# BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 9 – Juni 2021

*Bewegungs- und Gesundheitsförderung*

## Die Halswirbelsäule:

Ein aufgrund ihrer Sensibilität oft vernachlässigter Bereich im Training

## Die Psyche in der Krise:

Wie können wir als Gesundheitsexpert*innen mit den unterschiedlichen Wahrnehmungen und Erfahrungen der Pandemie umgehen?

## Vorschau:

BranchenTag 2021 – verschoben auf den 3. September

## SFGV – Aktuell

Der Besuch im Bundeshaus und die Diskussion mit Guy Parmelin

SFGV: Jetzt Mitglied werden!
www.sfgv.ch/home/formulare

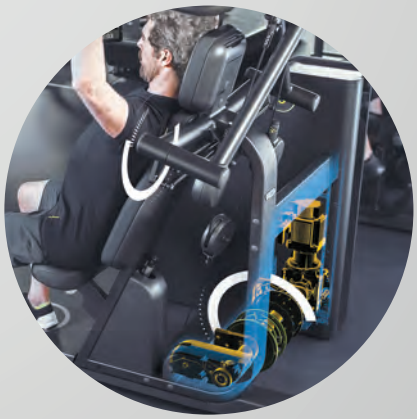
SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

ANZEIGE

TECHNOGYM®

# BIOCIRCUIT *IT FITS YOU*

Technogym setzt sich seit jeher für einen gesunden Lebensstil ein und setzt dabei auf die Bedeutung von Bewegung als effektive Form der Krankheitsprävention und -behandlung. Dank der Biodrive™ Technologie bietet der Biocircuit eine effektive und wissenschaftlich geprüfte Trainingslösung für ältere Menschen.



**BIODRIVE™ TECHNOLOGY**

Der patentierte Biodrive™ von Technogym ist ein intelligenter Antrieb, der revolutionäre Luft- und Raumfahrttechnologie für das beste Gefühl und die beste Biomechanik aller Zeiten nutzt.

Your Prescription for Health
Exercise is Medicine™
www.ExerciseIsMedicine.org

Entdecken Sie mehr unter
**technogym.ch**

# Inhalt


**Editorial** 5

**Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung**

Die Halswirbelsäule – ein im Training häufig vernachlässigter Bereich 6

Umsetzung in die Praxis: Training der aktiven und passiven Strukturen der HWS 14

**Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools**

SFGV-Flyer: «Schluss mit Improvisieren!» 18

Fitness-Guide 20

**Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung**

Korrelationen zwischen Intensitätsbereichen und Wiederholungszahlen 22

Ausserordentliche Praxistage 2021 für angehende Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung 28

Expertenausbildung gestartet – Vorschau auf die eidg. Abschlussprüfung 30

News zu den Prüfungen für Spezialisten mit eidg. Fachausweis 32

**Entwicklung zum Dienstleister Bewegungs- und Gesundheitsförderung**

Unsere «Psyche» in der Krise 34

**SFGV – Aktuell**

BranchenTag 2021 – verschoben auf den 3. September 36

Die wirtschaftlichen Folgen der Corona-Zwangsschliessungen 38

Award – Lehrbetrieb des Jahres 2021 42

Besuch im Bundeshaus – Härtefallentschädigung: Wir kämpfen in jedem Kanton 46

**Fit-News**

Die Chemie zwischen meinem Körper und mir 48

**Ganz persönlich**

Vom Fitnesscenter zur Organisation «Bündner Qualitätsfitness» 50

**Herzlich willkommen als Mitglied im SFGV!**

Neue Mitglieder 52

**Swiss Fitness Solutions Gesundheitsmedizin**

BAG empfiehlt neu den Einsatz von $CO_2$ Sensoren 54



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

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

**Redaktion**
Claude Ammann, Irene Berger, Urs Geiger, Kilian Käppeli, Roland Steiner

**Chefredaktion**
André Tummer

**Produktion**
DIVERSUM Verlag

**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

**Koordination**
H.P. Empl

**Design / Prepresse**
Astrid Affolter

**Korrektorat / Lektorat**
Ursula Thüler

ANZEIGE

HWS
Huber Widemann Schule

# Qualifiziere dich in deinem Berufsfeld

- Experte/Expertin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom
- Spezialist/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. FA
- Trainer/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Branchenzertifikat
- Fitness- und Bewegungstrainer/-in

Jetzt in Basel und Zürich!
Mehr Infos auf hws.ch

ipso! Bildung seit 1876

# Editorial

## Liebe Leserinnen und Leser

Der 19. April 2021 war ein Tag der Überraschung. Ehrlich gesagt hatte ich zu diesem Zeitpunkt nicht damit gerechnet, dass die Fitness- und Gesundheitscenter wieder öffnen dürfen.

Natürlich waren unsere Kritiker über diese Lockerung höchst empört, und in den Tagen nach der Eröffnung überschlugen sich die Berichterstattungen in den Medien, die nur auf die nächste Schlagzeile über wieder ansteigende Fallzahlen infolge der Öffnung der Fitnesscenter warteten.

Es geschah das, was wir immer schon vorausgesagt hatten: NICHTS! Im Gegenteil – trotz Öffnung und mehr erlaubten Kontakten ging die Zahl der Neuansteckungen zurück.

Das Sinken der Zahlen seit Ende April hat natürlich mit den nun doch voranschreitenden Impfungen zu tun, mit der grossen Zahl der Genesenen und mit dem saisonalen Verlauf der Virusinfektionen.

**Und dennoch: hätten wir nicht durch unzählige Briefe an den Bundesrat, durch ständige Diskussionen mit Behörden, durch unsere Schadensersatzklage, ja sogar durch ein persönliches Treffen mit dem Bundespräsidenten ständig auf uns aufmerksam gemacht, wären unsere Center sicher noch weiterhin geschlossen geblieben.**

Unseren europäischen Nachbarn geht es da ganz anders. Obwohl – gemessen an der Bevölkerungszahl – die Pandemie einen ähnlichen Verlauf hat wie bei uns, sind die Fitness- und Gesundheitscenter bis zum heutigen Zeitpunkt weiterhin geschlossen, weil keiner der politischen Entscheidungsträger sie wahrnimmt. *Sport werde unter dem Aspekt des Luxus betrachtet – ähnlich wie Kultur –, der Breitensport habe verloren, weil seine Bedeutung nicht erkannt wurde,* meint Prof. Dr. Froböse von der Sporthochschule Köln.

Auch wenn es kaum möglich ist, dieser Pandemie etwas Positives abzugewinnen, so lässt sich doch festhalten, dass wir es geschafft haben, unseren Wert als Gesundheitsdienstleister im gesellschaftspolitischen Umfeld besser darzustellen. Wir sind nicht mehr die kleine Hobbybranche, die man ohne grosse Kommentare als «Freizeitgestaltung» abtun kann – das haben jetzt wohl auch die Damen und Herren in Bern begriffen.

Gehen wir also hocherhobenen Hauptes aus dieser Krise heraus und bauen diesen neuen Stellenwert weiter aus! Arbeiten wir gemeinsam weiterhin Tag für Tag daran, dass unsere Kritiker verstummen, weil ihnen nichts anderes übrigbleibt als anzuerkennen, dass wir gesundheitlich systemrelevant sind.

André Tummer
Chefredaktor BEWEGUNGSMEDIZIN

# *Die Halswirbelsäule – ein im Training häufig vernachlässigter Bereich*

Ein systematisches und richtig dosiertes Training der Halswirbelsäule ist nötig, um diese belastbarer zu machen.

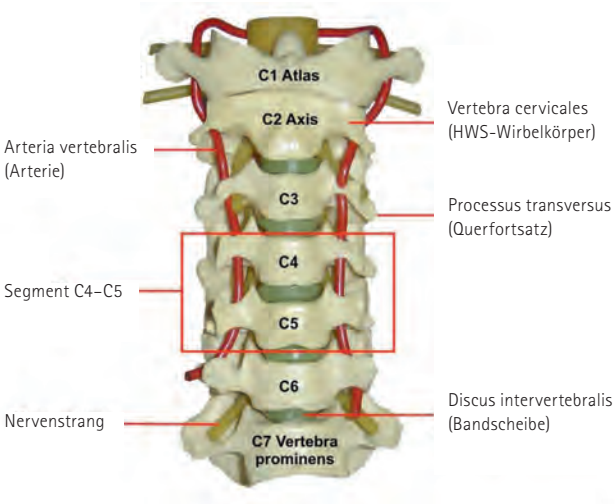
Nackenverspannungen kennen wir alle, und wahrscheinlich hat jeder schon einmal die berühmte «Halskehre» gehabt, weil Kopf und Kissen während des Schlafes einfach nicht zueinander gefunden haben. Weil die Halswirbelsäule eine hochsensible Struktur hat, wird sie im Training oft vernachlässigt, sodass ihre Muskulatur weiterhin geschwächt bleibt. Kein Wunder, dass das Beschwerdebild «HWS-Syndrom» mittlerweile weit verbreitet ist.

André Tummer

## Die passiven Strukturen der Halswirbelsäule

Bekanntlich ist die Wirbelsäule das Achsenskelett des Rumpfes und besteht aus einzelnen Wirbeln, die durch Bandscheiben und Bänder miteinander in Verbindung stehen. Funktionell kann die Wirbelsäule als eine vielgliedrige Gelenkkette aufgefasst werden. Durch diese Gelenkkette werden Vor-, Rück- und Seitneigung sowie Rotation ermöglicht, jedoch gleichzeitig auch eingeschränkt durch die Bänder und die Bandscheiben, die fest mit den Wirbeln verwachsen sind. Die Halswirbelsäule, bestehend aus 7 Halswirbeln (C1–C7), bilden den oberen Abschnitt, dessen natürliche Krümmung eine Lordose (dorsal konkav) ist. Obwohl alle Wirbel einem gleichen Grundbauplan folgen, haben die Halswirbel einige Besonderheiten aufzuweisen. Die Wirbelkörper der Halswirbel sind entsprechend der nach unten zunehmenden Gewichtsbelastung die kleinsten der gesamten Wirbelsäule. Im Halsbereich sind die Querfortsätze relativ schlank, ebenso die horizontal gestellten Dornfortsätze, die zusätzlich an ihrem dorsalen Ende gespalten sind, um mehr Ansatzpunkte für die Muskeln der Feinmotorik zu bieten. Im unteren Halsbereich sind die Dornfortsätze zunehmend schräg nach unten gerichtet; der Dornfortsatz des 7. Halswirbels ist besonders stark ausgeprägt und unter der Haut deutlich tast- und sichtbar.

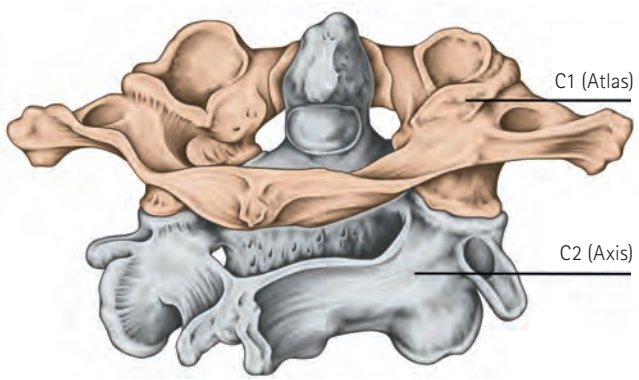
Wie die anderen Wirbel haben auch die Halswirbel vier paarig angeordnete Gelenkfortsätze. In der Halswirbelsäule sind die fast ebenen Gelenkflächen schräg gegen die Horizontale nach hinten geneigt und erlauben somit insgesamt eine recht gute Beweglichkeit um alle drei Hauptachsen, im Gegensatz zu den sagittal gestellten Gelenkflächen im Lendenwirbelbereich, die eine starke Rotationshemmung im unteren Rücken verursachen. ▸




Halswirbelsäule HWS C1–C7 (das C kommt von Cervical spine)

### Quellungsdruck und Bandzug sorgen für passive Segmentstabilisierung

Innerhalb eines Bewegungssegmentes zwischen zwei benachbarten Wirbeln wirken die Bandscheiben und die Bänder der Wirbelsäule zusammen. Der Nuclueus pulposus verfügt über einen bestimmten Quellungsdruck, der in alle Richtungen wirkt und die Wirbelkörper auseinandertreibt. Dadurch werden die Bänder sowie der Anulus fibrosus der Bandscheiben unter Spannung versetzt. Quellungsdruck und Bandzug befinden sich in einem ausgewogenen Verhältnis; somit verfügt die Wirbelsäule auch ohne Muskelzug über einen gewissen Selbstspannungsapparat ihrer Bewegungselemente. Ohne eine zusätzliche aktive, muskuläre Stabilisierung ist diese passive Spannung jedoch zu gering.




Atlas und Axis

### Atlas und Axis

Eine Ausnahme vom allgemeinen Aufbau machen die ersten beiden Halswirbel (C1 und C2), die als Verbindung zum Kopf dessen Beweglichkeit ermöglichen. C1 trägt den Kopf und wird als Atlas bezeichnet. Der darunterliegende Halswirbel C2 wird aufgrund seiner Form und Funktion Axis genannt. Die beiden Wirbel sind untereinander durch besondere Gelenke verbunden, ebenso wie der Atlas mit dem Hinterhauptbein des Schädels. Eine Bandscheibe ist bei beiden Bewegungssegmenten nicht vorhanden. Der Atlas besitzt ausserdem auch keinen Wirbelkörper. Stattdessen ragt ein zahnförmiger Knochenfortsatz (*Dens Axis*) vom kleinen Wirbelkörper des Axis nach oben hinter den vorderen Atlasbogen. C1 und C2 bilden zusammen mit dem Hinterhauptbein das **obere und das untere Kopfgelenk.**

Das untere Kopfgelenk ist ein Drehgelenk, dessen vertikale Achse durch den Dens axis verläuft. Um diesen dreht sich der Atlas mit dem Kopf. Das grosse Wirbelloch des Atlas wird quer von einem Band (*Lig. Transversum atlantis*) durchzogen, das somit an der Rückseite des Dens Axis anliegt und funktionell die Gelenkpfanne ergänzt. Dieses Band ist für die Führung der Drehbewegung im unteren Kopfgelenk von Bedeutung und es verhindert, etwa bei extremer Vorneigung des Kopfes, ein Eindringen des Dens axis in die dahinterliegenden Anteile des Zentralnervensystems.

Der Atlas trägt an seiner Oberseite zwei laterale, konkave Gelenkflächen, die mit den konvexen Gelenkflächen des Hinterhauptbeins das obere Kopfgelenk bilden. Diese stellen Ausschnitte eines ellipsoiden Rotationskörpers dar, sodass dieses Gelenk als Ellipsoidgelenk um zwei Achsen beweglich ist. Um die Transversalachse kann der Kopf nach vorne und hinten geneigt werden, um die Sagittalachse erfolgt eine geringfügige Seitneigung.

Gemeinsam wirken die Kopfgelenke wie ein Kugelgelenk, das allseitige Bewegungen des Kopfes gestattet. Das gesamte Bewegungsausmass kommt jedoch durch ein Zusammenwirken mit den übrigen Bewegungssegmenten der Halswirbelsäule zustande. Die Gesamtbeweglichkeit der Halswirbelsäule ist gross, obwohl zwischen den einzelnen Wirbelkörpern nur relativ geringe Bewegungen möglich sind. Aus der Summation dieser kleinen Bewegungsspielräume resultiert letztendlich der grosse Gesamtbewegungsumfang, so auch das Vor- und Zurückschieben des Kopfes gegenüber dem Rumpf.

| | |
|---|---|
| **Flexion** | 65 Grad |
| **Extension** | 40 Grad |
| **Lateralflexion** | 35 Grad |
| **Rotation** | 60 Grad |
| **Gelenk C0–C1** | Keine Rotation, nur Flexion und Extension |

Bewegungen in der HWS (Schünke et al.)

## Muskeln der Halswirbelsäule

Zu den zervikalen und ventralen Muskeln der Halswirbelsäule zählen insgesamt 30 verschiedene längere und kürze Muskelzüge. An dieser Stelle seinen nur die wichtigsten Muskeln genannt, welche Bewegungen in der Halswirbelsäule ermöglichen.

Die kurzen Nackenmuskeln gehören zu den sogenannten autochthonen Rückenmuskeln und befinden sich rechts und links neben der Halswirbelsäule. Die kurzen Muskeln im Bereich des Nackens arbeiten stabilisierend, tragen aber auch zu den Bewegungen im Bereich des Halses und des Kopfes bei. Zu den kurzen Nackenmuskeln gehören u. a.:

**M. rectus capitis posterior minor:** Entspringt am Atlas und zieht fächerförmig nach oben in Richtung Schädel. An einer knöchernen Struktur am Schädel (*Linea nuchae inferior*) setzt er an. Seine Aufgabe liegt vor allem im Heben des nach vorne gebeugten Kopfes.

**M. rectus capitis posterior major:** Setzt am Dornfortsatz des zweiten Halswirbels an. Auch dieser Muskel zieht kopfwärts und setzt seitlich dieses Muskels ebenfalls an der Linea nuchea inferior an. Er ist vor allem für die seitlichen Kopfbewegungen (gemeinsam mit dem M. sternocleidomastoideus) zuständig.

