BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 12 – März 2022

Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Respirationstrakt:
Beschwerdebilder und die Umsetzung in die Trainingspraxis

BranchenTag 2022:
Dieses Mal wieder mit Galadinner

Historisch:
SFVG an der Medienkonferenz des Schweizerischen Gewerbeverbandes

Schweizweit trainieren: Kostenloses Gasttraining an 300 zertifizierten Standorten!

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.

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

Entdecken Sie mehr unter
technogym.com/SFGV

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.

Inhalt

Editorial 5

Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Beschwerdebilder des Respirationstrakts 6
Umsetzung in die Praxis: Anpassung des Atmungssystems durch Ausdauertraining 14

Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools
FITWORX 18

Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Überbetriebliche Kurse in unserem EFZ-Berufsbild 20
In Ausbildung zum «Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom» 24

Entwicklung zum Dienstleister Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Kognitive Dissonanz 26

SFGV – Aktuell
BranchenTag 2022: The Big One 30
Medienkonferenz vom 25.01.2022 34
Award: Lehrbetrieb des Jahres 2022 36
Wirtschaftshilfen: Härtefallverordnung 2022 in Konsultation 38

Fit-News
Buchtipp: Yoga für Anfänger – Deine Chance auf Erfolg 40

Ganz persönlich
Interview mit Beatrice Wüthrich vom Gesundheitszentrum «Tom's Training» in Jegenstorf BE 42

Herzlich willkommen als Mitglied im SFGV!
Neue Mitglieder 44

Zu guter Letzt
Überlebt unser Beruf die Digitalisierung? 46

«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, Anya Aubert, Irene Berger, 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

gedruckt in der schweiz

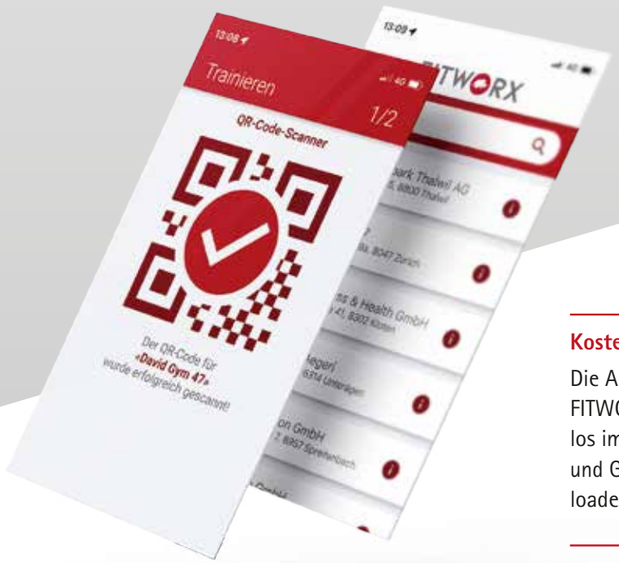
ANZEIGE

FITWORX

SCHWEIZWEIT TRAINIEREN

Kostenloses Gasttraining an 300 zertifizierten Standorten

Mehrwert für Kunden und Center



Kostenlose App

Die App können Ihre FITWORX-Mitglieder kostenlos im Apple App Store und Google Play Store downloaden und installieren.

Verwaltung und Kontrolle

Im Webadmin können Sie verschiedene Einstellungen vornehmen und haben die Übersicht über Ihre FITWORX-Mitglieder sowie die Eintritte von FITWORX-Mitgliedern aus Gastcenter.

Aktivierung im Stammcenter und Check-in im Gastcenter

Nach erfolgreicher Aktivierung im Stammcenter ist die App in Kombination mit dem jeweiligen QR-Code die Eintrittskarte für Ihre FITWORX-Mitglieder.

Training im Gastcenter

Ihre FITWORX-Mitglieder können im Gastcenter Kraft und Ausdauer trainieren sowie an Gruppen-Fitnesslektionen teilnehmen.

JETZT ANMELDEN

Einfach eine E-Mail an info@sfgv.ch senden und Sie bekommen die Vertragsunterlagen zugestellt.

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

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV · 3000 Bern · Telefon 0848 893 802 · info@sfgv.ch

Editorial

DAS WAR'S!

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach zwei Jahren mit unzähligen Verordnungen und ständig wechselnden Bedingungen sind wir seit dem 17.2.2022 wieder im Normalbetrieb. Endlich können wir loslassen – Impfqouten, Masken, Quarantäne und Co. sind nicht mehr ständig an der Tagesordnung!

Ich glaube allerdings nicht daran, dass die Kunden, die wegen der Pandemie den Schritt ins Fitnesscenter vermieden haben, nun auf Knopfdruck wieder erscheinen. Dies wird ein langer und steiniger Prozess werden, der viel Überzeugungsarbeit kosten wird.

Das reduzierte Training, soziale Isolation, Maskentragen, berufliche Unsicherheiten und das nicht nachlassende Trommelfeuer an Angstbotschaften haben ihre Spuren in der Bevölkerung hinterlassen.

Viele Menschen sind spürbar gestresster und energieloser. Sie funktionieren nur noch auf Sparflamme, weil die emotionale Dauerspannung einfach zu viel Kraft gekostet hat. Andere haben aufgrund der ständigen Präsenz von Corona eine Übersensibilität, ja sogar eine Überängstlichkeit entwickelt.

Und weil der Mensch ein «Gewohnheitstier» ist, haben sich nicht wenige in den vergangenen langen zwei Jahren mit ihrem eingeschränkten Verhalten zufriedengegeben und eingenistet.

Mehr denn je sind wir als Gesundheitsexperten jetzt gefragt. Unsere Aufgabe wird es ab sofort sein, unsere Kunden aktiv zu unterstützen, damit sie wieder Vertrauen gewinnen. Damit sie in Eigenverantwortung ihre Gesundheit pflegen, physisch und psychisch wieder belastbarer werden.

Unser Magazin liefert dafür einige fachliche Inputs. Ganz besonders möchte ich an dieser Stelle jedoch auf den BrachenTag am 20.5.2022 hinweisen. Es wird das erste Netzwerktreffen «nach Corona» sein – sicher gibt es dort viel zu berichten und auszutauschen, von Seiten des SFGV-Vorstands genauso wie von unseren Partnern und von allen anwesenden Mitarbeitenden der KMU. Streichen Sie sich also den 20.5.2022 mit einem dicken Rotstift im Kalender an. Wir sehen uns dort!

André Tummer
Chefredaktor

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

Beschwerdebilder des Respirationstrakts

Ein gut funktionierendes Atmungssystem ist lebensnotwendig. Höchste Zeit seine Funktion näher zu beleuchten, um häufige Beschwerden besser zu verstehen.

Unsere Lunge ist ein Paradebeispiel der Natur, auf kleinstem Raum eine grosse Oberfläche zu gestalten, um den Gasaustausch zu optimal organisieren zu können. Die Gesamtoberfläche aller Membranen, an denen der Gasaustausch stattfindet, beträgt ca. 70 120 m². Zum Vergleich: Ein Badmintonfeld hat eine Fläche von ca. 82 m². Welche wichtigen Beschwerdebilder wir kennen müssen und welche Anpassung das Atmungssystem durch Training erfährt, ist Inhalt dieses und des folgenden Artikels.

André Tummer

Die Anatomie des respiratorischen Systems

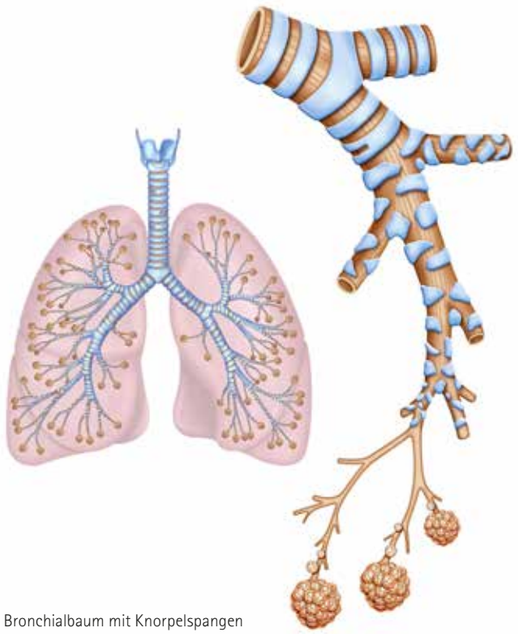
Die Lunge hat als zentrales Organ des respiratorischen Systems die Aufgabe, Sauerstoff und Kohlendioxid mit der Umgebung auszutauschen. Wir sprechen hier von der sogenannten **äusseren Atmung**. In den einzelnen Körperzellen wird bei den Verbrennungsprozessen (Oxidation) Sauerstoff zur Energiegewinnung verbraucht und Kohlendioxid als Abfallprodukt gebildet. Dies ist die **innere Atmung**.

Die Atemwege werden in den **oberen Respirationstrakt** (Nase, Nasennebenhöhlen und Rachenraum) und den **unteren Respirationstrakt** (Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien und Lunge) unterteilt.

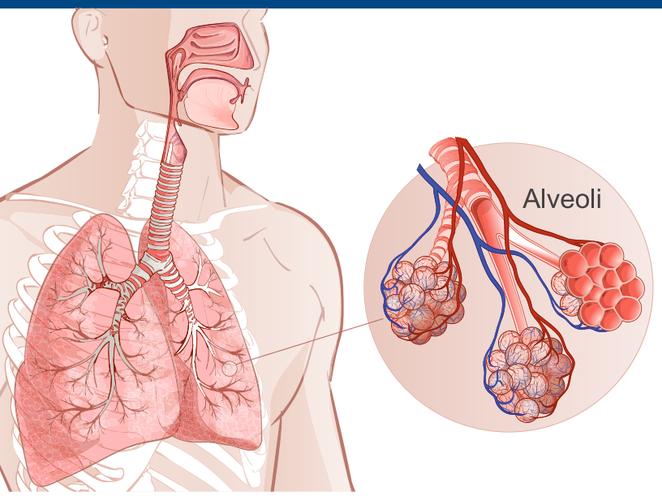
Zum besseren Verständnis der nachfolgenden Beschwerdebilder konzentriere ich mich im weiteren Verlauf auf die Anatomie und Physiologie der äusseren Atmung und auf den unteren Respirationstrakt.

Der **Kehlkopf** (Larynx) verschliesst den unteren Respirationstrakt. Dies ist deshalb wichtig, weil sich im Rachen die Atem- und Speisewege kreuzen. Beim Schluckvorgang hebt sich der Kehlkopf, der Kehldeckel (Epiglottis) legt sich automatisch über den Kehlkopfeingang und verschliesst so den Luftweg. Die **Luftröhre** (Trachea) ist ein 9–14 cm langer, muskulöser Schlauch, dessen Öffnung durch 16–20 c-förmige Knorpelspangen offengehalten wird. Diese verhindern, dass sich die Luftröhre durch den Unterdruck, der regelmässig bei der Einatmung entsteht, verschliesst. Auf Höhe des 5. Brustwirbels teilt sich die Luftröhre in die beiden **Hauptbronchien**. Diese Gabelstelle nennt sich **Bifurkation**. Die innere Wand der Luftröhre und der Bronchien ist von einer Schleimhaut mit Flimmerephitel überzogen. Durch den Flimmerschlag werden Fremdpartikel zurück in den Rachen befördert. Das Flimmerephitel ist zum Beispiel bei starken Rauchern oft nachhaltig geschädigt.

Im weiteren Verlauf teilen sich die Bronchien über die Lappenbronchien und die Segmentbronchien immer weiter auf. Durch mehr als zwanzig Teilungsschritte entsteht das weitverzweigte System des **Bronchialbaums**. Dieser enthält etwa 1 Million terminaler Bronchialäste, an denen rund 300 Millionen Lungenbläschen hängen. ▸



Bronchialbaum mit Knorpelspangen



Die kleinsten Einheiten der Lunge: Die Alveolen umringt vom Kapillarnetz

Je kleiner die Bronchien werden, desto dünnwandiger wird ihr Aufbau. Die Knorpelspangen werden immer kleiner und fehlen in den kleinsten Verzweigungen, den **Bronchiolen**, völlig. Die Bronchiolen haben einen Innendurchmesser von weniger als 1 Millimeter und sind mit glatten Muskelfaserzügen versehen, die den Zu- und Abstrom der Luft aktiv regulieren.

Auch die Bronchiolen verzweigen sich ein letztes Mal und gehen in das eigentliche Lungengewebe, die traubenförmig angeordneten **Lungenbläschen** (Alveolen), über.

In den Alveolen sind das Blut und die Luft nur noch durch eine Zellschicht voneinander getrennt. Durch diese **Blut-Luft-Schranke** kann der Sauerstoff rasch ins Kapillarblut diffundieren und das Kohlendioxid auf dem umgekehrten Weg abgeatmet werden. Die Anzahl der Alveolen ist bei der Geburt definitiv festgelegt. Das Wachstum der Lunge vollzieht sich nur durch die Vergrösserung und die weitere Differenzierung der bereits vorhandenen Alveolen. Die Alveolen haben im 1. Lebensjahr eine Grösse von 0,05 mm und erreichen im Erwachsenenalter einen Durchmesser von ca. 0,2 mm. Diese Vergrösserung verursacht die Abnahme der Atemfrequenz mit zunehmendem Alter.

Die beiden **Lungenflügel** liegen in der Brusthöhle und werden nach aussen von den Rippen und nach unten vom Zwerchfell begrenzt. Nach oben hin ragen sie mit ihren Spitzen geringfügig über die Schlüsselbeine hinaus. Zwischen dem linken und dem rechten Lungenflügel befindet sich in der Mitte des Brustraums das bindegewebige **Mediastinum**. Darin eingebettet liegt das Herz. Der Teil der Lunge, der dem Zwerchfell aufliegt, wird als **Lungenbasis** bezeichnet, der obere Teil als **Lungenspitze**. Die Lungenbasis bewegt sich bei der Einatmung um ca. 3–4 cm nach unten und steigt bei der Ausatmung wieder nach oben. Die Hauptbronchien, die versorgenden Blutgefässe sowie die Lymphgefässe und Nerven treten über den jeweiligen **Lungenhilus** (Lungenwurzel) von medial in die Lungen ein.

