BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 15 / Dezember 2022

Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Fachthema:
Autoimmunerkrankungen und Training

SwissSkills 2022:
Rückblick auf die diesjährigen Berufsmeisterschaften

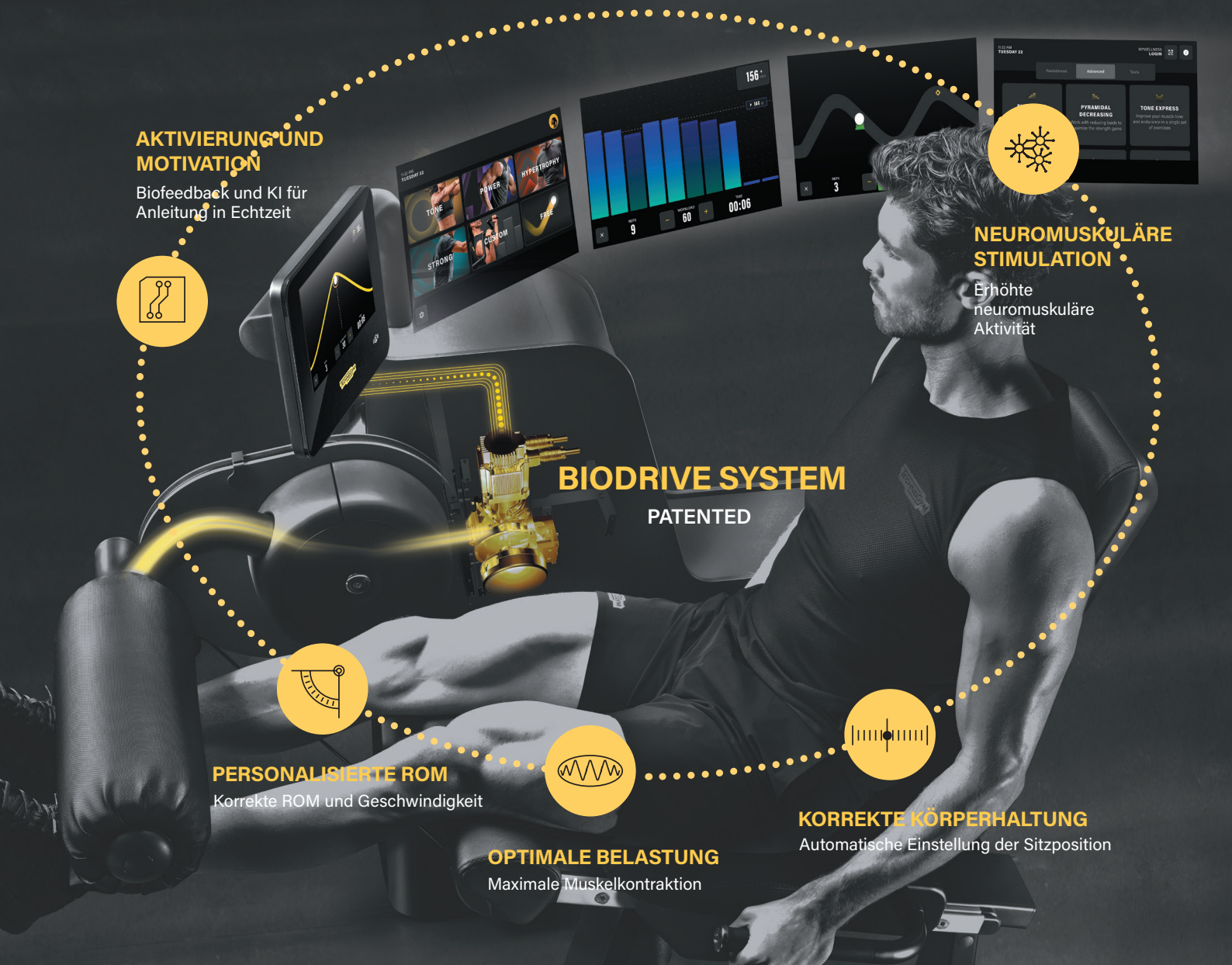
Neu für Sie als Unternehmer:
Das Branchenverzeichnis der SFGV-Partner

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

Biostrength.™
Schneller bessere Resultate.



