BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 13 – Juni 2022

Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Historisch:
Berufliche Umverteilung geglückt! Alle eidg. Abschlüsse sind den Gesundheitsberufen zugeordnet.

Entschädigungsinitiative:
Jede Stimme zählt!

Fachthema:
Das metabolische Syndrom und die Herausforderungen im Coaching

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.

FIMEX DISTRIBUTION AG | Werkstrasse 36 | 3250 Lyss | info@fimex.ch

Inhalt

Editorial 5

Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Das metabolische Syndrom 6
Umsetzung in die Praxis: Lifestyletraining 14

Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools
FITWORX – die «well come FIT»-Gruppe 18

Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Auf dem Weg zur Prüfungsexpertin für den eidg. Fachausweis 20
Kompetenzprofile im Bereich Bewegung als Therapie in der Schweiz 22
Prüfungen zum Spezialisten/zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung im März 2022 24

Entwicklung zum Dienstleister Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Beharrlichkeit zahlt sich aus, die berufliche Umteilung ist geglückt! 26

SFGV – Aktuell
BranchenTag 2022 – «The Big One» 30
SwissSkills 2022: Casting in Neuenburg vom 19. Februar 2022 34
SwissSkills 2022: Ein Einblick in die Welt der Athleten unserer Branche 36
Wahl von SFGV-Präsident Claude Ammann in die Gewerbekammer 39
Gewinner des Awards für den besten Lehrbetrieb des Jahres 2022 40
SFGV und Initiativkomitee lancieren Entschädigungsinitiative 44
Mountain Move Fitness Days 46

Fit-News
Buchtipp: Angewandte Gesundheitspsychologie 48

Ganz persönlich
Interview mit Dario Mitidieri vom «The White Rabbit» in Bern 50

Herzlich willkommen als Mitglied im SFGV!
Neue Mitglieder 52

Zu guter Letzt
Kunde allein zu Haus – sind Sie bereit für die Corona-Rückkehrer? 54

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

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

Redaktion
Claude Ammann, 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

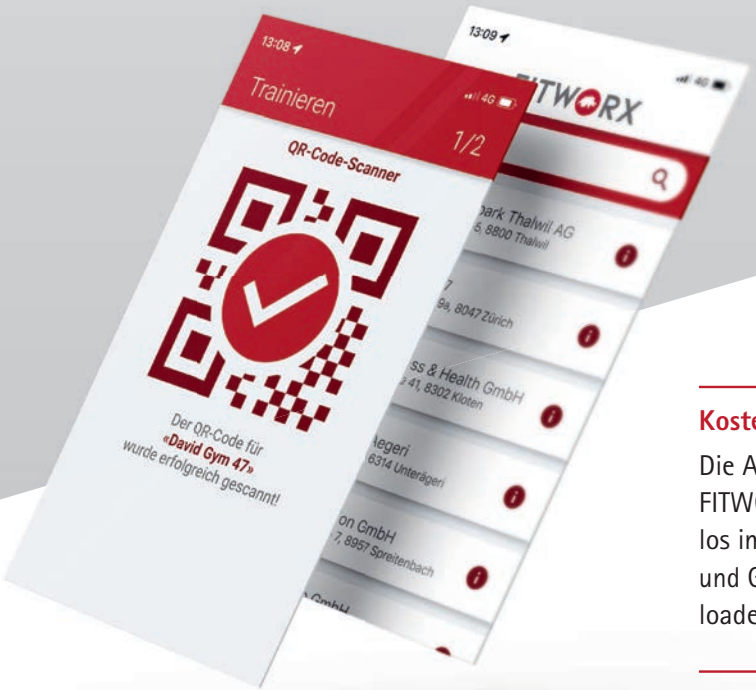
ANZEIGE

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

Liebe Leserin, lieber Leser

Vor wenigen Tagen hatte ich ein Gespräch mit einem Physiotherapeuten in unserem Betrieb. Er lobte eine Mitarbeiterin, die sich nach ihrer Lehre zur Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung nahtlos zur Spezialistin BuG mit eidg. Fachausweis weitergebildet hat. Er könne mit ihr auf Augenhöhe über seine Patienten diskutieren. Begeistert sei er vor allem von ihrer praktischen Erfahrung im Umgang mit Personen, die aufgrund diverser Beschwerdebilder trainieren. Im Gegensatz zu vielen Theoretikern hätte sie ihr Handwerk gelernt.

Natürlich war dieses Gespräch für mich ein Aufsteller – nicht nur als ihr Vorgesetzter. Es bestätigte auch, dass die stetigen Bemühungen des SFGV, die drei eidg. Berufsabschlüsse als Schlüsselelemente in der **Positionierung im Gesundheitswesen** zu fördern, Früchte tragen.

In den vergangenen Monaten ist in Bezug auf diese Positionierung einiges passiert. Mehr dazu lesen Sie in dieser Ausgabe.

Der fachliche Teil widmet sich einem altbekannten Thema – dem **metabolischen Syndrom.** Unsere Branche ist prädestiniert dafür, Personen mit metabolischem Syndrom zu unterstützen. Dies ist leider noch nicht wirklich im grossen Stil gelungen, obwohl jeder vierte Erwachsene in der Schweiz Anzeichen für diese Risikofaktorenkombination aufweist.

Im Übrigen können Sie auf unserer Homepage (www.sfgv.ch) unter «Fachpublikationen» alle bisher erschienenen Fachartikel separat ausdrucken und falls gewünscht an Ihre Kundeninnen und Kunden weitergeben.

Am BranchenTag haben wir Sie ausführlich über die Entschädigungsinitiative informiert. In dieser Ausgabe finden Sie nochmals alle Erläuterungen dazu. Obwohl wir alle froh sind, dass Corona nicht mehr auf der Tagesordnung steht, müssen wir aktiv bleiben, um eventuellen erneuten Einschränkungen im Herbst und Winter entgegenzutreten. **Bitte unterstützen Sie deshalb die Entschädigungsinitiative aktiv und sammeln Sie Unterschriften in Ihrem Unternehmen!** Wir brauchen eine gesetzliche Grundlage, welche die Entschädigung im Falle einer Schliessung einheitlich regelt. Davon profitieren Sie als Unternehmer oder Unternehmerin genauso wie Ihre Mitarbeitenden und Ihre Kundschaft.

Viel Spass bei der Lektüre dieser 13. Ausgabe!

André Tummer
Chefredaktor

6

Das metabolische Syndrom

Die androide Adipositas – sprich das «bauchbetonte Übergewicht» – wird mit dem metabolischen Syndrom assoziiert. Deshalb wird der Bauchumfang als relevanter Indikator herangezogen.

Das metabolische Syndrom, jenes «tödliche Quartett» aus hohem Blutdruck, erhöhten Blutfettwerten, Übergewicht und Insulinresistenz, gilt als der grösste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei spricht man bereits dann schon von einem metabolischen Syndrom, wenn drei dieser Kriterien erfüllt sind.

André Tummer

Problematisch ist, dass die Entwicklung der einzelnen Krankheiten zeitlich oft unterschiedlich abläuft. Nicht selten wird so lediglich die einzelne Erkrankung gesehen und die Gefahr unterschätzt. Denn abgesehen vom «Rettungsring» um die Hüften merken Betroffene lange Zeit nichts. Die Symptome des metabolischen Syndroms bleiben oft unentdeckt, da es selbst keine Schmerzen oder Beschwerden verursacht. Diabetes Typ 2 beispielsweise wird häufig erst relativ spät diagnostiziert, sodass dann die Gefässe schon deutlich geschädigt sein können. Deswegen ist es so wichtig, in jedem Lebensalter sein eigenes Gewicht und den Körperfettanteil kritisch im Blick zu behalten, denn fast immer sind zu viele Pfunde auf der Waage der Anfang des metabolischen Syndroms.

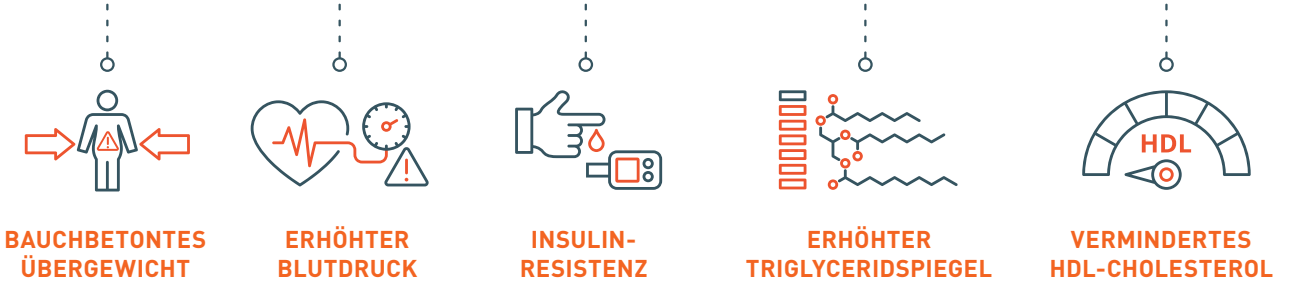
Das Besondere am metabolischen Syndrom ist, dass sich die einzelnen Faktoren gegenseitig bedingen bzw. verstärken und nicht nur zu einer Diabetes führen können, sondern auch zu Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit.

Schon der oft synonym verwendete Begriff «Wohlstandssyndrom» weist auf die Grundproblematik hin: das Ungleichgewicht von überhöhter Energiezufuhr (Überernährung) und einem verminderten bzw. zu geringen Energieverbrauch. Es handelt sich damit um eine typische **Bewegungsmangelkrankheit.** Betroffen sind schätzungsweise 10–25 % der Gesamtbevölkerung.

Pathophysiologie

Im Zentrum des metabolischen Syndroms steht die **Hyperinsulämie** (erhöhte Insulinkonzentration im Blut). Aufgrund von chronischem Bewegungsmangel und einer positiven Energiebilanz (Nahrungsüberschuss) regeln die Muskelzellen die Aufnahmekapazität für die Energie herunter. Das Hormon Insulin, das für die Aufnahme und die Einschleusung von Glukose in die Zellen verantwortlich ist, verliert seine Wirkung. Ursache dafür ist die Reduktion der Zahl und Empfindlichkeit der Insulinrezeptoren, die an den Zellmembranen wie Türöffner funktionieren. Aufgrund dieser **verminderten Insulinempfindlichkeit** kommt es zu einem Anstieg des Blutzuckers, was wiederum reaktiv zu einer erhöhten Insulinfreisetzung durch die Bauchspeicheldrüse führt und schliesslich die Hyperinsulinämie auslöst (im späteren Verlauf kommt es zu einer eingeschränkten Insulinproduktion). ▸

METABOLISCHES SYNDROM



Die 5 Risikofaktoren des metabolischen Syndroms

Durch den erhöhten Insulinspiegel werden vermehrt freie Fettsäuren aus den Fettdepots freigesetzt, was in der Folge zu einem **Anstieg der Blutwerte** führt. Durch die **appetitsteigernde Wirkung** des Insulins wird ausserdem noch der Faktor **Übergewicht** im Sinne einer Zunahme beeinflusst, was seinerseits nicht ohne Einfluss auf den **Blutdruck** bleibt. Zudem ist die Ausscheidung von Salzen über die Nieren gestört, was sich wiederum negativ auf die Blutdruckregulation auswirkt (siehe auch BEWEGUNGSMEDIZIN Nr. 8)

Das Risikofaktorengemisch, das in gegenseitiger Abhängigkeit steht, besteht aus:

1. Hyperinsulinämie → Blutzuckeranstieg / zu viel Insulin im Blut
2. Vermehrte Freisetzung von Fettsäuren durch Insulin → erhöhte Blutfettwerte
3. Insulin als Appetitanreger → Übergewicht
4. Übergewicht → Bluthochdruck

Aktuelle Forschungslage

Die *derzeitige Forschung* untersucht die Bedeutung der subklinischen Inflammation, also die *leicht verlaufenden Entzündungsprozesse,* die zwar nicht Teil der Definition des metabolischen Syndroms sind, aber für die Manifestation eines Typ-2-Diabetes und seinen Komplikationen sehr relevant scheinen. NORMAN und HERDER bringen vor allen Dingen die *sarkopene Adipositas,* also den altersbedingten Muskelabbau bei gleichzeitigem Übergewicht, mit diesen Entzündungsprozessen auf lokaler Ebene im Fettgewebe in Verbindung. Das Adipokin *Omentin,* eines der vielen endokrinen Proteinverbindungen, das vom viszeralen Fettgewebe direkt ins Blut abgegeben wird, scheint hier eine grössere Rolle zu spielen. In diversen Studien wurde die Auswirkung von Kraft- und Ausdauertraining auf diese Endzündungsmarker untersucht und festgestellt, dass die gemessenen Marker durch die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining besser reduziert werden konnten als mittels pharmakologischer Interventionen.

SHARMA et al. legen eine Kausalität zwischen einer *obstruktiven Schlafapnoe* (Atemaussetzer während des Schlafs) und den Komponenten des metabolischen Syndroms nahe. In ihrer Studie schliefen Patienten, die beide Erkrankungen aufwiesen, drei Monate lang mit einer Überdruckbeatmungsmaske. Die Forschergruppe stellte eine Normalisierung der Blutfettwerte und eine signifikante Senkung des systolischen Blutdrucks fest. ▸

ANZEIGE

MATRIX

DER NEUE ZIRKEL

Auf die Plätze, fertig – GO!

SEINE STÄRKE? ER IST EINFACH EINFACH!

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

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

Kompakt, stark – **GO!**

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

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

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

Hohe Kaloriendichte, wenig gesunde Nährstoffe – wer sich dauerhaft so ernährt, kann dies auch durch regelmässiges Training nicht wettmachen.