Die Bronchialarterien bringen sauerstoff- und nährstoffreiches Blut aus der Aorta in die Lunge, wo es ausschliesslich der Ernährung des Lungengewebes dient. Danach transportieren die Bronchialvenen das Blut in die obere Hohlvene und somit zurück zum Herz **(Ernährungskreislauf der Lunge)**. Im Gegensatz dazu dienen die Lungenarterie und die Lungenvenen der Deckung des Sauerstoffbedarfs im Körper **(Funktionskreislauf)**. Die Lungenarterie transportiert sauerstoffarmes Blut, die Lungenvenen befördern sauerstoffreiches Blut.

Durch die nach links verschobene Position des Herzes ist der linke Lungenflügel kleiner als der rechte. Die linke Lunge wird durch eine schräg verlaufende Spalte in einen oberen und unteren **Lungenlappen** geteilt, während die rechte Lunge in drei Lungenlappen aufgeteilt ist. Die Lungenlappen werden wiederum in kleine **Lungensegmente** unterteilt – rechts zehn und links neun Segmente –, die aber im Gegensatz zu den Lappengrenzen äusserlich nicht sichtbar sind. Die einzelnen Segmente werden separat von einem Segmentbronchus und einem Ast der Lungenarterie versorgt.

Beide Lungenflügel sind von einer hauchdünnen, mit Gefässen versorgten Hülle, dem **Lungenfell** (Pleura visceralis), überzogen. Dieses grenzt nur durch den flüssigkeitsgefüllten **Pleuraspalt** getrennt an das **Rippenfell** (Pleura parietalis), welches die Brustwand, das Zwerchfell und das Mediastinum bedeckt. Die dünne Flüssigkeitsschicht zwischen den Pleurablättern sowie der herrschende Unterdruck bewirken, dass die Lungenoberfläche der Brustkorbinnenwand anhaftet und alle Brustkorbbewegungen auf die Lungen übertragen werden.

Das **Zwerchfell** ist eine breite, kuppelartig nach oben gewölbte Muskelplatte. Sie trennt die Brust- und die Bauchhöhle voneinander. Die beiden Lungenflügel liegen dem Zwerchfell auf, das Herz ist über den Herzbeutel fest mit dem Zwerchfell verbunden. Die Muskelfasern des Zwerchfells entspringen dorsal an der Lendenwirbelsäule und ventral am Schwertfortsatz des Brustbeins sowie an den sechs unteren Rippen. Sie verlaufen in eine zentral im Zwerchfell gelegene sehnige Platte, die als Ansatz der Muskeln dient.

Die Atemmechanik

Die Lunge selbst ist elastisch und nicht aktiv beweglich. Sie folgt bei der Atembewegung passiv der Erweiterung und Verengung des Brustkorbs. Eine Brustkorberweiterung bei der Einatmung führt zwangsläufig zu einer Ausdehnung des Lungengewebes. Die **Musculi intercostales externi** (äussere Zwischenrippenmuskeln) kontrahieren und heben den Brustkorb an. Gleichzeitig kontrahiert das Zwerchfell und die Zwerchfellkuppel senkt sich nach unten ab. Das Thoraxvolumen nimmt zu. Bei der Ausatmung kontrahieren die **Musculi intercostalis interni** (äussere Zwischenrippenmuskeln), der Brustkorb senkt sich, das Zwerchfell entspannt sich und die Zwerchfellkuppel wird wieder angehoben. Im Gegensatz zur Einatmung erfolgt die Ausatmung weitgehendst passiv, da es bereits durch die Eigenelastizität von Lungengewebe und Brustkorb zu einer Verengung des Brustkorbs kommt.

Die volle Kapazität der Lunge wird nur bei maximaler körperlicher Leistung beansprucht. Bei körperlicher Ruhe ist ein erheblicher Teil der Lungenbläschen nicht belüftet und geringer durchblutet.

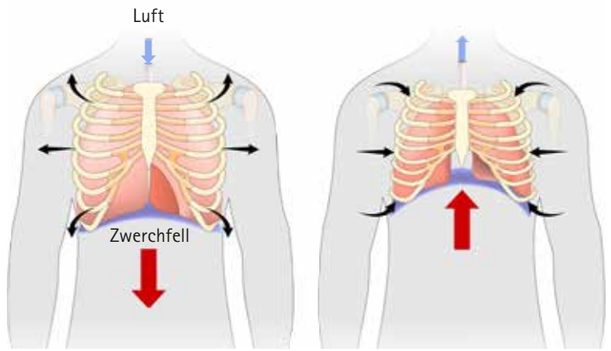
Bei verstärkter Atmung, zum Beispiel bei Atemnot, unterstützt die **Atemhilfsmuskulatur** den oben beschriebenen Atemmechanismus. Als «Hilfseinatmer» kommen dabei die Musculi pectoralis major und minor, die Musculi serrati posterior, superior und inferior, die Musculi scaleni, sowie der Musculus sternocleidomastoideus ins Spiel. Damit diese Muskeln zusätzlich den Brustkorb anheben können, ist die typische nach vorne geneigte Oberkörperposition mit abgestützten Armen auf den Oberschenkeln notwendig. Als «Hilfsausatmer» wird die Bauchmuskulatur eingesetzt, welche zusätzlich die Rippen herabziehen und durch die Bauchpresse das Zwerchfell nach oben schieben kann.

Der Gasaustausch

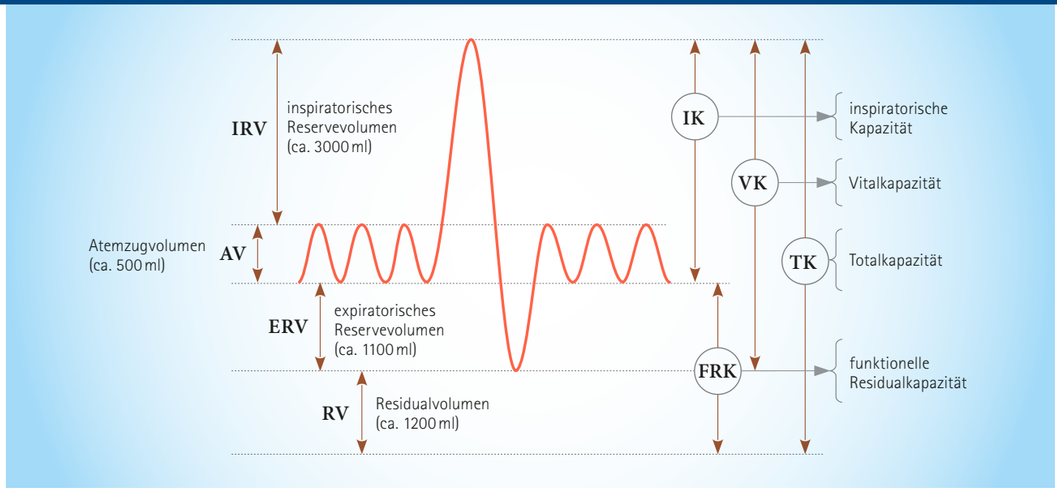
Der Gasaustausch findet in den Alveolen statt, die netzförmig von aussen mit den Kapillaren des Lungenkreislaufs umsponnen sind. Während der sehr kurzen Zeit, in der das Blut die Lungenkapillare passiert, muss es Kohlendioxidmoleküle in die Alveolen abgeben und gleichzeitig Sauerstoffmoleküle aufnehmen. Dieser Vorgang geschieht passiv durch **Diffusion**. Ohne Energieverbrauch wandern die Moleküle durch die Kapillarwand aufgrund eines Konzentrationsgefälles bzw. Partialdruckgefälles. Sauerstoff und Kohlendioxid haben infolge ihres prozentualen Anteils in der Einatem- und Ausatemluft einen bestimmten **Partialdruck**. Die Einatemluft enthält ca. 21 % Sauerstoff und nur geringe Spuren an Kohlendioxid, die Ausatemluft dagegen ca. 15 % Sauerstoff und ca. 4 % Kohlendioxid. Der Gasaustausch erfolgt stets vom Ort des höheren zum Ort des niedrigeren Partialdrucks. Die Kapillar- bzw. Alveolarwand als Blut-Luft-Schranke stellt kein nennenswertes Hindernis dar, ausser wenn die Diffusionsstrecke «verlängert» ist, zum Beispiel durch Sekrete, die bei Entzündungen abgesondert werden. Die **Diffusionskapazität** der Lunge für den Sauerstoff hängt von der gesamten Austauschfläche, der oben genannten Diffusionstrecke und vor allem von der Kontaktzeit des Blutes mit der Luft ab. In Ruhe beträgt die Diffusionskapazität 20–50 ml/min. Unter körperlicher Belastung steigt diese stark an. Eine VO_2max (maximale Sauerstoffaufnahme) von 4 Litern entspricht einer Diffusionskapazität von ca. 60 ml/min, eine von 6 Litern bereits 100 ml/min. Auch mit zunehmendem Alter stellt die Diffusionskapazität aufgrund der riesigen alveolären Gesamtoberfläche keine leistungslimitierende Grösse dar.

Der ins Blut diffundierte Sauerstoff lagert sich an das Hämoglobin der Erythrozyten (rote Blutkörperchen) an. Steht wenig freies Hämoglobin zur Verfügung – weil es beispielsweise durch das eingeatmete Kohlenmonoxid beim Rauchen belegt ist – treten Leistungsschwäche, Müdigkeit und Kurzatmigkeit auf. ▶

Ein- und Ausatmung



Bewegung des Zwerchfells und des Brustkorbs bei der Ein- und Ausatmung



Die Differenzierung der Lungen- und Atemvolumina

Lungen- und Atemvolumina

Bei jedem Atemzug treten ca. 500 ml Luft in den Respirationstrakt ein **(Atemzugvolumen)**. Davon gelangen aber nur ca. 75 % in die Alveolen. Der Rest verbleibt in den dickwandigen Atemwegen von Luftröhre und Bronchien **(Atemtotraum)** und kann nicht am Gasaustausch teilnehmen. Bei 14–16 Atemzügen pro Minute atmet ein Erwachsener etwa 7,5 l Luft pro Minute ein und aus **(Atemminutenvolumen)**.

Durch verstärkte Einatmung können noch weitere 2–3 l Luft zusätzlich eingeatmet werden **(inspiratorisches Reservevolumen)**; eine verstärkte Ausatmung ermöglicht, dass etwa 1 l Luft zusätzlich ausgeatmet werden kann **(expiratorisches Reservevolumen)**. Das Atemzugvolumen sowie die inspiratorische und expiratorische Reservevolumina ergeben zusammen die **Vitalkapazität**, also die maximal ein- und ausatembare Luftmenge der Lunge. Auch nach maximaler Ausatmung verbleibt immer eine Restluft in der Lunge, die als **Residualvolumen** bezeichnet wird. Vitalkapazität und Residualvolumen ergeben die **Totalkapazität** der Lunge. Die einzelnen Volumina sind in ihrer Grösse u. a. abhängig von Alter und Trainingszustand der betreffenden Person. Vor allem die Vitalkapazität nimmt mit zunehmendem Lebensalter ab und beträgt mit 60 Jahren nur noch etwa die Hälfte der Kapazität in der Jugendzeit. Als Ursachen gelten eine zunehmende Versteifung des Brustkorbes und eine Abnahme der Lungenelastizität.

Steuerung der Atmung

Die rhythmisch verlaufende Atemtätigkeit wird über einen Taktgeber im Zentralnervensystem ermöglicht. Dieses Atemzentrum liegt im verlängerten Rückenmark. Es steuert die gesamte Atemmuskulatur, indem es Impulse aussendet, die über periphere Nerven die Atem- und Atemhilfsmuskeln zur Kontraktion veranlassen. Die Rückkopplung in diesem Regelkreis erfolgt zum einen über Dehnungsrezeptoren und zum anderen über Chemorezeptoren.

Die **Dehnungsrezeptoren** sitzen sowohl in den Alveolen als auch in Form von Muskelspindeln in den Zwischenrippenmuskeln. Sie melden die Dehnung bzw. Verkleinerung an das Atemzentrum, das die entsprechende Gegenbewegung auslöst.

Parallel zu dieser mechanischen Kontrolle verläuft die Kontrolle der Blutgase über **Chemorezeptoren**, welche als kleine Messfühler im peripheren Nervennetz des Parasympathikus eingebaut sind (zum Beispiel an der Teilungsstelle der Halsschlagadern oder zwischen Lungenarterie und Aortenbogen). Messen diese Fühler einen **erniedrigten pH-Wert**, einen **erhöhten CO_2-Wert** oder eine **verminderte O_2-Sättigung**, wird die Atemtätigkeit gesteigert, um vermehrt Sauerstoff aufzunehmen, Kohlendioxid abzuatmen und damit den pH-Wert wieder anzuheben.

Bei körperlicher Belastung schalten sich weitere Areale der grossen Hirnrinde ein, die für die Steuerung von Bewegung zuständig sind. Sie bereiten das Atemzentrum auf den zu erwartenden höheren Sauerstoffbedarf vor. Die mechanische und chemische Regulation wird jetzt noch durch eine **nervale Regulation** erweitert. Atemzugvolumen, Atemfrequenz sowie Herzfrequenz und Herzschlagvolumen steigen an. So kann zum Beispiel das Atemminutenvolumen von 4 l Luft in Ruhe auf bis zu 50 l Luft bei höchster körperlicher Belastung gesteigert werden.

Beschwerdebilder des Respirationstrakts

Die Krankheitsbilder der Atemwege sind sehr vielfältig. Akute Infektionen, die in den meisten Fällen von durch Viren hervorgerufene Krankheitsbilder verursacht werden, sind nicht Gegenstand dieses Artikels. Klar sollte sein, dass Personen, welche Leitsymptome wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen oder sogar Fieber haben, auf keinen Fall in diesen akuten Zuständen trainieren dürfen. Nicht nur um zu vermeiden, dass sie andere Personen anstecken, sondern natürlich auch, um selbst keine Komplikationen der Erkrankung zu riskieren.

Ausreichende Kenntnis über **chronische Beschwerden** sind für die Gesundheitsexperten unserer Branche wichtig, da dieses Wissen hilft, das Ausdauertraining der Betroffenen richtig zu dosieren.