**M. obliquus capitis superior:** Dieser Muskel entspringt an den Querfortsätzen des Atlas. Er zieht aus diesem Grund ganz weit aussen nach oben, setzt am knöchernen Hinterkopf (*Os occipitale*) an und bildet damit die beidseitige Aussenbegrenzungen der kurzen Nackenmuskeln. Seine Funktion ist vor allem das Nach-hinten-Legen des Kopfes. Einen kleinen Anteil hat der Muskel auch an der Links- und Rechtsdrehung des Kopfes.

**M. obliquus capitis inferior:** Dieser Muskel zieht wiederum vom Dornfortsatz des zweiten Halswirbels zum Querfortsatz des ersten Wirbelkörpers, wo er befestigt ist. Er ist demnach der einzige Muskel der kurzen Nackenmuskeln, der keine direkte Verbindung mit dem knöchernen Schädel hat. Er hilft vor allem dem M. sternocleidomastoideus bei der seitlichen Kopfbewegung.

**M. semispinalis capitis:** Zieht von den Processus transversi der 7. Brust- bis zum 3. Halswirbel zum Schädel. Bei beidseitiger Anspannung streckt er die Halswirbelsäule, bei einseitiger Kontraktion neigt er sie zur Seite.

Die grösseren, eher oberflächlich liegenden Muskeln, die Einfluss auf die Bewegung der Halswirbelsäule haben, sind geläufiger. Dazu zählen u. a.:

**M. trapezius pars descendens:** Zieht abwärts vom Hinterkopf zum lateralen Drittel der Clavicula. Bei fixiertem Schultergürtel löst er einseitig kontrahierend eine Lateralflexion und beidseitig das Heben des Kopfes aus.

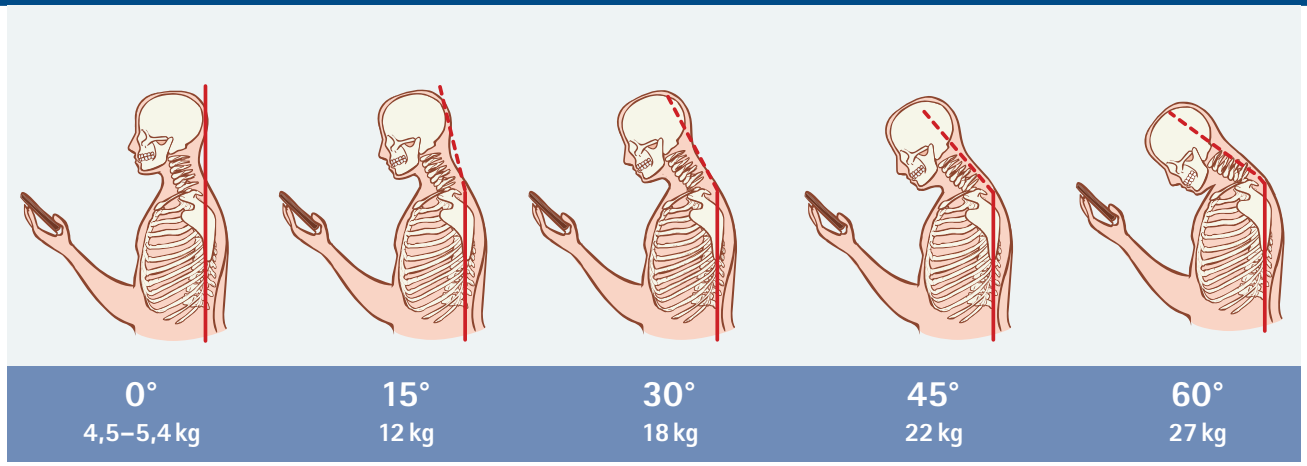
**M. levator scapulae:** Entspringt an den Querfortsätzen von Atlas und Axis sowie am 3. und 4. Halswirbelkörper und setzt am Angulus superior und am Margo medialis des Schulterblattes an. Bei fixiertem Schulterblatt kommt es ebenfalls zu einer Seitneigung der Halswirbelsäule. ▸

M. rectus capitis posterior minor

M. rectus posterior major

M. obliquus capitis superior

M. semispinalis capitis




Smartphones ruinieren die Körperhaltung und versteifen den Hals.

**M. sternocleidomastoideus:** Die deutsche Bezeichnung «zweiköpfiger Halsmuskel» verrät, dass sich dieser Muskel in zwei Teile gliedert. Ein Kopf entspringt am Manubrium sterni, einem Teil des Brustbeins, der andere dem medialen Teil des Schlüsselbeins. Der Ansatz beider Teile ist der Processus mastoideus des Schläfenbeins (*Os temporale*) und der Hinterkopf (*Os occipitale*). Bei einseitiger Kontraktion bewirkt der M. sternocleidomastoideus eine Neigung der Halswirbelsäule zur gleichen Seite und eine Rotation des Kopfes zur Gegenseite. Eine beidseitige Kontraktion führt zu einer leichten Hebung (Dorsalextension) des Kopfes nach hinten.

M. sternolcleidomastoideus

Die **M. scaleni** gehören zu den ventralen Halsmuskeln. Sie sind dreipaarig angelegt und ziehen von der Halswirbelsäule zu den oberen beiden Rippen.

Eine einseitige Kontraktion neigt die Halswirbelsäule seitwärts. Zusätzlich bewirkt der M. scalenus anterior bei fixiertem Thorax und beidseitiger Kontraktion eine Beugung des Halses nach vorne (Ventralflexion).

## Belastungen der Halswirbelsäule

Dass die Strukturen der Halswirbelsäule zwar sensibel sind, aber trotzdem hochgradig trainierbar, zeigen die Belastungen in diversen Sportarten, bei denen enorme Kräfte auf Kopf und Halswirbelsäule wirken. Die HWS von Boxern oder Ringern beispielsweise fangen Kräfte ab, die beim 25- bis 30-fachen des Kopfgewichtes liegen. Die Fliehkräfte beim Autorennsport erreichen ca. 4G, was bei einem 75 kg schweren Menschen einer Last von ca. 300 kg entspricht. Und welcher Sportfan erinnert sich nicht an den «Unfall» von Gewichtheber Matthias Steiner, dem bei den olympischen Spielen in London 2012 seine 196 kg schwere Hantel ins Genick fiel – ausser einer Stauchung ist ihm damals nichts passiert.

Im Gegensatz dazu ist die muskuläre Sicherung der Halswirbelsäule bei den meisten Menschen unterentwickelt, sodass es schnell zu Überbeanspruchungen kommen kann, allein durch das Halten des Kopfgewichtes insbesondere dann, wenn dieses Kopfgewicht noch durch Fehlhaltungen erschwert wird. ▶

«Upper X Syndrom» – Der Kopf ist deutlich vor dem Lot und führt so zur hohen Dauerbelastung der Nackenmuskulatur.

ANZEIGE

TRAININGSSLOT
BUCHUNGSSYSTEM

JETZT SICHER TRAINIEREN!

Zeigen Sie den Kursplan in „realtime“ und bieten Sie Kurse 24/7 an. Im Club, über die Homepage oder per App.

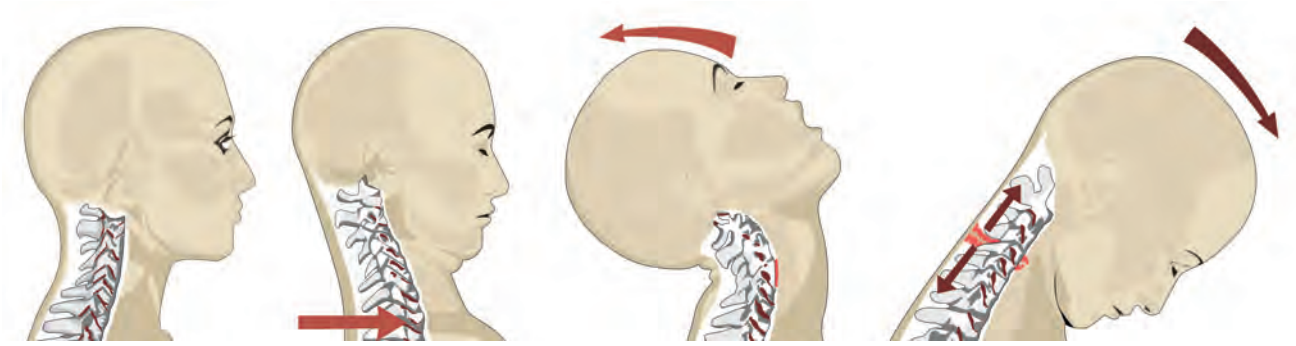
**Alle reden von Digitalisierung, wir machen sie einfach.**

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

Gerne senden wir Ihnen Informationen zu.

**M.A.C. CENTERCOM GmbH**
Franckstraße 5
71636 Ludwigsburg
Telefon 0 71 41 / 9 37 37 - 0
info@mac-centercom.de
www.mac-centercom.de

SGN 2.D52.1



Schleudertrauma

## Das HWS-Syndrom

Das HWS-Syndrom ist die allgemeine Bezeichnung für Schmerzen und sonstige Beschwerden, die durch direkte, z. B. degenerative Erkrankungen der HWS oder durch eine gestörte Funktion der HWS ausgelöst werden.

**Krankheitsentstehung**

Die häufigsten Ursachen für Beschwerden im HWS-Bereich sind:

- **Funktionelle Störungen** durch Fehlhaltung oder -belastung bei der beruflichen Tätigkeit oder beim Sport sowie durch Erkrankungen der BWS oder LWS. (Siehe auch Bewegungsmedizin Nr. 2 / 2019)

- **Degenerative Veränderungen** an den Bandscheiben, den Wirbelkörpern und den Wirbelgelenken. Bandscheibenvorfälle treten auch im HWS-Bereich auf, aber wesentlich seltener als im LWS-Bereich. Sie sind in weniger als 2 % der Fälle Ursache für ein HWS-Syndrom.

- **Beschwerden im HWS-Bereich einschliesslich vegetativer Symptome** (z. B. Übelkeit, Schwindel) sind nach einem Trauma (vor allem Aufprallunfall) häufig. Dies wird als HWS-Schleudertrauma bezeichnet und entsteht durch die Kombination von Band- und Kapseldehnung sowie durch Reizung von Nervenwurzeln und dem vegetativen Nervensystem.

Die Schulmedizin teilt die HWS-Syndrome nach Schmerzlokalisation und Schmerzprojektion ein:

- **Lokales HWS-Syndrom:** Es bestehen Schmerzen im HWS Bereich ohne Ausstrahlung, dazu eine Bewegungseinschränkung der HWS und Myogelosen der Schulter- und Nackenmuskulatur. Das typische Bild der «Halskehre».

- **Pseudoradikuläres oberes HWS-Syndrom:** Die Schmerzen strahlen in den Hinterkopf aus. Oft bestehen Schwindelattacken, die durch Überstreckung oder Drehung der HWS ausgelöst werden, manchmal auch kombiniert mit Übelkeit, Hör-, Seh- und Schluckstörungen.

- **Pseudoradikuläres unteres HWS-Syndrom:** Es treten Schmerzen im HWS- und Schulterbereich sowie im Arm auf, zum Teil mit Gefühlsstörungen wie Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Fingern. Die Beschwerden lassen sich aber keinem Dermatom zuweisen. Dermatome sind Hautbereiche, die von sensiblen Fasern eines Spinalnervens versorgt werden. Von einer Sensibilitätsstörung in einem spezifischen Hautbereich (im Fall der HWS sind dies Nacken, Schultern, Arme und Hände) lässt sich auf den Nerv bzw. auf die entsprechenden Halswirbel schliessen.

- **Radikuläres unteres HWS-Syndrom:** Der Druck auf die Spinalnerven löst plötzlich auftretende Schmerzen im HWS-Bereich mit Ausstrahlung in ein Dermatom aus. Oft besteht auch eine deutliche Fehlhaltung der HWS.

Bei Verdacht auf degenerative Veränderungen der HWS und je nach Art der Ausstrahlungen wird der behandelnde Arzt bzw. die behandelnde Ärztin frühzeitig durch ein bildgebendes Verfahren eine Differenzialdiagnose erstellen. ◀

ANZEIGE

# Starke Jobs für eine starke Branche

**Der SFGV hat eine weitere Dienstleistung lanciert. Eine offene Jobplattform, welche von Stellensuchenden und Stellenanbietern der Fitness- und Gesundheits-center-Branche genutzt werden kann. Zu finden, auf www.jobs-sfgv.ch.**

Für alle SFGV Mitglieder steht diese Plattform kostenfrei zur Verfügung. Über ein spezielles Login lassen sich die Daten aufschalten. Nicht-Mitglieder können die Plattform ebenfalls nutzen, allerdings gegen eine Gebühr.

Der Aspekt der Mindestlohnempfehlung ist ein integrierter Bestandteil der SFGV-Jobplattform. Ein Pluspunkt für Anbieter und eine Orientierung für Stellensuchende. Auch auf den Einbezug offener Lehrstellen wurde geachtet. Arbeitgeber können sich als Lehrbetrieb eintragen.

Für Stellensuchende wurde ein separates Log-in erstellt. So kann mit der Schaltung einer Bewerbung entschieden werden, ob diese der Öffentlichkeit zugänglich, oder nur für angemeldete Arbeitgeber einsehbar ist.

Ein weiteres Highlight ist auch der abonnierbare Jobmail-Service. Dieser verschickt Stellenangebote, welche den Suchkriterien entsprechen, automatisch per E-Mail.

Jetzt testen

SFGV jobs

**Schweizerischer Fitness- und Gesundheits-Center Verband**
CH-3000 Bern
Telefon 0848 893 802
www.sfgv.ch
E-Mail info@sfgv.ch

*Umsetzung in die Praxis:*

# *Training der aktiven und passiven Strukturen der HWS*

Gerätegestützte Rotation in der HWS

Genau wie die anderen Abschnitte der Wirbelsäule braucht auch die HWS eine systematische Belastung, um ihre aktiven und passiven Strukturen zu erhalten bzw. zu stärken. Welche Aspekte müssen also im Trainingsprozess bedacht werden?

Von André Tummer

Definieren wir zunächst die verschiedenen Zielgruppen:

**A** Alle Personen, die im beruflichen Alltag zu längerer einseitiger Kopfhaltung gezwungen sind (Computerarbeit, Autofahren usw.)

**B** Ältere Menschen ohne HWS-Beschwerden, aber mit eingeschränkter Mobilität in der HWS. Denken wir hier z. B. an den Schulterblick beim Autofahren.

**C** Sportler und Sportlerinnen, die über längere Zeit einseitige Kopfhaltungen einnehmen müssen (z. B. Velofahrer)

**D** Sportler und Sportlerinnen, die in ihren Sportarten höhere Krafteinwirkungen auf die HWS haben (Fussball, Kampfsport, Football usw.)

**E** Personen, die unter den Beschwerden eines HWS-Syndroms leiden

**Allgemeine Haltungsschulung**

Bei allen Bewegungen steht wie immer die richtige Körperhaltung im Vordergrund. Auf die HWS bezogen bedeutet dies, dass längeres Kopfhalten ausserhalb der Nulllinie vermieden werden sollte. Eine dauerhafte Verschiebung der oberen HWS zur unteren HWS führt wie schon erwähnt zu hohen Belastungen der aktiven und passiven Strukturen der Halswirbelsäule. Die Ursachen dafür können auch in einer schlechten Schulterblattzentrierung und einer zu starken BWS-Kyphose liegen. Deshalb ist bei allen Übungen, die nicht direkt die Muskulatur der Halswirbelsäule trainieren, stets darauf zu achten, dass der Kopf «im Lot» zur Wirbelsäule bleibt. Die Sensibilisierung für die physiologisch korrekte Kopfhaltung ist deshalb so wichtig, weil diese auch auf die Alltagssituationen übertragen werden muss.

Liegt die Ursache der Beschwerden in einer zu schwachen Schulterblattzentrierung, sollten Übungen eingesetzt werden, welche die Retraktions- und Depressionsbewegung der Schulterblätter beinhalten, z. B. bei einem Ruderzug mit abgestützter BWS.

Extension und Flexion der HWS mit dem eigenen Kopfgewicht.
Das Schlüsselbein sollte bündig mit der Kante der Bank sein.

**Kontraindizierte Übungen bei HWS-Syndrom**

Personen mit Beschwerden im HWS-Bereich sollten zunächst Übungen vermeiden, bei denen der Kopf in horizontaler Körperlage frei in der Luft gehalten werden muss. Dazu gehören z. B. Crunches am Boden, Front- und Seitstütz oder auch Hyperextensions. Bauch- und Rückentraining in aufrecht sitzender Position an Geräten oder am Boden mit abgelegtem Kopf sind in dieser Phase geeigneter. ▶

**Bei HWS-Syndrom mit isometrischen Übungen beginnen**
In der Frühphase sind statische Übungen dynamischen Bewegungen vorzuziehen. Ein Beispiel ist in Abb. 1 dargestellt. Der Hinterkopf wird dabei aktiv in das Handtuch gedrückt und für ca. 10–15 s gehalten. Damit wird vermieden, dass der in dieser Phase noch vorherrschende Kraftmangel zu übergrossen und unkontrollierten Bewegungsamplituden führen kann.