Problem des «modernen Lebensstils»

Gerade in der westlichen Welt stellt das metabolische Syndrom ein erhebliches Problem dar, da es grosse Gesundheitsrisiken vereint und in den Gesundheitssystemen hohe Kosten verursacht. Statistisch gesehen sind die Erkrankungsrate und die Sterblichkeit beim metabolischen Syndrom weit höher als beispielsweise bei HIV/AIDS. Durch das metabolische Syndrom verdoppelt sich das Risiko, an den Folgen eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls zu sterben. Ausserdem ist es ungefähr fünfmal wahrscheinlicher, dass ein Patient mit metabolischem Syndrom eine Diabetes mellitus Typ 2 entwickelt, wenn er nicht aktiv gegen die Risikofaktoren vorgeht. Herzinfarkte oder Schlaganfälle sind Ereignisse, deren Ursachen sich über Jahre unbemerkt entwickeln. Die eigentlichen Symptome eines ungesunden Lebensstils treten also erst viele Jahre nach dem auslösenden Verhalten auf. Oft erschwert dies die Einsicht der Betroffenen, denn sie fühlen sich nicht krank und sehen daher in vielen Fällen nicht ein, warum sie

sich einen gesünderen Lebensstil zulegen sollten, obwohl dies dringend nötig wäre. Dabei lassen sich die besten Behandlungsergebnisse mittels Training und einer Ernährungsumstellung erreichen. Viele Studien haben gezeigt, dass solche Massnahmen mehr bewirken können als der Einsatz von Medikamenten.

Differenzierte Betrachtung

Die Bezeichnung «tödliches Quartett» ist eigentlich nicht korrekt, da es *fünf* Kriterien sind, die zur Diagnose herangezogen werden. Internationale Institutionen haben sich auf die nachfolgende einheitliche Definition des metabolischen Syndroms geeinigt:

- **Ein Bauchumfang** von > 102 cm bei Männern oder > 88 cm bei Frauen
- **Ein erhöhter Triglyceridspiegel** von mindestens 150 mg/dl
- **Vermindertes HDL*** von < 40 mg/dl bei Männern und < 50 mg/dl bei Frauen
- **Erhöhter Blutdruck** von systolisch mindestens 130 mmHg oder diastolisch von mind. 85 mmHg
- **Erhöhte Nüchternglukose** von mindestens 100 mg/dl als Anzeichen für Insulinresistenz

Bei Menschen, die drei der fünf Kriterien erfüllen, besteht der Verdacht auf ein metabolisches Syndrom.

Übergewicht

Der Zusammenhang zwischen Übergewicht (Adipositas) und der Manifestation eines metabolischen Syndroms ist gut belegt. Umso erschreckender ist es, dass die *Prävalenz* (Rate an einer bestimmten Erkrankung leidenden Personen zu einem bestimmten Zeitpunkt im Vergleich zur Zahl der Untersuchten) von Übergewicht weltweit steigt. Noch nie zuvor haben auf der Erde mehr übergewichtige als untergewichtige Menschen gelebt. Die Auswertung von 1700 Bevölkerungsstudien aus 186 Ländern über den Zeitraum von 1975 bis 2014 zeigt, dass sich die Anzahl der adipösen Menschen verdreifacht hat. ▶

*HDL (High Density Lipoprotein) bindet freies Cholesterin im Blut und transportiert es zur Leber, dem Abbauort des Cholesterins.

ANZEIGE

Bauchumfang und viszerales Fett sagen mehr aus als der BMI.

Androide Adipositas

Genauer betrachtet ist es aber die androide Adipositas – sprich das «bauchbetonte Übergewicht» – das mit dem metabolischen Syndrom assoziiert wird. Deshalb wird der Bauchumfang als relevanter Indikator herangezogen und nicht unbedingt der BMI, der bekanntlich auch bei einer sehr gut entwickelten Muskelmasse und geringem Körperfettanteil erhöht sein kann.

Die Grenzwerte des Bauchumfangs variieren je nach ethnischer Zugehörigkeit etwas, deshalb gibt es länderspezifische Abweichungen. In der Regel bewegen sich allerdings alle im Bereich von maximal 102 Zentimetern für Männer und 88 Zentimetern für Frauen. Ab diesem Wert spricht man von einer stammbetonten Fettsucht. Auch wenn bis heute noch nicht zweifelsfrei geklärt ist, welcher der genannten Faktoren den stärksten Einfluss auf die Entwicklung des metabolischen Syndroms hat, geht die Forschung davon aus, dass der typische «Bierbauch» der grösste Förderer ist.

Diskussion über erbliche Faktoren

Jeder Mensch trägt in seinen Erbanlagen Informationen für alle Stoffwechselprozesse. Diese Informationen variieren individuell geringfügig, sodass manche Menschen ein erhöhtes Risiko tragen, an Störungen des Stoffwechsels zu erkranken. Auch für das metabolische Syndrom werden genetische Faktoren angenommen. In einigen Fällen liegt eine genetische Veranlagung zur Insulinresistenz vor, die durch einen ungesunden Lebensstil gefördert wird und so erst manifest werden kann. Dennoch bleibt der wichtigste beeinflussbare Faktor der Lebensstil. Eine Modifikation der Lebensführung ist nach Aussage der aktuellen Studienlage die erste Wahl in der Therapie und dafür braucht es eine berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit.

Wie erwähnt bedingen sich die einzelnen Faktoren gegenseitig. Deshalb verbessern sich mit einer Körperfettreduktion und einem Muskelaufbautraining in der Regel auch die übrigen Stoffwechselparameter und der Blutdruck.

Unsere Gesundheitsfachleute sind prädestiniert, um hier ein nachhaltig erfolgreiches Coaching in den Therapieprozess zu integrieren. Bisher funktionierte dies jedoch nur in seltenen Fällen. Schauen wir uns also auf den folgenden Seiten an, welche Lösungsansätze sich anbieten könnten. ◀

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

Umsetzung in die Praxis: *Lifestyletraining*

Die dauerhafte positive Veränderung des Lebensstils ist der Schlüssel zum Erfolg. Das wissen alle – aber warum fällt die Umsetzung so schwer?

Da die Prävalenz des metabolischen Syndroms so hoch ist und die Zahl der übergewichtigen Menschen stetig steigt, müssten betroffene Personen eigentlich zahlreich in unseren Centern zu finden sein. Das Gegenteil ist der Fall.

Von André Tummer

Obwohl unsere Branche erfolgsversprechende Lösungsmöglichkeiten hätte – sowohl personell als auch infrastrukturell –, sind diverse Konzepte und Interventionen bisher gescheitert. Warum ist das so?

Das folgende Zitat aus dem «Ärzteblatt» spricht Bände:

«Aus Studien ist bekannt, dass eine tiefgreifende Änderung schädlicher Lebensweisen nur durch Lifestyletraining zu erreichen ist und die ambulanten Bemühungen unter den derzeitigen budgetären Bedingungen nur sehr begrenzt greifen können.»

Im Klartext: Es brauche eine Lebensstilveränderung, die aber von Seiten der Ärzte und Therapeuten nicht bewirkt werden könne, da diese aus finanziellen und zeitlichen Gründen dazu nicht in der Lage seien. Eine direkte Zuweisung ins Training durch die Ärzteschaft findet jedoch höchst selten statt. Diejenigen Betroffenen, die dann doch den Schritt ins Fitnesscenter wagen, kommen aus eigenem Antrieb oder auf Empfehlung anderer Kunden.

Empfohlen werden Sie als Gesundheitscoach nur dann, wenn Sie betroffene Personen bereits erfolgreich gecoacht haben. Die Flut an vielversprechenden Ernährungs- und Trainingsprogrammen ist so enorm, dass Zweifel und Unsicherheit über den Erfolg solcher Interventionen gross sind. Erst die positive Weiterempfehlung – die sich übrigens auch bei den umliegenden Ärztinnen und Ärzten herumspricht – macht Sie zum angesehenen Experten in diesem Gebiet.

Ein weiterer Punkt, warum es wenige übergewichtige Menschen ins Center schaffen, ist schlicht und ergreifend unser eigenes Setting. Wie oft hören Sie von Betroffenen «ich komme dann, wenn ich ein paar Kilos abgenommen habe» oder «im Moment bin ich noch nicht fit genug»? Es liegt auf der Hand, dass jemand mit starkem Übergewicht eine enorme Hürde überwinden muss, den Schritt ins Fitnesscenter zu wagen, wenn sich um ihn herum nur durchtrainierte, fitte Menschen tummeln – ein Vorurteil, das sich durch jahrelanges plakatives Marketing in den Köpfen festgesetzt hat.

Vielleicht müssen wir hier neue Wege gehen. Könnte ein Beratungsgespräch nicht erst einmal ausserhalb des Centers stattfinden? Es handelt sich um eine Lebensstilveränderung, die mehr beinhaltet als das Training. Es braucht vor dem eigentlichen Trainingsstart bereits eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Coach und Kundin.

Das aus meiner Sicht grösste Potential liegt allerdings im tatsächlichen Coaching. Bestimmt haben Sie im Zusammenhang mit erfolgreichem Coaching schon einmal von den drei Schlagwörtern «WHY?» «WHAT?» und «HOW?» gehört – und zwar genau in der Reihenfolge. Allzu häufig dreht sich jedoch alles nur um das «HOW?», also *WIE* soll das Ziel erreicht werden. Diskussionen über diverse Trainingsmethoden, Trainingsmittel, Intensitäten oder Ernährungskonzepte zur Gewichtsreduktion machen aber keinen Sinn, wenn die ersten beiden Punkte nicht glasklar definiert worden sind.

«Jemand, der grosse Ziele erreichen will, braucht auch ein grosses ‹Warum›», hat Wolfgang Fasching, einer der weltbesten Extremradsportler einmal zu mir gesagt. Die Antwort auf dieses «WHY?» darf nicht auf der sachlichen Ebene bleiben. Sie muss eine emotionale Reaktion beim Kunden auslösen. Wenn sie das nicht tut, ist das Ziel nicht wichtig genug. Die wirkliche Antwort sitzt meist tief und es geschieht selten, dass die Kundin im ersten Gespräch damit herausrückt. Haben Sie schon einmal bei der Zielbesprechung nach dem «Warum» gefragt? Haben sie die wirklichen Beweggründe tatsächlich versucht herauszufinden? In der Regel liegen diese nicht an der Oberfläche, denn die Gründe für jahrelanges gesundheitliches Risikoverhalten sind nicht nur in fehlendem Wissen zu suchen. Jeder weiss, dass Fast Food, Rauchen und Bewegungsmangel ungesund sind. Es gibt Auslöser für diese ungesunden Verhaltensmuster und die gilt es im Coaching zu ergründen.

Das «WHAT?» sollte bekanntermassen nach dem *S.M.A.R.T.-Prinzip* festgelegt werden. Also spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Nicht «ich will ein paar Kilo abnehmen», sondern «bis zum 31. 12. 22 werde ich meinen Körperfettanteil um 5 % reduziert haben und mein Bauchumfang wird dann 5 cm geringer sein». Bleiben Sie hier realistisch, besprechen Sie kleine, machbare Zwischenziele und belohnen Sie diese Teilerfolge. Das beginnt bereits bei der Trainingsregelmässigkeit. «In den kommenden 4 Wochen vereinbaren wir zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche, also 8 Trainingseinheiten!»

Das Erreichen und das anerkennende Bestätigen von Zwischenzielen ist enorm wichtig, um die *Selbstwirksamkeitserwartung* der Betroffenen zu steigern. Viele haben bereits unzählige erfolglose Versuche hinter sich, ihr Verhalten langfristig zu ändern. Ihre innere Überzeugung ist aufgrund dessen auf ▸

Ist das Ziel **spezifisch** formuliert?	**spezifisch** ☑
Sind die Zwischenziele und das Endziel **messbar**?	**messbar** ☑
Ist das Ziel **attraktiv**, d. h. löst es eine positive emotionale Reaktion aus?	**attraktiv** ☑
Ist das Ziel **realistisch**?	**realistisch** ☑
Ist das Ziel zeitlich **terminiert**?	**terminiert** ☑

Das bekannte und wirksame Zielsetzungsprinzip S.M.A.R.T.

«Abbruch» programmiert, sobald die Komfortzone verlassen werden muss. Eine bessere Selbstwirksamkeit baut die Überzeugung auf, dass gesetzte Ziele auch selbst erreicht werden können. Das alles ist nichts Neues, aber berücksichtigen Sie es in Ihrem Coaching auch konsequent?

Erst wenn das «Warum?» und das «Was?» geklärt sind, greift auch das «Wie?», ansonsten ist der Trainingsabbruch vorprogrammiert.