Biostrength™ hilft Ihnen, die häufigsten Fehler beim Krafttraining zu vermeiden, um bis zu 30% mehr Ergebnisse beim Training zu erzielen. Dank des patentierten Biodrive-Systems können Sie einfach und automatisch:

- Das Ziel auswählen und die optimalen Widerstände und Biofeedback dafür erhalten
- Mit der angemessenen Arbeitslast trainieren
- Den korrekten Bewegungsumfang finden
- Das richtige Tempo und die richtige Wiederholungszahl einstellen
- Die passenden Ruhephasen erhalten

Entdecken Sie mehr auf
technogym.com/SFGV

TECHNOGYM®

Inhalt

Editorial 5

Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Autoimmunerkrankungen und Training 6
Umsetzung in die Praxis: Trainingsempfehlungen bei Autoimmunerkrankungen 12
Die Leistungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur – ein funktionsbezogener Testansatz 14

Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools

FITWORX – Step by Step fit AG in Aarau 28

Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Interview mit Domenic Vetsch 30
Prüfungen Spezialist/Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Oktober 2022 34

Entwicklung zum Dienstleister Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Nach der Krise ist vor der Krise 36
Berufsbildnertagung: Ganz grosses Kino 38
Erste Vorstandssitzung der Gewerbekammer des SGV mit dem SFGV 40

SFGV – Aktuell

Mountain Move Physiodays vom 21.–23. Oktober 2022 42
Projekt: «Exercise is medicine» (EIM) 44
Neu für Sie als Unternehmer: Branchenverzeichnis der SFGV-Partner 47
SwissSkills 2022: Rückblick auf die diesjährigen Berufsmeisterschaften 48

Fit-News

Buchtipp: Anatomy Trains – Myofasziale Leitbahnen 52

Ganz persönlich

SAVO.CH – auffällig anders 54

SFGV im Überblick

Neue Mitglieder 56
Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV 57

Zu guter Letzt

Positives Körperbild 58

«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
Joerg Kressig

Design/Prepresse
Astrid Affolter

Korrektorat/Lektorat
Ursula Thüler

gedruckt in der schweiz

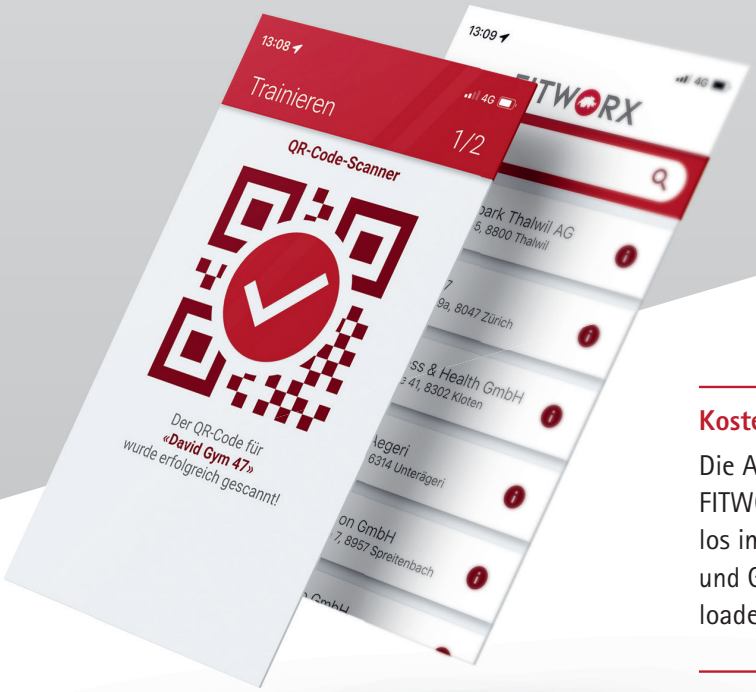
ANZEIGE

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

Schon wieder ist ein Jahr vorbei!

Das Jahr 2022 neigt sich dem Ende entgegen. Wie ist es Ihnen in diesem Jahr ergangen? Unsere Umfrage hat ergeben, dass bei vielen KMU die Corona-Nachwehen noch zu spüren sind und noch längst nicht das Niveau vor der Pandemie wieder erreicht ist. Details dazu können Sie auf den Seiten 36 und 37 nachlesen.