Abb. 1: Isometrische Kraftübungen sind zu Beginn der Therapie die erste Wahl.

**Gerätegestütztes Training der Halswirbelsäulenmuskulatur**
Das geführte Training an Geräten macht für alle Personen Sinn. Zum einen sind die Bewegungsamplituden hier sehr gut kontrollierbar und mit der Belastungsdosierung kann sehr niedrig begonnen werden. Es bietet sich aber auch für die in den Zielgruppen erwähnten Sportler und Sportlerinnen (C und D) an, unter sicheren Bedingungen höhere Lasten einzuleiten, um dadurch die sportartspezifisch entstehenden Kräfte, die auf die HWS wirken, besser abpuffern zu können.

Leider sind solche Geräte, wie sie in den Abb. 2 und 3 zu sehen sind, bisher selten in Fitnesscentern anzutreffen.

Für Personen aus den Zielgruppen A und B ist dann auch das Training mit dem eigenen Kopfgewicht schon eine gute Alternative. Ein Vorteil dieser freien Bewegungen ist, dass sich die verschiedenen Bewegungsrichtungen der HWS in einem fliessenden Bewegungsablauf kombinieren lassen, z. B. das Aufrollen der HWS-Wirbel und der Kopfneigung nach hinten in Kombination mit einer abschliessenden HWS-Rotation. Die Schlüsselbeine sollten hier bündig an der Kante der Bank aufliegen, damit die HWS und der Kopf frei beweglich sind, die BWS aber fixiert ist. ◀

Literatur:

1. Schäffler, A. (Hrsg.) (2014): **Gesundheit heute.** Trias Verlag Stuttgart.
2. Bierbach, E: **Naturheilpraxis heute.** Urban Fischer Verlag, 7. Auflage (2017)
3. Gottlob, A.: **Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule.** Urban Fischer Verlag, 3. Auflage 2009
4. Peterson, L., Renström,P.: **Verletzungen im Sport.** Deutscher Ärzteverlag Köln, 2. Auflage 1993
5. Valerius, K.P. et al: **Das Muskelbuch. Anatomie, Untersuchung, Bewegung.** KVM Medizinverlag, 4. Auflage 2009

Abb. 2: Gerätegestützte Lateralflexion der HWS

Abb. 3: Optimale Kontrolle von Bewegungswinkel und Bewegungstempo über den Bildschirm

# *SFGV-Flyer: «Schluss mit Improvisieren!»*

Wir haben allen SFGV-Mitgliedern mit dem Newsletter vom 16. April 2021 die Vorlage für den hier abgebildeten Flyer geschickt. Einige haben diese Idee auch bereits aufgenommen und für sich umgesetzt. Wer dies noch nachholen möchte, kann den Newsletter im Mitgliederbereich auf unserer Homepage www.sfgv.ch einsehen.

Kilian Käppeli

Der hier abgebildete Flyer ist ein Beispiel dafür, wie die Umsetzung aussehen könnte. Die Vorlagen lassen sich nach Ihren Vorstellungen ändern und anpassen.

Wir wissen alle, dass während der Lock-down-Phase Online-Training verstärkt gefragt war. Wahrscheinlich hat jeder auf die eine oder andere Weise versucht, in Kontakt mit seinen Kundinnen und Kunden zu bleiben. Die tatsächliche Mitgliederquote, die dadurch erreicht werden konnte, ist aber nach wie vor im Vergleich zur Gesamtkundschaft eines Centers recht klein.

Sehr häufig haben wir von Kundinnen und Kunden das Feedback bekommen, dass die Heimtrainingsvarianten anfangs genutzt worden sind, im Laufe der Zeit gewann aber doch der «innere Schweinehund» zu Hause Oberhand.

Wir empfehlen deshalb, in der Kommunikation mit den Kundinnen und Kunden stets die folgenden 5 Kriterien zu erwähnen, welche das Training in ihrem Center im Vergleich zum Heimtraining einzigartig machen:

1. **Hohe Trainingseffektivität durch gerätegestütztes Training**
2. **Höchste Sicherheit bei den Trainingsübungen aufgrund der vorhandenen Infrastruktur**
3. **Individuelle Anpassung der Übungen an den aktuellen Trainings- und Gesundheitszustand**
4. **Direktes Feedback durch das Trainerpersonal**
5. **Soziale Interaktion mit anderen Trainierenden**

Es ist uns bewusst, dass die Gründe, warum Kundinnen und Kunden in der Coronakrise gekündigt haben, unterschiedlicher Natur sind. Es können tatsächliche gesundheitliche Probleme sein, es kann die Unsicherheit und Angst vor Ansteckung dahinterstecken. Es können eventuell finanzielle Probleme durch die Krise entstanden sein oder es ist eben der Wechsel auf andere Trainingsformen. Darauf zielt dieser Welcome-back-Flyer ab.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! ◂

Kilian Käppeli ist als Social Media Manager für den SFGV tätig.
Instagram @kilian_felix_

Schluss mit Improvisieren!
Jetzt Coaching-Termin vereinbaren!
Wir freuen uns sehr, Ihre Gesundheit wieder gezielt und effizient fördern zu können.
Bewegung und Training ist nicht das Gleiche!
Online-Trainings und Heimgeräte sind Notlösungen, doch wirklich ersetzen können sie das gezielte Training im Fitness- und Gesundheitscenter nicht. Allfällige Bewegungsfehler werden zu Hause nicht korrigiert und auf individuelle Beschwerden kann nicht eingegangen werden.
Die idealen Trainingsflächen fehlen ebenso wie das professionelle Trainingsequipment. Und so läuft man Gefahr, den Kampf gegen den inneren Schweinehund zu verlieren, der bekanntlich zu Hause am stärksten ist. Doch am meisten fehlt die soziale Interaktion mit Gleichgesinnten. Denn wir brauchen den Austausch, damit es uns auch psychisch gut geht.
Der Lockdown hat körperlich sicher Spuren hinterlassen. Wenn der regelmässige Trainingsreiz fehlt, geht die Kraft leider verloren. Deshalb empfehlen wir Ihnen für Ihren ersten Besuch einen Coaching-Termin zu vereinbaren. Wir ermitteln den aktuellen Trainingszustand und besprechen eventuelle Anpassungen im Trainingsprogramm.
Welcome back in Ihrem SFGV-Center!
www.sfgv.ch
Fitnessguide
SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

# *Fitness-Guide*

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

**Kurt Meile, Seuzifit AG**
Strehlgasse 24, 8472 Seuzach
Telefon: 052 320 80 20, kurt.meile@seuzifit.ch, www.seuzifit.ch. Besuchen Sie uns auch auf facebook.

Das Seuzifit hat sich auf Gesundheitstraining spezialisiert. In unserem familiären, aber hochmodernen Studio mit viel Herzlichkeit steht der Mensch im Mittelpunkt. Prävention, Reha, Gesundheit und das personalisierte, individuelle Training sowie eine hohe Betreuungsqualität sind unsere Ansprüche. Darum legen wir grossen Wert auf fachlich sehr gut ausgebildete Mitarbeitende, ständige Kontrollen der Kundinnen und Kunden an den Trainingsgeräten sowie regelmässige Erneuerung der Trainingspläne. Nicht nur mein Team mit 5 Trainerinnen und Trainern kümmert sich um unsere Mitglieder, sondern auch der Chef ist tagtäglich an der Front anzutreffen.

Das Sterne-Label spiegelt hauptsächlich die hohe fachliche Kompetenz unseres Seuzifit-Teams. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, dass unsere Mitglieder individuell und nahtlos betreut werden, weil viele Menschen uns wegen ihrer Schmerzen aufsuchen.

Das Seuzifit wurde mit 4 Sternen ausgezeichnet. Wer uns findet, findet uns gut!

**Kevin Ziswiler, Matrix Gym Reiden**
Bahnhofstrasse 7, 6260 Reiden
Telefon: 076 765 77 77, info@matrixgym.ch, www.matrixgym.ch

Das Matrix Gym Reiden bietet Kraft- und Ausdauertraining sowie Personaltraining und Ernährungsberatung an. Wir vom Matrix Gym helfen dir, dich im Labyrinth der Fitnessangebote fachkompetent zu orientieren und zeigen dir, wie du dein individuelles Ziel erreichst.

Durch den Fitness-Guide wird sichergestellt, dass genau diese Fachkompetenz vorhanden ist, um der Macht der grösseren Fitnessketten Paroli zu bieten.

Wir freuen uns auf eine Zusammenarbeit mit dem Fitness-Guide.

ANZEIGE

InBody
Erfolge werden sichtbar.

JETZT ...

Check-Up bei Ihren Kunden

Umfassende Körperanalyse in weniger als 1 Minute

- Standortbestimmung fürs Training
- Gesundheitsberatung
- neue Ziele definieren
- Neukundengewinnung

Jetzt anrufen: 044 500 31 80 und InBody testen!

best4health
Exklusiver Vertriebspartner für die ganze Schweiz:

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

# *Korrelationen zwischen Intensitätsbereichen und Wiederholungszahlen*

Die Frage nach dem «richtigen» Trainingsgewicht ist schwer zu beantworten – egal ob im Leistungs- oder gesundheitsorientierten Krafttraining.

In dieser trainingsmethodischen Auseinandersetzung soll die Beziehung zwischen den Intensitätsbereichen und den Wiederholungszahlen im Krafttraining unter besonderer Berücksichtigung der Muskelfasertypen genauer beleuchtet werden.

Urs Geiger, PTScFH, CAS CADM, CAS Sportphysiotherapie, Berufsschullehrer HWS Huber Widemann Schule, Basel, langjähriger Berufsbildner, Praktikumslehrperson DZ, ETH Zürich, Buchautor

**Einleitung**

Für die Leistungsbewertung (→ Maximalkraftniveau) und die Trainingssteuerung wird in der Kraftdiagnostik mehrheitlich der 1-RM-Krafttest genutzt und als Goldstandard zitiert. Neben der Leistungsbewertung wird auch die gewünschte Trainingsintensität als prozentuales Verhältnis zur Maximalkraftleistung berechnet. Dabei wird davon ausgegangen, dass bei submaximalen Trainingsintensitäten eine weitgehend lineare Beziehung zwischen 1-RM und maximal möglicher Wiederholungszahl besteht.

Diese Korrelation präsentiert sich grafisch aber vielmehr «bogenförmig-exponentiell» d. h., dass nach anfänglicher Rechtsverschiebung (→ geringe Zunahme der Wiederholungen), diese mit abnehmender Belastungsintensität immer steiler in Richtung mehr Wiederholungen ansteigt *(siehe Abb. 1)*. Allein aufgrund dieser Tatsache ist die Berechnung der gewünschten Trainingsintensität in prozentualer Abhängigkeit des 1-RM (= 100 %) nicht ausreichend zuverlässig. Die zu ermittelnden Wiederholungszahlen werden zudem in erheblichem Masse durch die Testübung selbst, die beanspruchte Muskelgruppe, das individuelle Maximalkraftniveau, die sportartspezifisch bevorzugte Kraftbeanspruchung und die Muskelfaserzusammensetzung beeinflusst.

Dass die Testmethode des 1-RM im gesundheits- und fitnessorientierten Krafttraining zudem nicht praktikabel ist, muss nicht weiter begründet werden. Eine nützliche Alternative zum 1-RM-Krafttest stellt die Bestimmung des *Mehr-Wiederholungs-Maximums (MWM)* dar. Von der Forschungsgruppe S. Gail et al. am Institut für Sportwissenschaft, Universität Augsburg (1), wurde das 5-RM wissenschaftlich dem 1-RM gegenübergestellt. Der sehr hohe Zusammenhang zwischen 5-RM und 1-RM ($r = 0{,}97$; $p < 0{,}001$) belegt, dass das 5-RM als Indikator der Maximalkraft geeignet ist. Zudem weist das 5-RM eine deutlich geringere Streuung (CV[1] = 15,8 %) bezüglich der maximal möglichen Wiederholungszahl im Vergleich zum 1-RM (CV = 36,2 %) auf.

Wenn die maximal möglichen Wiederholungen (RM) bei einer Last von 90 % des 1-RM mit denen des 5-RM verglichen werden, streuen die Wiederholungszahlen beim 1-RM um 20,4 % wesentlich stärker. Für die Praxis bedeutet dies, dass nach Bestimmung des 5-RM die rechnerische Festlegung der Trainingsintensitäten deutlich zuverlässiger ist als beim 1-RM. ▸

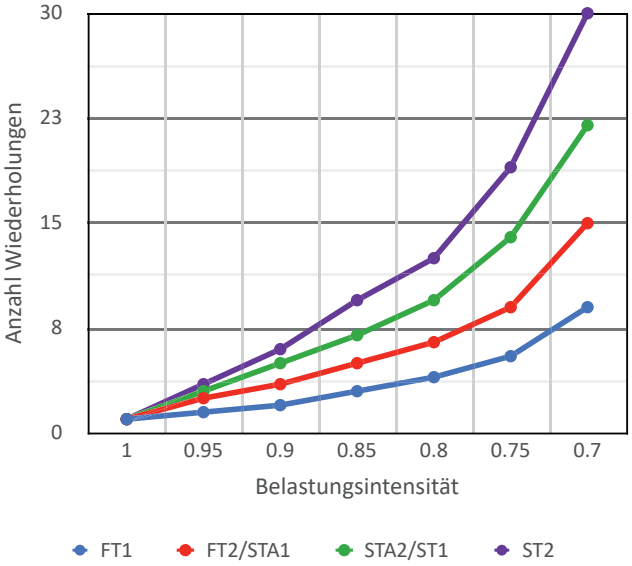



Abb. 1: Fasertypabhängige Beziehungen zwischen prozentualen Belastungsintensitäten (x-Achse) und möglicher Wiederholungszahlen (y-Achse). Der Bereich zwischen FT1 (blau) und FT2 (rot) stellt den Range von minimaler und maximaler Wiederholungszahl bei überwiegendem Anteil an FT-Fasern dar; der Bereich zwischen STA1 (rot) und STA2 (grün) repräsentiert ein ausgeglichenes Verteilungsmuster von ST- und FT-Fasern; der Bereich zwischen ST1 (grün) und ST2 (violett) ist gültig für ein Verteilungsmuster mit überwiegendem Anteil an ST-Fasern (Geiger, 2020).

[1] Variationskoeffizient (= relatives Streuungsmass)

**1. Eigenschaften der Muskelfasertypen und ihr Einfluss auf die Kraftentwicklung**

In der Einleitung wurde auf Einflussfaktoren hingewiesen, welche die interindividuellen Schwankungen der Wiederholungszahlen innerhalb der verschiedenen Belastungsintensitäten erklären; namentlich die prozentuale Zusammensetzung der Muskelfasern spielt dabei eine entscheidende Rolle. Die faserspezifischen Voraussetzungen basieren einerseits auf energetischen Aspekten wie Myoglobingehalt, Mitochondrienvolumen, enzymatischer Ausstattung, Kapillarisierung und auf neuronalen Aspekten wie Feuerrate (Impulsfrequenz und Amplitude) und Impulsmuster (kontinuierlich oder salvenartig).

Bekanntlich werden die Muskelfasern vereinfacht in Typ I (slow-twitch, ST-Fasern) und Typ II (fast-twitch, FT-Fasern) unterteilt; gelegentlich wird auch Typ IIc (intermediäre Fasern) erwähnt, der aber mit nur ca. 2 % einen unbedeutenden Anteil am Gesamtspektrum hat. Bei genauerer Betrachtung stellt sich diese sehr vereinfachte Einteilung in ausschliesslich ST- und FT-Fasern als zu vereinfacht heraus. Das Faserspektrum ist vielmehr als Kontinuum zu verstehen, d. h. es besteht ein abgestufter Übergang von kleinen ST-Fasern zu mittleren FT-oxidativen, mittelgrossen FT-oxidativen (syn.: Typ IIa), grossen FT-glykolytischen und sehr grossen FT-glykolytischen Fasern (syn.: Typ IIx). Nur so ist erklärbar, dass dynamisch unterschiedliche Kontraktionsformen in Bezug auf ihre Schnelligkeit (Kontraktionszeiten zwischen 25 und 150 ms) und Dauer (→ Ermüdungsresistenz) fliessend ineinander übergehen können. Mit der Grösseneinteilung ist die entsprechende «physische Dimension» der innervierenden Alpha-Motoneurone angesprochen, welche das EPSP (exzitatorisch postsynaptisches Potenzial[2]) und damit den quantitativen und qualitativen Aspekt des aufsteigenden Rekrutierungsmusters *(siehe Abb. 2)* massgeblich beeinflusst.

Unabhängig von den genannten Unterscheidungsmerkmalen entscheidet letztlich das Myosinfilament oder genauer dessen sog. MLC (Myosin Light Chains) und MHC (Myosin Heavy Chains). Das Motorprotein Myosin der Skelettmuskeln wird der Klasse II zugeordnet. Auf dem leichten Meromyosin *(Schwanzteil)* der verschiedenen Fasertypen sind zwei «langsame» und drei «schnelle» Proteine angeordnet, deren unterschiedliche Zusammensetzung die Kontraktionsschnelligkeit der Muskelfaser mitbestimmen. Auf dem schweren Meromyosin *(Hals- und Kopfteil)* haben insbesondere das MLC *(essential und regulatory light chain)* aufgrund ihrer hohen Calcium-Affinität über ihre Myosinmoleküle ebenfalls erheblichen Einfluss auf die Kontraktionsgeschwindigkeit.