Eine *kontinuierliche Eins-zu-eins-Betreuung* mit festen Terminen ist in den ersten Wochen, wenn nicht sogar Monaten unumgänglich. *Investieren Sie die notwendige Zeit in Ihre Kunden.* Gestalten Sie jedes Training abwechslungsreich, situativ angepasst herausfordernd, aber machbar. Bedenken Sie, dass Lifestyletraining eine Verhaltensveränderung auf mehreren Ebenen bedeutet und dies bei Personen, die in der Regel aus welchen Gründen auch immer die Kontrolle über ihr Verhalten bezüglich Bewegung, Ernährung und Stressmanagement verloren haben. Zeigen sie *wirkliches Interesse und Engagement* – viel zu oft holt uns hier die Alltagsroutine ein und genau das hat die betroffene Person schon x-mal erlebt: Nach zwei Einführungstrainings soll sie selbstständig trainieren und «sich dann melden, wenn sie ein neues Programm braucht». Wer das immer noch so kommuniziert, muss sich über eine hohe Kündigungsrate nicht wundern. Und schuld sollen dann meistens die Kunden sein, die ja eh zu faul sind, oder die Ärzte, die uns keine Patienten zuweisen … ◀

Literatur

Frey, St., Beer, A.M.: **Metabolisches Syndrom.** In: MMW-Fortschr. Med Nr. 38/2010

Hemkens, L.G., Grouven, U. Günster, C., Gutschmidt, S., Selke, G.W., Sawicki, P.T.: **Diabettologia** 2009; 52(9): 1732–44

Herder, Ch.: **Metabolisches Syndrom, Inflammation und Typ-2- Diabetes.** In: Der Diabetologe 2019, 15. 286-287

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

Schumm-Dreager, P.M., Riemann, J.F.: **Das metabolsiche Syndrom.** In: Gastroenterologe 2017, 12; 284-285

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

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

FIT IN KURZER ZEIT

BIS ZU 3 STUNDEN SITZEN
» 1 DURCHGANG
IN 15 MINUTEN

MEHR ALS 3 STUNDEN SITZEN
» 2 DURCHGÄNGE
IN 30 MINUTEN

milongroup

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

FITWORX – die «well come FIT»-Gruppe

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.

«Persönlich» bedeutet im Fall der «well come FIT»-Gruppe auch, dass der Inhaber Tunç Karapalanci selbst unterrichtet und somit immer direkt im Austausch mit den Kundinnen und Kunden steht.

Wir sind seit nunmehr 30 Jahren im schweizerischen Fitnessmarkt tätig. Unserem Ursprungsort im Thurgau halten wir bis heute die Treue. Mit der Erweiterung unserer «well come FIT»-Familie mit Standorten in Netstal (GL), Bülach und Dietlikon (ZH), sowie drei Standorten in St. Gallen und unseren beiden «winti FIT»-Standorten in Winterthur und Pfungen bieten wir Mitgliedern und Interessenten bereits ein Trainingsnetzwerk in der Ostschweiz.

Obwohl wir mit insgesamt neun Standorten in der Ostschweiz vertreten sind, ist der individuelle, inhabergeführte Aspekt eines jeden Centers von matchentscheidender Bedeutung bei der Gewinnung neuer und dem Erhalt bestehender Mitglieder. Unser Augenmerk richtet sich dabei vor allem auf die persönliche und professionelle Betreuung unserer Mitglieder durch Fachpersonal.

Unser Angebot hat ein Gesicht

Der Entwicklung im Fitnessmarkt hin zu Fitnessketten begegnen wir mit Fachpersonal sowie der persönlichen und fachlich kompetenten Begleitung unserer Mitglieder: Wir setzten auf die konstante, fundierte Aus- und Weiterbildung unseres Personals. Trotz vielfältiger Fitnessangebote auf dem Markt ist es die persönliche und fachkundige Begleitung der Kunden und Kundinnen, die einem Center erst ein Gesicht gibt. Und genau hier setzen wir von der «well come FIT»-Gruppe in Bezug auf das FITWORX-Netzwerk an: Es handelt sich um ein Netzwerk mit inhabergeführten, persönlichen Angeboten und den Standards, zu denen eine Mitgliedschaft beim SFGV verpflichtet. Unsere Erfahrung und auch eigene Mitgliederumfragen zeigen, dass dies der richtige Weg ist, um gegenüber Billigangeboten bestehen zu können.

Fitness ist persönlich

Wir waren bereits während der Pandemie gezwungen, uns auf unsere Stärken zu konzentrieren und diese auch glasklar gegen aussen zu zeigen und zu kommunizieren. Das Bewusstsein unserer Mitglieder für das Gut «Gesundheit» ist während dieser Zeit um ein Vielfaches gewachsen. Dem tragen wir Rechnung, indem wir unser Angebot, sei es auf der Trainingsfläche oder im Rahmen unserer Groupfitness-Kurse, nun ganz klar an diesem Bewusstseinswandel der Mitglieder ausrichten: Fitness ist Gesundheit und Fitness ist persönlich.

FITWORX – ein geniales Netzwerk für Anbieter und Mitglieder

Für unsere Kundinnen und Kunden ist das Thema Flexibilität ein überaus wichtiger Bestandteil ihrer Trainingsroutine. Diesem Wunsch nach Flexibilität entsprechen wir zum einen mit unserem 365 Tage/24 h-Trainingsangebot. Zum anderen kommen wir diesem Bedürfnis durch unsere breite Abdeckung in der Ostschweiz mit neun Fitnesscentern entgegen: Ein Mitglied, das in Frauenfeld wohnt und auch dort im «well come FIT» trainiert, kann problemlos an seinem Arbeitsort in Winterthur, St. Gallen, Bülach oder Dietlikon sein Training in einem Center der «well come FIT»-Gruppe absolvieren. Das FITWORX-Netzwerk verstärkt nun unser Angebot auf dem gesamten Schweizerischen Fitnessmarkt in Sachen Flexibilität.

Unsere Mitglieder können während Ferienaufenthalten in der Schweiz oder längeren beruflichen Verpflichtungen ausserhalb unseres «well come FIT»-Netzwerks problemlos auf Trainingsmöglichkeiten mit gewohntem Niveau und Standard zurückgreifen. Dies verschafft uns bei bestehenden Mitgliedern und Interessenten einen weiteren attraktiven Wettbewerbsvorteil gegenüber Kettenanbietern. »

well come FIT AG
the wellness and fitness company

well come FIT AG
Walzmühlestrasse 50, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 721 36 96
www.wellcomefit.ch, info@wellcomefit.ch

Auf dem Weg zur Prüfungsexpertin für den eidg. Fachausweis

Eva Zeder – demnächst auch im Team der Prüfungsexperten für den eidg. Fachausweis

Im März 2022 hat Eva Zeder als angehende Prüfungsexpertin bei der Fachausweisprüfung hospitiert – zwei Jahre, nachdem sie selbst den eidg. Fachausweis als Spezialistin in Bewegungs- und Gesundheitsförderung erworben hat. Ich traf Eva zu einem kurzen Interview.

Von André Tummer

André Tummer: Hallo Eva! Du hast vor zwei Jahren selbst die Prüfung zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit der Spitzennote von 5,7 bestanden. Was hat dich damals gereizt, die höhere Weiterbildung zu machen?

Eva Zeder: Das waren vor allen Dingen die Lerninhalte. Im Kern steht der Umgang mit Beschwerdebildern. Mich hat es immer schon gereizt, Personen in ihrer Therapie – und im Rehatraining – zu unterstützen. Das verlangt nicht nur vertiefte Kenntnisse zahlreicher Beschwerdebilder, sondern auch einen empathischen, einfühlsamen Umgang mit den Kundinnen und Kunden. Es ist für mich immer eine grosse Bestätigung, wenn jemanden durch das richtige Training seine Beschwerden in den Griff bekommt und so wieder zu mehr Lebensqualität gelangt.

Wie war denn dein Weg in die Fitnessbranche? So wie ich dich einschätze, bist du schon immer sportlich sehr aktiv gewesen, oder?

Ja das stimmt. Mit 7 Jahren habe ich mit Judo begonnen, und das mit grosser Leidenschaft. Allerdings erlitt ich als 14-Jährige eine Schulterverletzung, die Wettkämpfe nicht mehr zuliess. Damals machte ich einen kurzen Abstecher zum Handball – schliesslich war mein Wurfarm noch o. k. Doch ich merkte schnell, dass ich keine Mannschaftssportlerin bin. 1996 kam ich erstmals mit der Fitnessbranche in Kontakt, damals zunächst im Groupfitnessbereich. Tae Bo hatte es mir als ehemalige Kampfsportlerin sofort angetan. Mit meinem Mann Andy, den ich beim Gleitschirmfliegen kennenlernte, kletterte ich dann regelmässig in der Halle. Durch meine damalige Kletterpartnerin entstand bald der Wunsch,

selbst als Trainerin tätig zu werden. Und so absolvierte ich diverse Groupfitnessausbildungen. Mein damaliger Arbeitgeber bot mir an, auch auf der Trainingsfläche zu arbeiten. Natürlich war damit die Motivation für die Ausbildung zur Spezialistin mit eidg. FA geweckt.

Heute sind Functionaltraining, Yoga und Stand-Up-Paddeln meine Leidenschaft. Im Sommer spiele ich regelmässig Beachvolleyball. Dabei begleiten mich auch gerne meine Töchter Malin (16) und Enya (14).

Und wo stehst du beruflich aktuell?
Ich arbeite im Fitnesspark Allmend in Luzern und decke dort die Schnittstelle zwischen der Physiotherapie und dem Fitnesstraining ab. Die enge Zusammenarbeit mit den Physiotherapeuten macht mir grossen Spass und die Übernahme von Patienten ins langfristige Training klappt ganz gut. Um mich noch mehr in diesem Bereich zu spezialisieren, habe ich nach dem Fachausweis auch noch die Ausbildung zur Rehatrainerin bei der SAFS absolviert.

Und nun wirst du auch noch Prüfungsexpertin für den eidg. Fachausweis. Was reizt dich daran?
Ein eidg. Fachausweis ist in allen Berufen ein Nachweis über eine hohe fachliche Kompetenz. Deshalb haben die Prüfungsexperten eine grosse Verantwortung, denn sie vergeben eine angesehene berufliche Auszeichnung, die man nicht einfach so nebenbei mitnehmen kann. Natürlich will ich sehen, was die jungen Berufskollegen können, aber ich möchte sie auch in einer Vorbildrolle unterstützen. Wer die Prüfung zum Spezialisten/zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung ablegt, der trägt auch einen Teil dazu bei, dass sich die Ernsthaftigkeit und das Ansehen des Berufes immer weiterentwickeln.

Natürlich muss man durch diese Aufgabe auch selbst stetig am Ball bleiben. Die Schulungen im PEX-Team und auch der interne Austausch helfen mir dabei sehr.

Eva, ich danke dir ganz herzlich für dein Engagement und deine Zeit. Wir sehen uns dann im Herbst bei der nächsten Prüfung! ◂

Sportliche Vielseitigkeit unterstützt ihr grosses Wissen und ihr Engagement für die zukünftigen Spezialisten/Spezialistinnen BuG.

Kompetenzprofile im Bereich Bewegung als Therapie in der Schweiz

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN ZUR PRÄVENTION NICHTÜBERTRAGBARER KRANKHEITEN UND SUCHT

Faktenblatt

Kompetenzprofile im Bereich Bewegung als Therapie in der Schweiz

Im Rahmen der Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) und des entsprechenden Massnahmenplans soll Bewegung als Therapie / «Exercise is Medicine» (EIM) im Schweizer Gesundheitssystem verankert werden. Dafür hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) das Büro Interface beauftragt, Kompetenzprofile zu erstellen und Empfehlungen zur Weiterentwicklung des EIM-Bereichs in der Schweiz abzugeben. Interface hat zunächst verschiedene internationale Beispiele guter Praxis ermittelt und dann die geeigneten Kompetenzen, Ausbildungen und Berufe in der Schweiz analysiert. Die Ergebnisse wurden an einem Arbeitsworkshop mit den zentralen EIM-Akteuren in der Schweiz konsolidiert.

SCHLÜSSELFAKTEN

Kompetenzen
Fachwissen, pädagogische und administrative Kompetenzen

Zielgruppen
Gefährdete Personen
Erkrankte Personen
Genesene Personen

Berufe
mit Eignung für EIM:

- esa-Leiter/in
- esa-Expert/in
- Fachmann/frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ
- Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung BP
- Expert/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Personal Trainer
- Diplomierte/r Bewegungspädagog/in HF
- Physiotherapeut/in
- Sportwissenschaftler/in (Bereich Prävention und Rehabilitation)
- 'Professionnel·le·s en activités physiques adaptées (APA)' (gibt es nur in der französischen Schweiz)
- Sport und Bewegungstherapeut/in (gibt es nur in der Deutschschweiz)
- Ärzteschaft
- Sport- und Trainingsmediziner/in

KERNAUSSAGEN

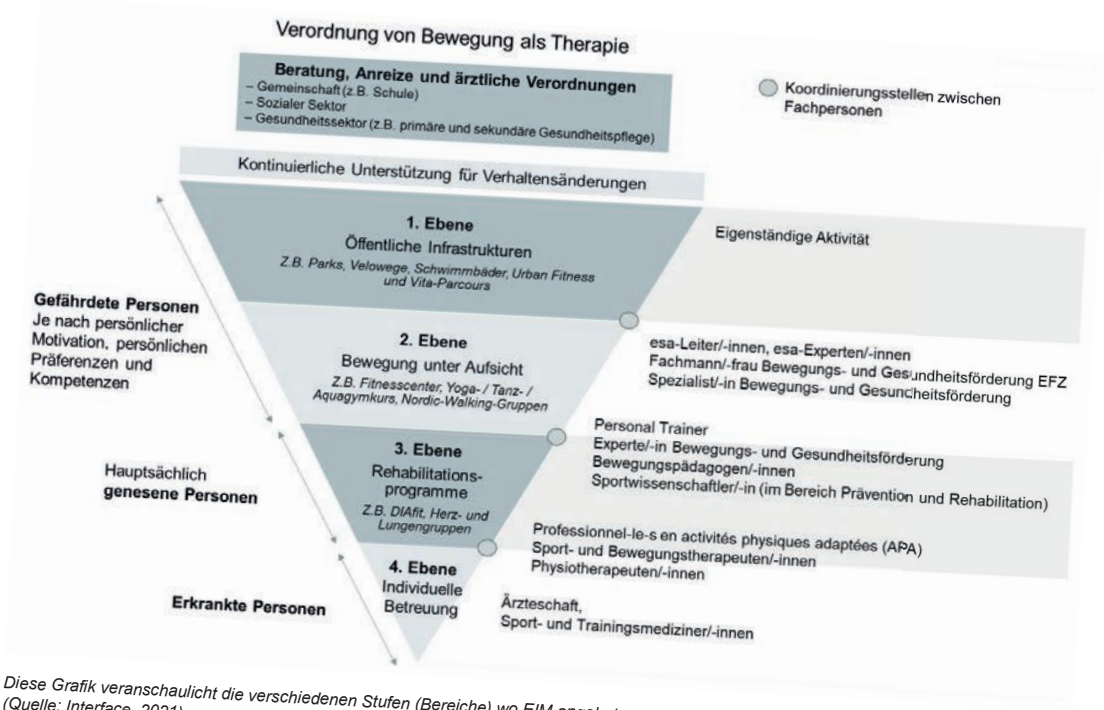
Kompetenzstand
Der Vergleich mit den in ausgewählten anderen Ländern analysierten Praktiken zeigt, dass **die Schweiz über die notwendigen Kompetenzen verfügt, um EIM** für gefährdete, erkrankte und genesene Personen **anzubieten**. Die dabei eingesetzten Kompetenzen sind fachlich (auf das Fachgebiet bezogen), pädagogisch (didaktische, relationale und kommunikative Kompetenzen) und administrativ (Management, Planung, Zusammenarbeit).