Chronische Bronchitis

Bei der chronischen Bronchitis handelt es sich um eine **anhaltende Entzündung** der Bronchien mit chronischem Husten und Auswurf. Es ist die häufigste chronische Lungenerkrankung und betrifft etwa 10–15 % der über Vierzigjährigen. 90 % der Betroffenen sind Raucher. Bereits bei mässiger Belastung entstehen Atemnot, ein Engegefühl in der Brust und häufiger nächtlicher Husten mit Auswurf.

Bei konsequentem Rauchverzicht ist die chronische Bronchitis heilbar. Wird weiter geraucht, gehen ca. 20 % der Fälle in eine COPD über. Ebenso steigt das Lungenkrebsrisiko markant an.

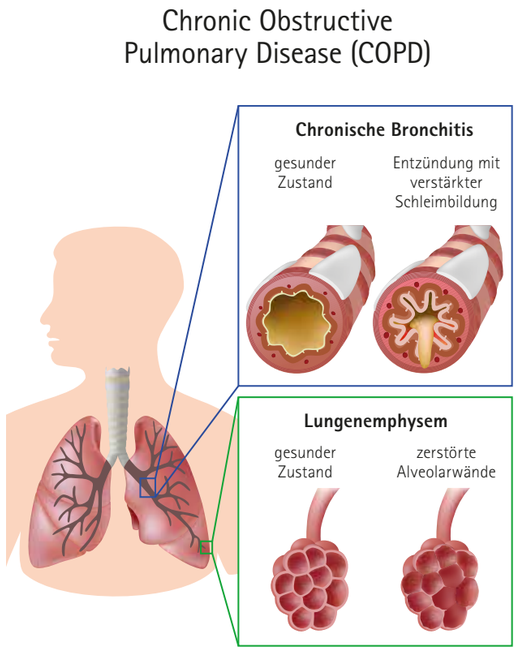
COPD (chronic obstructive pulmonary disease)

COPD ist ein unheilbares Krankheitsbild, welches sich oft aus einer chronischen Bronchitis entwickelt. Neben einer anhaltenden Verengung der Bronchien (Obstruktion) sind Teile des Bronchialbaums **degenerativ zerstört**. Es besteht Atemnot als Dauerzustand, das heisst auch in Ruhe. COPD ist ein über Jahre und Jahrzehnte fortschreitender komplexer Krankheitsprozess, der schliesslich zum Lungenemphysem führt. Im Fitnesstraining werden sicherlich nur Betroffene sein, die sich im Anfangsstadium dieser Erkrankung befinden.

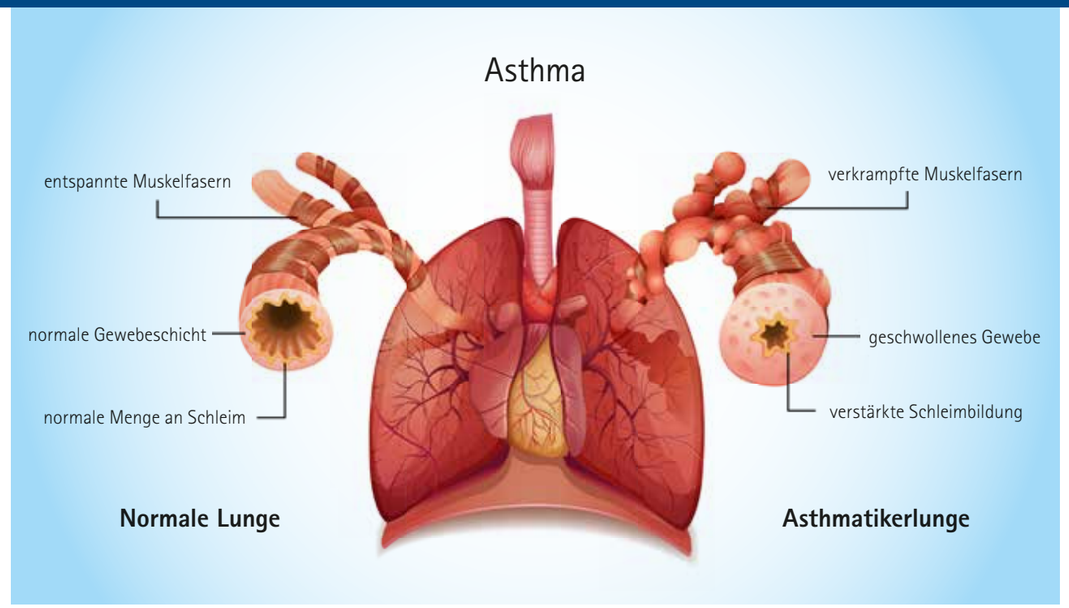
Lungenemphysem

Durch die anhaltende Verengung der Atemwege bleibt beim Ausatmen vermehrt Luft in der Lunge zurück (erhöhtes Residualvolumen). Diese Überblähung des Lungengewebes führt im Laufe der Erkrankung dazu, dass immer mehr Alveolen und kleinste Bronchien zugrunde gehen und durch **funktionslose Emphysemblasen** ersetzt werden. Die Gasaustauschfläche vermindert sich massiv. Durch die Überblähung wird das Zwerchfell tiefer in Richtung Bauchraum gedrückt, das Brustbein und die Rippen wölben sich nach aussen, wodurch der so genannte Fassthorax entsteht. Der gesamte Brustkorb versteift sich, was die Einatmung ebenfalls erschwert.

Es ist leicht zu erkennen, dass die beschriebenen drei Krankheitsbilder fliessend ineinander übergehen können und die Hauptursache das Rauchen ist. Als Gesundheitsexperten sollten wir dieses Thema in unseren Beratungen zum gesunden Lebensstil ansprechen und Aufklärung betreiben. ▸



Chronische Bronchitis kann zu einem Lungenemphysem führen.



Vergleich: Gesunde Lunge und Lunge mit Asthma bronchiale

Asthma bronchiale

Asthma ist eine entzündliche Erkrankung der Atemwege, welche mit einer **Überempfindlichkeit** der Bronchien einhergeht. Dies führt über eine Verengung der Bronchien zu einer anfallsweise auftretenden Atemnot. Die Konfrontation der Bronchien mit dem auslösenden Reiz bewirkt ein Anschwellen der Bronchialschleimhaut, die zähen Schleim absondert, der nur schwer abtransportiert wird. Gleichzeitig verkrampft sich die Muskulatur der Bronchien, sodass die eingeatmete Luft nicht mehr ungehindert ausgeatmet werden kann. Die Einatmung ist auch behindert, aber ein viel grösseres Problem stellt die nicht funktionierende Ausatmung dar. Die verbrauchte Luft staut sich in der Lunge und die Sauerstoffzufuhr reicht nicht mehr aus.

Es werden zwei Hauptgruppen des Asthmas unterschieden:

Das **exogen-allergische Asthma** ist eine Fehlsteuerung des Immunsystems. Der Körper löst Abwehrreaktionen gegen eigentlich harmlose Substanzen der Umwelt aus (Blütenpollen, Tierhaare, Nahrungsmittel usw.).

Beim **nicht-allergische Asthma** lösen eine Reihe von nicht allergischen Faktoren wie zum Beispiel körperliche Anstrengung, Kälte oder Stress einen Asthmaanfall aus.

Faktisch liegt aber bei den meisten Betroffenen eine Mischform vor und es gibt noch weitere Sonderformen. Auch das häufig bekannte **Anstrengungsasthma** kann eine Mischung aus exogen-allergischem und nicht allergischem Asthma sein. Bei der Gesundheitsbefragung ist es also sinnvoll, genauer nachzufragen!

Diverse Studien belegen, dass die Reizschwelle für die Auslösung eines Asthmaanfalls durch ein moderates Ausdauertraining ansteigt. Hohe Intensitäten und hohe Kraftanstrengungen, die vermehrte Pressatmung erfordern, sind eher kontraindiziert. Das Erlernen einer gleichmässigen und «entspannten» Atmung unter körperlicher Anstrengung ist dabei wichtig. Doch dazu mehr auf den folgenden Seiten. ◂

ANZEIGE

Dein Portal für Top-Jobs im Bereich Fitness und Gesundheit!

Die Job-Plattform vom SFGV ist die ideale Anlaufstelle für Jobs in der Fitness- und Gesundheitsbranche. Die Profis vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheits-Center Verband (SFGV) haben dieses Portal entwickelt, um den Weg von den gut ausgebildeten «Young Professionals» zu den seriösen Jobanbietern so direkt wie möglich zu machen.

Zu finden auf www.jobs-sfgv.ch
(ab Sommer 2022: www.movement-jobs.ch)

Von der Lehrstelle oder einem Praktikum über Teilzeit- bis zu Fulltime-Jobs – du findest alles auf dieser Plattform.

Eines der Highlights ist das Jobprofil: Du kannst es einfach über dein Log-in erfassen und erhältst sofort Infos per E-Mail über die neusten Jobs, die deinem Jobprofil entsprechen.

Unbedingt reinschauen!

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

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

Umsetzung in die Praxis:
Anpassung des Atmungssystems durch Ausdauertraining

Der Schlüssel zu mehr Leistung ist die Atemökonomie – auch bei Beschwerdebildern des Respirationstrakts

Nachdem die Anatomie der Lunge und ihre mechanisch-physiologische Funktionsweise auf den vorhergehenden Seiten besprochen wurde, sollen die folgenden Ausführungen darlegen, welche Anpassungen das Atmungssystem durch regelmässiges Ausdauertraining erfährt und eventuelle Kontraindikationen bei Beschwerden des Respirationstrakts aufzeigen.

Von André Tummer

Ich kann mich noch gut an die ersten Jahre meiner Trainertätigkeit Anfang der 90er-Jahre in Deutschland erinnern. Die Inhaberin des Centers sass damals – ziemlich unmotiviert, dafür sonnenbankgebräunt – tagein tagaus an der Rezeption und rauchte eine Zigarette nach der anderen – zusammen mit der damals dort angestellten Cheftrainerin! Wie viele Menschen auch heute noch rauchen, wird mir immer erst bewusst, wenn ich mich ausserhalb der Fitnesswelt bewege. Die Folgen sind fatal, das weiss jeder, und deshalb erachte ich es für uns als Gesundheitsexperten als unsere Pflicht, dieses Thema bei der Beratung für einen gesunden Lebensstil anzusprechen.

Durch regelmässig durchgeführtes Ausdauertraining kommt es zu funktionellen und zum Teil auch morphologischen Veränderungen des Atmungssystems. Eine trainierte Person stellt sich bei Belastungsbeginn nicht nur quantitativ schneller auf die Körperarbeit ein, sondern steigert das **Atemminutenvolumen** auch qualitativ mehr über eine Zunahme des Atemzugvolumens als über die Erhöhung der Atemfrequenz. Dadurch reduziert sich zum einen die Totraumventilation zugunsten der alveolären Ventilation und zum anderen verbraucht eine geringere Atemfrequenz weniger Energie bei gleicher Leistung.

Das Atemminutenvolumen und das **Atemäquivalent** verringern sich bei mittlerer und submaximaler Belastungsintensität signifikant. Das Atemäquivalent gibt an, wie viele Liter Luft eingeatmet werden müssen, um einen Liter Sauerstoff zu erhalten. Es ist deshalb ein guter Indikator für die Atemökonomie. **Eine untrainierte Person muss also deutlich mehr Liter Luft einatmen, um einen Liter Sauerstoff zu gewinnen.**

Nach Beendigung der körperlichen Belastung kommt es beim Ausdauertrainierten zu einer schnelleren Normalisierung der Atmung im Hinblick auf das Erreichen des Ruheausgangswertes.

Des Weiteren bewirkt Ausdauertraining eine **Hypertrophie** und eine erhöhte **Ermüdungsresistenz** der Atemmuskulatur, vor allem der Musculi intercostalis externi und des Zwerchfells. Da die Durchblutung der Atemmuskulatur bei maximaler Ausdauerbelastung in **Konkurrenz zur Arbeitsmuskulatur** stehen kann, ist es wichtig, dass die Atemmuskulatur so ökonomisch wie möglich arbeitet, damit sie die Leistungsfähigkeit der peripheren Arbeitsmuskeln nicht beeinträchtigt.

Es lässt sich also festhalten, dass der Trainierte durch seine verbesserte Umstellungsfähigkeit auf Belastung, seine ökonomischere Atmung und seine grösseren Atemreserven zu einer insgesamt höheren Leistung des Atmungssystems fähig ist und dadurch Engpässen in der Sauerstoffversorgung in wesentlich wirksamerer Weise begegnen kann.

Pressatmung differenziert betrachten

Bei der Pressatmung wird die Luft gegen die verschlossene Stimmritze gedrückt. Dies kann willkürlich oder auch unwillkürlich geschehen, beispielsweise beim Heben schwerer Gewichte. Beim kreislaufgesunden und trainierten Sportler spielt die Pressatmung in der Regel keine negative Rolle. Für die Entwicklung von maximalen Kräften ist sie sogar erforderlich, da die Kraft der Muskelkontraktion beim Pressen noch höher ist als während der Ausatmung.

Für den Freizeitsportler sowie vor allem für koronargefährdete Personen ist die Pressatmung jedoch kontraindiziert. Bei der Pressatmung kommt es zu einem Abfall des Herzminutenvolumens von bis zu 55 %. Das stark reduzierte Schlagvolumen führt, wenn auch kurzfristig, zu einer zerebralen Mangeldurchblutung. Gleichzeitig reduziert sich auch die Koronardurchblutung um etwa 45 %. Der Blutdruckanstieg während der Pressatmung liegt erheblich über dem Gefässdruck, der während dynamischer Muskelarbeit vorherrscht; deshalb sollten gerade Bluthochdruckpatienten diese hohen Belastungsspitzen vermeiden.

Asthmatiker

Im Gegensatz zu Personen mit COPD oder ähnlichen degenerativen Veränderungen sind wohl Asthmatiker häufiger im Fitnesscenter anzutreffen. Vor allem Pollenallergiker sollten ihr Training während der Hauptbelastungszeit gar nicht draussen durchführen. Ein Pluspunkt für das Indoortraining!

Der Auslöser von Belastungsasthma ist allerdings der erhöhte Luftstrom. Deshalb ist diese Erkrankung nicht heilbar, aber kontrollierbar.