Klar, es hätte schlimmer kommen können, denn im Sommer wussten wir noch nicht, ob es zu erneuten Schliessungen oder Trainingseinschränkungen kommen würde. Die Immunität in der Bevölkerung ist inzwischen anscheinend ausreichend hoch, sodass die Erkrankung nun «Normalstatus» hat. Positiv daran ist – das spüre ich zumindest in meiner täglichen Arbeitspraxis –, dass die Überängstlichkeit vorbei ist und wir uns wieder unserer Kernkompetenz, dem aktiven Coaching, widmen können.

Trotzdem wollen wir für die Zukunft gewappnet sein. Der SFGV ist seit geraumer Zeit daran, Luftmessungen in ausgewählten Centern durchzuführen. Im Frühjahr wird dem nun eine Studie folgen, die den Zusammenhang von CO_2-Werten in Innenräumen und den vorhandenen Aerosolen überprüft. Erste Ergebnisse erwarten wir im Sommer 2023.

Auch wenn es an vielen Ecken und Kanten noch klemmt, unsere Branche ist stark im Aufwind. Der SFGV ist als Vertreter der drei eidgenössischen Berufsabschlüsse mittlerweile in vielen Projekten integriert, aus denen wir vorher ausgeschlossen waren – eine Folge der gelungenen Umverteilung unseres Berufsbildes. Die Positionierung als Gesundheitsanbieter und die klare Abgrenzung vom Discountsegment hebt unser Image, unseren gesellschaftlichen Stellenwert, und das nicht nur auf dem Papier, sondern auch in der Fachwelt. Längst finden Diskussionen über unsere Arbeit und über unsere Kompetenzen nicht nur «intern» unter Fachleuten unserer Branche statt. Wir müssen uns heutzutage anderen Verbänden und Organisationen des Gesundheitswesens stellen. Dies bekräftigt unsere jahrelangen Bemühungen, bedeutet jedoch auch, Verantwortung zu übernehmen, und sich aktiv für eine starke KMU-Branche einzusetzen.

Dabei ist jeder von Ihnen, jede von Ihnen gefragt. Ich wünsche mir für das Jahr 2023 noch mehr aktive Unternehmer und Unternehmerinnen und noch mehr engagierte Mitarbeitende in unserer Branche. Packen Sie mit an, bringen Sie sich ein und schauen Sie vielleicht auch über den Tellerrand ihres Unternehmens oder ihrer Arbeitsstelle hinaus, um den Wert unserer Branche in der Gesellschaft noch weiter herauszustellen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe Festtage und viel Leidenschaft – nicht nur für das kommende Jahr.

André Tummer
Chefredaktor

Autoimmunerkrankungen und Training

Die Abgrenzung zwischen Arthrose und Arthritis ist schwierig. Unsere Gesundheitsfachleute sollten das Beschwerdebild der rheumatoiden Arthritis gut kennen, um im Training differenzierte Empfehlungen geben zu können.

Autoimmunerkrankungen hindern nicht an einem gesundheitsorientierten Training. Gewisse Einschränkungen müssen jedoch bekannt sein, und das Training sollte entsprechend angepasst und gesteuert werden. Dieser Artikel nimmt die rheumatoide Arthritis genauer unter die Lupe.

André Tummer

Autoimmunerkrankungen oder auch Autoaggressionskrankheiten sind definiert als Erkrankungen, bei denen *Lymphozyten gegen körpereigene Proteine* sensibilisiert werden und Antikörper bilden, die gegen diese körpereigenen Antigene gerichtet sind.

Autoimmunerkrankungen betreffen ca. 5% der Bevölkerung in den Industrieländern. Die Entstehung dieser Krankheiten ist auch heute noch nicht klar, da sich ein unmittelbarer Auslöser, wie z. B. eine Infektion für die Aktivierung der *Autoreaktivität* nicht nachweisen lässt.

Krankheitsentstehung

Die Antikörper und Abwehrzellen des Immunsystems sind aufgrund ihrer Vielfalt prinzipiell in der Lage, jeden beliebigen Eiweisskörper zu vernichten. Theoretisch können sie sich auch gegen den eigenen Körper richten. Während der Reifung im Thymus und im Knochenmark werden die gegen den eigenen Körper gerichteten Abwehrzellen jedoch im Normalfall aussortiert, sodass nur solche Abwehrzellen in die Blutbahn gelangen, die gegen Antigene des eigenen Körpers KEINE Immunantwort bilden. Dieses Ausbleiben einer Immunreaktion gegen körpereigne Antigene wird *Immuntoleranz* genannt.