Diese Kompetenzen werden in unterschiedlichem Masse durch verschiedene Ausbildungen vermittelt und verteilen sich auf zwölf als geeignet eingestufte Berufe.

Herausforderungen
Die **interprofessionelle Zusammenarbeit** steht im Zentrum von EIM und ist notwendig, um die Kontinuität des Behandlungspfades zu gewährleisten. Die nachhaltige Patientenversorgung hängt davon wie auch von der Finanzierung der EIM-Leistungen ab. Deren **nachhaltige Finanzierung** ist nicht gewährleistet, insbesondere bei gefährdeten Menschen und Personen, die aus einem Rehabilitationsprogramm kommen, da diese nicht unter das KVG fallen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Diese Grafik veranschaulicht die verschiedenen Stufen (Bereiche) wo EIM angeboten werden kann, sowie die daran beteiligten Fachpersonen (Quelle: Interface, 2021).

Empfehlungen

Auf operativer Ebene

- Sensibilisierung der (künftigen) verordnenden Fachpersonen im Rahmen der Aus- und Weiterbildung
- Verbreitung von Informationen zu vorhandenen Angeboten und EIM-Fachpersonen
- Erfassung greifbarer Daten zu Projekten und Programmen und Nutzung gewonnener Erfahrungen

Auf strategischer Ebene

- Stärkung der Gruppe der EIM-Fachpersonen (z. B. Zertifizierung, Fortbildung), um ihre Kompetenzen zu ergänzen und ihre Anerkennung durch andere Akteure des Gesundheitswesens zu fördern
- Ausdifferenzierung und Stärkung des Berufs der 'Sport- und Bewegungstherapeuten/innen' und der 'Professionnel·le·s en activités physiques adaptées'.

Auf politischer Ebene

- Bildung einer umfassenden EIM-Allianz, um die Entwicklung und Finanzierung dieses Bereichs zu fördern
- Förderung der Koordination zwischen den verschiedenen Berufsgruppen, um die Kontinuität des Behandlungspfades zu gewährleisten
- Förderung der Koordination bestehender Projekte und Programme, um die Ressourcen zu bündeln

QUELLE

Grosjean, Nicolas; Stehlin, Carole; Gut, Vanessa (2021). «Erstellung von Kompetenzprofilen im Bereich Bewegung als Therapie (BAT) in der Schweiz». Bericht an das Bundesamt für Gesundheit.

KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten
Sektion Wissenschaftliche Grundlagen, BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATUM

Februar 2022

André Tummer vertrat den SFGV bei diesem im Auftrag des BAG organisierten Workshop. Es ging darum, die Kompetenzen unserer drei eidg. anerkannten Berufsabschlüsse zu erläutern und Schnittstellen mit den Vertretern anderer Verbände zu diskutieren. Mittlerweile hat Interface den Auftrag abgeschlossen. Hier sind die Ergebnisse dargestellt. Das Fernziel der Strategie ist, eine «Versorgungskette» von Fachpersonen zu erstellen, die Bewegung als therapeutisches Mittel einsetzen kann. Es stellte sich heraus, dass unsere Berufsleute vollumfänglich in diesem Kreis der Fachpersonen anerkannt und integriert sind. Inwieweit dieses Projekt nun Früchte trägt, lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen, aber es ist sicher ein weiterer Schritt, der zur Professionalisierung unserer Branche beiträgt.

Prüfungen zum Spezialisten / zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung im März 2022

Das Team der Prüfungsexperten kurz vor dem Start der praktischen Prüfung

36 Kandidatinnen und Kandidaten durften wir in Bern begrüssen, 33 in deutscher und 3 in französischer Sprache. Die Prüfung wurde in den beiden Fachrichtungen Fitness- und Gesundheitsförderung sowie Körper- und Bewegungsförderung durchgeführt. Trotz der anspruchsvollen Organisation verliefen die Prüfungen ruhig und in geordnetem Rahmen.

Irene Berger,
Prüfungsleiterin

Im Vorfeld der Prüfungen hatten wir zwei Schwerpunkte festgelegt:

- **Weiterentwicklung und Erneuerung der gesamten Prüfungsfragen**
- **Schulung und Weiterbildung der Expertinnen und Experten**

Insbesondere die Erneuerung der schriftlichen Prüfungen ist eine anspruchsvolle und herausfordernde Aufgabe. Christian Bangerter, André Tummer und Jonathan Boder leisten hier hervorragende Arbeit. Das Entwickeln und Erfinden von komplett neuen Fallarbeiten für zwei Prüfungen pro Jahr meistert dieses Autorenteam mit viel Engagement und Herzblut. An dieser Stelle ein ganz grosses Dankeschön von der Prüfungsleitung!

In den letzten drei Jahren konnten wir das Expertenteam zunehmend vergrössern und auch die jüngere Generation der Experten einbinden. Es ist immer wichtig, sich in diesem Amt weiterzubilden, Feedbacks zu reflektieren und sich kritisch zu hinterfragen. Zu diesem Zweck haben wir Philipp Berchtold von der eidgenössischen Hochschule für Berufsbildung an Bord geholt. Mit seiner langjährigen Erfahrung als Experte in Verhörtechnik (!), als ehemaliger Rektor einer Hochschule und auch als Mitglied von Rekurskommissionen hat er uns in Fragetechnik und Protokollieren geschult. Das ganze Team hat viel profitiert und konnte das Gelernte auch gleich praktisch anwenden.

In einem zweiten Schritt werden wir vor der Prüfung im Herbst eine fachliche Expertenweiterbildung durchführen, dieses Mal im Bereich der praktischen Prüfung. Auch hier gilt es, immer à jour zu bleiben und sich mit den neuesten Erkenntnissen vertraut zu machen.

An dieser Stelle bedanke ich mich herzlich bei allen Beteiligten, insbesondere auch beim Prüfungssekretariat, geführt von Corinne Rösch, für die tolle Zusammenarbeit. ◂

ANZEIGE

ratio

Ja, ich möchte die Geräte in Kriens testen,
bitte kontaktieren Sie mich:

ratio.ch/testwochen

Testwochen: 20. Juni - 4. Juli 2022

PELVIPOWER™
KRAFT AUS DER MITTE

TRAINING UND PRÄVENTION FÜR DEN **GESUNDEN BECKENBODEN**

- Inkontinenz, Rückenschmerzen, Libido-/ Potenzprobleme all diese Probleme können mit dem Beckenboden in Zusammenhang stehen
- Höchste Qualität und Sicherheit, weltweit einzigartige, intuitive Systembedienung
- Die innovativste Art, die Tiefenmuskulatur in der Körpermitte zu trainieren. 15 - 25 Minuten pro Trainingseinheit.
- In Alltagskleidung, ganz bequem im Sitzen, non-invasiv
- In der Version „Medical“ für therapeutische Zwecke und „Sport“ für Prävention und Training erhältlich.

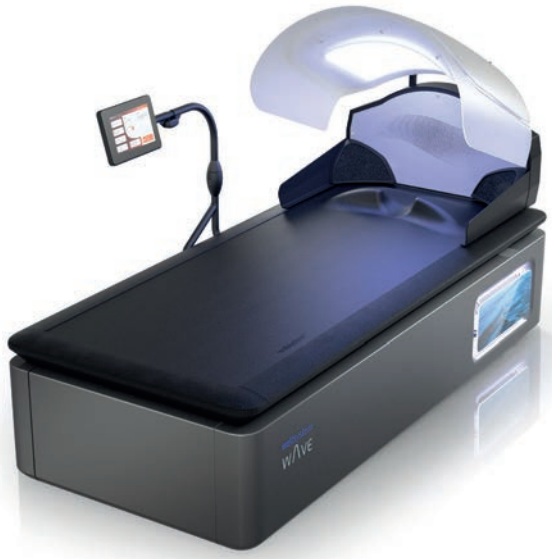
www.ratio.ch/pelvipower

wellsystem

DIE ZUKUNFT DER **ÜBERWASSER-MASSAGE**

- Kontaktlose Massage ohne Personalaufwand
- Neuste Hydrojet-Technologie vom Marktführer
- Einzigartige Schultermassage
- Hautpflegendes LED-Beauty Light
- Farblichtanwendungen zur Tiefenentspannung

www.ratio.ch/wellsystem



ratio AG | Kriens | 041 241 04 04 | info@ratio.ch | www.ratio.ch

Beharrlichkeit zahlt sich aus, die berufliche Umteilung ist geglückt!

Freizeit- und Unterhaltungsbranche ade! Jetzt sind unsere Berufe offiziell als Gesundheitsberufe anerkannt.

Der SFGV hat die Umteilung unserer Branche bzw. Berufe von «Figur und Schönheit» zu «Gesundheit und Sozialwesen» durchgesetzt! Unsere Berufe gehören seit dem 11. 3. 2022 nicht mehr zu den Berufen «Freizeit und Unterhaltung».

Von André Tummer

Wie sehr haben wir uns in der Coronapandemie darüber geärgert, als Freizeit- und Sportbranche abgehandelt zu werden, mit der bekannten Konsequenz der Schliessungen! Nun haben wir mit der Umteilung unserer Branche eventuell eine Chance auf geringere Erschwernisse, sollte es wieder zu Einschränkungen kommen – was wir alle nicht hoffen. Leider behandelt das BAG/EDI unsere Branche immer noch als Hotspot bei der Verbreitung des Virus. Wir werden im Laufe dieses Sommers in Gesprächen versuchen, unsere Argumente nochmals einzubringen.

Die Berufe der Fitnessbranche waren jahrelang in der von der UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation) geführten Statistik dem Bereich «Figur und Schönheit» zugeordnet. Dort gibt es das Dokument «International Standard Classification of Education (ISCED)», das anhand der ISCED-Ausbildungsfelder alle Berufe sehr detailliert beschreibt und bezüglich deren Kompetenzen einteilt bzw. voneinander abgrenzt.

Lange vor der Coronapandemie war uns dies ein Dorn im Auge, weil wir aufgrund dieser Einteilung trotz unserer gesundheitsorientierten Lern- und Leistungsziele einfach nicht ernst genommen wurden.

Es gab schon diverse Versuche, unsere Berufe als Gesundheitsberufe anerkennen zu lassen, bisher stets ohne Erfolg. Der letzte Vorstoss erfolgte sogar anlässlich der Anhörung beim Bundespräsidenten Guy Parmelin. Der dort ebenfalls anwesende persönliche Mitarbeiter von Bundesrat Berset, Stefan Honegger, gab uns ziemlich eindeutig zu verstehen, dass die ISCED-Ausbildungsfelder eine internationale Einteilung seien und es sicher nicht möglich wäre, diese zu ändern, nur weil die Schweiz in diesen Berufen andere Lerninhalte habe als die übrigen Länder.

Bekanntlich heisst «nein» ja oft auch «noch ein Input nötig». Wir durchkämmten das ISCED-Dokument und fand Lösungsansätze, um mit konkreten Vorschlägen in die nächste Diskussion zu gehen, dieses Mal an der Sitzung der «Kommission Berufsentwicklung & Qualität», an der auch das SBFI teilnimmt. Und siehe da, diesmal fanden wir Gehör und unser Antrag auf Umverteilung wurde direkt vom SBFI übernommen und bei den verschiedenen Bundesämtern in die Wege geleitet. ▶

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

Die nachhaltige Betreuung an der Schnittstelle zwischen Therapie und Training – das ist unsere Kernkompetenz.

Seit dem 11. 3. 2022 sind wir nun in der Gruppe **0900 «Health and Welfare»** und konkret unter dem ISCED-Ausbildungsfeld **0988 Interdisziplinäre Programme und Qualifikationen mit dem Schwerpunkt Gesundheit und Sozialwesen** eingegliedert.

Das SBFI begründet diese Umverteilung damit, dass «die berufliche Tätigkeit im bewegungsorientierten Präventionsbereich besser sichtbar wird und dies sich u. a. im Berufswahlprozess positiv auswirkt.»

Als Arbeitgeberverband der KMU haben wir stets betont, wie wichtig uns die hochwertige Aus- und Weiterbildung unserer Mitarbeitenden ist. Deshalb freut uns diese Umverteilung ungemein, denn sie hebt den Stellenwert und das Ansehen unserer staatlich anerkannten Abschlüsse auf ein höheres Niveau.