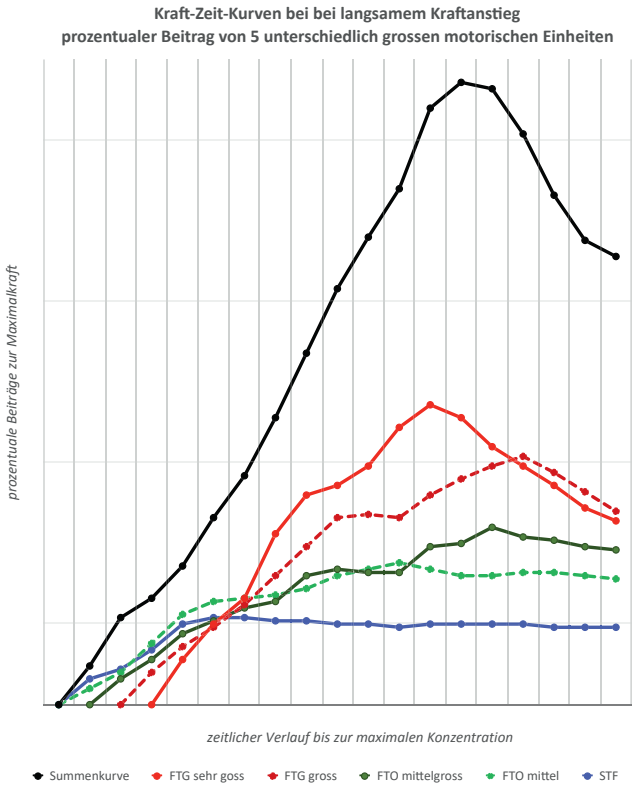



Abb. 2: Darstellung des Rekrutierungsmusters gemäss aufsteigender Grössenordnung von STF (blau: klein), FTO (hellgrün: mittel, olivgrün: mittelgross) und FTG (dunkelrot: gross, hellrot: sehr gross) bei langsam erfolgendem Kraftaufbau bis zum Kraftmaximum (vgl. Test für WM). Beachte die verzögerte Innervation von den kleinsten zu den grössten motorischen Einheiten (ME). Die Summenkurve entspricht zu einem beliebigen Zeitpunkt der Kontraktion der Kraftsumme aller aktivierten ME (Geiger, 2016).

[2] lokale, graduelle Änderung des Membranpotenzials an der postsynaptischen Membran von Nervenzellen, die ein Aktionspotenzial im postsynaptischen Element auslöst

**2. Muskelfasertest**

Mit folgendem Muskelfasertest lässt sich annäherungsweise die individuelle Faserzusammensetzung abschätzen. Dazu wird die Gewichtsdifferenz zwischen den Wiederholungsbereichen 8-RM und 15-RM in ein prozentuales Verhältnis gesetzt, welches durch folgenden Quotienten ausgedrückt wird:

$$100 \times \frac{\text{Gewicht für 15 Wdh.}}{\text{Gewicht für 8 Wdh.}}$$

Formel 1: Berechnung des prozentualen Verhältnisses von FT- und ST-Fasern

| Resultat | Bewertung |
|---|---|
| > 89 % | deutlich höherer Anteil an Typ-I-Muskelfasern |
| > 87–89 % | leicht höherer Anteil an Typ-I-Muskelfasern |
| 81–87 % | etwa gleiche Anteile an Typ-I- und Typ-II-Muskelfasern |
| 76–81 % | leicht höherer Anteil an Typ-II-Muskelfasern |
| < 76 % | deutlich höherer Anteil an Typ-II-Muskelfasern |

Tab. 1: Der Prozentsatz (Resultat) erlaubt eine Einschätzung (vgl. Bewertung) der quantitativen Verteilung von Typ-I- und Typ- II-Muskelfasern.

Das Resultat (%) wird in Tabelle 1 einer Bewertung zugeordnet. Daraus lassen sich die optimalen Wiederholungszahlbereiche für die Verbesserung in einem bestimmten Trainingsbereich individueller einschätzen.

In *Abb. 3* sind Intensitätsbereiche zwischen 70 % und 100 % des Gewichtsmaximums und dazu durchschnittliche Wiederholungsmaxima für die drei Kategorien von Muskelfasertypen dargestellt. ▸

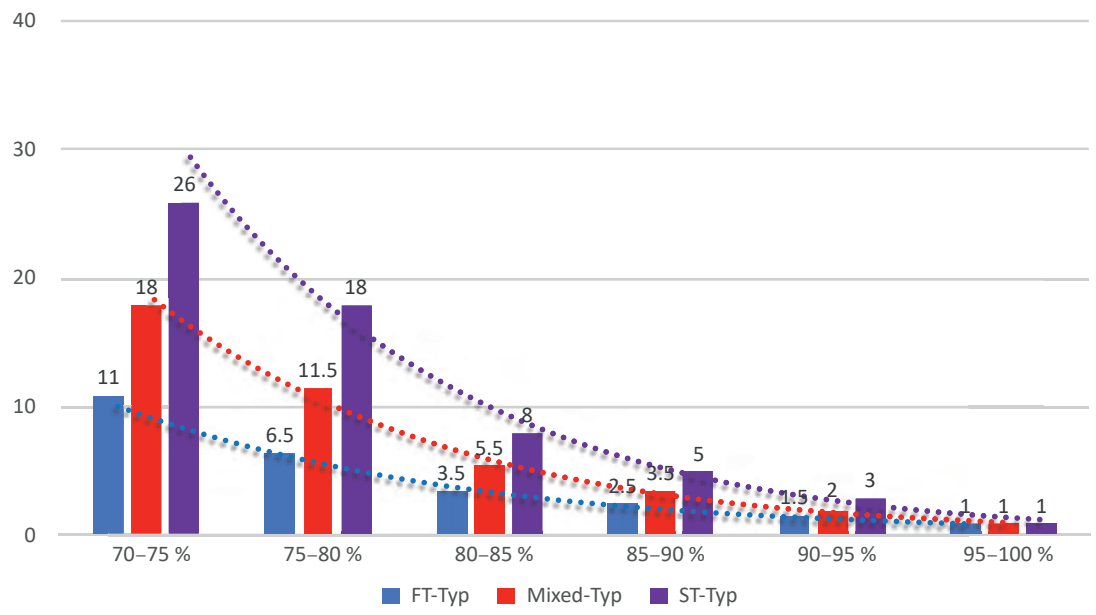



Abb. 3: Das Säulendiagramm ist eine andere Darstellung der Datenreihe in Abb. 1 und zeigt den unterschiedlichen Verlauf der ansteigenden Wiederholungszahlen bei abnehmender Belastungsintensität (in 5-Prozent-Schritten) für 3 repräsentative Klassifizierungen betreffend Faserverteilung (FT-Typ: deutlich höherer Anteil an Typ-II-Fasern; Mixed Typ: etwa gleicher Anteil an Typ-I- und Typ-II-Fasern; ST-Typ: deutlich höherer Anteil an Typ-I-Fasern). (Geiger, 2020).

**3. Trainingskonsequenzen der Fasertypisierung**

Wenn nach der *Formel 1* eine Einschätzung des Muskelfasertypus vorgenommen wurde, kann in Anlehnung an den in *Abb. 2* charakterisierten Zusammenhang von Belastungsintensität und möglichem Wiederholungsbereich eine typenspezifische Trainingsvorgabe abgeleitet werden. Trotz dieser nachgewiesenen strukturellen Gesetzmässigkeit sollte nicht schlussgefolgert werden, dass es *die eine* perfekte Anzahl Wiederholungen gibt. Um das gesamte muskuläre Kraftpotenzial der Muskulatur optimal entwickeln zu können, ist es erforderlich, die unterschiedlichen Reizspezifikationen der verschiedenen Fasertypen zu berücksichtigen. Für das übergeordnete Trainingsziel der *Muskelhypertrophie* ist es deshalb zielführend, beide Fasertypen gleichermassen anzusprechen. Dazu braucht es wie erwähnt eine *unterschiedliche* Anzahl an Wiederholungen.

Die Hauptausprägungen der Kraft sind im Allgemeinen über die Merkmale *intramuskuläre Koordination (IMK), Muskelquerschnitt (Hypertrophie)* und *Kraftausdauer* definiert. Üblicherweise werden daran feste Wiederholungsbereiche gekoppelt. (7)-5-1 Wiederholung für IMK (→ Intensive Rekrutierung I, II und III), (6)-8-12 Wiederholungen für Hypertrophietraining und 15-20-30 Wiederholungen für intensive und extensive Kraftausdauer.

Aufgrund der unterschiedlichen fasertypischen Eigenschaften ist es aber erforderlich, alle drei Intensitätsbereiche periodisiert für eine optimalen Entwicklung des Gesamtmuskelpotenzials zu nutzen *(siehe Tab. 2)*.

**4. Muskelpotenzial vs. strukturelle bzw. funktionelle Spezialisierung**

Im Gegensatz zum pyramidenartigen Trainingsaufbau mit dem Ziel, die maximale Muskelstärke zu entwickeln, wird durch die auf die beiden Fasertypen bezogene *Periodisierung* versucht, das Potenzial der gesamten Muskulatur optimal herauszubilden; damit sollte erreicht werden, dass die Verbesserung der Kraft nicht einseitig auf primär funktioneller (u. a. intramuskuläre Koordination) oder struktureller Adaptation (u. a. Muskelfaserquerschnitt) basiert. Eine Leistungskontrolle nach einem abgeschlossenen Gesamtzyklus (Periode A, B und C) gemäss Formel 1 (Muskelfasertest) kann über die Tendenz der Verbesserung des Leistungspotenzials Aufschluss geben.

Weil grundsätzlich keine allgemeingültige Aussage betreffend *die* perfekte Anzahl an Wiederholungen gemacht werden kann, sind sowohl die numerischen Angaben zur Dauer der Trainingsperioden als auch zur Anzahl Wiederholungen entsprechend den drei Fasertypen als Richtwerte zu verstehen.

| **Krafttrainingsmethode** zur Entwicklung des Gesamtleistungspotenzials | **Muskelstärke** (→ Unterstützung für den Muskelaufbau) | **Hypertrophie** für **FT-Fasern** | **Hypertrophie** für **ST-Fasern** |
|---|---|---|---|
| **Trainingsperioden** fasertypspezifisch | **Periode C** | **Periode B** | **Periode A** |
| **Dauer der Trainingsperioden** | **3 Wochen** | **3-4 Wochen** | **4 Wochen** |
| **Fast-twitch Typ** | **1–3** Wdh. | **4–5** Wdh. | **6–12** Wdh. |
| **Mixed Typ** | **3–5** Wdh. | **6–12** Wdh. | **13–20** Wdh. |
| **Slow-twitch Typ** | **6–8** Wdh. | **13–15** Wdh. | **21–30** Wdh. |

Tab. 2: Trainingskonzept zur Entwicklung des muskulären Gesamtleistungspotenzials unter Berücksichtigung des Muskelfasertypus. Der Trainingsprozess versteht sich als fortlaufender Zyklus zwischen Periode A, Periode B und Periode C.

**Schlussfolgerungen**

- Der Krafttest 1-RM ist für die Festlegung der Trainingsintensität in der Praxis fehleranfällig, weil kein linearer Zusammenhang zwischen 1-RM und dem WM bei submaximalen Trainingsintensitäten besteht und die Streuung bezüglich ihrer maximal möglichen Wiederholungen sehr gross ist.

- Wissenschaftlich wurde der Nachweis erbracht, dass das 5-RM im Vergleich zum 1-RM eine zuverlässigere Festlegung der Trainingsintensität erlaubt.

- Es gibt nicht eine allgemeingültige und genau vordefinierte Anzahl Wiederholungen für ein Trainingsziel im Krafttraining.

- Mit einem Muskelfasertest ist es möglich, die Wiederholungszahlen bedarfsweise in Bezug auf den Normbereich nach oben (bei ST-Dominanz) oder nach unten (bei FT-Dominanz) anzupassen.

- Die Durchführung eines Muskelfasertests für Einzelmuskeln ist nicht sinnvoll, weil an einer mehrgelenkigen Trainingsübung mehrere Muskeln mit unterschiedlichem Faserspektrum beteiligt sind.

- Der Muskelfasertest bildet – bezogen auf eine Trainingsübung – das «durchschnittliche Faserspektrum» aller beteiligten Muskeln ab und kann trainingssteuernd eingesetzt werden.

- Für das Trainingsziel «Hypertrophie» ist es sinnvoll, beide Fasertypen spezifisch mit unterschiedlichen Wiederholungszahlen anzusprechen.

- Beim Typ-II können eher weniger Sätze pro Muskel(-gruppe) und Trainingseinheit empfohlen werden.

- Beim Typ-I können eher mehr Sätze pro Muskel(-gruppe) und Trainingseinheit empfohlen werden.

- In Bezug auf Hypertrophieeffekte und Kraftzuwachsrate unterscheiden sich FT- und ST-dominante Faserverteilung deutlich.

- Eine FT-dominante Faserverteilung führt zu schnelleren Kraftzuwachsraten und grösseren Hypertrophieeffekten; damit steigt auch das Risiko von Überlastungen am passiven Bewegungsapparat.

- Eine ST-dominante Faserverteilung bedingt langsamere Kraftzuwachsraten und geringere Hypertrophieeffekte; die Kraft der ST-Fasern lässt sich dennoch erheblich steigern.

- Um die Wirksamkeit des Krafttrainings im Allgemeinen und die strukturelle Ausprägung der Adaptation im Speziellen quantifizieren zu können, sind regelmässige 5-RM-Krafttests nach jeder Periode (C, B, A) zu empfehlen. ◀

Literatur

1 Gail S., **Validität eines 5-RM Krafttests im Gesundheits- und Fitnesssport.** Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 65 (3), 2015.
2 Toigo M., **MuskelRevolution.** Springer Spektrum, 2015.
3 Geiger U., **Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten.** Urban & Fischer, 2016.
4 Laube W., **Sensomotorisches System.** Thieme Verlag, 2009.
5 Bant H., **Sportphysiotherapie.** Thieme Verlag, 2011.
6 Unsöld W., **Muskelfasertest.** YPSI Your Personal Strength Institute, Stuttgart.
7 Freiwald J., **Optimales Krafttraining.** Sport-Rehabilitation-Prävention, Spitta Verlag, 2016
8 Froböse I., **Leistung messen und steigern.** Gräfe und Unzer, 2018

# Ausserordentliche Praxistage 2021 für angehende Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Die durch die Zwangsschliessung verursachte Lücke in der betrieblichen Bildung konnte mit den «ausserordentlichen Praxistagen» gut abgefangen werden.

Eine Pandemie, die die ganze Welt und auch die Schweiz schwer getroffen hat, hat unsere Branche wie viele andere auch auf eine Weise touchiert, die man nicht automatisch und zuerst im Fokus hatte. Grosse Sorgen machten die Berufsverbote, die Zwangsschliessungen und das Lahmlegen sämtlicher Gesundheitscenter.

Irene Berger, Prüfungsleiterin

Bei all den Sorgen rund um die Corona-Pandemie ging etwas fast vergessen: Unsere jungen Lernenden hatten von einem Tag auf den anderen keine betriebliche Bildung mehr. Lernende, die die ganze Woche zu Hause sassen, jegliche Tagesstruktur verloren und sich zaghaft fragten, welche Konsequenzen dies für ihre Berufslehre, ihre betriebliche Bildung wohl haben könnte …

Anfangs Dezember 2020 meldete sich das schweizerische Taskforce-Team des Bildungsbereiches bei der OdA Bewegung und Gesundheit, respektive bei uns Chefexpert*innen, und bot uns finanzielle Hilfe für unsere Lernenden, wenn wir diese in ausserordentlichen Formaten bei ihrer betrieblichen Bildung unterstützten.

In der Beratung zwischen den Chefexpert*innen von Romandie, Tessin und Deutschschweiz war sofort klar, dass wir unsere Kräfte bündeln mussten und ganz zuerst die Lehrabgänger von einem ausserordentlichen Format profitieren lassen sollten.

In einer Nacht- und Nebelaktion wurde ein zweitägiger Vorbereitungskurs zur praktischen Prüfung in drei Landessprachen geplant. Dazu haben sich innert Kürze um die sechzig Experten und Expertinnen zur Verfügung gestellt, diese zwei Praxistage zu begleiten und mitzugestalten. Einmal mehr stellten wir fest, dass dies in keiner anderen Branche möglich wäre!

Insgesamt trainierten in der ganzen Schweiz sechzehn Tage lang junge Lernende auf ihre Abschlussprüfung.

Vier Gesundheitscenter – eines in Neuchâtel, eines in Lugano, das David Gym in Zürich und das Well come Fit in Dietlikon wurden aus dem «Schliessungsschlaf» aufgeweckt. Sie haben ihre Heizungen hochgefahren und boten uns wunderbare Ausbildungsstätten. Herzlichen Dank!