Es kommt aber vor, dass im Laufe des Lebens die Immuntoleranz gegen das eine oder andere Körpergewebe verloren geht. Der Körper bildet als Folge Antikörper z. B. gegen sein eigenes Schilddrüsengewebe, sogenannte *Autoantikörper.* Die daraus resultierenden Autoimmunerkrankungen betreffen verschiedene Organe und weisen deshalb ganz unterschiedliche Symptome auf. Da bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen möglicherweise zahlreiche unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen (z. B. erbliche Veranlagung oder auch exogene Faktoren wie Infektionen) wird in der Medizin auch von «autoimmun mitbedingten» Erkrankungen gesprochen. Frauen sind von den meisten Autoimmunerkrankungen um ein Mehrfaches häufiger betroffen. Die Gründe hierfür sind nicht bekannt, man weiss jedoch, dass der hormonelle Status das Immunsystem beeinflusst.

Symptome

Das Beschwerdebild ist abhängig vom Befall des betroffenen Organs. Die Gemeinsamkeiten von Autoimmunerkrankungen äussern sich dahingehend, dass die Autoantikörper entweder ▸

Erkrankung	Kurzcharakterisierung	Autoantikörper gegen
Morbus Addison	Primäre Nebennierenunterfunktion	Nebennierenrinde
Atrophische Gastritis	Chronische Magenschleimhautentzündung	In ca. 90 % gegen Belegzellen
Autoimmunhepatitis	Chronisch aggressive Leberentzündung	Lebergewebe, aber häufig auch zusätzlich gegen andere Gewebe z. B. Schilddrüse oder Gelenkinnenhaut
Morbus Basedow	Chronische Schilddrüsenentzündung mit Schilddrüsenüberfunktion	Rezeptor für TSH
Morbus Bechterew	Entzündlich-rheumatische Erkrankung mit Manifestation in der Wirbelsäule	HLA-B27: Humanes-Leukozyten-Antigen B27. Es handelt sich um ein Protein auf der Oberfläche fast aller Körperzellen.
Colitis ulcerosa	Chronische Darmentzündung	Vermutlich Darmschleimhaut
Diabetes mellitus Typ 1	Insulinpflichtiger Diabetes mellitus	Inselzellen, Insulin
Hashimoto-Thyreoiditis	Chronische Schilddrüsenentzündung, im Endstadium mit Schilddrüsenunterfunktion	Z. B. Thyreoglobulin
Multiple Sklerose (MS)	Chronisch-entzündliche, in Schüben verlaufende Erkrankung des Zentralnervensystems	Nicht näher bekannt
Polymyositis	Entzündliche Systemerkrankung der quergestreiften Muskulatur mit Muskelschwäche, -schmerzen und Atrophie	Muskulatur
Rheumatoide Arthritis	Chronische Gelenkentzündung	Gelenkinnenhaut

Auflistung der bekanntesten Autoimmunerkrankungen

organspezifisch (z. B. gegen die TSH-Rezeptoren der Schilddrüse bei M. Basedow) oder organunspezifisch (z. B. allgemein gegen Zellkerne gerichtete Autoantikörper) sein können. Es kommt in der Regel stets zu histologischen Veränderungen in den betroffenen Organen durch Ablagerungen von Immunglobulinen und Immunkomplexen. Häufig kommt es zusätzlich zu den gestörten Immunreaktionen zu einer erhöhten Infektanfälligkeit.

Die schulmedizinische Therapie richtet sich nach dem betroffenen Organ und dem sich daraus ergebenen speziellen Krankheitsbild. Sind endokrine Organe betroffen, z. B. die Nebennierenrinde bei Morbus Addison (Nebennierenrindenunterfunktion), reicht oft eine Hormonsubstitution aus. Sind jedoch Organe befallen, deren Funktion nur schwer oder gar nicht ersetzt werden kann (z. B. Nieren, Zentralnervensystem) ist eine *aggressive Immunsuppression*, also eine Unterdrückung des Abwehrsystems durch spezielle Immunsuppressiva nicht zu umgehen.