Sollten Sie also bereits Fachfrau/Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit EFZ sein oder sogar Spezialistin/Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis, dann herzlichen Glückwunsch! Sie haben offiziell einen Gesundheitsberuf erlernt.

An alle KMU, die sich bisher stark für die gesundheitsorientierte Positionierung eingesetzt haben: Diese Umteilung ist Ihre Bestätigung!

An alle, die sich gerade in der Ausbildung zum Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom befinden: Sie werden Spitzenkräfte unserer Branche werden, weil Sie sich an der Schnittstelle zu bewegungsmedizinischen Interventionen befinden.

Die Schweiz ist das erste und bisher einzige Land, das diese Umteilung erreicht hat. Wie erwähnt sind die ISCED-Ausbildungsfelder eine internationale Einteilung. Es täte der beruflichen Entwicklung sehr gut, wenn andere Länder folgen würden, denn die Nachfrage nach gesundheitsorientiertem Training, ausgeführt durch staatlich anerkannte Gesundheitsexperten, gibt es in jedem Land.

Gestützt auf die ISCED-Umteilung hat der SFGV auch die Neueinteilung in der Statistischen Systematik der Wirtschaftszweige in der Schweiz und in der Europäischen Gemeinschaft (NACE) beantragt. Bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe lief die Vernehmlassung, die auch vom Schweizerischen Gewerbeverband SGV unterstützt wird. ◀

ANZEIGE

proxomed®
für eine gesunde Gesellschaft

MEDICAL & FITNESS
Für höchste Ansprüche

proxomed steht für höchste Kundenorientierung, professionellen Service und innovative Produkte in den Bereichen Rehabilitation, Sport und Fitness.

Langwährende Geschäftsbeziehungen sind unser definiertes Ziel – und gleichzeitig unsere Stärke.

Mit einem motivierten Team halten wir dieses Versprechen und setzen mit unserer umfassenden Produktepalette und unseren Serviceangeboten Meilensteine für optimale Trainings- und Therapiebedingungen.

Überzeugen Sie sich und besuchen Sie uns in unserem Showroom. Wir freuen uns auf Sie!

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

Scannen für mehr Informationen!

BranchenTag 2022 – «The Big One»

Der BranchenTag 2022 hat nach der schwierigen Coronazeit alle begeistert.

Am 20. Mai. 2022 war es wieder soweit: Mitglieder und Partner von SFGV und BGB versammelten sich im schönen Bern für einen Tag voller Erlebnisse, Networking und Informationsaustausch. Robyn Leibundgut berichtet von ihren Eindrücken als Teilnehmerin.

Robyn Leibundgut

Der Tag begann gemütlich – ganz nach Berner Mentalität – um 10.30 Uhr im Kursaal Bern mit dem «Together-Apéro».

Aufgrund des lebhaften Betriebs war schnell klar, dass der Vorstand und andere Funktionäre schon um einiges länger auf den Beinen waren als ich.

Die Stände für die Ausstellung waren bereits «ready for action» und das Cateringpersonal servierte allerhand leckere Häppchen und Getränke. Überall waren altbekannte Gesichter ausfindig zu machen, es fühlte sich ein wenig an wie ein Treffen unter alten Freunden.

Ich beschloss eine Runde durch die Ausstellung zu drehen, bevor um 12 Uhr die Mitgliederversammlung startete. Unsere Partner haben einmal mehr alles gegeben. Man konnte die neusten Tools und Geräte für Fitness, Gesundheit und Diagnostik ausprobieren, und die kompetenten Berater gaben mit viel Engagement Auskunft zu allen möglichen Fragen.

Die Mitgliederversammlung wurde dem Motto «The Big One» mehr als gerecht. Ein wichtiges Thema war nach wie vor die Coronakrise, die tiefe Spuren hinterlassen hat und von der wir uns alle noch nicht erholt haben – ein Problem, das die Fitness- und die Gastrobranche gemeinsam betrifft. Aus diesem Grund war dieses Jahr auch Casimir Platzer, der Präsident von GastroSuisse, als Keynote Speaker eingeladen. Hauptthema war die neue Volksinitiative «Für eine geregelte Entschädigung im Epidemiefall (Entschädigungsinitiative)».

Viele Center warten immer noch auf die vom Bundesrat versprochene finanzielle Unterstützung. Ziel der Initiative ist es, solche Situationen in Zukunft zu vermeiden. Deshalb ging der dringliche Appell an uns Mitglieder, so viele Unterschriften wie möglich zu sammeln.

André Tummer gab uns einen Einblick in die aktuelle Berufswelt und informierte über die einzelnen Ausbildungen. Zu diesem Thema gab es sehr erfreuliche News: Unser Beruf gehört jetzt offiziell in die Kategorie «Gesundheit und Soziales». Das ist ein wichtiger Meilenstein für unsere Branche und eine Gelegenheit, das allgemeine Image der Fitness- und Gesundheitscenter schweizweit aufzubessern und zu zeigen, was wir können.

Ein weiteres spannendes Thema war die «Sicher gehen»-Kampagne, bei der der SFGV neu auch dabei ist. Älteren Erwachsenen soll die Möglichkeit geboten werden, in ihrer Nähe ein Training von Kraft und Gleichgewicht zu absolvieren, um das Sturzrisiko zu vermindern. Das senkt das Verletzungsrisiko und gewährleistet eine bessere Lebensqualität. (Mehr Infos unter www.sichergehen.ch).

Irene Berger Informierte uns über die SwissSkills, die dieses Jahr im September nach langer Pause endlich wieder durchgeführt werden können. Die diesjährigen Kandidatinnen und Kandidaten waren vor Ort und wurden kurz vorgestellt.

Den Abschluss der Mitgliederversammlung machte Roland Steiner. Er verdeutlichte nochmals die Folgen der Pandemie mit Zahlen und Fakten. Gesamthaft wurden seit 2020 neun verschiedene Schutzkonzepte erstellt. 15 Briefe wurden vom SFGV an den Bundesrat geschrieben und 90 Newsletter an die SFGV-Mitglieder versandt.

Einmal mehr wurde mir bewusst, wie hartnäckig der Verband über diese schwierige Zeit für uns kämpfte und wie viel Arbeit und Zeit investiert wurde.

Nachdem alle Abstimmungsartikel einstimmig angenommen worden waren, eröffnete Claude Ammann das Mittagsbuffet. Ich war so fixiert darauf, meinen Teller mit leckerem Essen zu füllen, dass ich eine ganze Weile brauchte um zu realisieren, was sich ein paar Meter neben mir ereignete. Technogym hatte ganz unauffällig noch einen «Surprise Guest» eingeladen. ▸

Keynote Speaker Casimir Platzer in der SFGV Mitgliederversammlung

Niemand anders als Mujinga Kambundji strahlte gemeinsam mit Fans in die Kamera und führte angeregte Gespräche. Es war beeindruckend, in welchem Tempo sich die Menschenmenge vom Buffet in Richtung Mujinga bewegte. Definitiv ein Zeichen, dass sie es als Athletin geschafft hat!

Alle Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, sich nochmals in Ruhe die Ausstellung anzusehen, bevor es am Nachmittag weiterging mit den verschiedenen Workshops.

Ich hörte bei André Tummer rein, er beschrieb in seinem Workshop «Beschwerdebilder der Wirbelsäule» auf den Rücken bezogene Krankheitsbilder wie Osteoporose, Arthrose, Skoliose, Gleitwirbel usw., und worauf in der Trainingsbetreuung zu achten ist. Zudem machte er deutlich, wie unglaublich vielfältig Rückenbeschwerden sein können und wie schwierig es ist, ihren Ursprung ohne klare Diagnose zu definieren. Ein sehr empfehlenswerter Vortrag, der auf der SFGV-Website unter «Fachpublikationen» zum Lesen bereitsteht.

Bei Urs Rüeggsegger ging es dann weiter mit einem Sprung in die Zukunft. In seinem Workshop stellte er uns die Zukunft der Kundenbetreuung vor. Im Zentrum stand die neue App «Gesundheitscoaching», ein Tool, das den Trainern und Trainerinnen als intelligentes System dazu verhelfen soll, eine bessere Beziehung zu Kundinnen und Kunden aufzubauen, und speziell jene langfristig fürs Training zu begeistern, die Motivationsschwierigkeiten haben. Das Ganze wird über eine individuell entwickelte Software auf der Fitness-Guide-App abrufbar sein. Die Idee hat meiner Meinung

Come together und positive Stimmung auf der Expo

nach grosses Potenzial. Das geplante Tool bietet unglaublich viele Vorteile für Trainer und Trainierende, aber vermutlich wird die Realisierung einige Herausforderungen mit sich bringen. Wie wir jedoch alle wissen, schreckt der SFGV vor keiner Hürde zurück und ich bin mir sicher, dass er auch diese meistern wird!

Den Abschluss des ereignisreichen Tages machte wie immer das Galadinner. Der Vorstand hat bei der Organisation auch dieses Jahr nicht enttäuscht. Wir alle durften ein exklusives 4-Gänge-Menü geniessen, während Joel Grolimund uns durch den Abend führte. Die Preise für den «Lehrbetrieb des Jahres» wurden verteilt und unsere Top-EFZ-Absolventinnen und -Absolventen wurden geehrt, alles begleitet von beeindruckenden Tanz- und Musikeinlagen.

Alles in allem war der BranchenTag erneut ein absolutes Highlight. Vielen Dank an den SGFV und an alle Beteiligten, die diesen Event Jahr für Jahr möglich machen.

Für eine wahrlich starke Branche! ◀

SwissSkills 2022: Casting in Neuenburg vom 19. Februar 2022

Die Athelten und das Experten-Team der diesjährigen SwissSkills-Berufsmeisterschaften

Dieses Jahr haben sich 27 junge Fachleute für Bewegungs- und Gesundheitsförderung aus der deutschen und französischen Schweiz für die Teilnahme an den SwissSkills 2022 angemeldet. Das Casting fand erneut in Neuenburg statt, in der Berufsschule Neuenburg CPLN (Centre Professionnel du Littoral Neuchâtelois).

Kilian Käppeli ist im Kernteam der Swiss-Skills und als Social Media Manager für den SFGV tätig. Instagram: kilian_felix_

Die ersten Informationen zum Tag waren schnell mitgeteilt und das gesamte Kernteam vorgestellt. Besonders erfreulich ist die Unterstützung der zwei ehemaligen SwissSkills-Teilnehmer Stefanie Arnold und Patric Hirschi, die nun das Expertenteam unterstützen.

Nach einer kurzen Schulung durch den SFGV Social Media Manager Kilian Käppeli begannen bereits die ersten Demonstrationen des Fachwissens der Athleten.

Jeder Athlet, jede Athletin musste an vier Posten zeigen, aus welchem Holz er bzw. sie geschnitzt ist:

- Bei Skadi Töpken, Alain Amherd und Patric Hirschi wurde das Instruieren an den Fitnessgeräten vorgeführt. Der Schlüssel hierfür war sicheres Auftreten sowie den fiktiven Kundinnen und Kunden das gelernte Wissen sympathisch hinüberzubringen.

- Unter den wachsamen Augen und Ohren von Grégory Loeffel und Urs Rüegsegger wurden die Kandidaten zum Thema «Lebensstil» befragt. Hier waren genaues Zuhören, Analysieren und cleveres Kombinieren notwendig, um eine hohe Punktzahl zu erreichen.

– Bei Katrin Albisser, Claude Ammann und Stefanie Arnold kam jeder ins Schwitzen: Die Athleten mussten innerhalb weniger Minuten zeigen, wie gut ihre Fähigkeiten im Groupfitness waren. Hier sah man besonders deutlich, wer schon Unterrichtserfahrung gesammelt und wer noch Nachholbedarf hatte.

– Die Hauptverantwortliche der SwissSkills 2022, Irene Berger, und ihr Expertenkollege Alain Kaiser befragten die Kandidaten im Einzelgespräch: Wer ist der Athlet, die Athletin? Welche Beweggründe führten ihn bzw. sie an die SwissSkills? Wie gut können sich die Kandidatinnen und Kandidaten selbst präsentieren?

Ein weiterer Posten stand unter dem Zeichen der Foto- und Videografie. Bei Marianne Rääs, Reinhard Standke und Kilian Käppeli wurden die Kandidaten ins allerbeste Licht gerückt und mittels Fotos und Videobotschaften festgehalten. Einige Versprecher und viele Lacher waren dabei vorprogrammiert. Gesamthaft zeigte sich aber deutlich, wie wortgewandt und präsentierfreudig die Teilnehmenden waren.

Die Koordination und der einwandfreie Wechsel zwischen den einzelnen Stationen wurden vom Kernteammitglied Jonas Ambühl überwacht, dem dabei sein militärischer Background zugutekam.

Die Ergebnisse der einzelnen Leistungen wurden am Schluss vom Kernteam zusammengetragen und die achtzehn Nominierten erhielten die frohe Botschaft, dass sie für die SwissSkills 2022 zugelassen würden, zwölf aus der Deutschschweiz und sechs aus der Westschweiz. Im Herbst werden sie bei der Berufsmeisterschaft um den Siegerplatz kämpfen.

Abschliessend darf man von einem sehr gelungenen Event sprechen. Die freundliche Unterstützung der Berufsschule Neuenburg, welche die Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt stellte, wurde zum Schluss unter tosendem Applaus verdankt. ◀

Ausblick:

Am 20. August werden die Kandidaten nochmals für den Wettkampf vom 7.–11. September 2022 vom Kernteam gefördert und unterstützt.