Während zwei Tagen wurden die Lernenden noch einmal richtig trainiert auf ihre praktische Abschlussprüfung.

Am ersten Tag wurden Workshops zu allen Themen angeboten, die an der individuellen praktischen Prüfung geprüft wurden. Es konnten Wissenslücken geschlossen und Fragen gestellt werden, und noch einmal wurde dieser «verdammte» Achterbogen, Teil der Bewegungsstunde, auseinandergenommen.

Am zweiten Tag fand eine Prüfungssimulation statt. Das heisst, die Teilnehmenden konnten erleben, wie die praktische Prüfung ablaufen würde, mit einem Expertenteam im Rücken und Schauspielerinnen und Schauspielern als Kunden. Dann gab es aber auch noch den Seitenwechsel. Jeder Lernende war auch einmal Experte und gab zum Schluss sein Feedback ab. Diesen Rollenwechsel fanden viele Lernende sehr interessant und wir Expert*innen waren zum Teil richtig verblüfft, wie präzise die angehenden Berufsleute bereits beurteilen konnten.

Dank der beherzten Hilfe von Seiten der Expert*innen und der Centerbesitzer*innen und nicht zuletzt dank der schnellen gesamtschweizerischen Koordination wurden diese Tage ein voller Erfolg. ◂

Es bedanken sich die Chefexpert*innen Alessandro Prini / Grégory Löffel / Irene Berger

# *Expertenausbildung gestartet – Vorschau auf die eidg. Abschlussprüfung*

Gesundheitscoaching findet vor allen Dingen auf psychologischer Ebene statt – ein grosser Bestandteil der Ausbildung zum Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom.

Nun ist nach einiger Verzögerung auch die höchste formale Ausbildung in unserem Beruf gestartet. Die SAFS konnte trotz Coronamassnahmen bereits den ersten Lehrgang durchführen. Die zukünftigen Expertinnen und Experten in Bewegungs- und Gesundheitsführung mit eidg. Diplom sind auf dem Weg und werden im Frühjahr 2023 ihre Prüfung ablegen können.

Von André Tummer

ANZEIGE

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



Als Prüfungsleiter der Expertenausbildung freue ich mich sehr, schon einmal eine Vorschau auf die eidg. Abschlussprüfung geben zu können, denn sie unterscheidet sich stark von der Prüfung zum Spezialisten/zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis.

1. Es gibt keine praktische Prüfung mehr.

2. Es muss eine schriftliche Praxisarbeit als Hausarbeit angefertigt werden. Das Thema dieser Arbeit wird vorgängig von der Qualitätssicherungskommisson (QSK) genehmigt. Für die Bearbeitungszeit sind 8 Wochen veranschlagt. Form und Umfang der Arbeit werden noch bekanntgegeben.

3. Der erste Teil der mündlichen Prüfung bezieht sich inhaltlich direkt auf diese Praxisarbeit in Form einer Präsentation und eines Fachgesprächs über die angefertigte Arbeit.

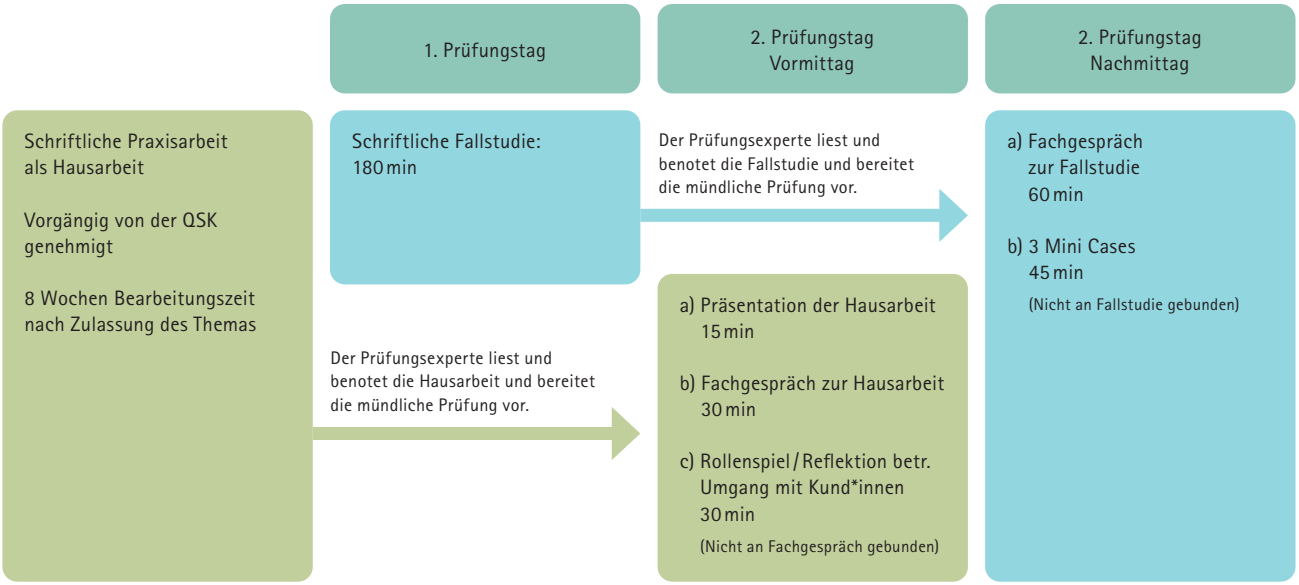
4. Am ersten Prüfungstag wird ausserdem eine Fallstudie schriftlich bearbeitet.

5. Der zweite Teil der mündlichen Prüfung bezieht sich inhaltlich auf die Fallstudie. Hinzu kommen noch weitere Mini-Cases, die nicht an die Fallstudie gekoppelt sind.

Aus diesem Prüfungsablauf wird ersichtlich, dass neben den schriftlichen Arbeiten der mündlichen Prüfung ein grosser Stellenwert eingeräumt wird. Die Kopplung der schriftlichen Arbeiten mit den mündlichen Prüfungen bedingt, dass zwischen der Abgabe der Praxisarbeit sowie dem ersten und zweiten Prüfungstag jeweils ein gewisser Zeitraum liegt, damit der Prüfungsexperte bzw. die Prüfungsexpertin sich individuell vorbereiten kann.

Ich wünsche an dieser Stelle allen Teilnehmenden der Ausbildung viel Erfolg! ◂

## Organisation der eidg. Abschlussprüfung zum «Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderung» gemäss Prüfungsordnung vom 7. 11. 2017



# News zu den Prüfungen für Spezialisten mit eidg. Fachausweis

Das Team der Prüfungsexperten für den Spezialisten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis

## Wir durften nun bereits zum dritten Mal die eidgenössischen Berufsprüfungen unter strengen Covidauflagen erfolgreich und ohne Probleme zu Ende führen.

Von Irene Berger

Es stand ein sehr gut vorbereitetes Expertenteam bereit, um mündliche und praktische Kenntnisse zu prüfen. Dieses 2019 neu formierte Team ist gut zusammengewachsen. Es funktioniert sehr professionell in der Vorbereitung und sehr fokussiert an der Prüfung selbst. Trotz der aktuellen ernsten Situation stand das faire und menschliche Verhalten den Kandidatinnen und Kandidaten gegenüber an oberster Stelle.

Siebzehn Lernende haben sich während den letzten zwei Jahre auf dem modularen Bildungsweg auf die Berufsprüfung vorbereitet. Jedes Modul muss bereits in sich abgeschlossen und mit einer Prüfung bestanden werden. Erst dann sind die Antrittsbedingungen zur eidgenössischen Berufsprüfung erfüllt.

Diese strengen Bedingungen haben zur Folge, dass an der Prüfung auch wirklich sehr gut vorbereitete Berufsleute antreten.

Im Oktober 2021 wird die Prüfung zum ersten Mal dreisprachig durchgeführt. Es ist ein grosses Anliegen der Trägerschaft SFGV und der OdA Bewegung und Gesundheit, diese Prüfung in allen Landessprachen durchzuführen, um in der ganzen Schweiz gut ausgebildete Fachleute in den Fitness- und Bewegungscentern vor Ort zu haben.

Wir gratulieren allen frischgebackenen Spezialisten und Spezialistinnen zu ihrem eidgenössischem Fachausweis und wünschen ihnen alles Gute für ihre berufliche Laufbahn! ◂

ANZEIGE

MATRIX

DER NEUE ZIRKEL

# Auf die Plätze, fertig – GO!

## SEINE STÄRKE? ER IST EINFACH EINFACH!

Die Geräte des GO-Zirkels wirken minimalistisch und dadurch einladend. Und sie sind wirklich intuitiv in der Handhabung.

Die Trainierenden können schnell zwischen den Stationen des Zirkels wechseln, denn das Design ist offen und auch die notwendigen Einstellungen minimal.

Kompakt, stark – **GO!**

Die Stationen können hervorragend "Rücken-an-Rücken" aufgestellt werden. Das spart Platz und macht die Wege während des Zirkeltrainings noch kürzer.

Jede Einzelstation hat ein geringes Startgewicht und nur minimale bis gar keine Anpassungen sind notwendig, so dass die Benutzer direkt loslegen können.

Johnson Health Tech. (Schweiz) GmbH | Riedthofstrasse 214 | CH-8105 Regensdorf | +41 (0) 44 843 30 30
office@johnsonfitness.ch | www.matrixfitness.ch

# Unsere «Psyche» in der Krise

Angst unterliegt einem subjektiven Bewertungsschema, sodass jeder Mensch «seine eigene Wahrheit» entwickelt. Wie gehen wir damit um?

Die Coronakrise ist für viele Betriebe unserer Branche existenzbedrohend. Neben dem wirtschaftlichen Schaden wiegen die Unsicherheit und die Angst in den Köpfen der Menschen weitaus schwerer, sie können nicht per Knopfdruck beseitigt werden. Trotz Impfung wird die Pandemie nicht von heute auf morgen vorbei sein. Im Gegenteil: Selbst bei «Entwarnung» wird sich das Verhalten vieler Menschen nachhaltig verändert haben. Wie können wir damit umgehen?

Von André Tummer

Für jeden Betrieb liegt eine grosse Herausforderung darin, jene Kundinnen und Kunden, die wegen der Coronapandemie gekündigt haben, wieder zurückzugewinnen. Wie kann uns das gelingen? Ich denke, mit finanziellen «Comeback-Aktionen» werden wir nicht weit kommen. Vielmehr braucht es unzählige Einzelgespräche, in denen geschulte Mitarbeitende auf einfühlsame Weise beraten. Sie müssen Verständnis haben für die individuelle psychische Entwicklung ihrer Kundschaft während der Krise. Dieser Artikel soll dazu anregen, Strategien zu entwickeln, um frühzeitig mit Kundinnen und Kunden in Kontakt zu treten. Er soll aber auch dazu dienen, innerhalb des Mitarbeiterteams zu reflektieren. Wie ist jeder Einzelne zu seiner Meinung gekommen? Erst wenn man nachvollzieht, wie man selbst auf die Coronasituation reagiert, kann man andere besser verstehen.

Irgendwann wird auch die letzte Maske fallen – zumindest in Bezug auf Corona.

Die Entwicklung der Coronakrise, die entsprechenden Berichterstattungen und auch die teils nicht nachvollziehbaren Strategien zur Eindämmung der Pandemie hat die mentale Verfassung vieler Menschen stark beeinflusst. Dabei hat jeder «seine» Wahrheit entwickelt und versucht, in diesen turbulenten Zeiten eine eigene Meinung zu bilden. Jeder Mensch hat also seine eigne, subjektive Wahrheit. Diese individuellen Überzeugungen, die wir übrigens in jeder Lebenssituattion automatisch entwickeln, geben uns Orientierung und Halt, ohne die wir gar nicht funktionieren würden. **Die Frage ist also: Wie bilden wir uns eigentlich unsere «Wahrheit» bezogen auf die Pandemie?** Welche psychologischen Muster stecken dahinter?

Alles was wir wahrnehmen, ordnen wir für uns in ein subjektives Bewertungsschema ein. Dieses Schema ist bei jedem Menschen anders, denn es ist geprägt durch unsere individuellen Werte, Einstellungen, Erfahrungen und durch unser Selbstbild. Deswegen reagieren einige Menschen auf Corona mit übertriebener Ängstlichkeit und andere mit fahrlässiger Gleichgültigkeit.

Je heftiger die emotionale Reaktion auf eine Situation ist, desto stärker brennt sich diese Situation in unsere neurologischen Schaltkreise im Gehirn ein – leider bei negativen Emotionen wie Angst tiefer als bei positiven Emotionen. **Dieses Einspeichern hängt nicht davon ab, ob wir eine Situation tatsächlich durchlebt oder ob wir uns nur vom Hörensagen und durch Schilderungen der Medien eigene Bilder zurechtgelegt haben.**

Es kann also durchaus sein, dass eine Person, die täglich mit vielen schweren Coronafällen im Spital zu tun hat, weniger ängstlich reagiert als jemand, der nur aus den Medien davon erfährt, weil die oben erwähnten subjektiven Bewertungsschemata von Mensch zu Mensch so unterschiedlich sind. Es wäre also falsch von uns Trainern und Trainierinnen, diese subjektive Wahrheit zu bewerten. Sie hat ihre Berechtigung aufgrund der oben geschilderten Vorgänge.

Neben diesem Wahrnehmungs- und Bewertungsschema gibt es noch einen weiteren Mechanismus, welchen wir Menschen automatisch anwenden, damit wir psychisch funktionieren: die Vermeidungs- bzw. Verdrängungsstrategie. Aus Selbstschutz blenden wir schlimme Dinge in unserem täglichen Leben aus. Erkrankungen, Unfälle, ja auch Todesfälle sind Bestandteile unseres Lebens, die uns schwer belasten können. Wir wissen, dass es sie gibt, aber damit wir unseren Alltag meistern können, beschäftigen wir uns möglichst nicht damit. Genau dies ist aber in der Coronapandemie nicht mehr möglich. Es gibt kaum mehr ein anderes Thema – egal, was wir machen, Corona ist allgegenwärtig. Stellen Sie sich einmal vor, wir würden in der gleichen Intensität täglich mit den Todeszahlen von Krebs-, Herzinfarkt- und Schlaganfallpatienten, Unfallopfern usw. konfrontiert. Unsere mentale Gesundheit würde das nicht lange mitmachen.

**Das Nicht-ausweichen-Können in Kombination mit der eigenen, subjektiven Wahrheit über das Virus kann somit zu einer gefährlichen negativen Spirale werden. Der nötige und auch berechtigte Respekt vor dem Virus wird dann zur übertriebenen und lähmenden Ängstlichkeit.**

Der Weg zurück in die Normalität beginnt demnach im eigenen Kopf. Die Normalität kann uns nicht von der Regierung zurückgegeben werden. Überprüfen Sie deshalb in den Gesprächen mit Ihrer Kundschaft deren psychologische Muster in Bezug auf Corona. Fragen Sie sich insbesondere: «Warum ist die Reaktion gerade auf die Situation ‹Training im Fitnesscenter› besonders sensibel?» Je emotionaler die Reaktion aufgeladen ist, desto weniger weit werden Sie hier mit sachlichen Fakten bezüglich Stärkung des Immunsystems, Funktion von Schutzkonzepten usw. kommen. Der Kundinnen und Kunden müssen spüren, ja erleben, dass ihr Bild nicht der Realität entspricht. Nur durch positive Konfrontation mit der Trainingssituation, möglichst in Begleitung eines Mitarbeitenden, können bei skeptischen Menschen Angstbarrieren Stück für Stück abgebaut und das subjektive Bewertungsschema «Fitnesstraining und Corona» wieder in ein angstfreies, positiv geprägtes Bild verwandeln werden.

Warten Sie also nicht zu lange. Nehmen Sie das Thema jetzt schon in Ihren Teamsitzungen auf, erarbeiten Sie betriebsinterne Kommunikationsstrategien, um vorbereitet mit Ihren Kundinnen und Kunden in Kontakt zu treten. ◂

André Tummer, Dipl.-Sportwiss., Vorstandmitglied SFGV

# BranchenTag 2021 – verschoben auf den 3. September

Impressionen vom BranchenTag 2020 – trotz Corona war die Stimmung sehr positiv.

**Einmal mehr stellt Corona den BranchenTag auf den Kopf. Der geplante Termin vom 28. Mai konnte aufgrund der unsicheren Situation nicht gewährleistet werden und eine Durchführung zu einem so frühen Zeitpunkt stand auf wackeligen Füssen. Aus diesen Gründen wurde der BranchenTag ausnahmsweise in einer «verkleinerten Form» auf den 3. September 2021 verschoben.**

Claude Ammann

Lassen Sie sich den Event des Jahres, an dem sich Berufsleute und Unternehmer der Fitness- und Gesundheitsbranche treffen, auf keinen Fall entgehen!

Nutzen Sie die Gelegenheit und verbringen Sie einen spannenden und lehrreichen Tag mit Branchenkolleginnen und -kollegen. Profitieren Sie von wichtigen Inputs und Neuigkeiten aus unserer Branche und tauschen Sie sich mit Ihresgleichen aus.