Die obenstehende Tabelle listet einige der häufigsten gesicherten Autoimmunerkrankungen auf.

Fibromyalgie wird derzeit noch als primäres chronisches Schmerzsyndrom klassifiziert. Demnach liegt die Ursache für die anhaltenden Schmerzen und die vielfältigen Symptome in einer zentralen neuronalen Störung.

Eine neue Studie untersucht jedoch eine andere Erklärung zur Entstehung einer Fibromyalgie, nämlich eine Autoimmunerkrankung. Als Ergebnis von Tierversuchen stellte sich heraus, dass die erhöhte Schmerzempfindlichkeit, die Muskelschwäche, die eingeschränkte Beweglichkeit und Bewegungsbereitschaft, die verminderte Leistungsfähigkeit und anhaltende Müdigkeit, die Konzentrationsschwäche und reduzierte mentale Belastbarkeit sowie die reduzierte Anzahl kleiner Nervenfasern in der Haut die Folge einer entzündlichen Autoimmunstörung und der Immunglobulin-G-Antikörper sein könnten. Sollte sich dieser Befund bestätigen, wäre Fibromyalgie eine Autoimmunerkrankung oder würde eng damit zusammenhängen. Diese Einordnung widerspräche der aktuellen Klassifikation und würde tendenziell wieder auf die früher gebräuchliche Bezeichnung «Weichteilrheuma» verweisen.

Im Folgenden werde ich mich einer Autoimmunerkrankung näher widmen, die den Bewegungsapparat betrifft, da wir ja durch unsere Trainingsempfehlung auf diesen Einfluss nehmen, der *rheumatoiden Arthritis.*

Wie der Begriff erkennen lässt, liegt hier eine Erkrankung des «rheumatischen Formenkreises» vor, der ein Sammelbegriff für diverse Erkrankungen des Bewegungsapparates ist.

Die rheumatoide Arthritis, auch *chronische Polyarthritis (cP)* genannt, ist eine oft in Schüben verlaufende Erkrankung des Binde- , Stütz- und Muskelgewebes mit Manifestation vor allem in der Gelenkinnenhaut (Synovialis) und an gelenknahen Strukturen. Sie ist die häufigste und bekannteste der entzündlich-rheumatischen Erkrankungen und betrifft Frauen dreimal häufiger als Männer.

Bisher unbekannte Auslöser führen zu einer Autoimmunreaktion gegen körpereigenes Gelenkgewebe. Das familiär gehäufte Auftreten weist zusätzlich auf eine genetische Komponente hin. Die Gelenkinnenhaut reagiert mit einer Ergussbildung und wuchert tumorähnlich in das Gelenk hinein *(Pannusbildung).*

Gelenkschmerzen sind das typische Leitsymptom der rheumatoiden Arthritis. Doch hier ist eine wichtige Unterscheidung zu treffen.