Ein guter Trainingszustand **verschiebt die Auslöseschwelle** für Anstrengungsasthma. Es fördert die Selbsteinschätzung, also den Umgang mit körperlicher Anstrengung. Während untrainierte Menschen schon nach dem Treppensteigen einen Asthmaanfall zu befürchten haben, stellt dies für einen trainierten Asthmatiker in der Regel kein Problem dar.

Schwierig wird es jedoch, wenn die anaerobe Schwelle (höchstmögliche Belastungsintensität) überschritten wird oder abrupte Wechsel zwischen Belastung und Entlastung die Asthmatikerin überfordern. Deshalb ist es sehr empfehlenswert, ▸

Achten Sie darauf, dass Asthmatiker in Ihrem Center stets ihr «Notfallspray» dabei haben!

durch submaximale Ausdauertests auf dem Radergometer – zum Beispiel Astrand mit Abbruchkriterium bei 85% der maximalen Herzfrequenz oder einem alters- und leistungsangepassten PWC-Test – die Trainingsintensität zu bestimmen und über die Herzfrequenz zu kontrollieren.

Noch besser wäre eine submaximale Spiroergometrie (Verfahren zur Überprüfung der Belastbarkeit der Lunge und des Herzkreislaufsystems), denn dabei lassen sich auch das **Atemminutenvolumen** und die **Atemtiefe** unter ansteigender Belastung bestimmen. Die Konzentration auf eine entspannte, gleichmässige und tiefe Atmung während der Belastung ist für die Betroffenen sehr wichtig, um sich langsam auch an höhere, aber immer noch unterhalb der anaeroben Schwelle anzusiedelnde Belastungen zu gewöhnen. Die bisherigen Empfehlungen bezüglich der Trainingsintensität bei Asthma liegen stets im niedrigintensiven GA-1- bis maximal GA-2-Bereich bei besserem Trainingszustand. (GA = Grundlagenausdauer)

Die Auswirkungen von intensivem Intervalltraining auf Asthma sind bisher wenig untersucht. Einige Studien mit gesunden (!) Jugendlichen weisen darauf hin, dass die Entwicklung von Belastungsasthma durch Intervalltraining reduziert werden kann.

Carley O'Neill von der Universität Ontario untersuchte die Wirkung von H.I.I.T.-Training bei 20 Asthmatikern mit milden und mittelschweren Verläufen und konnte bei 35% der Teilnehmenden positive Effekte der Asthmakontrolle feststellen.

Die Datenlage ist derzeit allerdings noch nicht ausreichend, um allgemein gültige Aussagen über Intervalltraining mit Asthmatikern zu machen, zumal die Untersuchungen unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt wurden. **Im Fitnesstraining ist daher weiterhin von Intervalltraining bei Asthma abzuraten.**

In jedem Fall sollte ein Asthmatiker sein «Notfallspray», das bronchienerweiternde Substanzen enthält, stets bei sich tragen, um einem Asthmaanfall infolge körperlicher Belastung vorzubeugen. ◀

Literatur

De Marées, H.: **Sportphysiologie.** Tropon Verlag, 3. Auflage 1981.

Dogra, S., O'Neill, C.: **Low volume high intensity interval training leads to improved asthma control in adults.** JSPM 03 May 2020.

Hollmann, W., Hettinger,Th.: **Sportmedizin.** Schattauerverlag, 3. Auflage 1990.

Schäffler A. (Hrsg.): **Gesundheit heute.** Trias Verlag Stuttgart 2014.

Stegemenn, J.: **Leistungsphysiologie.** Thiemeverlag Stuttgart, 3. Auflage 1984.

Weineck, J.: **Sportbiologie.** Spitta Verlag & Co. KG. 9. Auflage 2004.

ANZEIGE

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

FITWORX

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

Warum FITWORX?
Wir sehen in FITWORX eine Riesenchance, unser privat geführtes Gesundheitscenter in ein starkes Netzwerk einzubinden. Mit diesem Netzwerk, das die gleichen Interessen in Bezug auf die Gesundheit vertritt wie wir, erlangen wir gesellschaftlich und politisch eine stärkere Position und haben die Chance, als Einzelunternehmen in einem bedeutenden Netzwerk mitzuwirken. Unsere Kundschaft hat so die Möglichkeit, schweizweit zu trainieren und der Gesundheit Gutes zu tun.

Natural Premium Training
Wir, Angela und Roger Diggelmann vom «Natural Premium Training» in Amriswil, sind der Überzeugung, dass Bewegung und Gesundheit zusammengehören. Seit 18 Jahren haben wir es uns zum Ziel gemacht, unsere Kunden bei dieser wichtigen Aufgabe zu unterstützen und zu begleiten. Um diesem Grundsatz gerecht zu werden, haben wir ein Umfeld geschaffen, bei dem alles zusammenpasst. In unserem Gesundheitscenter stehen Trainingskonzepte an neusten computergestützten Trainingsgeräten zur Verfügung. Unser Team hat jederzeit ein offenes Ohr bei Fragen und Wünschen, damit wir gemeinsam die gewünschten Ziele erreichen.

Gesundheit ist kein selbstverständliches Gut. Es lohnt sich, regelmässig etwas dafür zu tun.

NATURAL PREMIUM TRAINING

Angela und Roger Diggelmann
Natural Premium Training AG
Weinfelderstrasse 30a, 8580 Amriswil
Telefon 071 630 00 90
info@naturalpremiumtraining.ch

ANZEIGE

InBody
Erfolge werden sichtbar.

Eine neue Dimension in der Körperanalyse

InBody 970!

- 3 MHz-Messtechnologie
- Kundenerkennung durch Fingerprint
- Bauchfettmessung mit Unterscheidung von Subkutan- & Viszeralfett
- ... und vieles mehr

JETZT InBody 970 testen!

best4health
Exklusiver Vertriebspartner Schweiz:

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

Überbetriebliche Kurse in unserem EFZ-Berufsbild

Unser SFGV Präsident Claude Ammann: ein Mann aus der Praxis!

Die Schweiz nimmt mit ihren drei staatlich anerkannten Berufsausbildungen in unserer Branche eine globale Vorreiterrolle bei der nicht akademischen Berufsbildung ein. In keinem anderen Land ist die Bewegungs- und Gesundheitsförderung so stark in einem Berufsbild verankert wie in der Schweiz. Die überbetrieblichen Kurse bilden ein Schlüsselelement der beruflichen Grundbildung.

Claude Ammann

Seit 2012 verfügt die Fitnessbranche in der Schweiz über die EFZ-Berufslehre zum Fachmann/zur Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Das war im Bildungsbereich der Fitnessbranche ein Quantensprung. Zum ersten Mal wurde in der Schweiz eine einheitliche Ausbildung mit staatlichem Abschluss in allen drei Landessprachen angeboten. Im Gegensatz zu den bis dahin üblichen Lehrgängen wurde neben der betrieblichen Ausbildung auch ein Besuch der kantonalen Gewerbeschule und der sogenannten **überbetrieblichen Kurse** nötig, denn dort verbinden sich Theorie und Praxis optimal.

In diesem Artikel möchte ich das Thema «Überbetriebliche Kurse» etwas vertiefen.

Was sind überbetriebliche Kurse?

Die überbetrieblichen Kurse (ÜK) sind neben der Berufsfachschule und den Betrieben der vollwertige dritte Lernort. Der Besuch der ÜK ist obligatorisch.

Die überbetrieblichen Kurse dienen der Vermittlung von grundlegenden berufspraktischen Fertigkeiten sowie von theoretischem Fachwissen und bezwecken neben einer einheitlichen und qualitativ hochstehenden Vermittlung des Lernstoffes eine wesentliche Entlastung der Betriebe.

Historische Entwicklung

Die überbetrieblichen Kurse haben als Einführungskurse in handwerkliche Berufe wie Automechaniker oder Elektroinstallateurin eine lange Tradition, während sie in anderen Berufen erst in den 2000er-Jahren im Rahmen grösserer Revisionen durch das neue Berufsbildungsgesetz eingeführt wurden. Offizielle Formen nahmen sie dann in den 1970er-Jahren an. Zum festen Bestandteil *aller* Berufe wurden die ÜK aber erst 2004 mit dem neuen Berufsbildungsgesetz.

Häufig wurden die überbetrieblichen Kurse auch mit anderen Namen wie «Fachkurse» oder «praktische Kurse» bezeichnet, diese Begriffe wurden aber mit dem Berufsbildungsgesetz von 2004 obsolet.

Das Kursgeld wird von Bund und Kantonen subventioniert, die restlichen Kosten trägt der Lehrbetrieb. Dem Lernenden dürfen keine (zusätzlichen) Kosten entstehen.

Die Oda BuG (Organisation der Arbeit – Bewegungs- und Gesundheitsförderung) ist nur eine von wenigen Organisationen, welche den Betrieben die Kosten erlässt, um die Aus- und Weiterbildung in der Branche zu fördern. ▸

Gruppenarbeiten und die Umsetzung des Gelernten in die Praxis stehen bei den ÜKs im Vordergrund.

Der Nutzen der überbetrieblichen Kurse

Gerade in der Fitness- und Gesundheitsbranche sind die Arbeitsfelder sehr breit aufgestellt. Neben dem Arbeitsfeld «Fitnesscenter» werden Ausbildungsplätze in Spitälern und Reha-Institutionen sowie auch in sportaffinen Betrieben angeboten. Dieser enormen Vielfalt muss Beachtung geschenkt werden.

Nicht alle Themen sind in den jeweiligen Betrieben täglich abrufbar und somit für die Auszubildenden auch nicht immer direkt umsetzbar. Die ÜK schliessen diese Lücke.

Alle wichtigen **USP** (unique selling proposition = Alleinstellungsmerkmale) der Branche werden in den ÜK angesprochen und erarbeitet. Das beginnt direkt nach dem Start der Lehre im ersten Lehrjahr mit einem 5-tägigen Block, der den Lernenden die Grundsätze der wichtigsten Lernfelder der Branche aufzeigt.

Themen wie «Groupfitness Training», «gerätegestütztes Training», «gesunder Lebensstil», «Testing» und «Verkaufen im Fitnesscenter» sind die Hauptthemen, mit denen die Lernenden in Berührung kommen.

Mit jeweils zwei Tageskursen, die alle sechs Monate stattfinden, wird der Stoff regelmässig gefestigt und in den letzten drei überbetrieblichen Kursen geprüft und benotet. Diese Benotung im praktischen Bereich fliesst in die Abschlussnote ein.

Was ist in den überbetrieblichen Kursen anders als in der Gewerbeschule?

Die Schule vermittelt in erster Linie theoretisches Wissen. In den ÜK wird dieses theoretische Wissen in den praktischen Arbeitsprozessen umgesetzt und angewandt. Dies setzt voraus, dass der Lehrstoffplan der Schule mit den Inhalten der ÜK übereinstimmt und die Unternehmen bzw. die betrieblichen Lernorte das erlernte Wissen direkt mit der Kundschaft umsetzen können. Eine Win-win-Situation für die Lernenden wie auch für die Betriebe.

Von der Theorie in die Praxis

Da in unserem Berufsfeld unter anderem körperliche Fähigkeiten sowohl bei unseren Kunden als auch bei uns selbst im Zentrum stehen, ist eine hohe Vernetzungsfähigkeit erforderlich. Deshalb ist für die zu erlernenden Prozesse meist ein längerer Zeitraum nötig.

Die Tätigkeitsfelder des Fachmanns/der Fachfrau Bewegung- und Gesundheitsförderung sind heute im Gesundheitswesen angesiedelt. Das erfordert eine überdurchschnittliche Bereitschaft, die theoretischen Grundlagen professionell in die Praxis umzusetzen. Es steht immer der Mensch mit seiner ganzheitlichen Gesundheit im Fokus. Deshalb wird auch in Zukunft eine ganzheitliche, professionelle und praxisorientierte Ausbildung unabdingbar sein.

Aufruf an alle Lehrbetriebe

Bitte thematisieren Sie die Inhalte der ÜK mit Ihren Auszubildenden auch im Betrieb. Haken Sie nach, geben Sie Ihren Lernenden unmittelbar nach einem ÜK Aufgaben, welche die Themen des jeweiligen überbetrieblichen Kurses beinhalten, damit sich die praktische Arbeit festigen kann. ◀

ANZEIGE

milon | five

DIE KOMBI MACHT'S

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT IM WECHSEL

Der Kraft-Beweglichkeits-Parkour ist die Lösung für die anatomischen und physiologischen Anforderungen von heute.

- Muskellängentraining und Kräftigung im Wechsel
- Standardisiertes Training auf kleinem Raum
- Vereint die Bedürfnisse der Trainierenden in einem Konzept

milongroup

Erfahre hier alles über unseren Kraft-Beweglichkeits-Parkour
www.milongroup.com

In Ausbildung zum «Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom»

Kirill Sprigaylov: Lernen ist sein Lebensmotto. Er ist einer der jüngsten zukünftigen Experten Bewegung und Gesundheitsföderung mit eidg. Diplom.

Lernen scheint für Kirill Sprigaylov ein Lebensmotto zu sein. Er ist einer der wenigen, die die Grundlehre EFZ, die Ausbildung zum Spezialisten Bewegungs- und Gesundheitsförderung BuG mit eidg. Fachausweis und aktuell die Ausbildung zum Experten BuG nahtlos hintereinander absolvieren. Das heisst, er ist nunmehr seit 7 Jahren in einem kontinuierlichen Lernprozess. Ich traf ihn an seinem Arbeitsplatz, dem Gesundheitspark Thalwil, zum Interview.

Der Transfer vom Leistungssport zum gesundheitsorientierten Training gelingt Kirill ohne Problem.

Irene Berger, Prüfungsleiterin

Irene Berger: Kirill, du bist auf einer bemerkenswerten «Ausbildungsreise». Erzähl uns doch etwas zu deinem Hintergrund!
Kirill Sprigaylov: Ich bin mit 14 Jahren aus St. Petersburg in die Schweiz eingereist und mein Stiefvater motivierte mich, hier eine Ausbildung zu absolvieren. Doch zuerst musste ich Deutsch lernen, denn mit den paar deutschen Wörtern, die ich in Russland an der Schule gelernt hatte, konnte ich mich nicht verständigen. Zusätzlich hat mich mein Stiefvater im sportlichen Bereich sehr gefördert und – ehrlich gesagt – auch ein wenig dazu «gezwungen». Ich begann dann mit dem Rudern und absolvierte Wettkämpfe. Das Gute daran war, dass ich auf diese Weise Kollegen kennenlernte. 2013 begann ich eine Lehre als Zimmermann. Ich konnte aber den Staub nicht vertragen und musste die Lehre nach einem Jahr beenden. Die Berufsberatung machte mich auf die Ausbildung zum Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ aufmerksam. So habe ich mich beworben und nach einigen Schnuppertagen in verschiedenen Betrieben 2015 die Lehre in Thalwil begonnen und erfolgreich beendet.