ANZEIGE

Damit Ihnen niemand die Daten cloud!

Die leistungsstarke Management-Software:

Mit CenterCom behalten Sie die Hoheit über Ihre Daten – nach Ihrer Wahl lokal bei Ihnen oder in einem deutschen Rechenzentrum (Cloud).

Unabhängig hiervon besteht natürlich voller sicherer Zugriff für Studiofilialen, für das Arbeiten aus dem Homeoffice oder das Mobile Device der Trainer.

Mit einer völlig überarbeiteten Nutzungsoberfläche wird CenterCom Version 6 zudem noch intuitiver und einfacher bedienbar. Das macht die Software zur idealen Management-Lösung mit großem Leistungsumfang, hohem Komfort, exzellenter Performance und echter Datenhoheit für den Betreiber.

Mehr Infos unter www.mac-centercom.de

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

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

SGN 2 D95.1

SwissSkills 2022: Ein Einblick in die Welt der Athleten unserer Branche

Zwischen dem 7. und 11. September 2022 finden die nächsten nationalen Berufsmeisterschaften SwissSkills statt. Unsere junge Branche mit den Fachleuten für Bewegungs- und Gesundheitsförderung nimmt nun zum dritten Mal daran teil. Bei zwei der jungen Athleten haben wir etwas genauer hingeschaut.

Von Kilian Käppeli

Vor einigen Wochen fand in Neuchâtel die Vorausscheidung unserer Branche für die diesjährigen Berufsmeisterschaft SwissSkills statt. 27 junge Athletinnen und Athleten hatten sich angemeldet. Dem Expertenteam unter der Leitung von Irene Berger mussten die Athleten an mehreren Aufgabenstationen ihr Fachwissen, die Bewegungsfähigkeit sowie fachspezifisches Können präsentieren. Schlussendlich haben sich sechs Männer und sechs Frauen aus der Deutschschweiz sowie drei Männer und drei Frauen aus der französischsprachigen Schweiz qualifiziert. Der bald 19-jährige Davide Bortolas aus Basel-Land und die 20-jährige Rachel Pantaleo aus dem Kanton Waadt stellen sich vor.

Kilian Käppeli: Wo arbeitest du im Moment und wo gehst/gingst du in die Berufsschule?

Davide Bortolas: Ich bin im dritten und somit letzten Lehrjahr im «Let's Go Fitness» in Lausen, Kanton Basel-Land, und besuche die Huber Widemann Schule HWS in Basel.

Rachel Pantaleo: Momentan arbeite ich im «Harmony Fitness» im Kanton Waadt. Bis vor einem Jahr besuchte ich die Berufsschule Centre Professionnel du Littoral Neuchâtel CPLN in Neuchâtel.

Was hat dich dazu bewegt, diesen Beruf zu erlernen?

DB: Ich war schon immer fasziniert von der Humanbiologie. Deswegen war es wichtig für mich, dass mein Lehrberuf etwas mit Menschen zu tun hat. Ausserdem war ich schon als Kind sportlich aktiv. «Fachperson für Bewegungs- und Gesundheitsförderung» kombiniert beides und passt perfekt. Bei der Schnupperwoche wurden meine Vorstellungen und Erwartungen vollends bestätigt. Deshalb gab es für mich keinen Grund, einen anderen Lehrberuf zu wählen. Bis heute bin ich sehr glücklich mit dieser Entscheidung.

RP: Als ehemalige Schwimmerin gehörte Sport schon immer zu meinem Lebensstil. Da ich es nicht geschafft hatte, meine Schulausbildung fortzusetzen, musste ich eine Berufslehre finden. Am Anfang kannte ich die Branche nicht und habe im Internet recherchiert. Ich fand rasch heraus, dass in der Westschweiz in dieser Branche leider nur sehr wenige Lehrstellen angeboten werden. Glücklicherweise konnte ich an verschiedenen Orten einige Schnuppertage absolvieren. Dieser Beruf hat mir sofort gefallen. Es ist genau das, was ich in einem Job suche: die soziale Seite, das Heraushören der Bedürfnisse der Trainierenden, das Streben nach dem Erfolg sportlicher Ziele und das Studium des menschlichen Körpers.

Wie hast du von den SwissSkills erfahren?

DB: In der Berufsschule wurden uns die SwissSkills und deren Möglichkeiten vorgestellt.

RP: Im September 2018 hat unsere Schulklasse die damaligen Meisterschaften besucht. Als ich das eigens dafür aufgebaute Fitnesscenter sah und diese SwissSkills-Energie verspürte, meldete sich meine innere Wettkämpferin und ich versprach mir, dass ich da auch teilnehmen und gewinnen werde!

Die Athleten der diesjährigen Berufsmeisterschaft

Warum hast du dich für die SwissSkills angemeldet?
DB: Einerseits mag ich Herausforderungen und ich will das Gelernte unter Beweis stellen. Andererseits hat die Lehrtochter aus unserem Partnerbetrieb mich dazu ermutigt. Schliesslich haben wir uns beide für die SwissSkills 2022 angemeldet.

RP: Ich will damit Erfahrungen sammeln und natürlich gewinnen. Mit der Teilnahme kann ich zeigen, dass ich als Arbeitnehmerin mehr leiste bzw. geleistet habe als eine durchschnittliche Fitnesstrainerin. So bleibe ich wettbewerbsfähig.

Was macht dir besonders Spass an deinem Beruf?
DB: Mir gefällt es, unsere Mitglieder auf ihrem Ziel zu begleiten und ihre Fortschritte zu beobachten. Ich freue mich, meinen Mitmenschen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern, sei es nach einem tollen Gruppenkurs, einem spannend zusammengestellten Trainingsplan oder einer gut ausgedachten Lebensstilberatung.

RP: Ich schätze an meinem Beruf besonders, dass ich auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen kann. Ich liebe es, meine Mitmenschen zur Bewegung zu motivieren und ihnen dabei zu helfen, fehlendes Selbstvertrauen wieder aufzubauen, wenn sie es brauchen. Ich habe auch viel Spass am Einzelcoaching und daran, viele Übungen zu finden, die auf meine Klientinnen und Klienten zugeschnitten sind.

Wo siehst du Schwierigkeiten oder gar Schwächen bei dir?
DB: Eine meiner Schwächen ist meine Liebe zum Detail. Oft denke ich mich zu weit, zu tief in die Materie hinein. Dafür brauche ich viel Zeit. Ich nutze dies aber auch als Stärke, da das Endprodukt individueller und qualitativ hochstehender ist. Ich sehe es eher als eine «positive Schwäche». ▶

Davide Bortolas aus Basel beim Langhanteltraining

Rachel Pantaleo aus der Romandie hält sich fit.

RP: Meine Schwächen und Stärken gleichen sich meist aus. Unsicher bin ich, wenn ich die Erwartungen der zufällig ausgelosten Gruppenkurse nicht kenne. Aber ich werde meine Energie und meine Leidenschaft für das Unterrichten in diesen Kursen nutzen, um meine Unsicherheit möglichst positiv zu beeinflussen. Dabei wird mir auch meine Stärke im Einzelcoaching behilflich sein.

Wie bereitest du dich auf die SwissSkills-Meisterschaften vor?

DB: Glücklicherweise habe ich im Mai meine Abschlussprüfungen und kann mich im Hinblick auf die SwissSkills parallel dazu vorbereiten. Zurzeit übe ich viel praktisches Arbeiten, mit möglichst verschiedenen Mitgliedern, die unterschiedliche Ziele haben und unterschiedliche Krankheits- oder Beschwerdebilder. Daneben übe ich mit meinem Berufsbildner und meinen Mitarbeitern, die in der Ausbildung zum Spezialisten/zur Spezialisten Fachleute für Bewegungs- und Gesundheitsförderung sind. Davon kann ich sehr profitieren.

RP: Momentan bereite ich mich auf die Swiss Skills vor, indem ich so oft wie möglich auf der Trainingsfläche arbeite und meine Theoriekurse studiere. ◀

Kilian Käppeli ist Teil des Experten-Teams der SwissSkills 2022.
Instagram @kilian_felix_

SwissSkills Berufsmeisterschaften

BernExpo Messegelände
3014 Bern
7.–11. September 2022
www.swiss-skills.ch
Facebook: @swissskills
Insta: @swissskills

Wahl von SFGV-Präsident Claude Ammann in die Gewerbekammer

Claude Ammann vertritt den SFGV zukünftig auch im SGV – hier mit Hans Ulrich Bigler, Direktor des Schweizer Gewerbeverbands.

Am 3. Mai schrieb der Schweizer Gewerbeverband die Wahlen für die Gewerbekammer für die Periode 2022–24 aus. Der SFGV wurde zum ersten Mal in seiner Geschichte aufgefordert, für die Wahl in die Gewerbekammer zu kandidieren. Claude Ammann stellte sich dafür zur Verfügung.

Von André Tummer

Die Schweizerische Gewerbekammer, das Parlament des Schweizerischen Gewerbeverbandes SGV, tagt – je nach Dringlichkeit – vier bis fünf Mal pro Jahr. Sie legt die allgemeine Gewerbepolitik fest, nimmt zu Gesetzesvorlagen Stellung und fasst die Beschlüsse über alle Geschäfte, die nicht einem anderen Organ vorbehalten sind.

Für den SFGV ist die Mitgliedschaft in der Schweizerischen Gewerbekammer eine grosse Chance, sich politisch mit anderen Branchen zu vernetzen und auch in der Gesetzgebung der Wirtschaft seine Anliegen einbringen zu können.

Als verhältnismässig kleiner Verband ist es für den SFGV sehr wichtig zu wissen, was in der Wirtschaft abläuft und die entsprechenden Andockstationen für allfällige Anträge und Verbundpartnerschaften zu kennen. Es ist in der heutigen Zeit unabdingbar, über ein gutes politisches Netzwerk zu verfügen.

Die Umteilung unserer Branche von «Sport und Schönheit» zu «Gesundheit und Soziales» ist ein gutes Beispiel dafür, wie wichtig für den Vorstand die Netzwerke und Kontakte zu anderen Wirtschaftsverbänden und -zweigen sind.

Mit der Wahl in die Gewerbekammer bekommt der SFGV nicht nur Mitbestimmung bei wichtigen Dossiers, es ist auch eine wichtige Drehscheibe, um die Kooperation mit anderen Wirtschaftsverbänden zu intensivieren und so politisch stärker auftreten zu können.

Für eine starke Fitness-KMU-Branche! ◀

Der Schweizerische Gewerbeverband

Der Schweizerische Gewerbeverband ist die Dachorganisation der Schweizer KMU. Er repräsentiert rund 230 Verbände mit ca. 500 000 Unternehmen.

Der Verband vertritt die nationalen Interessen zur Förderung der KMU und der Selbstständigerwerbenden in der Schweiz. Er setzt sich für Selbstverantwortung, Eigentumsgarantie und einen schlanken und effizienten Staat ein.

Mit seinem Einsatz und seiner Politik will der SGV Arbeitsplätze sichern, Wirtschaftswachstum fördern und KMU konkurrenzfähig machen, beziehungsweise deren Konkurrenzfähigkeit erhalten – auch international.

Gewinner des Awards für den besten Lehrbetrieb des Jahres 2022

Die drei glücklichen Gewinner strahlen um die Wette am Galadinner. Von links nach rechts: Body Move Aesch, Thermalbad Zurzach, Step-by-Step fit AG und Claude Ammann, als Preisübergeber

Die Lehre «Bewegung- und Gesundheitsförderung EFZ» feiert dieses Jahr 10-jähriges Jubiläum. Dies ist nur möglich dank all den Unternehmen, die jedes Jahr ausbilden und Arbeitsplätze schaffen. Ein grosser Dank geht also an die Betriebe, die den jungen Leuten einen Einstieg in unsere Branche ermöglichen!

Der beste Lehrbetrieb des Jahres 2022. Von links nach rechts: Inhaber Dominik Keller, Leitung Administration Marisa Schmidt, Berufsbildner Lucas Unverricht

Anya Aubert, Auditorin für den Award «Lehrbetrieb des Jahres»

Dieses Jahr durften wir endlich wieder eine gebührende Feier und Ehrung für unsere Finalisten veranstalten. Die Rangverkündigung fand am glamourösen Galadinner des BranchenTages statt. Die Gewinner wissen vorher nicht, welchen Platz sie erreicht haben, so ist der Überraschungseffekt gross, wenn sie ihre Namen hören.

Zu unserem Gewinner

Was macht das Thermalbad Zurzach zum «Lehrbetrieb des Jahres»? Dafür gibt es viele Gründe. Was uns letztendlich überzeugt hat, sind die Aufstiegsmöglichkeiten, die das Unternehmen ermöglicht.

Das Center wird geleitet von einem «Dreamteam» aus Fachpersonen für Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ. Zwei ehemalige Lernende, die dort ihre Ausbildung gemacht haben, sind geblieben und wurden vom Betrieb belohnt, indem ihnen mehr Verantwortung im Unternehmen übertragen wurde. Eine der ehemaligen Lernenden ist jetzt verantwortlich für die ganze Administration, und – lasst mich euch das sagen – sie hat das total im Griff!

Der andere EFZ-Absolvent, Lucas Unverricht, ist jetzt neuer Berufsbildner. Er gibt sein Wissen an die neuen Lernenden weiter, macht dies mit Elan und Freude.