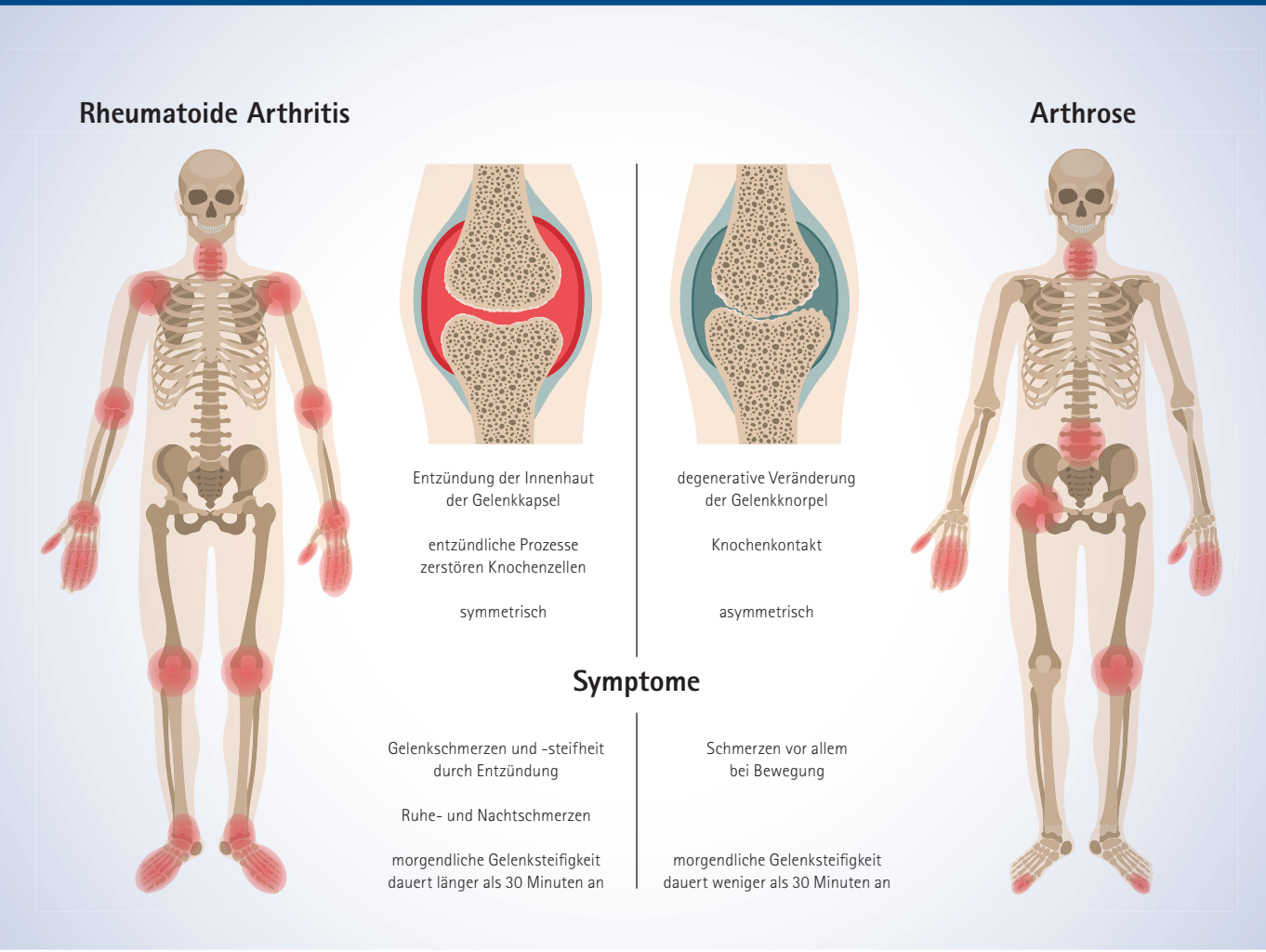
- Die Kombination aus Anlauf- und Belastungsschmerz ist typisch für Arthrose (= degenerative Gelenkerkrankung).
- Der Nacht- oder Ruheschmerz ist charakteristisch bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen.

Gelenkschwellungen entstehen sowohl bei Arthritis als auch bei einer aktivierten Arthrose. Die entzündete Gelenkinnenhaut produziert ein Sekret, das sich im Gelenkinneren zu einem Erguss sammelt. Die Gelenkbeweglichkeit ist dadurch eingeschränkt und die Haut über dem Gelenk ist erwärmt und eventuell gerötet.

Gelenksteifigkeit und -deformitäten entstehen, weil der entzündliche Erguss knorpelschädigende Substanzen enthält, welche die gelenkbildenden Knorpel- und Knochenstrukturen langfristig zerstören. Dies führt wiederum zu Gelenkfehlstellung und einer Lockerung des Bandapparates, was zusätzliche Schmerzen verursacht und im weiteren Verlauf zur völligen Versteifung des Gelenks führen kann.

Sehnen- und Schleimbeutelschmerzen sind ebenfalls typisch, da sich die Entzündung auf benachbarte Strukturen ausdehnt. ▸

ANZEIGE



Gegenüberstellung von Arthritis und Arthrose

Im Gegensatz zur Arthrose entwickeln Patienten mit rheumatischen Erkrankungen häufig *Begleitsymptome* an anderen Organen (z. B. an Augen, Haut oder inneren Organen). Ausserdem leiden sie an Störungen des Allgemeinbefindens wie Appetitlosigkeit, Schwächegefühl oder mässigem Fieber.

