen im passiven Bereich danach weiterhin benutzt, wäre der Kreislauf in unserem Haus endgültig geschlossen. Kurz gesagt: Mein Ziel ist es, einen noch besseren Durchlauf zu erreichen zwischen Physiotherapie, selbständigem Training und EMR-Angeboten.

Ich finde zudem die Digitalisierung in der Fitness- und Gesundheitsbranche sehr interessant und sehe darin viele spannende Motivationshilfen für Kunden, die sich durch Kraftgeräte bisher nicht angesprochen fühlten.

Lieber Jeroen, herzlichen Dank für dieses Interview. ◀





RÜCKENSCHMERZEN LINDERN UND LEBENSQUALITÄT STEIGERN!

Gewinnen Sie neue Zielgruppen, die zunächst nicht an einen Fitness-Club denken, um ihre Beschwerden zu lindern. Überzeugen Sie diese Zielgruppe mit Ihrem Know-how und guter Betreuung. **Positionieren Sie sich als Gesundheitsanbieter** in Ihrer Region!

Details erhalten Sie per Tel. 043 488 04 90 oder Mail: ariane.egli@aciso.com

52 Neue Mitglieder

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

Von Roland Steiner, Leiter der Geschäftsstelle



Neue Mitglieder Deutschschweiz

Ladyfit Lyss GmbH

Bodystation Neuenhof

Bodystation Muri

Bodystation Frauenfeld

Bodystation Kreuzlingen

Bodystation Winterthur

Training Zone GmbH, St. Gallen

Fitness-Haus Anstalt, Schaan

Ardisla Fitness & Physio, Domat/Ems

Athltx AG, Luzern

wellcom Einstein, St. Gallen

Fabelhaft Fitness, Binningen

egymtraining.ch, Arth

egymtraining.ch, Muri

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

 $\label{thm:mediament} \mbox{Medikamentenschachtel} \ \mbox{für die Abgabe} \ \mbox{an Interessenten} \ \mbox{und} \ \mbox{Hitglieder} \ \mbox{Mitglieder} \ \mbox{Mitglieder} \ \mbox{werben} \ \mbox{werben} \ \mbox{Mitglieder} \ \mbox{werben} \ \mbo$

- 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.sfqv.ch/home/formulare

Nähere Auskünfte: 043 388 41 44 (Roland Steiner, Leiter Geschäftsstelle)

M.A.C. CENTERCOM JETZT RICHTIG DURCHSTARTEN!



Von Basics wie der Mitgliederund 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!



Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zu.

M.A.C. CENTERCOM GmbH

54 Treiben Sie mehr «SPORT»!



n Wenn ich mal eben Ihre falschen Vorstellungen austauschen darf.".



«Treiben Sie mehr (Sport)!» Dies ist eine klassische Empfehlung eines Arztes, der seinen Patienten zu mehr Bewegung motivieren will. Doch leider geht dieser Schuss oft nach hinten los. «Sie sollen (gesundheitsorientiert trainieren)», wäre wohl eher angebracht.

Von André Tummer

Haben Sie auch schon einmal den TV-Spot einer Krankenkasse gesehen, in der ein wenig talentierter Läufer, schwitzend und nach Luft hechelnd, krampfhaft versucht, das Tempo seiner Laufkollegen mitzuhalten und dann, als ihnen eine Gruppe Walker und Walkerinnen entgegenkommt, schnurstracks kehrtmacht und sich – sichtlich entspannt – in die Walkinggruppe eingliedert?

Eigentlich trifft diese Szene den Nagel auf den Kopf, spiegelt sie doch die generellen Assoziationen der nicht Sport treibenden Bevölkerung wider. «Sport» ist anstrengend und schweisstreibend. Man kommt ausser Atem, ist anschliessend total erschöpft. Es dreht sich alles um Leistung, um Grenzüberschreitung und eventuell sogar um das Messen mit anderen in Wettkämpfen.

Für uns, die wir jeden Tag mit Gesundheit, Fitness, Training und auch Sport zu tun haben, ist diese negative Vorstellung zunächst schwer nachzuvollziehen. Unser tägliches Umfeld zeigt uns ja genau das Gegenteil: regelmässig trainierende Kunden. Wenn wir aber unsere Arbeitswelt verlassen, treffen wir genau auf die oben beschriebenen Meinungen – und insgeheim wissen wir alle: Es ist die grosse Mehrheit.

Menschen, die grösste Mühe damit haben, sich überhaupt mehr als nötig zu bewegen, weil sie mit «Sport» nie positive Erfahrungen gemacht haben, sind eindeutig in der Überzahl. Und weil sie sich nie mit dem Thema auseinandersetzen, werfen sie alles in einen Topf. Halbwissen führt halt stets zu Verallgemeinerungen. Da ist ein Fitnesscenter eben «die Folterkammer» – auch wenn wir noch so viel vom Nutzen des Trainings sprechen – die Hürde, welche durch die vorgefassten Meinungen zu nehmen ist, ist viel zu hoch.

Was also tun? Mit Standardfloskeln und 08/15 Programmen kommen wir hier nicht weiter. Unternehmen, die dies trotz-

dem tun, werden schnell merken, dass sich ihre neu gewonnenen Kunden bereits nach den ersten acht bis zwölf Wochen wieder verabschieden. Fatal, wenn man bedenkt, dass so ein Abbruch die negative Assoziation von «Sport» nur wieder bestätigt.

Die Lösung liegt im gesundheitsorientierten Coaching. Dies darf aber kein leere Worthülse bleiben. Füllen Sie dies mit Leben! Ist Ihr Team in dieser Hinsicht wirklich authentisch? Können Ihre Mitarbeiter wirklich coachen oder nur instruieren? Können Sie gewährleisten, dass Ihre Kunden ihr Training so positiv ERLEBEN, dass sie ihre vorgefassten Meinungen ändern? Können Sie Ihre Kunden soweit bringen, dass sie ihr Wohlbefinden mit einem regelmässigen Training bei Ihnen Verbindung bringen?

Gehen Ihre Kunden stets mit dem positiven Gefühl nach Hause, das Richtige für sich getan zu haben – nach dem Motto «Fordern, aber nicht überfordern»?

Grundvoraussetzung ist zunächst einmal, dass alle Mitarbeiter ein hohes Fachwissen bzgl. Gesundheitsinterventionen, Training bei spezifischen Beschwerdebildern etc. haben. Es braucht Erfahrung, Menschenkenntnis und viele ehrliche Gespräche. Der Schlüssel zu Ihren Kunden läuft aber nicht über den Verstand, sondern über ihre Emotionen! Sie müssen das, was überall bzgl. gesundheitsorientiertem Training gepredigt wird, mehrfach am eigenen Leib spüren. Kurzum: Sie müssen Erfolg haben! Wenn der Rücken nach einige Trainings nicht mehr zwackt, das Knie nicht mehr so stark schmerzt oder die ersten Pfunde gefallen sind, brechen die Vorurteile, und genau diese Kunden, welche zuvor lauthals geschrien haben «Sport ist Mord», werden zu Ihren treuesten Anhängern und empfehlen Sie als Gesundheitsanbieter weiter, wann immer es möglich ist. Es lohnt sich also zu differenzieren. •

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