Zum zweiten Mal findet der BranchenTag in der Bundeshauptstadt Bern statt.

Als die beiden wichtigsten Fachverbände führen der SFGV und sein Partnerverband BGB das grösste gesamtschweizerische Treffen der Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitsbranche durch.

Schon um 8.30 Uhr beginnt der Berufsverband für Gesundheit und Bewegung (BGB) mit seiner Mitgliederversammlung im Raum Aare. Dies, um zusammen mit den Mitgliedern des SFGV von 11 bis 12 Uhr den Apéro Riche im Forum Aare mit allen Ausstellern des BranchenTages geniessen zu können.

Die bekannte und beliebte EXPO wird aufgrund der veränderten Platzverhältnisse direkt im Forum Aarau stattfinden und ausnahmsweise als Tischmesse durchgeführt.

Die schweizweit wichtigsten Aussteller der Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitsbranche werden vor Ort anwesend sein und ihre Neuheiten und neusten Trends präsentieren.

Auch stehen die Vorstandsmitglieder der beiden Verbände (BGB und SFGV) als Ansprechpersonen zur Verfügung, um über den Fitness-Guide oder Verbandsfragen Auskunft zu geben.

Um 12 Uhr teilt sich das Tagesprogramm: Zum einen beginnt der SFGV seine jährliche Mitgliederversammlung im Raum Aare. Gleichzeitig findet eine Etage darüber die erste Reihe von Workshops des BGB statt. Alle Workshops und Bewegungsstunden stehen Mitgliedern des BGB und SFGV gleichermassen kostenlos zu Verfügung.

Um 14 Uhr, nach einer kurzen Pause, wird zum ersten Mal eine Vortragslinie im Sinne eines Trainerforums mit dem Thema «Polarisiertes Ausdauertraining» durchgeführt.

Am Nachmittag erhält auch die Berufsbildung mit einem separaten Workshop einen Platz.

Zeitgleich mit dem Trainerforum wird eine gesonderte Workshoplinie für Unternehmer angeboten. Eines der beiden Hauptthemen ist das neue gesamtschweizerische Netzwerktool Fitworx (früher Qualifit), mit dem der SFGV mit einer neuen Struktur und Mitgliederbetreuung für KMUs ein für Unternehmen perfektes Tool erarbeitet hat.

Im zweiten Workshop gibt es ein besonderes Highlight, nämlich die Vorstellung des neuen Konsumentenmagazins GESUND & FIT, das von André Tummer, dem Chefredaktor der Fachzeitschrift BEWEGUNGSMEDIZIN, präsentiert wird. Ein Magazin, das über unsere Mitglieder in die ganze Schweiz getragen werden soll und der Schweizer Bevölkerung einmal mehr aufzeigt, dass die Fitnesscenter der Schweiz im Gesundheitswesen absolut systemrelevant sind.

Mit dem Abschluss der Workshops endet in diesem Jahr der BranchenTag. Auf ein Galadinner wird gänzlich verzichtet. Dies wird sich aber 2022 ändern, wenn wir den BranchenTag wieder im gewohnten Rahmen, inklusive Galadinner, durchführen werden. ◀

# Die wirtschaftlichen Folgen der Corona-Zwangsschliessungen

Covid-19-Härtefallverordnung – die Fitnessbranche wurde durch den Bundesrat seit März 2020 für mindestens 6 Monate zwangsgeschlossen. In einigen Kantonen sogar noch länger. Beim ersten Lockdown wurde ein zinsloser Kredit gewährt. Für den zweiten Lockdown ist ein nicht rückzahlbarer Beitrag von max. 20 % des Umsatzes 18/19 vorgesehen – wird aber von vielen Kantonen nicht so umgesetzt. Die Umsetzung durch die Kantone führt zu Ungleichbehandlungen und Wettbewerbsverzerrungen. Der SFGV intervenierte sowohl beim Bundesrat wie auch bei vielen Kantonsregierungen und verlangte eine Verbesserung der Zahlungen.

Roland Steiner

**Zwangsschliessung von März bis Mai 2020**

Im ersten Lockdown vom Frühling 2020 wurde durch den Bundesrat die Verordnung zur Gewährung von Krediten und Solidarbürgschaften in Folge des Coronavirus (COVID-19-Solidarbürgschaftsverordnung) aufgelegt. Jedes zwangsgeschlossene Unternehmen konnte einen zinslosen Kredit von 10 % des Jahresumsatzes beziehen. Rückzahlbar innert 8 Jahren. Die Frage der Rückzahlung nach den massiven Folgen im Jahr 2020 und den 4 Monaten Zwangsschliessung bis 19. April 2021 ist noch zu diskutieren.

**Zwangsschliessung vom 22. Dezember 2020 bis zum 19. April 2021**

Um die massiven wirtschaftlichen Folgen zu lindern, hatten das Parlament und der Bundesrat in der Verordnung über Härtefallmassnahmen für Unternehmen im Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie (Covid-19-Härtefallverordnung) verschiedene Unterstützungsmassnahmen beschlossen. Da der Bund angeblich nicht in der Lage war, diese Massnahmen administrativ zu bewältigen, wurde entschieden, dass den Vollzug die Kantone übernehmen und sich auch finanziell daran beteiligen sollen. Das hat nun dazu geführt, dass es 26 unterschiedliche Lösung gibt. Als ob nicht schon genug Schwierigkeiten auf unseren Unternehmen lasten würden, müssen wir uns auch noch gegen die mangelhafte Unterstützung der Kantone wehren. Grundsätzlich würde den Fitnesscentern ein nicht rückzahlbarer Beitrag von max. 20 % des durchschnittlichen Umsatzes der Jahre 2018 / 2019 zustehen. Der Betrag dürfe die ungedeckten Fixkosten nicht übersteigen. Wie das zu definieren ist, legt jeder Kanton anders aus.

**Branchenlösung**

Aus diesem Grund hat der SFGV eine Branchenlösung mit der Definition der Höhe der Fixkosten in unserer Branche erarbeitet. Im Weiteren müssen die gewährten Zeitgutschriften einbezogen werden, die in den Jahren 2021 bis 2023 zu massiven Umsatzausfällen führen werden. Auch die erlittenen Abo-Kündigungen wegen der Corona-Angst müssen berücksichtigt werden. Daher fordert der SFGV, dass der Bund die ungedeckten Kosten der Geschäftsjahre 2020 und 2021 zu entschädigen hat.

**Gespräche mit der eidgenössischen Finanzverwaltung**

Der SFGV konnte Ende März 2021 eine Aussprache führen mit der Direktorin der eidgenössischen Finanzverwaltung, Frau Sabine D'Amelio. Dabei erklärte der SFGV die spezifischen Probleme unserer Branche. Das Resultat ist, dass der SFGV nun einige konkrete Fälle einreichen kann, wo die 20 % Entschädigung des Umsatzes 18/19 nicht reichen, um die ungedeckten Kosten zu decken. Ebenfalls kann der SFGV Fälle einreichen, wo die Kantone trotz ungedeckten Kosten der betroffenen Unternehmungen nicht die Entschädigung von 20 % des Umsatzes 18/19 bezahlen.

**Gespräche mit dem Kanton Aargau**

Durch Vermittlung von Herrn Grossrat Thomas Leitch-Frey konnte der SFGV, vertreten durch Roland Steiner, Vizepräsident, und Tom Tholey, Vorstandsmitglied, in zwei Gesprächsrunden mit Herrn Hans Peter Fricker, Generalsekretär des Volkswirtschaftsdepartements des Kantons Aargau, sowie weiteren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der kantonalen Verwaltung Folgendes erreichen:

Der Kanton Aargau hat freundlicherweise die Bestimmungen verbessert – gestützt unter anderem auf unsere Hinweise und Daten zur Höhe der Fixkosten und der Abonnement-Verlängerungen. Die Mitglieder des SFGV (und natürlich auch alle anderen Fitnesscenter im Kanton Aargau) erhalten daher die Gelegenheit, dass der Kanton prüft, ob ihr Unternehmen evtl. mehr Unterstützung bekommt. Bei Drucklegung dieses Magazins läuft nun diese Unterstützungsaktion an. Die Mitglieder des SFGV erhalten laufend die nötigen Informationen per Newsletter.

**Gespräche mit weiteren Kantonsregierungen**

In den Kantonen Basel-Stadt, Basel-Land, Bern und Thurgau hat der SFGV interveniert und darum gebeten, eine Entschädigung auszurichten, die die ungedeckten Kosten 2020 und 2021 gemäss Branchenlösung des SFGV deckt. Die Gespräche laufen zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Magazins noch.

**Neuauflage im Kanton Zürich**

Der Kanton Zürich hat im April eine 3. Unterstützungsrunde eröffnet. Die Bestimmungen dazu lauten:

1. Unternehmen mit weniger als 3,75 Mio. Franken durchschnittlichem Jahresumsatz 2018/2019 und Gründungsdatum vor dem 1. März 2020, die in der 1. und 2. Zuteilungsrunde zusammen weniger als den Maximalbetrag an nicht rückzahlbarem Beitrag bzw. Darlehen erhalten haben und aufgrund der Verlängerung des Teil-Lockdowns über den 28. Februar 2021 hinaus zusätzliche ungedeckte Kosten aufweisen (insbesondere Gastronomie, Hotels, Tourismus, Fitnesscenter, Freizeitbetriebe).

2. Nicht rückzahlbarer Beitrag (à fonds perdu): maximal 20 % des durchschnittlichen Umsatzes der Jahre 2018 und 2019, maximal 1 Million Franken.

Die Klage gegen den Bund bezieht sich vor allen Dingen auf die ungenügenden Härtefallzahlungen.

**Langfristige Strategie**

In vielen Fällen wird die maximale Entschädigung von 20 % des durchschnittlichen Umsatzes 18/19 nicht ausreichen, um die ungedeckten Kosten der Geschäftsjahre 2020 und 2021 zu decken. Der SFGV arbeitet zurzeit an folgender Strategie:

- Der Covid-19-Kredit vom Frühling 2020 müsste in einen nicht rückzahlbaren Beitrag umgewandelt werden bis zur Höhe der ungedeckten Kosten der Geschäftsjahre 2020 und 2021.

- Der Bundesrat und das Parlament überarbeiten das Covid-19-Härtefallprogramm und erhöhen den Maximalbeitrag auf 30 % des durchschnittlichen Umsatzes 18/19, wie es Vertreter des Schweizerischen Gewerbeverbands im Nationalrat erfolgreich eingebracht hatten. Leider verhinderte eine unheilige Allianz von Vertretern der Hochfinanz und Kantonsvertretern im Ständerat die Genehmigung des Gesetzes. Die Ständeräte wollten nicht, dass ihre Kantone erhöhte Beiträge an die geplante Entschädigung bezahlen müssen. Zu den Einzelschicksalen von zerstörten Unternehmerexistenzen gab es nur belanglose Statements ohne konkrete Taten. Beschämend.

- Klage gegen den Bund. Da der SFGV befürchtet, dass es im Ständerat weiterhin bei Lippenbekenntnissen bleibt, hat der SFGV eine Schadenersatzklage gegen den Bund eingereicht mit dem Ziel, dass die zwangsgeschlossenen Unternehmungen den vollen Schaden vergütet bekommen. ▸

Zwangsschliessung: Hunderte KMUs sind gefährdert durch diese unverhältnismässige Massnahme.

**Klage gegen den Bund**

**Der SFGV reagiert auf die ungerechtfertigte und unverhältnismässige Schliessung der Fitness- und Gesundheitscenter, welche die ganze Branche und die Existenz hunderter KMUs gefährdet. Die Fallzahlen steigen weiter, obwohl die Fitness- und Gesundheitscenter seit 4 Monaten zwangsgeschlossen sind. Also sind nicht die zwangsgeschlossenen Unternehmen die Ursache. Die Härtefallzahlungen über die Kantone sind ungenügend und können den entstanden Schaden nicht einmal ansatzweise decken.**

Der Arbeitgeber- und Branchenverband SFGV koordiniert und finanziert eine Musterklage gegen die Schweizerische Eidgenossenschaft. Die Klage wurde eingereicht durch Prof. Dr. iur. Urs Saxer, Titularprofessor für Staatsrecht an der Uni Zürich. Darin fordert ein Berner Fitnesscenter Schadensersatz in der Höhe von CHF 259 000, denn eine Staatshaftungsklage ist der einzige Weg, auf dem Schadenersatzansprüche geltend gemacht werden können. Die Auswirkungen der bundesrätlichen Massnahmen auf die Fitnessunternehmen sind unverhältnismässig.

Wie schon mehrfach in den Medien kommuniziert, ist die Fitnessbranche zu Unrecht von der Zwangsschliessung betroffen, da sie nachweislich keinen Hotspot der Ansteckungsgefahr betreffend COVID-Virus darstellt, sondern im Gegenteil zur allgemeinen Gesundheit der Bevölkerung beiträgt. Im Sommer (2. Augst 2020) weist das BAG selbst öffentlich darauf hin, dass eine erhöhte Ansteckungsgefahr vor allem im Familienkreis, am Arbeitsplatz, auf dem Arbeitsweg, bei Privatfesten, in Einkaufsläden, bei Grossveranstaltungen sowie in Schulen festgestellt wurde. In Fitnesscentern konnte dies demnach nicht nachgewiesen werden. Diese Erkenntnis deckt sich mit den Ergebnissen des Robert-Koch-Instituts in Deutschland im gleichen Zeitraum. Mit der Schliessung der Fitnesscenter – in diesem Fall sogar entgegen wissenschaftlicher Evidenz – sind der gesamten Branche sehr hohe ungedeckte Kosten entstanden, welche durch die nicht rückzahlbaren Zahlungen der Härtefallregelung bei Weitem nicht gedeckt werden können. Zumal in vielen Kantonen nicht einmal die Vorgabe des Bundes erfüllt wird, 20 % des durchschnittlichen Umsatzes 18 / 19 zu vergüten. Der Kanton Thurgau geht sogar so weit, nur rückzahlbare Darlehen zu gewähren.

Aus diesen Gründen hat sich der SFGV entschieden, Klage einzureichen, damit auf dem Rechtsweg den zwangsgeschlossenen Unternehmen die ungedeckten Kosten vergütet werden. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit und ein Akt der Solidarität den Branchen gegenüber, denen die wirtschaftliche Existenz per Notrecht entzogen wurde, obwohl gemäss Bundesverfassung die Gewerbefreit garantiert ist.

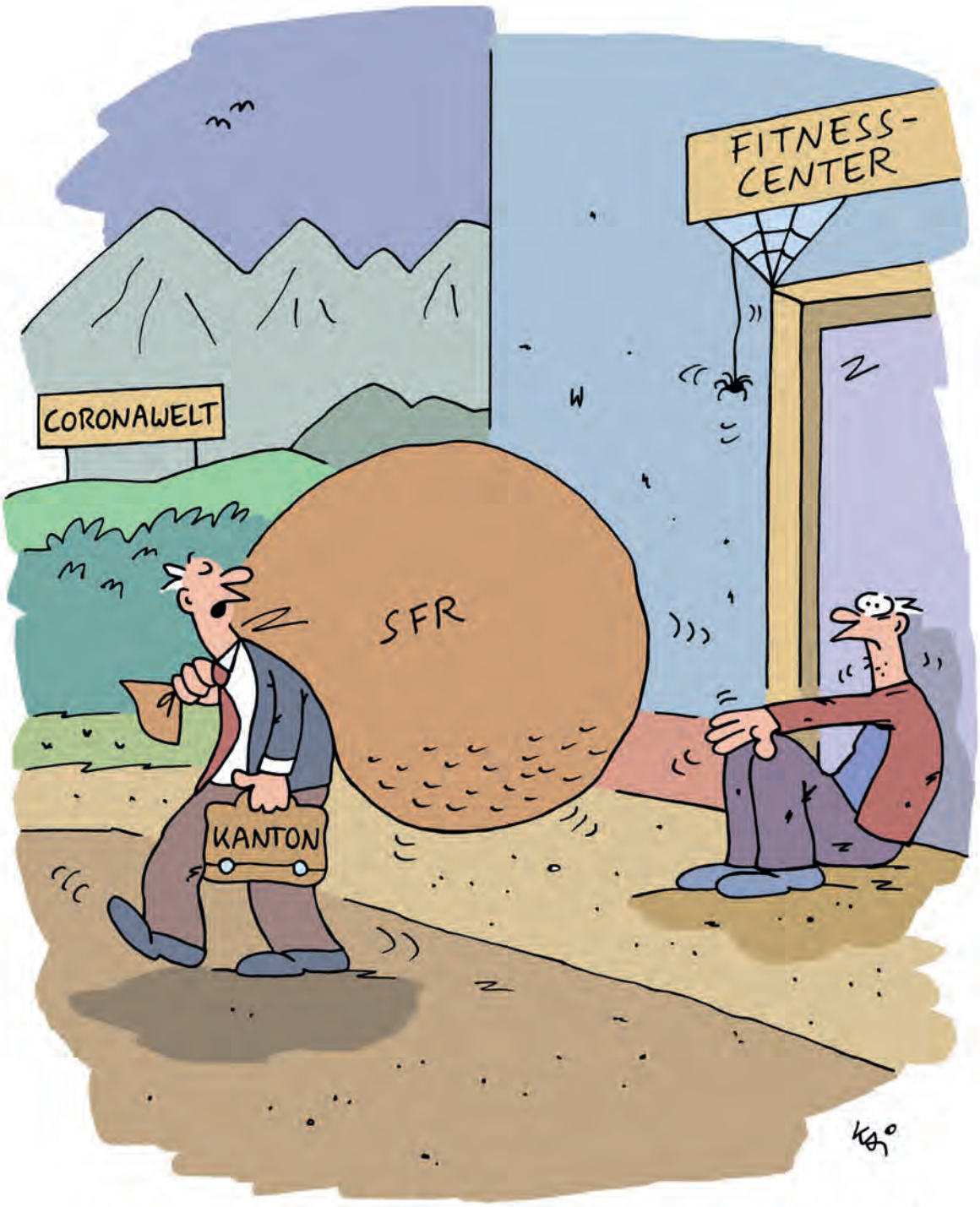
**Unterstützung der SFGV-Mitglieder**

Der SFGV orientierte die Mitglieder regelmässig in den Newsletters – total 60 (sechzig!!!) – in der Zeit von März 2020 bis April 2021). Dabei wurden die Mitglieder des SFGV orientiert, was zu tun ist, um Zahlungen aus der Härtefalllösung zu erhalten und wie der aktuelle Stand ist. Wenn Ihr Unternehmen ungedeckte Kosten hat, können Sie sich beim SFGV melden (info@sfgv.ch). ◀

Roland Steiner, Vizepräsident und Leiter der Geschäftsstelle
Covid-19-Delegierter des Vorstandes des SFGV

# Entschuldigung






„Sorry, ich hab's gerade nicht klein ..."