Zunächst sind bei der rheumatoiden Arthritis die Hand- und Fingergelenke betroffen. Später kommen grössere Gelenke hinzu. Typisch ist auch der symmetrische Befall der Gelenke beider Körperhälften. Die Fehlstellungen der Hand- und Fingergelenke sind so markant, dass die Hände oft als «Aushängeschild» eines Polyarthritikers bezeichnet werden. Fast immer ist das *Gaenslenzeichen* positiv, das heisst, das Zusammendrücken der Grundgelenke der Finger erzeugt einen starken Schmerz.

Die wichtigsten Deformierungen sind:

- *Ulnardeviation:* Die Finger «wandern» in Richtung Handaussenkante (Richtung Ulna) durch die Verschiebung der Fingergrundgelenke.
- *Schwanenhalsdeformität:* Überstreckung im Fingermittelgelenk bei gleichzeitiger Beugung im Fingerendgelenk
- *Knopflochdeformität:* Beugekontraktur im Fingermittelgelenk und Überstreckung im Fingerendgelenk (also die Umkehrung der Schwanenhalsdeformität).

Alle bildgebenden Verfahren helfen dem Arzt bei der Differenzialdiagnose. Die ARA (American Rheumatism Assosiation) hat den folgenden Kriterienkatalog zusammengefasst, wobei zur

Diagnose der rheumatoiden Arthritis mindestens vier dieser Kriterien zutreffen müssen:

- Morgensteifigkeit der Gelenke während mindestens einer Stunde
- Arthritis in mindestens drei Gelenkregionen
- Arthritis der Finger- und Handgelenke
- Symmetrischer Befall
- Rheumaknoten (subkutane Knoten, die zwar auffällig, aber harmlos sind)
- Rheumafaktoren positiv
- Typische röntgenologische Veränderungen

Die Blutuntersuchung ergibt, im Gegensatz zur Arthrose, positive Entzündungszeichen (BSG[1], CPR[2]) und einen Nachweis von Rheumafaktoren.

Die Abgrenzung zwischen Arthrose und Arthritis ist schwierig, weil jede lang andauernde Arthritis zur Arthrose führt(!), andererseits aber jede auch nur leichte Arthrose zumindest vorübergehend eine Entzündung eines Gelenks, also eine Arthritis, mit sich bringt. Die richtige Diagnose ist unerhört wichtig, weil der Therapieansatz jeweils ein völlig anderer ist.

Fehlstellungen der Hand- und Fingergelenke sind das typische Zeichen von Polyarthrose.

Die Gegenüberstellung in der folgenden Tabelle stellt die Unterschiede nochmals heraus. ◀

	Arthrose (degenerativ)	Arthritis (entzündlich)
Ursache	Abnutzung der Gelenke durch Fehl- oder Überlastung; gehäuft bei Übergewicht	Entzündung der Gelenkinnenhaut durch Autoantikörper
Leitbeschwerden	Ermüdungs- und Belastungsschmerz	Ruheschmerz, Überwärmung, Schwellung
Entwicklung	Entwickelt sich über Jahre	Entwickelt sich innerhalb von Stunden oder Tagen
Lokalisation	Betrifft meist grosse Gelenke, am häufigsten Knie- und Hüftgelenke	Betrifft grosse und kleine Gelenke
Art des Gelenkschmerzes	– Anlaufschmerz nach Ruhephase – Belastungsschmerz im Laufe des Tages zunehmend – Kaum Ruheschmerz – Kein Nachtschmerz – Dauerschmerz erst in Spätstadien	– Langandauernder Morgenschmerz – Im Laufe des Tages abklingend – Ruheschmerz – Häufig Nachtschmerz – Dauerschmerz
Schwellung	Nur nach erheblicher Belastung	Fast immer (ohne vorherige Belastung)
Fieber	Nie	Manchmal
Verlauf	Langsam fortschreitend	Oft schubweise
Schema der Gelenkveränderung	– Verdichtung der gelenknahen Knochenzone – Örtliche Bildung von Osteophyten – Mechanische Gelenkzerstörung	– Verdickte Gelenkinnenhaut – Pannusbildung – Gelenkspalt verschmälert – Umbau gelenknaher Knochenpartien – Generalisierte Schäden – Entzündliche Gelenkzerstörung

Quelle: Gesundheit heute, S. 994

[1] Blutsenkung
[2] C-reaktives Protein: Entzündungsparameter

Umsetzung in die Praxis: *Trainingsempfehlungen bei Autoimmunerkrankungen*

Bewegung statt Schonhaltung! Mit der richtigen Übungsauswahl und der angepassten Intensität profitieren Betroffene sehr von einem regelmässigen Krafttraining.