Ein anderer Grund für die Erstplatzierung sind die Entfaltungsmöglichkeiten der Lernenden, wie sie ihre Ideen einbringen und umsetzen können. Im Thermalbad Zurzach ist es unwichtig, ob man Chef, Betriebsleiter oder Lernender ist. Wenn eine Idee ▸

2. Platz: «Body Move» in Aesch. Wir haben uns für das Center entschieden, weil hier seit Einführung der Lehre 2012 erfolgreiche Lernende ausgebildet werden. Berufsbildner: Linus Maillard.

gut für den Betrieb ist, wird sie umgesetzt und entsprechend belohnt. Das hat auch der aktuelle Lernende Gabriele Tani während seiner Lehrzeit gespürt.

Das Thema Lebensstil, Bewegung, Schlaf und Erholung, das einen Hauptteil der Lehre ausmacht, kann praktisch umgesetzt werden, denn das Center arbeitet mit den angrenzenden Kliniken zusammen, mit der Klinik für Schlafmedizin und der Rehaklinik. Für die Lernenden sind dies großartige Möglichkeiten, in andere Abteilungen zu schauen, dort Neues zu lernen oder in Projekten mitwirken zu dürfen.

Für die Lehre ist dieses Zusammenarbeiten wichtig, um Türen zu öffnen. Von den Anfängen der Lehre bis zum heutigen Tag – 10 Jahre später – hat sich eine Menge verändert. Ein Punkt von vielen ist zum Beispiel, dass jetzt an vielen verschiedenen Orten Fachpersonen für Bewegungs- und Gesundheitsförderung ausgebildet werden. War es am Anfang mehrheitlich in Fitness- und Gesundheitscentern, werden die Fachpersonen jetzt in unterschiedlichen Institutionen ausgebildet, in der Physiotherapie, in Spitälern und Rehakliniken. Uns wird ein immer grösser werdender Arbeitsmarkt eröffnet.

Die Ausbildung ist ein wichtiger Faktor. Wir möchten unsere Branche weiterentwickeln und die staatlichen Abschlüsse vermehrt als Qualitätsmerkmal in die Betriebe bringen.

Abgesehen davon, was jemand für eine Ausbildung hat, ist es wichtig, mit wie viel Leidenschaft gearbeitet wird. Gerade bei der Ausbildung von Lernenden ist es entscheidend, ob der Berufsbildner und andere Mitarbeitende ihre Arbeit aus Überzeugung machen.

Dieser Aspekt hat uns im Thermalbad überzeugt. Im Audit mit dem Berufsbildner und dem Lernenden wurde mir von einer Mitarbeiterin erzählt, von der viel zu lernen sei, sie sei «ein wandelndes Buch». Dies, weil sie ihre Arbeit mit so viel Leidenschaft ausführt und alles Wissen aus ihrer Umgebung förmlich aufsaugt. Sie hat im Büro ein grosses Regal mit Büchern und weiss immer genau, wo welche Informationen zu finden sind. Alle können viel von ihr profitieren. Monatlich erteilt sie Weiterbildungsstunden, in

3. Platz: «Step by step fit AG» in Aarau.
Berufsbildnerin und Inhaberin: Susanne Christen

denen zusätzliches Wissen erworben werden kann – die sogenannten «**SUSE**-Stunden» (**S**port **u**nd **S**prechstunde mit **E**rika).

Einschätzung des Lernenden Gabriele Tani

Der Austausch in unserem Team ist sehr lebendig. Auch als Lernender fühle ich mich in das ganze Gefüge integriert, man gibt mir zu spüren, dass ich ein wichtiger Teil davon bin. Wir können hier ohne Hemmungen sehr offen miteinander reden, damit wir alle voneinander lernen und das Beste aus uns herausholen. Von Lucas lerne ich unglaublich viel, er ist sehr interessiert an seinem Beruf und bildet sich auch ständig selbst weiter.

Wir nennen uns «dynamisches Team», weil wir alles junge Leute sind, die das EFZ machen bzw. gemacht haben und unsere Vision nun zusammen verwirklichen können.

In meinem Betrieb wurde immer sehr viel Rücksicht auf meine ausserschulischen Aktivitäten genommen, das schätze ich sehr. Ich liebe meinen Job hier und das Team ist fantastisch.» ◂

Möchten Sie sich für den Award «SFGV Lehrbetrieb des Jahres anmelden?

Falls Sie sich nicht bereits am BranchenTag für das Jahr 2023 angemeldet haben, können Sie das jetzt noch nachholen.

- Homepage: www.sfgv.ch , Rubrik Bildung
- Unter «Allgemein» sehen Sie «Award ‹SFGV Lehrbetrieb des Jahres›».
- Dort finden Sie den Anmeldebutton und das Anmeldeformular.

Anmeldeschluss ist am 30. Oktober 2022.
Die Audits finden dann zwischen November und März statt.

Gewinner der letzten Jahre können erst wieder nach 3 Runden mitmachen.

Auch wenn es nicht auf einen Podestplatz reicht, können Sie mit der Anmeldung für den Award «Lehrbetrieb des Jahres» nur gewinnen. Sie werden bestimmt etwas Positives davon mitnehmen, seien es neue Inputs und Ideen oder Feedbacks und eine Selbstreflexion. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie mitmachen wollen, besprechen Sie es doch einmal im Team und mit den Lernenden. Sie werden sehen, dass es entweder positive Rückmeldungen gibt oder vielleicht einen Anstoss zu einer Verbesserung – für eine Teilnahme in den nächsten Jahren.

Wir freuen uns, Ihren Ausbildungsbetrieb kennen zu lernen!

SFGV und Initiativkomitee lancieren Entschädigungsinitiative

Wir brauchen jede Stimme – für eine geregelte Entschädigung im Epidemiefall!

Die nächste Krise kommt bestimmt – handeln müssen wir jetzt! Einmal mehr darf sich der SFGV als Key Player in Punkto Unterstützung seiner Unternehmen in der Coronakrise in Szene setzen. Es ist an der Zeit, die Sache jetzt ins Rollen zu bringen, um bei den nächsten Schliessungen nicht wieder vor vollendeten Tatsachen zu stehen.

Von Claude Ammann

Mit einer Pressekonferenz am 29.03.2022 starteten der SFGV und GastroSuisse mit einem 27-köpfigen Initiativkomitee die Unterschriftensammlung für die Volksinitiative **«Für eine geregelte Entschädigung im Epidemiefall (Entschädigungsinitiative)».**

Dem Initiativkomitee gehören 13 Vertreter verschiedener Wirtschaftszweige und 14 Parlamentarierinnen und Parlamentarier der FDP, der LIBERALEN, der GRÜNEN, der MITTE, der SP und der SVP an.

Initiativkomitee lanciert Entschädigungsinitiative

Die Volksinitiative «Für eine geregelte Entschädigung im Epidemiefall (Entschädigungsinitiative)» fordert, dass finanziell entschädigt wird, wer durch eine behördliche Massnahme während einer nächsten Epidemie wirtschaftlich massgeblich betroffen ist. Betroffene Unternehmen, Selbstständige, Freischaffende und Angestellte sollen aufgrund von behördlichen Massnahmen während einer Epidemie bzw. Pandemie nicht unverschuldet in

schwere wirtschaftliche Not geraten. Die Entschädigungsinitiative sieht eine Kompensation der ungedeckten laufenden Kosten und des Erwerbsausfalls vor.

Besonders zu erwähnen: Trotz der überparteilichen Allianz ist keineswegs garantiert, dass das Parlament bei der Revision des Epidemiengesetzes die richtigen Schlüsse ziehen wird. Die Entschädigungsinitiative gibt deshalb notwendige Impulse. Rund ein Dutzend Branchenorganisationen und Wirtschaftsdachverbände haben zusammen mit Rechtsexperten am Initiativtext gearbeitet.

Effort der Betriebe

Es braucht nun nochmals eine Anstrengung vonseiten der Fitnessunternehmen, damit wir bei unseren Mitgliedern genügend Unterschriften zusammenbekommen, um mit unseren Partnerverbänden in den Abstimmungskampf einsteigen zu können.

Es ist eine gesetzliche Grundlage nötig, die uns bei einer allfälligen Schliessung richtig unterstützt, sodass es nicht wieder zu einer «Pflästerli-Politik» kommt.

Warum diese Initiative?

1. *Die Fairness gebietet es,* dass jener für den Schaden aufkommt, der ihn zu verantworten hat. Im Falle einer Epidemie ist das jene Behörde, die eine Massnahme anordnet. Die Krise betrifft alle. Dementsprechend muss die Allgemeinheit für den Schaden aufkommen, der durch behördlich angeordnete Massnahmen entsteht.

2. *Eine vorgängige Regelung verhindert Verzögerungen* im Krisenfall und verschafft der Politik den nötigen Handlungsspielraum in der Epidemie.

3. *Die Entschädigungs-Initiative regelt die Verantwortung.* Die Anwendung der «besonderen Lage» gemäss Epidemiengesetz hat gezeigt, dass die Kompetenzteilung zwischen Bund und Kantonen in einer Krise nicht reibungslos verläuft. Das führte dazu, dass sich Bund und Kantone die Verantwortung gegenseitig zuschoben. Die Entschädigungsinitiative verhindert dies.

4. *Entschädigungen im Epidemiefall schützen* etablierte Unternehmen und Lieferketten. Sie verhindern, dass wertvolle Wirtschaftsstrukturen für immer verloren gehen, während die Marktkräfte ausser Kraft gesetzt sind.

5. *Existenzsicherung: Eine geregelte Entschädigung gibt Arbeitgebern und Arbeitnehmern eine Perspektive in der grössten Not.* Die Verzögerungen und unzureichenden Entschädigungen trieben viele Betriebe an oder über den Rand des Ruins. Dies verursachte Existenzängste bei den betroffenen Unternehmerinnen und Unternehmern und auch bei ihren Angestellten. Eine geregelte Entschädigung gibt den Betroffenen Existenz-, Planungs- und Rechtssicherheit und damit eine Perspektive in der grössten Not.

Selbstverständlich gibt es noch unzählige weitere Gründe, die für die Initiative sprechen.

Es ist nun wichtig, dass wir unsere «Hausaufgaben» machen und in unseren Fitness- und Gesundheitscentern die Unterschriftenbögen nicht nur auflegen, sondern auch aktiv bewerben. Jede Unterschrift zählt!

Am Branchentag wird der Präsident von GastroSuisse, Casimir Platzer, als Key Note Speaker nochmals auf die Wichtigkeit dieser Initiative hinweisen.

Es ist sicher so, dass wir zusammen mit unseren Partnerverbänden die Kraft aufbringen werden, diese Volksinitiative auf die Beine zu stellen. Es liegt nun an unserer Branche, ihren Beitrag zur Zukunft zu leisten. ◀

Christoph Kamber (Präsident EXPO EVENT), Nationalrat Alois Gmür und Claude Ammann

Mountain Move Fitness Days

Das Mountain Move bewegt – und ist ein Event mit Herz und Leidenschaft.

Vom 17. bis 19. März fanden in Arosa die «Mountain Move Fitness Days 2022» statt – dieses Mal war auch der SFGV mit einem Stand dabei.

Von Claude Ammann

Im schönen Bündnerland liegt im hintersten Tal an einem wunderschönen See ein verträumtes Dorf. Dieses Dorf heisst Arosa. Eine traumhafte Winter- wie auch Sommerdestination.

In dieser herrlichen Umgebung findet alle Jahre wieder das Netzwerktreffen von «Mountain Move» statt. «Mountain Move» ist eine gelungene Mischung aus Networking, Erfahrungsaustausch, Vorträgen, Fachausstellung, Fitness- und Sportaktivitäten, gutem Essen geniessen, Wellnessen und Party feiern. Rolf Dürrenberger zeigte sich als perfekter Gastgeber für diesen einzigartigen Anlass.

Vom 17. bis 19. März trafen sich diverse Unternehmer und Unternehmerinnen sowie Fitnessbegeisterte im Waldhotel Arosa auf 1800 Metern über Meer. Schon am 15. März begann die Fitness-&-Fun-Plauschwoche, die synchron zur Netzwerktagung durchgeführt wurde.

Neben diversen Vorträgen und Referaten wurde auch eine Ausstellung mit zahlreichen Firmen und Dienstleistern der Fitness- und Gesundheitsbranche im Hotel selbst durchgeführt. Zusammen mit vielen anderen innovativen Firmen hat der SFGV ei-

Eine gelungene Mischung aus Networking, sportlicher Aktivität, fachlichem Austausch und guter Stimmung

nen Stand mit seinem Produkt «FITWORX» präsentiert, wo der Präsident Claude Ammann den Besuchern direkt Auskunft gab.

Ammann freute sich besonders über die Würdigung von Rolf Dürrenberger zu Beginn des Anlasses, bei der die rastlose Arbeit des Verbandes zur Bekämpfung der Coronapandemie hervorgehoben wurde.

In seinem 45-minütigen Referat legte Ammann dar, wo und wohin sich die Branche und der SFGV bewegen und was der SFGV zu tun gedenkt, um seine Mitglieder zu unterstützen.

Das Konzept des Netzwerktreffs zwischen Vorträgen, Networking auf der Piste und in der Hütte sowie die wirklich spannende Abendunterhaltung darf sicherlich als einzigartig in der Schweiz bezeichnet werden. Rolf Dürrenberger versteht es absolut, die Zeichen der Zeit zu erkennen und für die Unternehmer und Unternehmerinnen ein interessantes Programm anzubieten.

Der SFGV freut sich, beim «Mountain Move» als Gast willkommen gewesen zu sein und ist sicher, dass er im nächsten Jahr wiederum ins schöne Arosa kommen wird. ◂

Buchtipp: Angewandte Gesundheitspsychologie

Das Fach Psychologie hat sich seit geraumer Zeit stark ausdifferenziert. So ist die Gesundheitspsychologie mittlerweile ein eigener Studiengang. Das Buch «Angewandte Gesundheitspsychologie» von Dr. phil. habil. Ralf Brinkmann ist ein modernes Lehrbuch, das den Bogen zwischen Wissenschaft und Anwendung spannt.