Was für Gedanken hast du dir anschliessend zu deiner beruflichen Laufbahn gemacht?
Ich wollte immer «Karriere» machen! Herr Ammann stellte uns die Weiterbildung zum Fachausweis und zum Diplom vor. Das interessierte mich sofort, da ich nach erfolgreichem Lehrabschluss unbedingt in der Branche bleiben wollte.

Wie verlief der Weg hin zum Fachausweis?
Ich setzte mich mit meinem Chef Herrn Steiner hin und wir machten eine Karriereplanung. Er bot mir die Möglichkeit an, im Betrieb zu bleiben. Ich musste mir ja noch während 3500 Stunden die praktischen Kompetenzen erwerben. So arbeitete ich lediglich 80–90 % und investierte einen Tag pro Woche in die Ausbildung bei der Swiss Prävensana mit den jeweiligen Modulprüfungen.

Wie viele Stunden pro Woche hast du zu Hause für dich studiert?
Rund 10 Stunden pro Woche. Wenn mich ein Thema interessiert, dann will ich auch vertiefte Kenntnisse erwerben und es macht mir Spass, nicht nur den Schulstoff zu lernen, sondern das jeweilige Thema auch von anderen Seiten her zu beleuchten. Deshalb ist die Lernzeit nicht wirklich eine Belastung für mich.

Du hast im Oktober 2021 die Berufsprüfung FA mit sehr gutem Resultat abgeschlossen. Gratulation! Wie geht es jetzt weiter?
Wie gesagt, macht mir das Lernen sehr viel Freude, und ich habe im Gesundheitspark Thalwil mit Herrn Tummer und Herrn Steiner die volle Unterstützung. Deshalb hänge ich aktuell die modulare Ausbildung zum Experten mit eidg. Diplom bei der SAFS nahtlos an, bei gleichem Arbeitspensum wie vorher.

Was ist anders an dieser Ausbildung zum Experten?
Diese Ausbildung hat einen anderen Aufbau. Man muss vieles selbst ausarbeiten und diskutiert es dann in der Gruppe. Auf diesem Niveau wird kein Wissen mehr vermittelt, sondern es geht darum, aus vorhandenem Wissen und bestehenden Kompetenzen Neues zu kreieren.

Was denkst du, wo man die zukünftigen Experten BuG in der Branche einsetzen kann?
Es gibt verschiedene Möglichkeiten und erweiterte Teilbereiche der Fitness- und Gesundheitsbranche wie beispielsweise auf der psychosozialen Ebene mit Mitarbeitern in grossen Firmen, im gesundheitsstrategischen Bereich der Unternehmensführung oder, wie bereits bestehend, im Gesundheitsmanagement von Grossfirmen.

Was sind deine sonstigen Tätigkeiten?
Ich mache neben der Ausbildung zum Experten noch die SVEB-Ausbildung an der HSO Wirtschafts- und Informatikschule. Ausserdem doziere ich bei der Swiss Prävensana, derzeit im Fachgebiet «Fitness & Bewegung».

Was ist dein Fernziel? Wo siehst du dich mit 40?
Mit 40 werde ich Erwachsenenbildner sein und möchte dies mit der Arbeit im Fitness- und Gesundheitsbereich kombinieren. Ich will besser unterrichten als die Dozenten, die ich teilweise selbst erlebt habe in den Kursen, die ich besuchte. Ich kenne alle Richtungen von Fitness und Sport, Leistungssport, Breitensport und Gesundheitstraining. Ich kann die Bedürfnisse in diesen Bereichen gut nachvollziehen und aus dem Vollen schöpfen.

Vielen Dank für das Interview! ◂

Kognitive Dissonanz

Jeder von uns kennt das ungute Gefühl, wenn «das schlechte Gewissen» plagt und der Ausredenkatalog immer grösser wird.

Die grösste Herausforderung der Fitness- und Gesundheitscenter liegt darin, die Kundinnen und Kunden zu einer langfristigen und dauerhaften Verhaltensveränderung zu bringen. Eine möglichst geringe Kundenfluktuation oder andersherum ausgedrückt eine möglichst grosse Zahl an Stammkunden stabilisiert das Unternehmen. Die Erfahrung zeigt uns aber, dass es in jedem Center viel zu viele Personen gibt, die grosse Mühe damit haben, regelmässig zu trainieren, und damit potenzielle Kündigungskandidaten sind.

Von André Tummer

Schnell werden Kundinnen und Kunden, die Probleme mit regelmässsigem Training haben, als «zu bequem» oder gar als «zu faul» vorverurteilt. Wir als Dienstleister und Anbieter eines gesundheitsorientierten Coachings sollten aber nicht verurteilen, sondern Unterstützung bieten. Deshalb müssen wir auch das psychologische Muster verstehen, das hinter der Trainingsunregelmässigkeit steht. Es ist in der Sozialpsychologie hinlänglich bekannt und wird als **«Kognitive Dissonanz»** bezeichnet.

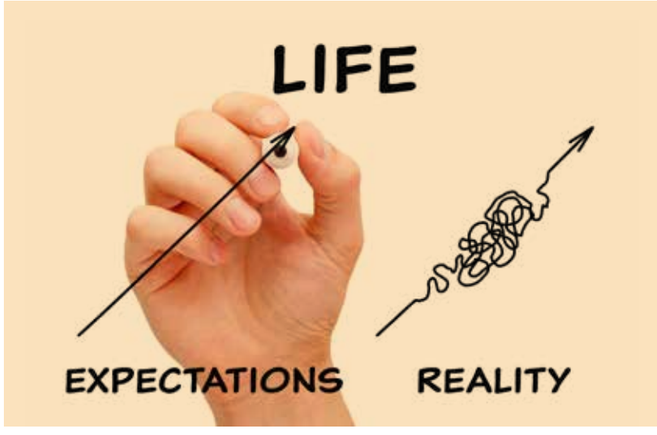
1954 schleuste sich der amerikanische Sozialpsychologe Leon Festinger in eine Sekte in Wisconsin ein. Die Anhänger waren fest davon überzeugt, eine Sintflut würde am 21. Dezember jenes Jahres alles Leben auf der Erde vernichten. Nur sie selbst würden von Ausserirdischen gerettet. So prophezeite es ihnen ihre Anführerin.

Am Stichtag passierte, was passieren musste – gar nichts! Es gab nicht einmal Regen, von Aliens keine Spur. Doch die Gläubigen rieben sich nicht etwa die Augen und entlarvten den Humbug, sondern fühlten sich in ihrem Glauben bestätigt. Sie argumentierten, Gott habe nur ihren Glauben prüfen wollen. Festinger entwickelte daraufhin seine Theorie der kognitiven Dissonanz, um zu verstehen, **wie Menschen mit Widersprüchen zwischen ihren Überzeugungen und ihrem Handeln umgehen.**

Kognitive Dissonanz kennen wir alle. Sie tritt zum Beispiel auf, wenn wir in den ersten Wochen des Jahres unsere Vorsätze Revue passieren lassen, beispielsweise dass wir mehr Fitnesstraining machen wollten, aber im neuen Jahr immer noch keine Zeit dafür finden. Diese Kluft zwischen Anspruch und Wirklichkeit erzeugt eine innere Spannung, ein «schlechtes Gewissen». Menschen streben generell nach einer möglichst grossen Übereinstimmung zwischen ihrem Handeln und ihren Absichten. Dieses Bestreben wird als Integrität bezeichnet. Beim Handeln entgegen persönlichen Werten und Absichten entstehen schnell Gewissensbisse. Um diese zu verringern, also die Dissonanz zu reduzieren, wäre es das Einfachste, regelmässig zum Training zu gehen. Aber nicht alle Menschen sind so diszipliniert, dass sie diese Verhaltensänderung allein schaffen.

Da wir eingefahrene Gewohnheiten ungern aufgeben, ist es leichter, den Widerspruch kleinzureden, uns abzulenken – oder gezielt nach Informationen zu suchen, die das dissonante Verhalten in ein besseres Licht rücken: Gab es da nicht diese Studie, die zeigte, dass zu viel Training auch schlecht für das Herz sein kann? Und zweimal die Woche ins Training, das bringt doch ohnehin nichts! Ausserdem bin ich gar nicht zu dick! Immerhin gehe ich zweimal pro Tag mit dem Hund spazieren! Und die neuen YouTube-Videos für das Krafttraining im Wohnzimmer sind doch auch ganz gut … Wir rechtfertigen also unser Verhalten nicht nur vor anderen, sondern auch vor uns selbst, indem wir unsere zuvor gefasste Einstellung und unsere Überzeugungen ändern, um das alte Verhaltensmuster beibehalten zu können.

Der Neurowissenschaftler Keise Izuma konnte in seinen Versuchen das «Dissonanzzentrum» in einer Hirnregion feststellen, welche die Forscher den posterioren Teil des mediofrontalen Kortex (pMFC) nennen. Dieses Hirnareal ist offenbar dafür zuständig, Dinge zu vermeiden, die nachteilige Konsequenzen haben könnten. Aber welche nachteiligen Konsequenzen könnte ein regelmässiges, gesundheitsorientiertes Training haben? Aus unserer rein faktischen Sicht gesehen keine! Wir dürfen aber nicht vergessen, dass die inneren Überzeugungen, die ein Mensch hat, hauptsächlich durch seine bisherigen Erfahrungen und auch vom Hörensagen geprägt sind. Jeder und jede unserer Kunden und Kundinnen hat «Fitnessgeschichten» erlebt, die auch mit starken Emotionen gekoppelt sind. Wenn eine solche Geschichte negativ ist, liegt es auf der Hand, dass es einfacher ist, sich das Nichttrainieren schön zu reden, als den Willen für ein regelmässiges Training aufzubringen. ▸



Eine Ursache für kognitive Dissonanz:
Das Missverhältnis zwischen Erwartung und Realität.

Im Coaching entscheidend: Realistische, kleine Zwischenziele setzen, diese kontrollieren, bestätigen und positiv unterstützen

Gründe für kognitive Dissonanz im Fitnesstraining

Es gibt diverse Gründe für kognitive Dissonanz. Im Fitnesstraining treten die folgenden beiden Ursachen am häufigsten auf:

1. Vorstellung versus Realität
Stellt sich heraus, dass die mit dem Erreichen des Ziels verbundenen Aufgaben schwerer sind als erwartet, kann es zu einem Konflikt kommen. In vielen Fällen ist es so, dass die Vorstellungen von Trainingshäufigkeit und Trainingsintensität weit von der Realität entfernt sind.

Im **Coachingprozess** ist es daher wichtig, neben dem motivierenden Hauptziel viele **realistische Zwischenziele** zu setzen, diese zu **kontrollieren** und auch mit dem Kunden oder der Kundin zu **feiern!** Das verlangt **Vertrauen in den Trainingsprozess**, auch dann, wenn in den ersten Wochen noch keine weltbewegenden Ergebnisse zu verzeichnen sind.

2. Enttäuschte Erwartungen
Auch bei nicht erfüllten Erwartungen kommt es zu kognitiver Dissonanz, besonders dann, wenn Vorstellungen innerhalb des Möglichen angesiedelt sind, das Ziel aber dennoch nicht erreicht wird: Das Gewicht, das trotz Training nach 3 Monaten immer noch gleich ist, oder die Rückenschmerzen, die trotz regelmässigen Krafttrainings immer noch da sind usw.

Erfahrene Gesundheitsexperten rufen deshalb keine Standardprogramme ab, sondern analysieren das bisherige Training und bauen ein individuelles Coaching auf. Sie sorgen für Erfolgserlebnisse! **Wir sollten uns immer bewusst machen: Kunden und Kundinnen, die nach einigen Wochen nicht mehr im Training erscheinen und keinen wirklich triftigen Grund dafür haben, hatten bisher keinen Erfolg. Sie haben den positiven Nutzen des Trainings noch nicht erlebt! Und dafür tragen wir die Verantwortung!**

Umsetzung

Erkennen Sie die Muster, die hinter den sogenannten Ausreden stehen? Mein Rat: Beschäftigen Sie sich mehrheitlich mit jenen Kundinnen und Kunden, die Unterstützung in ihrer angestrebten Verhaltensänderung brauchen und nicht ständig mit denen, die sowieso immer da sind! Das heisst nicht, dass Ihre Stammkunden nicht auch Zuwendung brauchen, aber deren Trainingsverhalten ist gefestigt. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kundschaft Trainingserfolge hat, indem Sie realistische Zwischenziele definieren, die zu einem positiven Erlebnis führen. Nur dann werden die Einstellungen zum Training und das tatsächliche Handeln dauerhaft im Einklang sein. ◂

Comic © Felmy, Kai

BranchenTag 2022: The Big One

Der BranchenTag 2022 wird eine bunte Mischung aus Netzwerk, Workshops und Show-Acts. Sind Sie schon angemeldet?

Zum ersten Mal seit der Coronapandemie wird der grösste Schweizer BranchenTag der Fitness- und Gesundheitsbranche wieder mit dem vollen Programm, sprich Galadinner, durchgeführt.

Von Claude Ammann

Wissen Sie, was das Allerwichtigste ist, um langfristig ein erfolgreiches Unternehmen zu führen? Aus meiner Sicht eindeutig die Entwicklung, Vergrösserung und Stabilisierung einer **«Community»**, das heisst die emotionale Identifizierung der Kundschaft mit ihrem Unternehmen. Auch ein KMU kann sich regional zu einer «Marke» entwickeln, und so nicht nur eine stabile Stammkundschaft, sondern auch «Sogwirkung» für Neukunden aufbauen. Genau dabei will der SFGV Sie unterstützen! **Auch wir – sprich der SFGV und seine Mitglieder – sind eine Community!** Wir haben dies in der schwierigen Coronazeit mehr als nur einmal erfahren. Seien Sie deshalb wieder dabei am BranchenTag! Und sollten Sie als Unternehmerin, als Unternehmer noch nie teilgenommen haben: Kommen Sie vorbei!