Comic © Felmy, Kai

# Award – Lehrbetrieb des Jahres 2021

Schon ist wieder ein Jahr vorbei und wir können uns, neben allen negativen News und ärgerlichen Ereignissen, auch über etwas Schönes freuen. Es wird wieder der beste Lehrbetrieb des Jahres gesucht. Die Audits laufen schon.

Anya Aubert, Auditorin für den Lehrbetrieb des Jahres

Noch im Dezember stand es in den Sternen, ob dieses Jahr die Auszeichnung verliehen würde oder nicht. Doch der Award ist eine Unterstützung für die Center, und bei so vielen Sorgen, die im Moment herrschen, warum etwas Positives vom Kalender streichen?

Dieses Jahr gab es leider weniger Anmeldungen als letztes Jahr. Das ist sehr schade, war aber fast vorauszusagen. Einige der Centers, mit denen ich Kontakt habe und die ich darauf ansprach, hatten verständlicherweise gerade ganz andere Dinge und Probleme im Kopf und keine Zeit oder Lust, sich mit dem Award auseinanderzusetzen. Andere wiederum haben mir berichtet, dass sie sich dieses Jahr nicht angemeldet hätten, weil sie ja kaum ausbilden konnten. In einigen Kanton gab es für die Lernenden schon seit vier Monaten keine betriebliche Praxisausbildung mehr!

Es ist alles andere als ein normales Ausbildungsjahr, aber genau diese Hürde zu nehmen, macht einen guten Ausbildungsbetrieb aus.

Trotz Corona oder in diesem einen Fall dank Corona, wurden einige tolle Ausbildungskonzepte erarbeitet. In den meisten Betrieben können die Lernenden die Zeit zwar nicht mit Kunden nutzen, dafür aber haben die Berufsbildner einmal die komplette Zeit zur Verfügung, um den Lernenden noch mehr Wissen zu vermitteln. Sie nutzen den Platz und die Zeit für Rollenspiele, Verkaufsgespräche, Trainingseinführungen usw. Somit erhalten die Lernenden auch gleich ein perfektes Feedback; sie sehen, wo sie stehen und können sich noch verbessern. Menschenleer sind die meisten Gesundheitscenter nicht, da sie dank der vorhandenen Physiotherapie auch mit MTT-Patienten arbeiten, die sich körperlich betätigen müssen oder dürfen. Zum Glück für die Lernenden, so können sie wenigstens die MTT-Patienten betreuen in dieser schwierigen Zeit.

## Einblick in einige Audits

Jedes Audit fand natürlich unter strengen Covid-Schutzmassnahmen statt.

### Erster Halt im «Aemme-Fit» in Lützelflüh

Dort erwarteten mich der Inhaber / Berufsbildner, der Geschäftsführer / Praxisausbildner und die Lernenden dieses Betriebs. Wie fast überall kamen sie alle extra fürs Audit ins Center. Manchmal sind sie aber sowieso dort, um zu üben oder Onlinekurse zu geben.

Im Gespräch mit dem Berufsbildner im «Aemme-Fit» ist mir aufgefallen, wie wichtig dort die Vernetzung und das Wissen über die verschiedenen Bereiche sind. Physiotherapie, Sportwissenschaft, Fitness und Wellness – alle Beteiligten arbeiten eng zusammen. Die Lernenden haben die Möglichkeit, in allen Bereichen Wissen zu erwerben und ihre Kenntnisse miteinander zu vernetzen. Von den Lernenden wird Eigeninitiative gefordert, sie müssen von sich aus kommen und nachfragen.

Eine weiterer Pluspunkt dieses Ausbildungsbetriebs sind die Mitarbeitenden, die alle den eidgenössischen Fachausweis haben oder Physiotherapeuten sind und somit grossen Wert haben für die Lernenden bezüglich Fragen und Ausbildung.

### Zweiter Halt im «Input» in Steffisburg

Die Stärke dieses Ausbildungsbetriebes sind unter anderem die Weiterbildungsmöglichkeiten, die das «Input» den Mitarbeitenden und Lernenden bietet. Die Mischung aus strukturiertem Arbeiten nach gegebenen betriebsinternen Abläufen sowie als Lernender auch eigene Ideen einbringen und umsetzen zu können, macht die Arbeit interessant.

### Dritter Halt im «Dy-Fit» in Münchenstein

Dieser Ausbildungsbetrieb kann vor allem mit der Struktur punkten, auf der die ganzen drei Lehrjahre aufgebaut sind. Das «Dy-

Von links nach rechts: Roman Blaser (Geschäftsführer «Aemme-Fit» Lützelflüh, stv. Berufsbildner / Praxisbildner), Svenja Hofer (Lernende aus dem 3. Lehrjahr), Manuel Deuchner (Geschäftsinhaber Lützelflüh und Burgdorf)

Svenja Hofer aus dem «Aemme-Fit» Lützelflüh

Fit» – dies muss auch erwähnt werden – bildet seit 2012 Lehrlinge aus, also seit diese Lehre angeboten wird. Und mit jedem neuen Lernenden wird das Konzept noch verbessert. Das «Dy-Fit» ist auf dem Weg, der Profi-Ausbildungsbetrieb schlechthin zu werden.

Die Berufsbildnerin selbst, die 2015 auch das EFZ abgeschlossen und sich danach zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung weitergebildet hat, weiss genau, worauf es ankommt, was von den Lernenden erwarten wird. Diese wissen dank den Mitarbeitergesprächen mit den Berufsbildner auch sehr gut, wo sie stehen, was ihnen noch fehlt oder was sie noch erarbeiten müssen.

## Welches sind die wichtigsten Beurteilungskriterien?

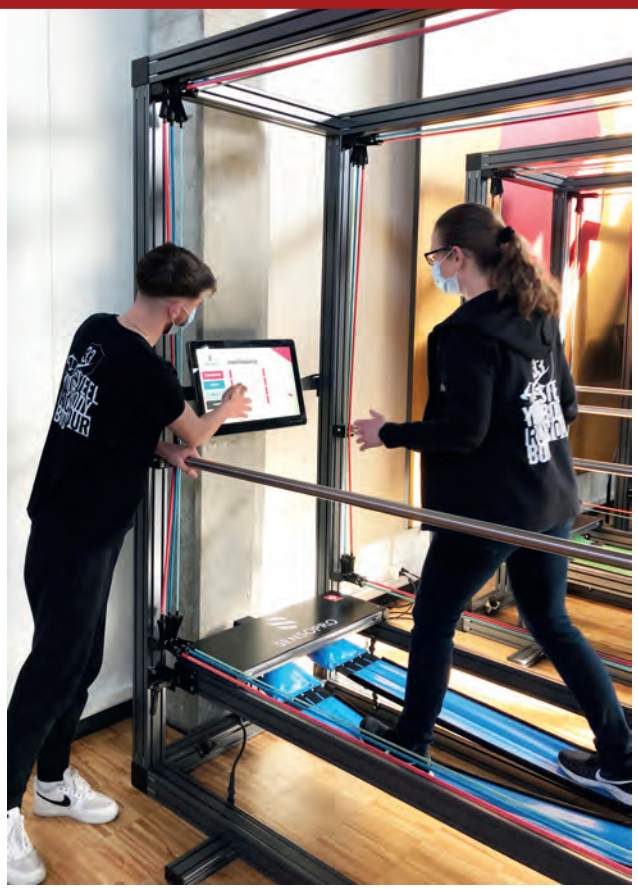
Ein guter Ausbildungsbetrieb zeichnet sich selbstverständlich durch viele verschiedene Dinge aus. Es gibt auch unterschiedliche Arten und Wege, einen guten Lehrbetrieb zu führen.

Im Audit werden mit dem Berufsbildner als Erstes die Beurteilungskriterien durchgearbeitet.

Das Raster mit den Beurteilungskriterien soll helfen, verschiedene Betriebe miteinander vergleichen zu können, damit nicht subjektiv entschieden wird, sondern ein objektives Bild der jeweiligen Kandidaten entsteht. Ein wichtiges Kriterium ist die Ausbildung des Berufbildners und der weiteren Mitarbeiter, die an der Ausbildung beteiligt sind.

Wie viele Lernende wurden schon mit Erfolg ausgebildet? Erfolg heisst für die meisten, dass man überhaupt besteht, für uns heisst Erfolg, mit einer guten Note abzuschliessen, also ein bisschen mehr als gerade genügend. Auch Zeugnisse sagen viel darüber aus, wo der Lernende steht. Wie sahen die letzten vier Semesterzeugnisse aus? Ein Lernender aus einem guten Lehrbetrieb sollte so unterstützt werden, dass er sich von Semester zu Semester verbessern oder seine guten Leistungen halten kann.

Inwiefern und wie häufig arbeiten Berufsbildner und Lernende zusammen? Wie werden die Lerndokumentationen und Bildungsberichte geführt? Gibt es betriebseigene Konzepte, Hilfestellungen wie z. B. eine Jahresplanung, mit der das Erreichen der Lernziele kontrolliert werden kann? ▶



Till Schaffer (Lernender aus dem «Sportiven Input» in Oberdiesbach, 3. Lehrjahr) und Maries Schomacker (Berufsbildnerin im «Sportiven Input»)

Am Schluss des Audits wird noch mit dem Lernenden allein ein Gespräch geführt, um seine Sichtweise kennenzulernen. Neu in diesem Jahr haben wir einen Fragebogen für die Lernenden entwickelt, um noch besser zu erfassen, wie sie die fast drei Lehrjahre erlebt haben. Es wird ihnen erklärt, dass sie ehrlich sein können, dass ihre Sicht, ihre Antworten niemand einsehen kann und dass davon ganz bestimmt nichts publiziert wird. Uns ist wichtig, dass wir zu hundert Prozent hinter dem Lehrbetrieb stehen können, der als Gewinner gewählt wird. Dabei spielt die Sicht der Lernenden eine wichtige Rolle.

Am Ende der Besuche wird, wie auch letztes Jahr, anhand aller gesammelten Informationen von der Jury entschieden, wer gewinnt.

Die Jury besteht aus:

**Claude Ammann**
Präsident des SFGV

**Irene Berger**
Chefexpertin EFZ

**Jasmin Bühler**
Chefauditorin Fitness-Guide

**Andre Tummer**
Chefredakteur Bewegungsmagazin

## Warum eigentlich ein Award für den besten Lehrbetrieb des Jahres?

Diese Frage ist berechtigt, es ist schliesslich ein ansehnliches Preisgeld, das die Gewinner bekommen. Ich wurde schon gefragt, warum dieses Geld nicht genutzt wird, um mit mehr Werbung den SFGV und die ganze Fitness-Gesundheitsbranche gegen aussen noch bekannter zu machen.

Meine Antwort darauf: Die *Lernenden* sind die Werbung. Wie ich auch schon geschrieben habe, sind sie das Aushängeschild eines Betriebes. Überlegen Sie sich einmal, welche Firmen Ihnen in den Sinn kommen, wenn sie an richtig gute Arbeitsverhältnisse denken. Ich glaube, es ist weltweit bekannt, dass z. B. Google für ausgezeichnete Arbeitnehmerleistungen steht. Google hat diesbezüglich ein positives Bild nach aussen. Es ist auch bekannt, welche Arbeitgeber nicht sehr empfehlenswert sind, und wenn sich das herumspricht, geraten diese immer mehr auf die Schattenseite.

Deshalb sind auch die Lernenden die beste Werbung für einen Betrieb. Ihre Aussagen verraten schon beim ersten Satz, ob ihr Betrieb ein angenehmes Klima schafft oder nicht. Die Lernenden kommen mit neuen Ideen, sind gut vernetzt und verstehen sich auf Social Media, das ist doch auch ein Aspekt, der in der heutigen Werbung eine Rolle spielt.

Und noch viel wichtiger: Der Award soll eine Anerkennung sein für alle Betriebe, die ihre Arbeit gut machen, die viel Aufwand und Mühe in die Ausbildung stecken, die die Lernenden als wertvolle Mitarbeiter sehen und nicht als günstige Arbeitskräfte.

Der beste Lehrbetrieb 2020, das «Physioflex» in Wettingen, hat seine Auszeichnung zuvorderst an die Theke gehängt, wo es jeder schon beim Eintreten sehen kann. Das «Physioflex» ist wohlverdient stolz darauf, denn das Ausbilden gehört zu seinem Leitbild, zu seiner Philosophie, und das ist in der Öffentlichkeit bekannt.

Am BranchenTag wird wieder kommuniziert, wer der Gewinner im Jahr 2021 ist. Wir sind gespannt und freuen uns auf die Preisverleihung. Ein Dankeschön geht an alle Center, die mit viel Elan weiterhin ausbilden und das Beste aus der momentanen Situation machen, an jeden Betrieb, der weiterhin Jahr für Jahr Ausbildungsstellen schafft, damit junge Schulabgänger einen Ort haben, um in diesen Beruf zu starten.

Es ist auch toll zu hören, dass trotz der unklaren Situation viele Betriebe des SFGV im Jahr 2021 wieder neue Lernende aufnehmen. ◂

ANZEIGE

# Besuch im Bundeshaus

## Härtefallentschädigung: Wir kämpfen in jedem Kanton

Roland Steiner, Claude Ammann und André Tummer beim Besuch des Bundespräsidenten Guy Parmelin

## Zum ersten Mal in der Verbandsgeschichte: Eine SFGV-Delegation im Bundeshaus!

Von Claude Ammann

In dieser Zeit wird das Wort «historisch» oft und schnell verwendet. Doch wann ist dieser Begriff tatsächlich angebracht?

Ohne Zweifel passt er für den 15. März 2021, den Tag, an dem der SFGV im Bundeshaus vom Bundespräsidenten persönlich für ein Gespräch eingeladen war.

Nach langen und intensiven Bemühungen um dieses Treffen sowie diversen Vorarbeiten, das Einlösen von Gefallen und die Netzwerkaktivierung, wurde unser Antrag auf ein Treffen mit Herrn Bundespräsident Guy Parmelin erhört und bewilligt.

Die SFGV-Delegation – Verbandspräsident Claude Ammann, Vizepräsident Roland Steiner und Vorstandsmitglied André Tummer – sollte sich am 15. März um 18 Uhr im Bundeshaus Ost einfinden.

**In einer Vorbereitungssitzung beschloss der Vorstand, folgende Themen zu traktandieren:**

1. Fitness- und Gesundheitscenter sollen weg vom «Freizeitbereich» in den «Gesundheitsbereich» eingegliedert werden
2. Forderung einer einheitlichen Regelung für Härtefallgelder der einzelnen Kantone
3. Austausch und Vorstellung der Wirkungs- und Handlungskompetenzen des SFGV bei den einzelnen Departementen

Ebenfalls wurden die Thematik der Mietzinserlasse und die lang ersehnte Wiedereröffnung der Centren am 19. April 2021 diskutiert.

Punkt 18 Uhr erschien die Delegation des SFGV im Bundeshaus und wurde in einen der grossen Sitzungssäle geführt. Bundespräsident Guy Parmelin und drei seiner Minister folgten einige Minuten danach.

Der Bundespräsident eröffnete das Gespräch in Französisch. Das zeigte auf, dass der Austausch anspruchsvoll und intensiv werden würde. Aus den geplanten 30 Minuten wurde schliesslich ein fast 75 Minuten dauerndes, angeregtes Gespräch, das sachlich, strukturiert und speditiv in einer ruhigen Atmosphäre stattfand.

Wir fühlten uns vom Bundesrat und seinen Ministern ernst genommen. Es wurde versucht, für die einzelnen Themen und Probleme spezifische Lösungen zu finden. Die Sitzung wurde nicht nach dem offiziellen Zeitplan beendet, sondern es wurden alle unsere Fragen bis zum Eindunkeln behandelt.