Von André Tummer

Der Autor behandelt neben den wesentlichen theoretischen Grundlagen der Gesundheitspsychologie auch Themen der Persönlichkeit und des sozialen Umfelds in Bezug auf deren Bedeutung für die Entwicklung von gesundheitlichem Risikoverhalten und dem Entstehen von Krankheiten. Er führt zu den jeweiligen Themen stets praxisbewährte Interventionsprogramme auf und gibt konkrete Handlungsempfehlungen.

Gesundheitspsychologie wird überall dort gebraucht, wo Menschen im Kontext von Gesundheit und Krankheit Unterstützung brauchen mit dem Ziel, individuelle Verhaltensmuster positiv zu beeinflussen.

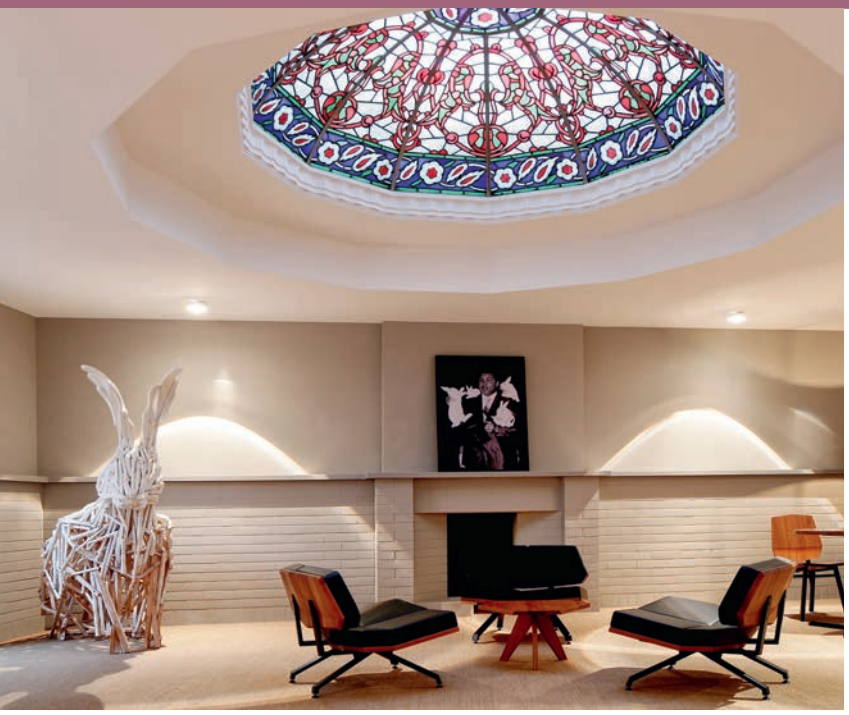
Gerade in unserem Beruf wird die gesundheitspsychologische Beratung immer wichtiger. Sie nimmt in den höheren Weiterbildungen zum Spezialisten bzw. Experten für Bewegungs- und Gesundheitsförderung einen wichtigen Teil ein.

Deshalb ist dieses Buch für jeden Gesundheitscoach, der sich darum bemüht, die wirklichen Ursachen für das gesundheitsschädliche Verhalten seiner Kundschaft herauszufinden und entsprechende Lösungsansätze anzubieten, von grosser Bedeutung. ◂

Autor: Dr. phil. habil. Ralf Brinkmann
Erscheinungsdatum: 01.05.2021
Verlag: Pearson Studium ein Imprint von Pearson Deutschland
Auflage: 2. aktualisierte Auflage
ISBN: 978-3-86894-392-4
Preis: CHF 51.90

ANZEIGE

Interview mit Dario Mitidieri vom «The White Rabbit» in Bern



Eine Lounge unter denkmalgeschützter Glaskuppel und die Sauna laden zum Entspannen ein.

In heller, ruhiger Lage und doch zentral befindet sich der Healthclub «The White Rabbit» in der Stadt Bern. Irene Berger hat den stellvertretenden Geschäftsführer Dario Mitidieri zu einem Gespräch getroffen.

Von Irene Berger

Schon beim Eintreten fällt die stilvolle Ästhetik mit sanfter Beleuchtung angenehm auf. Hier wurde mit viel Geschmack gestaltet und als Kunde fühlt man sich von Schönheit umgeben. Dies sind die idealen Voraussetzungen für ein konzentriertes, motiviertes Training.

Vielleicht fragen Sie sich, wie der Name des Centers zustande kam. Kurz zusammengefasst: Der Hase ist flink, kraftvoll und beweglich, und er soll uns animieren, dass Training, Genuss und Erholung zu einer gesunden Balance führen.

Auffällig sind zudem die grosszügigen Platzverhältnisse, die dazu geführt haben, dass während der Covidzeit keine Anpassungen vorgenommen werden mussten.

Der Inhaber und Gründer von «The White Rabbit», Georg Bielmann, hatte die Vision, die Qualität, die dem Kunden beim Personaltraining vermittelt wird, im grösseren Rahmen anzubieten. Sein Ziel war nicht die Expansion, sondern das Persönliche und die Betreuung auf hohem Niveau. «The White Rabbit» bewegt sich in einem Nischenmarkt – exklusive und edle Einrichtung verbunden mit einem ausgewähltem Trainingsequipment:

- **Drei verschiedene Milonzirkel**
- **Five Rücken & Gelenkkonzept**
- **Senso Pro**
- **Diverse Ausdauergeräte**
- **Functionalbereich**
- **Freie Gewichte**

Die Kundinnen und Kunden sind durchschnittlich 45–50 Jahre alt, berufstätig und öfters in leitender Position. Die Gesundheit steht im Fokus.

«The White Rabbit» bietet die perfekte Synergie für Training und Therapie.

Das Angebot von «The White Rabbit» steht auf zwei Pfeilern:

- **Eigenständige Mitgliedschaft**
- **Personaltraining mit vergünstigter Mitgliedschaft**

Die Betreuung ist engmaschig und hat eine klare Struktur. Dem Betreuungsteam ist es wichtig, sich für die Trainingsbetreuung genug Zeit zu nehmen. Hektik und «husch, husch …» sind tabu.

Die regenerativen Elemente Sauna und Massage runden das gesamte Angebot ab. Wer gerne mehr über seine körperliche Leistungsfähigkeit wissen möchte, dem stehen im «White Rabbit Health Club» mehrere Diagnostikangebote zur Verfügung.

Immer wieder werden auch spezielle Angebote lanciert, zum Beispiel ein sechswöchiges Rückenprogramm oder die Einführung ins Atemmuskeltraining.

«The White Rabbit» ist Mitglied des SFGV und Fitness-Guide-zertifiziert. Die Mitglieder schätzen die Möglichkeit einer Beitragsrückzahlung ihrer Krankenkasse.

Alles in allem: «The White Rabbit» ist ein Besuch wert! ◂

Irene Berger ist im Bildungsbereich für den SFGV tätig.

THE WHITE RABBIT
health club × personal training

The White Rabbit Thunstrasse 7, 3005 Bern
Telefon 031 351 50 52, carrots@the-white-rabbit.ch

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
Graf tut gut, Luzern
TCI Gesundheitszentrum, Ruswil

Neue Mitglieder Westschweiz
Aristote Concept, Porrentruy
Equilibre Fitness, Lausanne
Le Five Club, Delémont
Fitness Maréchal, Neuchâtel

Neue Mitglieder Tessin
Il Centro, Giubiasco
Il Centro, Locarno
Il Centro, Lugano

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

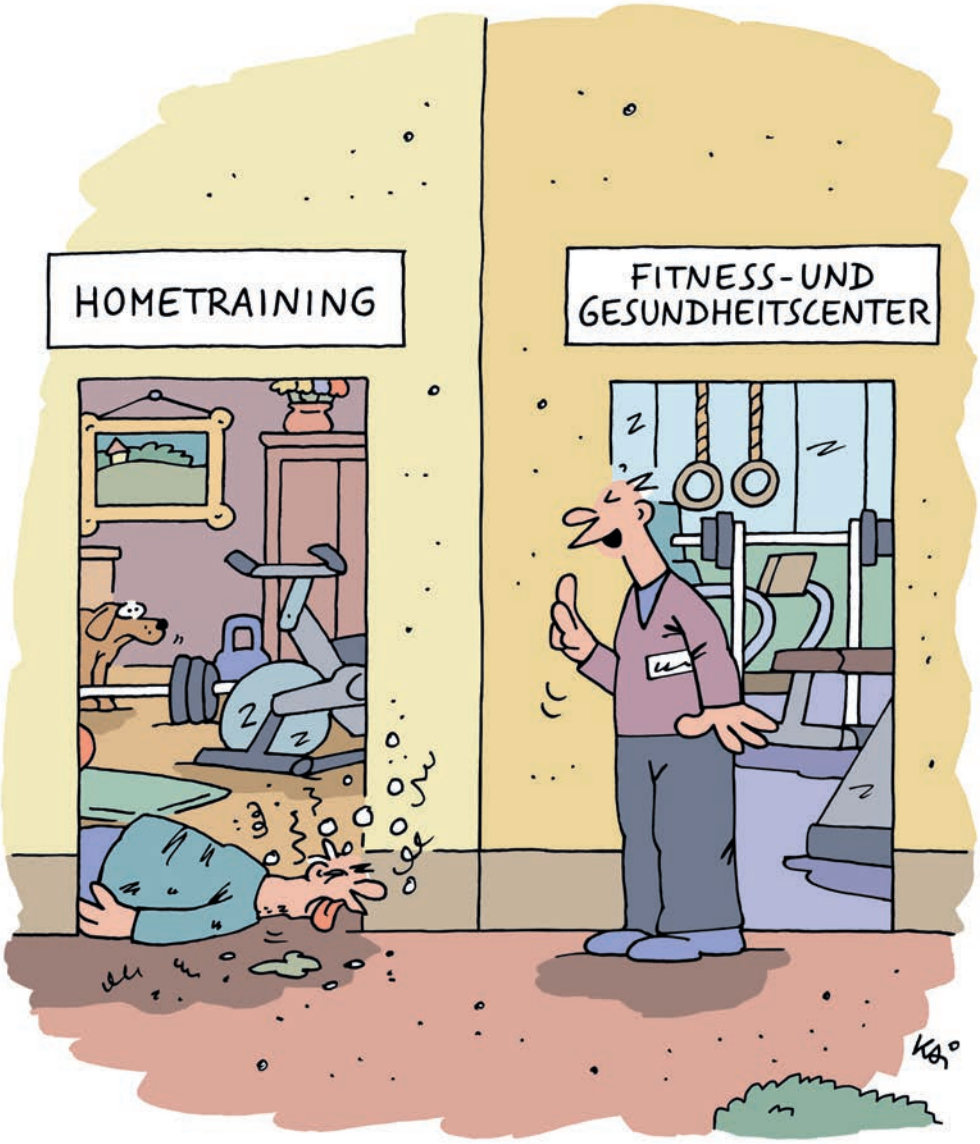
Kleinere Center (bis 30 Geräte) **CHF 650.–**
Mittlere Center (31 bis 105 Geräte) **CHF 1100.–**
Grosse Center (ab 106 Geräten) **CHF 1500.–**

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)

Kunde allein zu Haus – sind Sie bereit für die Corona-Rückkehrer?

Die Corona Pandemie hat manch einen dazu veranlasst, sein Training nach Hause zu verlagern. Teilweise entstanden ganze Fitnesscenter in der häuslichen Garage. Doch mittlerweile zeigt sich, was kommen musste: Die Geräte verstauben oder dienen bestenfalls noch als Kleiderständer. Zuhause ist der innere Schweinehund eben doch am grössten.



„Wie wäre es zum Beispiel mit einem sinnvollen und fachkompetenten Krafttraining?"

Comic © Felmy, Kai

ANZEIGE

YOUR BUSINESS CHANGER

ACISO
Fitness & Health Consulting

EINSTEIN HAT RECHT.

JETZT BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN!

Um langfristig und nachhaltig mit einem Business erfolgreich zu sein, waren schon immer Innovationskraft und Veränderungsbereitschaft die wichtigsten Voraussetzungen.

UNTERNEHMEN DES JAHRES
BODY•LIFE Award 2021
für Markt-Performance
www.bodylife.com/award

WE ARE YOUR BUSINESSCHANGER

043 488 04 90 ariane.egli@aciso.com

www.aciso.com

ANZEIGE

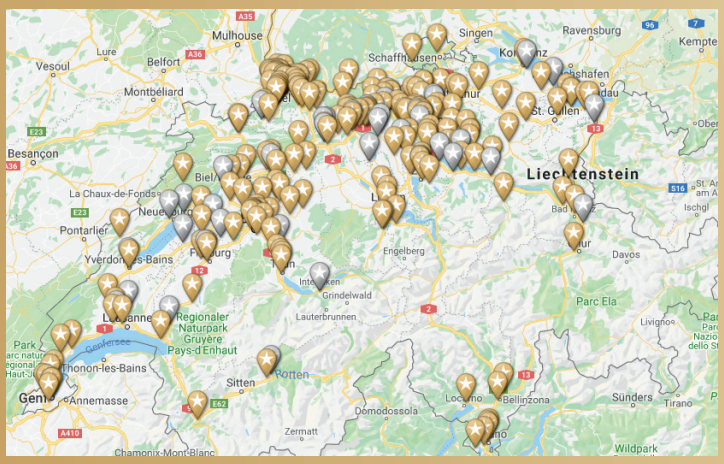
Fitnessguide

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**