- Erleben Sie einen unbeschwerten Tag mit abwechslungsreichen und spannenden Workshops rund um die Berufswelt der Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitsbranche.
- Holen Sie sich neue Geschäftsideen für Ihr Fitness- oder Bewegungscenter.
- Tauschen Sie sich beim Besuch der Fachausstellung mit Fachleuten und Berufskolleginnen und -kollegen aus.
- Erfahren Sie mehr über die neuesten Trends und massgeschneiderten Businessstrategien.

Zeitgleich feiert die Branche das grosse Jubiläum des Berufsverbands für Gesundheit und Bewegung Schweiz: 20 Jahre BGB und noch kein bisschen müde!

Gestartet wird schon früh

Um 10.30 Uhr beginnt der erste Netzwerk- und Apéro-Treff im grossen Forum West mit Blick auf die Berner Alpen und die schöne Stadt Bern.

Bei einem gemütlichen «Together-Apéro» bereiten Sie sich nicht nur auf die bevorstehende Mitgliederversammlung vor, sondern können sich auch schon ein erstes Bild der Fachausstellung machen, die neusten Trends entdecken, die wichtigsten Innovationen erklärt bekommen und spannendende Gespräche unter gleichgesinnten Unternehmern führen.

Mitgliederversammlung und Fachausstellung

Punkt 12 Uhr beginnt die Mitgliederversammlung des SFGV im Hauptsaal Aare, in welchem die wichtigsten Themen des letzten Jahres sowie die kommenden Projekte, Strategien und Ideen vorgestellt werden.

Traditionell wird die die Mitgliederversammlung kurz und informativ gehalten, um im Anschluss genügend Zeit zu haben, an der EXPO die neusten Trends des Fitnessmarktes zu begutachten. Ebenso wird mit einem Stehlunch und Erfrischungsbuffet der erste kleine Hunger bekämpft, damit Sie nicht hungrig durch die Hallen wandeln müssen.

Workshops und Trainerforum

Ab 15.45 Uhr beginnen die Unternehmer-Workshops und das im letzten Jahr schon durchgeführte Trainerforum mit spannenden Themen.

FITWORX sowie die neue App «Gesundheitscoaching» sind nur zwei der Highlights an diesem Nachmittag. Selbstverständlich werden sowohl die Workshops wie auch die Mitgliederversammlung simultan ins Französische übersetzt. ▸

Die Ehrung der Gewinner des Awards «Ausbildungsbetrieb des Jahres» – im Jahr 2022 wird diese wieder während des Galadinners stattfinden.

Apéro und Galadinner

Ab 17 Uhr beginnt der Apéro im Forum West mit Livemusik der «Fäb's». Bei lockerer Atmosphäre gibt es nochmals die Möglichkeit eines Austausches unter Fachkollegen und des Besuchs der Fachausstellung, bevor es um 18 Uhr in die Arena des Kursaals geht.

Dieses Jahr steht ganz im Zeichen des 20-jährigen Jubiläums des BGB. Ebenso werden am Galadinner in festlichem Rahmen die Ausbildungsbetriebe des Jahres 2022 geehrt – eine Gesamtpreissumme von Fr. 10 000 wartet auf die Gewinner. Auch der Titel «Fitnesscenter des Jahres» wird unter der Leitung der Fitness Tribune geehrt.

Zudem wird eine Plattform geboten für die besten Abschlüsse der Prüfungen 2021 zum EFZ-Fachmann / zur EFZ-Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung und zum Spezialisten / zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidgenössischem Fachausweis.

Umrahmt von Tanzgruppen und Musik geniessen wir in einem festlichen Rahmen ein Viergangmenü als gemütlichen Abschluss unter Freunden. ◂

Jetzt anmelden!

Alle Kolleginnen und Kollegen sind willkommen. Für die Teilnahme ist keine Mitgliedschaft im SFGV oder BGB erforderlich. QR-Code scannen oder anmelden unter:
www.sfgv.ch/branchentag-anmeldung

Bereits zum zweiten Mal mit Trainer-Workshop!

Mit André Tummer und dem Thema: «Beschwerdebilder der Wirbelsäule». Ein Trainer-Workshop zu spezifischen und unspezifischen Beschwerdebildern der Wirbelsäule und der Umsetzung in die Trainingspraxis. Ein Erfahrungsaustausch über indizierte und kontraindizierte Trainingsreize bei Wirbelsäulenbeschwerden.

Workshop FITWORX – gesamtschweizerisch trainieren!

FITWORX (Fitness-Guide) ist nicht einfach nur eine App – FITWORX ist das Statement zu einer Community der KMU in der Fitnessbranche. Jeder gibt etwas und bekommt dafür etwas zurück, was allein nicht erreichbar wäre. Informieren Sie sich, wie Sie auch Ihr Unternehmen ins grösste KMU-Netzwerk der Fitnessbranche einbeziehen können!

Neue APP «Gesundheitscoaching»

Die zukünftige App «Gesundheitscoaching» als Unterfunktion von FITWORX bietet die Unterstützung, die sich jeder Trainer für eine nachhaltige Kundenbeziehung schon lange wünscht. Geben Sie Ihre Inputs, welche Funktionen die App noch professioneller machen können! Lernen Sie dieses Projekt kennen und gestalten Sie die Zukunft mit!

proxomed®
für eine gesunde Gesellschaft

DISCOVER THE WORLD OF D-WALL

Next Level of Digital Functional Training

Bewegungsqualität und Präzision mit grenzenlosen Übungsformen

Die modernste Trainingsplattform auf 9 m² für freie Übungen:

» Video Wall 65", 16:9 Full HD für Biofeedbacktraining
» Detaillierte, visuelle Kontrolle/Analyse mit 3D-Kamera und Sprung-/Kraftmessplatte
» Digitaler Scan von 16 Körpereinzelbewegungen
» Touchscreen-Monitor 16" zur Trainingssteuerung
» Bibliothek mit über 550 Kraft-, Gleichgewichts-, Koordinations- und Virtual Reality-Übungen.
» Einsatz mit oder ohne Zusatzgeräte (Lang-/Kurzhanteln, Kettlebells, Bälle, Kreisel uvm.)
» Umfangreiche Test- und Trainingsprotokolle für Sport-, Reha- und Medizinisches Training, inkl. Sprungtraining, HIIT und 3D-Koordinationsaufgaben

proxomed® Medizintechnik GmbH
Office Schweiz
Seestrasse 161
8266 Steckborn
Telefon +41 52 762 13 00
www.proxomed.ch

Scannen für mehr Informationen!

Medienkonferenz vom 25. 01. 2022

Historisch für den SFGV: Zusammen mit den Schwergewichten des Gewerbes plädiert Claude Ammann für die sofortige Lockerung der Coronamassnahmen.

Der SFGV nahm an der Pressekonferenz des Schweizerischen Gewerbeverbandes teil. Der Verband setzt sich unermüdlich für die Interessen seiner Mitglieder ein – und stösst auf grosses Medieninteresse.

Von Claude Ammann

Seit zwei Jahren kämpft der SFGV gegen die Einschränkungen und Schliessungen der Fitnesscenter in der Pandemie. Da unser Verband im Gegensatz zu anderen Verbänden eher zu den kleineren gehört, ist es entsprechend schwierig, politisch Gehör zu finden.

Als für den SFGV historisch darf man deshalb den 25. Januar 2022 bezeichnen. Zum ersten Mal in seiner Geschichte wurde der SVG vom Schweizerischen Gewerbeverband zusammen mit anderen Schwergewichten des Gewerbes und Entscheidungsträgern aus der Politik zu einer Pressekonferenz nach Bern eingeladen. Vor rund 15 Medienvertretern von Zeitungen, Radio und TV wurde der Event per Livestreaming auf «20 Minuten», «Nau» und «Watson live» übertragen. Neben SRF waren alle namhaften Medien vertreten.

Gemeinsam mit anderen schwer betroffen Verbänden wie «EXPO EVENT Swiss LiveCom Association» oder «GastroSuisse» sowie Vertretern der bürgerlichen Parteien FDP, SVP und Die Mitte, verlangte der SFGV eine sofortige Aufhebung der Coronamassnahmen. Gewerbevertreter zusammen mit zahlreichen Politikerinnen und Politikern sind der Ansicht, dass die geltenden Massnahmen in ihren Branchen massiven Schaden anrichten. Der Nutzen der Massnahmen ist höchst umstritten und die getroffenen Vorkehrungen stützen sich nicht auf evidenzbasierte Grundlagen. Darum gehörten sie abgeschafft! Ausserdem wurde die weitere Existenz und Anwendung des Covidzertifikats kritisiert. Die Task Force selbst bestätigt, dass die Zertifikate aufgrund der hohen Dunkelziffer und der Re-Infizierung von bereits geimpften Personen in der jetzigen Situation keinen Sinn mehr machen.

Claude Ammann, Präsident des SFGV, unterstützte nicht nur die vom Gewerbeverband geforderte Aufhebung der Massnahmen, sondern verlangte zusätzliche Unterstützungszahlungen sowie die Aufhebung der Maskenpflicht in den Centern. «Ein Gesundheitstraining mit Maske kann bei Menschen mit Vorerkrankung gesundheitsgefährdend sein», so Ammann.

Teilnehmer der Pressekonferenz

Folgende Personen waren an der Medienkonferenz im Hotel Palace Bellvue in Bern anwesend:

- **Hans-Ulrich Bigler,** Direktor Schweizerischer Gewerbeverband
- **Claude Ammann,** Präsident Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV
- **Christoph Kamber,** Präsident Expo Event
- **Casimir Platzer,** Präsident Gastrosuisse
- **Thomas Matter,** Nationalrat SVP
- **Daniela Schneeberger,** Nationalrätin FDP und Vizepräsidentin Schweizerischer Gewerbeverband
- **Alois Gmür,** Nationalrat Die Mitte, Zentralpräsident VSG, Bierbrauer

Am 2. Februar hat der Bundesrat dann tatsächlich erste Lockerungen beschlossen. Die Homeofficepflicht und die Quarantänebestimmungen wurden per sofort aufgehoben.

Des Weiteren wurden zwei Vorschläge in die Vernehmlassung geschickt, die am 17. 2. 22 in Kraft treten sollen. Mit der ersten Variante würden sämtliche Massnahmen abgeschafft, die zweite sähe eine stufenweise Reduktion der Massnahmen vor. ◂

Wie Sie alle wissen, hat sich die grosse Mehrheit der Kantone für die erste Variante entschieden. Am 16. 2. verkündete der Bundesrat die Lockerungsschritte, die für unsere Branche wieder den Normalbetrieb ermöglichen.

Sicherlich ist der Hauptgrund für diese grossen Lockerungen in der sich gut entwickelnden epidemiologischen Lage zu suchen.

Der Druck der Wirtschafts- und Gewerbeverbände hat aber nicht minder dazu beigetragen, dass die Schweiz im internationalen Vergleich zu den ersten Ländern gehört, in denen die Abschaffung der Massnahmen durchgesetzt wurde.

ANZEIGE

Mehr als einfach, mehr als magisch

CenterCom Version 6

Durchdacht – Alle Funktionen unter einer Oberfläche versammelt.

Dynamisch – Schneller Wechsel zwischen den einzelnen Funktionsbereichen.

Zuverlässig – 100%ige Unterstützung bei allen Aufgaben – vom Check-In bis zur Abrechnung.

Smart – Nicht nur optisch stark: CenterCom denkt auch mit.

Intuitiv – Selbsterklärende Bedienung für einfaches Handling.

Innovativ – Viele praktische Feature unterstreichen die digitale Kompetenz Ihres Clubs.

Mehr Infos unter www.mac-centercom.de

M.A.C. CenterCom
Management-Software für Fitness- & Freizeitclubs

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 2.079.1

Award: Lehrbetrieb des Jahres 2022

Einer der Nominierten für den Award als bester Lehrbetrieb 2022: Linus Maillard mit der Lernenden Corina, im «Body Move» in Aesch

Unternehmen, die ihre Lehrlinge gut ausbilden und fördern, sollen belohnt werden. Deshalb wird auch in diesem Jahr wieder der Lehrbetrieb des Jahres gewählt und am Branchentag gekürt. Der SFGV honoriert die Gewinner mit einem Gesamtpreisgeld von Fr. 10 000.

Anya Aubert, Auditorin für den Lehrbetrieb des Jahres

Derzeit laufen bereits die Audits, um den besten Lehrbetrieb 2022 zu finden. Eines fand im «Body Move» in Aesch statt. Linus Maillard, der stellvertretende Geschäftsführer und Berufsbildner, hat zusammen mit dem Inhaber Dario Rago seine Ausbildung im Center schon vor einigen Jahren abgeschlossen. Nun werden mit Erfolg weiterhin Lernende ausgebildet. Linus ist nun seit 2012 im «Body Move» und sein Werdegang lässt sich sehen: Angefangen hat er als Lernender, die Lehre mit einer Topnote abgeschlossen und dann weitergemacht als Berufsbildner und stellvertretender Geschäftsführer. Das sind hervorragende Bausteine für einen Ausbildungsbetrieb.

Die Lernende, die aktuell im 3. Lehrjahr ist, freut sich sehr, die Lehre dort machen zu dürfen, und wird nach der Lehre im Betrieb weiterarbeiten. Ein sehr positives Zeichen, denn so werden wir in Zukunft immer mehr Mitarbeitende mit eidgenössischen Abschlüssen wie EFZ und FA in den Betrieben sehen.

Auch Adrian Kunz, den Berufsbildner im «Connection Wolhusen», traf ich zum Interview. Er ist Gewinner des Awards 2021.

Anya Aubert: Ihr habt letztes Jahr die Goldmedaille gewonnen – ein toller Ausbildungsbetrieb, mit einem sehr engagierten Berufsbildner – habt ihr den Check mit dem Preisgeld schon eingelöst?
Adrian Kunz: Nein, noch nicht, der Riesencheck hängt bei uns im Center, wo ihn alle bewundern können. Viele Kunden sprechen uns darauf an, sie fragen, wofür man die Auszeichnung bekommt, und was man dafür tun muss. – Dieser Erfolg wirft natürlich ein gutes Bild auf unser Unternehmen. Und unser Center wurde auch in den regionalen Zeitungen erwähnt.