**Was ist das Fazit für den SFGV aus diesem hochrangingen Treffen?**

Eine der wichtigsten Erkenntnisse war sicherlich, dass die Zuordnung der Fitness- und Gesundheitscenter nicht durch die Schweizerische Eidgenossenschaft erfolgt, sondern über die UNO läuft. Dies heisst, wir müssen eine andere Strategie erarbeiten, um eine entsprechende Umteilung zu erwirken.

Bezüglich Härtefallgelder sieht der Bundesrat die «Kantonsproblematik» und bietet beim Ansprechen der einzelnen Kantone seine Mithilfe an. Dies ist zwar sehr lobenswert, wird aber unserer Geschäftsstelle einmal mehr ein gewaltiges Mass an Mehrarbeit beschaffen.

Sicher der wertvollste Punkt sind die Kontakte und die Angaben zu den direkten Anlaufstellen, die uns in diesem Treffen genannt wurden, und die wir in unserer weiteren Arbeit nutzen können.

Es mag sein, dass einige diese politische Besprechung als Zeitverschwendung sehen, doch dies sind Personen, die auch nie ein solches Treffen zustande brächten.

Für den SFGV war diese Zusammenkunft ein wichtiger Meilenstein, um auch politisch weiterzukommen. Wir konnten eine erste Basis legen, um schneller und effizienter an die Exponenten zu kommen, die unseren Verband weiterbringen.

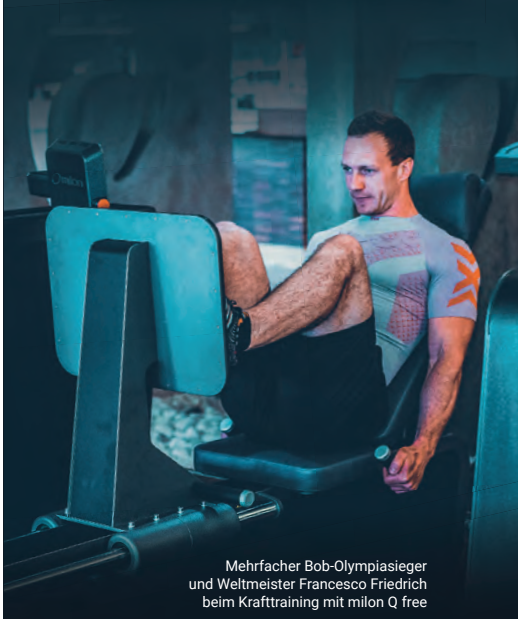
Für eine starke KMU-Branche! ◂

ANZEIGE

milon

JETZT NEU
milon Q free

DIE
**REVOLUTION**
FÜR DIE FREIE
**TRAININGSFLÄCHE**



Mehrfacher Bob-Olympiasieger und Weltmeister Francesco Friedrich beim Krafttraining mit milon Q free

**Losgelöst von klassischen Zirkelkonzepten bietet milon Q free die perfekte Ergänzung für Ihre freie Trainingsfläche – für eine neue Art des individuellen elektronischen Muskeltrainings.**

> Für alle Zielgruppen von Therapie bis Kraftsport
> Frei konfigurierbares Satztraining für neue Muskelreize
> Einzigartige Software für differenzierte Trainingssteuerung

**Jetzt unverbindliche Potenzialanalyse vereinbaren!**

Telefon 041 780 39 00

*Zum Experteninterview*

**www.milon.com/qfree**

# Die Chemie zwischen meinem Körper und mir

Sind Sie interessiert am Warum? Warum Sie permanent müde sind, Ihr Magen-Darm-Trakt nicht rund läuft oder warum Sie sich überreizt fühlen? Oder möchten Sie ganz einfach in Eigenverantwortung mit dem nötigen Basiswissen eine unkomplizierte, gesundheitsfördernde Ernährungsweise umsetzen können? Scheuen Sie sich nicht davor, selbst zum Experten, zur Expertin Ihrer Gesundheit zu werden!

**Jasmin Bühler:**
**Die Chemie zwischen meinem Körper und mir**
BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN 9783751997287
CHF 29.–

Seit Jahrzehnten bin ich tief fasziniert von den biologischen Zusammenhängen in unserem Körper und von der Genialität der Natur. Da ich zudem solche Hintergründe gerne in einfacher Sprache weitergebe, habe ich mein Wissen und meine jahrelangen Erfahrungen mit vielen Klienten nun veröffentlicht.

Auch wenn das Buch immer wieder Bezug zum Thema Hochsensibilität nimmt, ist es für jedermann und jedefrau geschrieben. Die Problematik der dauerhaften Überreizung und den entsprechenden Folgen für unseren Körper betrifft mittlerweile fast alle – unabhängig von der persönlichen Sensibilität.

Mein Anspruch an dieses Buch war es, nicht nur Verständnis zu vermitteln, sondern neben der Know-how-Basis einen direkten Übergang zur Praxis zu schaffen. Dieses Werk soll genau aus diesem Grund als Ratgeber dienen, damit das neu erworbene Verständnis zeitgleich umgesetzt werden kann.

Erst wenn Sie gewisse Zusammenhänge in Ihrem Körper verstehen, lassen sich adäquate Konsequenzen daraus ableiten und umsetzen. Dadurch können Sie eigenverantwortlich und motiviert Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten optimieren. ◀

Die Liebe zum Leben und zur Gesundheit, die Faszination der biologischen und biochemischen Zusammenhänge und die Begeisterung über die Genialität der Natur bewogen Jasmin Bühler vor einigen Jahren, ihre Leidenschaft zu ihrem Beruf zu machen, ihre Tätigkeit als Betriebsökonomin aufzugeben und neue Ausbildungswege einzuschlagen.

So folgten nach der Grundausbildung zum Ernährungscoach spezifische Weiterbildungen in Orthomolekular-Medizin und Ernährungspsychologie sowie die Ausbildung zur Fitnesstrainerin mit eidgenössischem Fachausweis.

Seit 2011 führt sie ihre eigene Ernährungsberatungspraxis in Biel BE (Schweiz) und engagiert sich als Ausbildnerin, Prüfungsexpertin und Referentin diverser Seminare.

# Vom Fitnesscenter zur Organisation «Bündner Qualitätsfitness»

Soziale Interaktion wird in allen Bereichen der BQ-Fitness gross geschrieben.

## BQ-Fitness steht für «Bündner Qualitätsfitness» – fünf Center unter einer Organisation, in der neben einer hervorragenden Infrastruktur immer der Mensch im Mittelpunkt steht.

Von Kilian Käppeli

Im Jahr 2003 sammelte Piero Granatella seine ersten Berufserfahrungen in der Fitnessbranche – als Praktikant im **Fitnesstower medical** in Chur. Damals war ihm noch nicht bewusst, wie dieser Schritt sein Leben grundlegend auf den Kopf stellen würde.

Die Gebrüder Andreas und Thomas Krummenacher, Inhaber des Fitnesstowers, waren in dieser Zeit schon Vorreiter des modernen und gesundheitsorientierten Fitnesstrainings. Piero entwickelte sich weiter und legte seine Prüfung als Spezialist in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis erfolgreich ab.

Im Jahr 2010 nutzte Piero Granatella die Gelegenheit und übernahm die Leitung des **Fitness Centers Thusis**. Er setzte auch weiterhin auf Prävention und Gesundheitsförderung und verfolgte seine Vision, Trainingseinheiten und Lebensqualität zu verbinden und erfolgreich an seine Kundschaft zu vermitteln.

2018 – fünfzehn Jahre nach seinem ersten Praktikumstag übergaben die Gebrüder Krummenacher auch die Gesamtleitung der Fitnesstower Medical Organisation an Piero Gratanella – ein weiterer Meilenstein in seiner Karriere.

Es folgte die Integration weiterer Trainingsstandorte in der Region: das **Fitness Center Galaxy Malans**, das **Vitalfit Ilanz** und das **Kraftwerk Chur**. Unter dem neugegründeten Label **«BQ-Fitness»** stehen diese fünf Center heute für die Organisation **«Bündner Qualitätsfitness»**, mit Piero Gratanella als Teilhaber und CEO und insgesamt 102 Mitarbeitenden.

Die fünf Center verfolgen ein gemeinsames Ziel:

**«Wir wollen die Qualität in der regionalen Fitnessbranche optimieren und innovativ in die Zukunft gehen. Die Kunden von BQ-Fitness sollen ein gesundes und motivierendes Fitnesstraining erleben mit dem Fokus auf Prävention, Rehabilitation, Gesundheitsförderung und Trainingsqualität.»**

Dabei setzt Piero Gratanella bewusst auf seine regionale Stärke. Jedes der fünf Center arbeitet eng mit regionalen Partnern, Ärzten und Physiotherapeuten, zusammen. Trainierende werden begleitet und unterstützt, um ihnen eine optimale Kombination aus Training und Ruhephasen zu ermöglichen.

Durch die Organisation der BQ-Fitness ist es möglich, in jedem der fünf Center neue Trainingsmethoden einzuführen, anzupassen und zu optimieren. Die Kunden profitieren von kompatiblen Mitgliedschaften, denn mit einem Abonnement können sie in allen fünf Centern trainieren. Erfahrungen an den einzelnen Standorten könne geteilt werden, um weiterhin bestmögliche Voraussetzungen für starke regionale Standorte zu schaffen.

Seit 2021 sind alle fünf Center durch den Fitness-Guide zertifiziert – ein Zeichen der Qualität insbesondere in Bezug auf die Mitarbeiterqualifikationen. Auch der Weg zum Lehrbetrieb ist bereits aufgegleist. Eine tolle Möglichkeit für junge Menschen aus der Region, in einem soliden Unternehmen ihre Ausbildung zum Fachmann/zur Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit EFZ zu absolvieren. ◀

**Piero Granatella,**
Geschäftsführer,
Fünf Center CEO
www.bq-fitness.ch,
078 890 70 13

# Neue Mitglieder

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

Von Roland Steiner, Leiter der Geschäftsstelle

| Neue Mitglieder Deutschschweiz |
|---|
| Fitalis GmbH, Bern |
| 80'20 AG, Chur |
| Kraftwerk, Chur |
| Fitness Center GmbH, Thusis |
| Vitafit Training, Ilanz |
| MaxxFitness GmbH, Bühler |
| Fritz bewegt mich, Uster |
| Well AG, Glattfelden |
| Airport Fitness und Wellness, Zürich |
| fitality GmbH, Winterthur |
| Sihlpark Fitness & Wellness, Schindellegi |
| MTC Pieter Keulen AG, Emmenbrücke |
| MTC Pieter Keulen AG, Hochdorf |
| Number1 Complex GmbH, Biel |
| Movimento Physio- und Trainingstherapie GmbH, Oberdorf BL |
| Kraftakt AG, Stettlen |
| Movida, Frutigen |
| TösstalFit GmbH, Rikon |
| Merian Santé Training, Basel |
| Physio und Fitness Alder GmbH, Flums |
| New Craft, Hüntwangen |
| Acropolis Therapie Fitness Wellness, Wohlen |
| Body Boost Health Training, Winterthur |
| MiraBelle Figurstudio für Frauen, Jona |

| Neue Mitglieder Westschweiz |
|---|
| coos gym, Farvagny-le-Grand |
| renegade Gym, Monthey |
| fitplus Vouillamoz Sàrl, Fully |
| N & A Fitness coaching, Sion |
| Silvergym, Fully |

| Neue Mitglieder Tessin |
|---|
| Big Gym Fitness, Giasca |
| Splash & SPA Tamaro SA, Rivera |

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

## Als SFGV-Mitglied profitieren Sie mehrfach:

### Dienstleistungen

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

### Vorlagen / Muster / Rechtsunterstützung

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

### Kostenfreie Jobplattform

### Mitgliederbeiträge

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

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

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

# BAG empfiehlt neu den Einsatz von $CO_2$ Sensoren

SARS-CoV-2 hat eine Pandemie ausgelöst, die weltweit zu gesundheitlichen und wirtschaftlichen Schäden führte und uns noch eine Zeit lang beschäftigen wird.

Irène Kostenas, *1977
Unternehmerin
Vorstand GLP Zürich Kreis 1+2;
Mitglied Make Human Technology
(Sensoren-Ampelsystem für Schulen)
https://makehuman-technology.org/

Es ist längst wissenschaftlich belegt, dass die Krankheit Covid-19 aerogen ist. Das Virus SARS-CoV-2 überträgt sich überwiegend über die Luft mittels Partikeln (Aerosole), die wir ständig beim Atmen, Sprechen, Singen, usw. aus- und einatmen. Man kann sich aus der Nähe und über die Weite (über 2 Meter hinweg) anstecken und zwar besonders in geschlossenen Räumen. Das macht Restaurants, Fitnesscenter, Spitäler / Heime, Schulen, aber auch Einkaufsläden, ÖV, Testzentren, Büros und Autos usw. zu Orten mit hohem Übertragungsrisiko.

Aerosole kann man sich wie Rauch vorstellen, der durch Innenräume zieht und stehen bleibt, wenn man nicht lüftet. In folgender Simulation aus der New York Times sind ein Schulzimmer und Aerosole inkl. Verhalten / Bewegung zu sehen: **https://nyti.ms/3nLlLmM**.

Im Freien mischen sich Aerosole mit der Luft und werden davongetragen, was zu einer schnellen Abnahme der Virenkonzentration führt. Unsere «Rauchwolke» verflüchtig sich also draussen. Darum ist das Ansteckungsrisiko im Freien geringer als in Innenräumen. Aber man kann sich auch draussen anstecken, wenn man sehr nahe beieinander steht.

**Auch wenn in Innenräumen das Ansteckungsrisiko nicht auf Null zu bringen ist, so kann man sie dennoch sicherer machen:** mittels Luftqualitätsüberwachung durch Sensoren (Messung der $CO_2$-Konzentration, Temperatur und Luftfeuchtigkeit) und Einhaltung von $Co_2$-Richtwerten, Luftreinigern mit Hochleistungsfiltern (HEPA-Filter) und Luftbefeuchtern für den Idealwert von 40–60 % Luftfeuchtigkeit. Aber auch dann muss man Abstand halten und Masken tragen, ausser man ist geimpft, genesen oder hat einen Test gemacht.

Weitere Informationen zu «airborne transmission» (Aerosolübertragung, also die Verbreitung von SARS-CoV-2 über die Luft) findet man bei der WHO inkl. Video mit Empfehlungen zur Belüftung von Innenräumen: **https://bit.ly/2QUOE4N**.

Und für die Nerds unter Ihnen – hier finden Sie weitere und sehr detaillierte Informationen über «airborne transmission»: **https://bit.ly/338LQUe**.

Die Aerosolforschung arbeitet u. a. mit Simulationen. Mit der Teilnahme am Pilotprojekt «Frische Luft», helfen Sie uns, Daten aus dem echten Leben (Schulen, Büros, Impfzentren, Hotels, Fitness Centern, etc.) zu sammeln. Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme. ◂

**Empfehlung des SRGV**

Der SRGV empfiehlt eine $CO_2$-Konzentration von 600 ppm, höchstens 800 ppm und man soll die Belüftungsanlage auf Frischluft, nicht auf Umluft stellen. Bei 800 ppm $CO_2$-Konzentration wurde 1 % der Luft, die wir einatmen, bereits schon durch eine andere Person ein- und ausgeatmet.

ANZEIGE

online
marketing service

JETZT ERST RECHT ONLINE

# NEUKUNDEN GEWINNEN

HOL DIR JETZT DEIN SCHWEIZER TESTABO FÜR 1.239 CHF

bei Ariane.Egli@aciso.com!

EINE MARKE VON

ACISO

www.aciso.com

ANZEIGE

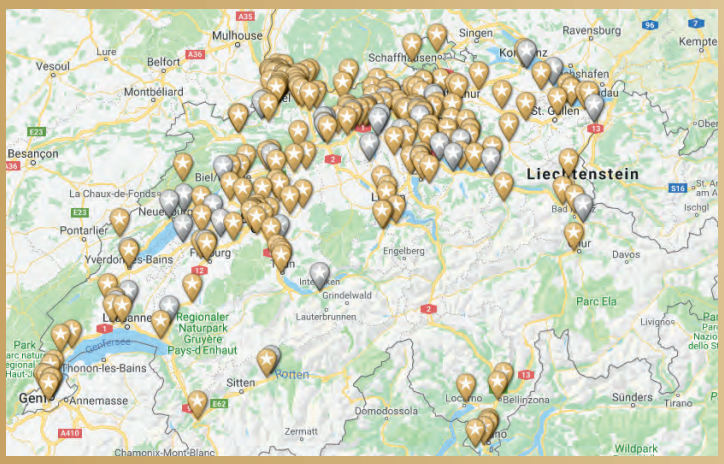
# Fitnessguide

## Qualität – transparent wie nie zuvor!
## Von allen Krankenversicherungen anerkannt

### Helfen Sie Ihrer Kundschaft, die Qualität Ihres Centers zu erkennen

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

### Helfen Sie Ihrer Kundschaft die Qualität Ihres Kursangebotes zu erkennen

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

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