Wie sieht die aktuelle Lehrlingssituation im «Connection Wolhusen» aus?
Dieses Jahr werden wieder zwei Lernende bei uns anfangen. Eine der Lernenden kommt von sehr weit weg, aber sie wollte ihre Lehre unbedingt bei uns machen. So nimmt sie unter anderem einen Umzug in Kauf – damit sie im besten Lehrbetrieb 2021 ihre Lehre machen darf!

Und die anderen Mitarbeiter? Wie sind diese integriert?
Das ganze Team, das die Lernenden unterstützt, verbessert sich jedes Jahr weiter und versucht sich noch vermehrt für die Lernenden zu einzusetzen. Der Lernende im 3. Lehrjahr wird unser Team nach dem Lehrabschluss weiterhin unterstützen und gleich anschliessend die Weiterbildung zum Spezialisten machen. Ein weiterer Erfolg für das Center, mit top ausgebildetem Personal! Auch Spezialisierungen sind möglich, zum Beispiel in Richtung Laufanalyse. Das Wichtigste ist es, sich viel Zeit für die Lernenden zu nehmen, ihnen umfassende Kenntnisse zu vermitteln und das Wissen aus der Schule und den überbetrieblichen Kursen zu vertiefen. Nur so wird die Selbstständigkeit der Auszubildenden gestärkt.

Ausbildung ist eins – aber wie sind eure Erfahrungen bei der Rekrutierung neuer Lehrkräfte?
Neue Auszubildende müssen gut ins Team passen. Deshalb halte ich es für wichtig, das ganze Team mit in den Entscheidungsprozess einzubeziehen. Wir haben auch gute Erfahrungen gemacht mit Bewerbern, die ein Zwischenjahr absolviert haben. Ein Zwischenjahr weg von zu Hause fördert die Selbstständigkeit, das ist in unserem Beruf sehr wichtig.

Haben Sie auch ein paar Tipps für zukünftige Berufsbildner?
Auf jeden Fall sollte man einen Jahresplan machen, in dem man genau sieht, wann was ansteht. Und sich Erinnerungspunkte setzen, bis wann was eingesendet werden muss. Der Bildungsplan gibt dazu genügend Hinweise. Im ersten Jahr als Berufsbildner kann es sonst vorkommen, dass man etwas vergisst einzusenden. Es empfiehlt sich auch, am Anfang anhand des Bildungsplans zu arbeiten und ihn mit centerspezifischen Zielen zu ergänzen.

Ich würde immer fixe Lernzeiten für die Lernenden einbauen sowie feste Arbeitszeiten, während denen Themen vertieft werden können. Zusammenarbeiten mit den anderen Teammitgliedern, damit man seine Lernenden betreuen kann. Schwächen und Stärken des Einzelnen herausfinden und ihn in den schwächeren Punkten fördern.

Ich danke dir für deine Zeit und alles Gute für eure Zukunft!

Falls Sie dieser Text über den Award für den besten Lehrbetrieb des Jahres motiviert hat, selbst Lernende auszubilden, können Sie den Schritten in der Box folgen, um Ausbildungsbetrieb zu werden. ◂

So wird Ihr Center zum Ausbildungsbetrieb:

- Stellen Sie beim Kanton einen Antrag für eine Betriebsbewilligung. Diese ist kostenlos und verpflichtet Sie zu nichts, falls Sie sich später doch dagegen entscheiden.
- Die Betriebsbewilligung wird genehmigt, wenn Sie (oder einer Ihrer Angestellten) einen Berufsbildnerausweis haben. Dieser Ausweis ist branchenunabhängig, das heisst, er ist auch in anderen Berufen nützlich.
- Um die Ausbildung zum Berufsbildner/zur Berufsbildnerin absolvieren zu können, muss man eine abgeschlossene Lehre und 2 Jahre Berufserfahrung vorweisen können.
- Der Berufsbildner oder eine andere Mitarbeitende mit 100-%-Pensum muss einen eidg. Fachausweis in unserem Beruf oder ein EFZ mit 2 Jahren Berufserfahrung nachweisen.
- Im Unternehmen müssen genügend Tätigkeitsfelder vorhanden sein, um die verlangten Kompetenzen gemäss Bildungsverordnung vermitteln und die Lernenden produktiv einsetzen zu können. Das heisst, alle Leistungsziele müssen abgedeckt werden können.

Der Aufwand für die Teilnahme am Award ist nicht sehr gross, der Nutzen, der sich daraus ergibt, aber schon! Wir freuen uns, weitere Lehrbetriebe in der Schweiz kennenzulernen – melden Sie sich gegen Ende des Jahres auf der Homepage des SFGV für die Teilnahme 2023 an!

Team des «Connection Wolhusen» mit Adrian Kunz (2. v. l.)

Wirtschaftshilfen: Härtefallverordnung 2022 in Konsultation

Die Härtefallzahlungen unter der Lupe: Wo manch einer längst den Überblick und die Geduld verloren hätte, kämpft Roland Steiner an vorderster Front für die Entschädigungszahlungen in unserer Branche.

Nachdem die eidgenössischen Räte in der Dezembersession weitere Härtefallgelder für die betroffenen Branchen beschlossen hatten, beauftragte der Bundesrat das eidgenössische Finanzdepartement mit dem Entwurf der entsprechenden Verordnung. Der SFGV beteiligte sich an der Vernehmlassung, weil das geplante Dekret eine Verhinderungsverordnung war. Dank der Unterstützung des Schweizerischen Gewerbeverbandes haben die betroffenen Verbände «GastroSuisse» und SFGV zusammen mit Exponenten der Veranstaltungsbranche massive Verbesserungen der Härtefallunterstützung erreicht.

Roland Steiner

Der SFGV reichte am 17. Januar 2022 folgende Stellungnahme ein:

Der SFGV begrüsst die rasche Wiederaufnahme der Härtefallmassnahmen, die national einheitlich ausgestaltet werden sollen. Gegenüber der alten Härtefallverordnung führt die neu vorgesehene Bemessung der Härtefallentschädigung im Grundsatz zu einer bedarfsgerechteren Verteilung der Gelder. Dennoch wird der vorliegende Entwurf der Covid-19-Härtefallverordnung 2022 dem Willen des Parlamentes, der ausserordentlichen Situation in der Fitnessbranche sowie in weiteren Branchen und den aktuellen coronabezogenen Entwicklungen zu wenig gerecht.

Begründung:
Die meisten Fitnessunternehmen wurden bereits im Jahr 2021 nicht ausreichend entschädigt. Anlässlich unseres Branchen-Tages bzw. der Mitgliederversammlung vom 3. September 2021 machten wir eine repräsentative Umfrage unter den Mitgliedern. Das Fazit: 70 % der 400 Unternehmen rechnen mit Umsatzeinbussen von 35 bis 50 %, weil jetzt in unserer Branche die starken Monate beginnen. Unsere Branche erzielt gemäss letztem Branchenreport von 2020 1,4 Milliarden Umsatz, sodass mit einem **Gesamtschaden pro Jahr von bis zu CHF 700 Millionen** zu rechnen ist. Die Zeit von März 2020 bis Sommer 2021 war je nach Unternehmen geprägt von einem Umsatzverlust von 20 bis 70 %. Damit können die Fixkosten nicht mehr gedeckt werden. Infolge der getroffenen Zwangsmassnahmen im September 2021 und Dezember 2021 brach der Umsatz nochmals um 20 bis 40 % ein, weil die nicht geimpften Kundengruppen nicht mehr trainieren können, ihren Vertrag kündigen und nicht mehr erneuern. Die Reserven sind vielerorts aufgebraucht. Die Liquidität befindet sich auf einem neuen Tiefpunkt, während die Verschuldung einen Höchststand erreicht hat. Jede weitere Massnahme droht grösseren Schaden anzurichten als die vorangegangene. Die Fitnessbranche ist deshalb umso mehr auf konsequente, griffige Härtefallmassnahmen angewiesen. Stattdessen schliesst der vorliegende Entwurf der Covid-19-Härtefallverordnung 2022 noch mehr Fitnessunternehmen von den Härtefallmassnahmen aus (Bedingung: Vorliegen einer Kurzarbeitszeitbewilligung), als dies bereits im Jahr 2021 der Fall war. Diese Handhabung untergräbt die Wirkung der bisherigen Hilfen auf den hoffentlich letzten Metern. Der Bundesrat geht von einem finanziellen Bedarf für das Härtefallprogramm 2022 von rund 1 Milliarde Franken aus. Dieser Betrag reicht schlicht nicht aus. Für die bisherigen Härtefallmassnahmen wurden rund 5 Milliarden Franken eingesetzt. Und selbst diese Entschädigungen beurteilen die Unternehmen unserer Branche mehrheitlich als nicht genügend.

Die intrusiven Massnahmen des Bundesrates traten schon per 13. September 2021 in Kraft (Ausweitung der Zertifikatspflicht) und wurden ab dem 20. Dezember nochmals wesentlich verschärft. Dem dadurch verursachten Umsatzeinbruch in diesen Zeiträumen ist ebenfalls Rechnung zu tragen. Die neuen Unterlagen zu den geplanten Entschädigungen gehen von Härtefällen ab dem 1. Januar 2022 aus. Die neue Verordnung sollte jedoch auch die Zeit von Juli bis Dezember 2021 berücksichtigen. Gesamthaft schlagen wir daher einen Entschädigungszeitraum von Juli 2021 bis Juni 2022 vor.

Begründung:
In der Botschaft zur Änderung des Covid-19-Gesetzes (21.066) schlug der Bundesrat ein Auslaufen der Stützungsmassnahmen vor. Damit folgte er seiner wirtschaftlichen Transitionsstrategie vom 18. Juni 2021. Dieser Geist spiegelt sich auch im vorliegenden Entwurf wider. Die im Juni 2021 erwartete rasche Verbesserung der pandemischen Lage ist nicht eingetreten, im Gegenteil – die Gesamtlage hat sich seither deutlich verschlechtert. Unterdessen wissen wir, dass eine wirtschaftliche Normalisierung in der Fitnessbranche noch nicht möglich ist. Der Bundesrat begründete seine Haltung mitunter damit, dass eine Weiterführung der Kompensationen strukturerhaltend wirke. Solange staatliche Massnahmen Angebot, Nachfrage und Wettbewerb massgeblich beeinflussen, wäre eine daraus resultierende Strukturbereinigung volkswirtschaftlich schädlich und wenig sinnvoll. Solange coronabedingte staatliche Massnahmen die Nachfrage oder das Angebot einschränken und ständige Schwankungen in der Nachfrage (beispielsweise Zertifikatspflicht) oder im Angebot (beispielsweise Quarantäne und Isolation) verursachen, bleiben betroffene Betriebe – und schliesslich auch die Mitarbeitenden – auf Härtefallentschädigungen angewiesen.

Immer noch gibt es massive Unterschiede zwischen den kantonalen Kriterien für die Gewährung einer Härtefallhilfe. Diese Unterschiede wirken sich als bürokratische Hürde für Unternehmen in Not aus und führen zu Wettbewerbsverzerrungen. Da eine Harmonisierung unwahrscheinlich ist, schlägt der SFGV einen zusätzlichen Kanal vor. Der Bund soll besonders betroffenen Unternehmen direkte Hilfe gewähren können. Besonders betroffene Unternehmen sind solche, die in der in Frage kommenden Periode 30 % oder mehr ihres Umsatzes einbüssten.

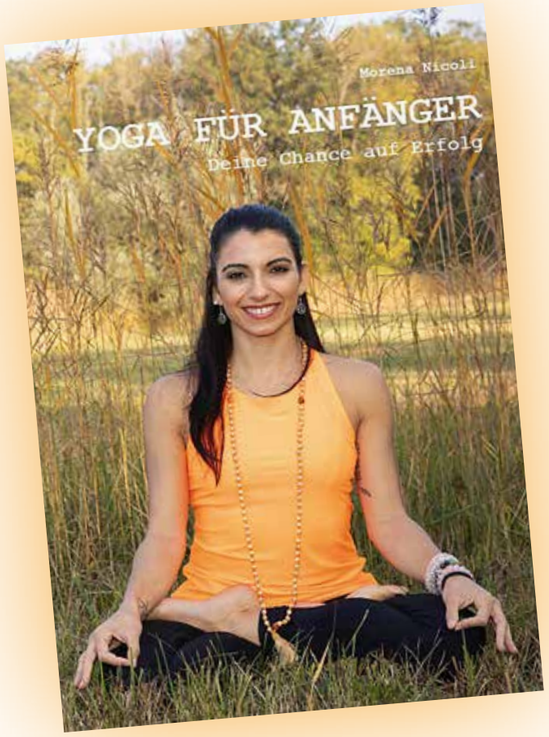
Begründung:
Die Delegation der Härtefallentschädigung an die Kantone hat zu 26 unterschiedlichen Lösungen geführt. Gewisse Kantone haben nicht einmal À-fonds-perdu-Beiträge gesprochen, sondern alles nur über rückzahlbare Darlehen abgewickelt, was für die Branche absolut unzumutbar ist. Wir haben die Bundesbehörden wiederholt mit entsprechenden Beispielen konfrontiert. Zu beachten ist auch, dass es zu einer massiven Wettbewerbsverzerrung gekommen ist. **Ein Unternehmen wurde nur mit 10 % entschädigt, während sein Konkurrent in der Nachbargemeinde 20 % erhielt. Der SFGV beanstandet solche Wettbewerbsverzerrung und fordert entsprechend Massnahmen in dieser Verordnung: Es sollen schweizweit die gleichen Bedingungen für die Entschädigungshöhe vorgesehen werden.**

Um den Stellungnahmen noch mehr Gewicht zu geben, organisierte der Schweizerische Gewerbeverband zusammen mit den betroffenen Verbänden am 25. Januar 2022 eine Pressekonferenz, an der Claude Ammann den SFGV vertreten hat. ◂

Buchtipp: Yoga für Anfänger – Deine Chance auf Erfolg

Für Morena Nicoli war es immer schon ein Kindheitstraum, selbst ein Buch zu schreiben. Ihr Erstlingswerk «Yoga für Anfänger» ist nun auf dem Markt erhältlich. Während meines kurzen Besuchs in ihrem Yogacenter in Schöftland schilderte sie mir Grundideen ihres Buches.

Von André Tummer



Yoga für Anfänger – Deine Chance auf Erfolg
Morena Nicoli
ISBN: 9783966985604
Preis: CHF 29.90

«Du solltest über deine Art Yoga zu unterrichten ein Buch schreiben!» Dies war ein häufiges Feedback von Morena Nicolis Kundinnen und Kunden. «Dein Yogaunterricht gefällt uns sehr gut, aber wir können nirgends weiterführende Informationen finden.»

Also fasste sich Morena ein Herz und begann ihre Erfahrungen aufzuschreiben. Es dauerte nicht lange, bis sie ihr Buchprojekt «Yoga für Anfänger» in die Tat umgesetzt hatte. Im Zentrum des Buches stehen 10 bekannte Yogapositionen. Im Gegensatz zu vielen anderen Büchern über Yoga vermittelt Morena Nicoli vor allen Dingen den methodischen Weg zur Erreichung dieser Positionen. Denn das ist oft die grösste Hürde: Es wird eine Yogapose dargestellt, aber niemand zeigt auf, welche Zwischenstufen notwendig sind, um diese Position überhaupt zu erreichen. Fotoreihen illustrieren, wie man mit zunehmender Mobilität und Kraft Schritt für Schritt über einfachere Varianten der Positionen bis hin zur Endposition gelangt. Das Buch ist als «Arbeitsbuch» gestaltet, das eigene Notizen über den Fortschritt ermöglicht.

Darüber hinaus ist Morenas eigene Entwicklungsgeschichte sehr authentisch dargestellt. «Yoga ist für mich lebenslanges Lernen», erklärt sie, «deshalb vernetze ich Yoga gern mit Erkenntnissen der Tiefenpsychologie, einem Bereich, in dem ich mich ebenfalls weitergebildet habe.» Das Buch widerspiegelt ihre Leidenschaft für Yoga und für das Unterrichten und ist aus meiner Sicht sehr zu empfehlen. ◂

Morena Nicoli ist nicht nur Buchautorin, sondern betreibt auch ihr eigenes Yogacenter in Schöftland.

ANZEIGE

Interview mit Beatrice Wüthrich vom Gesundheitszentrum «Tom's Training» in Jegenstorf BE

Gelebter Teamgeist und familiäre Trainingsathmosphäre geben «Tom's Training» eine besondere Note.

Training in kleinen Gruppen oder Einzelcoaching – beides ist möglich.

Passend zum 20. Jubiläumsjahr präsentiert sich das Gesundheitszentrum «Tom's Training» in Jegenstorf im Kanton Bern in frischem Glanz. Müdigkeit ist hier ein Fremdwort!

Kilian Käppeli

Wo sich normalerweise Fuchs und Hase gute Nacht sagen, mit knapp 5000 Einwohnern, liegt das ruhige Dörfchen Jegenstorf zwischen Bern und Solothurn. Perfekt an die Hauptstrasse angebunden befindet sich das Gesundheitszentrum «Tom's Training» auf vier Etagen.

Das Betreuungs- und Bewegungs-Angebot ist vielseitig und üppig: Kraft- und Ausdauergeräte in unterschiedlicher Ausführung, Milon-Zirkel-Training, Five-Konzept, Koordinationstraining von SensoPro, Workout-Bereich und gut ausgestatteter Groupfitness-Raum. Zudem können die Trainierenden das Angebot von Ernährungskonzepten, Cardio-Scan, Ganzkörperanalysen, Massagen, Kinderparadies, Schmerz- und Physiotherapie nutzen.

Als persönliches Jubiläumsgeschenk zum 20-jährigen Bestehen hat das «Tom's Training» vor gut zwei Monaten den hauseigenen Outdoor-Gym-Park eröffnet. Als besonderes Highlight stehen den Mitgliedern qualitativ hochwertige Oudoor-Kraftgeräte in frischer Luft und bei schöner Aussicht zur Verfügung. Die Idee hinter dieser Angebotserweiterung war die Möglichkeit, auch ohne Maske und obligatorisches Covidzertifikat zu trainieren. Zudem soll der Outdoor-Gym-Park auch Personen zum Training animieren, die sich lieber im Freien bewegen.

Im Gesundheitszentrum «Tom's Training» wird jeder Gast sehr aufmerksam und freundlich begrüsst. Beatrice Wüthrich ist Fitnesstrainerin und für die berufliche Grundausbildung der Fachleute für Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ verantwortlich. Die quirlig-sympathische Frau strotzt regelrecht vor Energie. «Vor zehn Jahren habe ich bei ‹Tom's Training› als normales Mitglied trainiert. Als bei einem Fitnesskurs der Trainer ausfiel, bin ich spontan als Ersatzleiterin eingesprungen. Anscheinend hat meine Leistung überzeugt und ich wurde angefragt, ob ich mich nicht als offizielle Kursleiterin ausbilden lassen möchte», erinnert sich Beatrice. Unzählige Ausbildungsstunden, Kursdiplome und Spezifikationen später steht Beatrice heute fast täglich auf der Trainingsfläche und motiviert neben den Mitgliedern auch die drei Auszubildenden. Beatrice: «Wir sind sehr stolz darauf, dass wir in jedem der drei Lehrjahre eine Fachperson für Bewegungs- und Gesundheitsförderung ausbilden dürfen. Die Förderung und Bildung unseres Nachwuchses ist uns sehr wichtig: Sobald die aufgetragenen Pflichten erfüllt sind, dürfen unsere Lernenden sich Zeit nehmen, um Schularbeiten zu machen.»

Im Gesundheitszentrum «Tom's Training» ist die Ausrichtung der eingeschlagenen Philosophie spürbar: «Wir wollen weg vom klassischen ‹Muckibuden-Image› und hin zum Gesundheitscenter. Diese Bezeichnung soll aber kein leeres Schlagwort sein. Wir realisieren unser Konzept als Gesundheitsanbieter zum Beispiel durch Schmerztherapie und die Anbindung an eine Physiotherapiepraxis. Selbstverständlich hat aber auch das ‹normale› Fitnesstraining immer einen Platz bei uns!», meint Beatrice Wüthrich.

Im Gesundheitszentrum «Tom's Training» ist der familiäre und wohlwollende Umgang miteinander spürbar. Beatrice erklärt: «Unser Gesundheitszentrum hat nun zwei Dekaden auf dem Buckel. Das ist eine lange Zeit. Es wurde viel ausprobiert, verworfen und wieder neu ausgerichtet. Wir setzen unseren Akzent auf die Flächenbetreuung. Wir streben danach, unsere Mitglieder persönlich zu kennen und sie zu ihren Zielen zu begleiten. Den Fokus richten wir nicht auf das schnell abgeschlossene Abonnement, sondern legen Wert auf eine kontinuierliche Betreuung. Dadurch generieren wir einen Mehrwert für unsere Trainierenden und bleiben uns selbst treu.»

«Tom's Training» bietet seinen Mitgliedern durch die Fitness-Guide-Zertifizierung «Full time care Gold****» die Möglichkeit der Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse. Beatrice Wüthrich meint dazu: «Der Wechsel von der vorherigen Zertifizierung zum Fitness-Guide war absolut problemlos. Die Mitglieder erkennen unsere Leistung dank dem Sternesystem und freuen sich über die Beitragsrückzahlung ihrer Krankenkasse. Das System hat sich bewährt und jeder erkennt den Qualitätsnachweis.» ◂

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

Gesundheitszentrum «Tom's Training»
Bernstrasse 41, 3303 Jegenstorf
www.toms-training.ch
Facebook: @tomstraining.ch
Insta: @tomstraining

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

Physiotherapie, Herrliberg

Physioplus, Hergiswil

Neue Mitglieder Westschweiz

PKF Futur SNC, Crissier

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
- **Fitworx**
  das grösste Netzwerk der Schweiz für gesundheitsorientiertes Training
- **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
- **sichergehen.ch**
  das Projekt zur Sturzprävention in Kooperation mit der BfU
- **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)

Überlebt unser Beruf die Digitalisierung?

Die Digitalisierung schreitet massiv voran. Der deutsche Philosoph Richard David Precht setzt den Umbruch, den die Digitalisierung auslösen wird, sogar der industriellen Revolution gleich, die im 18. Jahrhundert zu einer radikalen Umwälzung der Arbeitswelt geführt hat.

Von André Tummer

Die Industrialisierung sorgte dafür, dass ein grosser Teil der körperlichen Arbeit durch Maschinen erledigt wird. Die Digitalisierung wird durch künstliche Intelligenz nun auch in diversen beruflichen Bereichen die geistige Leistung des Menschen ersetzen. Precht behauptet, dass gerade Berufe, in denen viele repetitive Tätigkeiten zu leisten sind und gleichzeitig eine emotionale Auseinandersetzung mit dem Gegenüber kaum nötig ist, irgendwann ganz verschwinden werden. Dies sind seiner Meinung nach vor allem die derzeitigen mittleren und höheren Dienstleistungsberufe. Warum soll beispielsweise ein Bankangestellter am Schalter die gleichen Dinge tun, die heute jeder per Onlinebanking auch allein bewältigen kann? Diverse Versicherungs- und Verwaltungsangestellte, ja sogar Juristen in grossen Unternehmen fallen unter diese Kategorie.

Auch in unserer Branche hat die Digitalisierung Einzug gehalten. Bereits jetzt wird unter «Fitness 4.0» der Einbezug von derzeit möglichen technischen Errungenschaften in unserer Branche verstanden. Könnte es in Zukunft also so aussehen:

Gesundheitsbefragung, Trainingszielerfassung und Verkauf von Verträgen in Fitnesscentern werden nur noch online erfasst. Die Bezahlung erfolgt direkt über die Kreditkarte. Der Kunde erhält einen Zugangscode, mit dem er sich beim Eintritt in das Fitnesscenter identifiziert. Aus Gründen der Trainingssicherheit ist jede Ecke der Trainingsfläche videoüberwacht. Notfälle werden sofort erkannt und es wird automatisch die Notrufnummer 144 alarmiert. Beim ersten Eintritt durchläuft die Kundin, der Kunde einen standardisierten BodyScan, der nicht nur Körperzusammensetzung, Herzkreislauffunktionen und Beweglichkeit testet, sondern direkt auch eventuelle Beschwerden erfasst.

Die ermittelten Körperdaten nutzt die künstliche Intelligenz (KI) des Centers, um einen passenden Trainingsplan zu erstellen, der auf dem Handy des Kunden gespeichert wird. Alle Übungen sind mit Videos ausführlich und in Perfektion dargestellt. Der Kunde loggt sich mit seinem Code an jedem Trainingsgerät ein und die Software des Geräts übermittelt die Qualität jeder absolvierten Bewegung an die KI. Diese sendet Korrekturen direkt auf die App des Kunden und passt anhand der gespeicherten Trainingsprinzipien die Übungsauswahl, die Trainingsmethodik und die Trainingsintensität laufend an. Lektionen und Trainerstunden finden in virtuellen Welten statt, die Leiterinnen der Stunden sind die Avatare von weltweit bekannten Grössen der Fitnesswelt. Hält die Kundin die vorher erfasste Trainingsregelmässigkeit nicht ein, erhält sie automatische motivierende Nachrichten. Ursachen für das Fernbleiben werden systematisch analysiert und Lösungsschritte vorgeschlagen.

Vieles davon ist heute schon möglich.

Gemäss Richard David Precht setzen sich solche technischen Innovationen immer dann durch, wenn es einen ökonomischen Markt dafür gibt. Technischer Fortschritt entwickelt sich nicht auf demokratischem Weg, indem zum Beispiel darüber abgestimmt wird. Er wird vorangetrieben von kommerziellen Unternehmen. Werden also auch wir irgendwann nicht mehr gebraucht?

Ich glaube nicht. Denn nach wie vor ist einer der wichtigsten Gründe, warum Kunden ein Fitnesscenter besuchen, der menschliche Kontakt zu anderen Kunden und zum Trainerteam! Unser Beruf gehört eindeutig zu den von Precht zitierten EMPATHIEBERUFEN, die gerade durch die Digitalisierung einen grossen Aufschwung erfahren werden. Dies sind Berufe, in denen Menschen lieber mit Menschen zu tun haben als mit Maschinen. Darunter fallen beispielsweise Kindergärtnerinnen, Lehrer, Pflegekräfte, Personen in Heilberufen und sicher auch Gesundheitsexperten in der Fitnessbranche.

Hoch qualifizierte Mitarbeitende verfügen über ein profundes Fachwissen. Andere brillieren durch ihre hervorragenden empathischen Fähigkeiten. Spitzenkräfte können beides! Vergessen wir also niemals, wie wichtig unsere Fähigkeit ist, «Mensch» zu sein. Nutzen wir Ausbildungen, um die empathische Seite zu verbessern, denn das positive Feedback und das Lächeln im Gesicht, das Ihnen Ihre Kunden zurückgeben, wenn Sie als Coach ihre Fitness verbessert haben, ihre Beschwerden gelindert oder sogar beseitigt haben, werden immer mehr wert sein als irgendein noch so intelligentes, softwaregesteuertes Programm. ◂

ANZEIGE

ACISO
Fitness & Health Consulting

FETTES BUSINESS
MIT SCHLANKEM KONZEPT

MAXIMALES NEUKUNDENGESCHÄFT
ZWISCHEN MÄRZ UND JUNI
VERSPROCHEN!

Die Kampagne zur Figur-Saison 2022
mit Happy-Garantie, inkl.

- Werbemittelpaket inkl. Weiterempfehlungsmechanik
- Teilnehmer-Pakete für 50 Teilnehmer
- Teilnehmer Betreuung online und offline mit Videos und Mails
- Online-Lead-Kampagne
- Online-Tools für Social Media
- Teamschulung
- Begleitung durch deinen persönlichen Berater, Sales- und Online-Expert:innen

... und vielem mehr!

3 Monate für nur 2.220 CHF

DEIN WACHSTUM
IM FRÜHJAHR 2022

BEWIRB DICH JETZT
FÜR DEIN EINZUGSGEBIET
www.aciso.com/versprochen

BUSINESSCHANGER-KONTAKT:
043 488 04 90 ariane.egli@aciso.com

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**