Regelmässiges Krafttraining tut Menschen mit einer chronischen Erkrankung grundsätzlich gut. Es kommt allerdings auf die richtige Intensität an, je nach Grad der entzündlichen Aktivität.

Von André Tummer

«Dank der Erkenntnis, dass Krafttraining antientzündlich wirkt und Immobilität zu einer Vermehrung des viszeralen Fetts mit resultierender Freisetzung proinflammatorischer Zytokine führt, wird Rheumapatienten zunehmend körperliche Aktivität mit ausreichender Intensität empfohlen. Körperliche Aktivität sollte während des gesamten Krankheitsverlaufs ein Bestandteil der Standardversorgung sein. Das spiegelt sich auch in den neuen Empfehlungen für Rheumapatienten vom August dieses Jahres wider», meint die Physiotherapieforscherin Prof. Dr. med. Karin Niedermann, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur.

Bei geringer entzündlicher Aktivität ist leichte Bewegung durchblutungsfördernd, wärmend, schmerzlindernd und lockert die Muskulatur. Bewegung ist essenziell bei rheumatischen Erkrankungen, um langfristig die Beweglichkeit zu erhalten und Versteifungen vorzubeugen. Eine zusammenfassende Auswertung von Studien zeigt ausserdem, dass sie rheumabedingte Erschöpfung lindern kann.

Die Muskelkraft unterstützt stabilisierend und soll ungünstige Schonhaltungen vermeiden. Sie hilft Alltagsbelastungen besser zu bewältigen und führt deshalb zu einer besseren Lebensqualität. Die Rheumaliga empfiehlt deshalb ein zweimal pro Woche auszuführendes Krafttraining. Auch das Ausdauertraining zeigte in Studien günstige Wirkungen: Es verbesserte die Lebensqualität, konnte Einschränkungen im alltäglichen Leben leicht verringern und auch Schmerzen etwas lindern.

Schmerzen und Erschöpfung können jedoch ein Training vor allem anfangs erschweren, wenn der Körper noch nicht daran gewöhnt ist. Wichtig ist deshalb, dass ein erfahrender Gesundheitscoach die Belastung an die Beschwerden und das Erkrankungsstadium anpasst. Art, Dauer und Intensität des Trainings sollten mithilfe standardisierter Testmethoden festgelegt werden, um festzustellen, welche der vier Dimensionen – Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – zu verbessern sind.

Dabei sollten krankheitsspezifische Kontraindikationen identifiziert und Faktoren wie Fatigue, Schmerz, Depression und Entzündungsaktivität bei der individuellen Trainingsanpassung berücksichtigt und klare personalisierte Ziele vereinbart werden.

Grundsätzlich kommen bei der rheumatoiden Arthritis alle Bewegungsformen infrage, die die Gelenke nicht übermässig belasten. Wenn die Gelenke bereits sehr geschädigt sind, sollten hohe Kraftspitzenstösse im Gelenk (Laufen, Springen, ruckartige Wurf- oder Schlagbewegungen) allerdings vermieden werden.

Sollten die Finger- und Handgelenke stark betroffen sein und die Griffkraft die Übungen limitieren, könnte auch bei Zugübungen z. B. für die Rückenmuskulatur mit Handgelenksschlaufen trainiert werden. ◀

Gummiring zur Stärkung der Fingerstreckmuskulatur

Bandschlaufen können die verminderte Griffkraft unterstützen um z. B. die grossen und kräftigen Muskelzüge des Rückens besser zu trainieren.

Literatur

DGRh-Kongress 2018: **Sport wirkt bei RA als Entzündungshemmer.** In: Orthopädie und Rheuma 2018, S. 22.

Goebel, A. et al. (2021): **Passive transfer of fibromyalgia symptoms from patients to mice.** The Journal of Clinical Investigation 131 (13): e144201. DOI: 10.1172/JCI144201.

Rebel, K.C. (2021): **Immunglobulin G für Schmerzen bei Fibromyalgie verantwortlich?** medumio.de, online veröffentlicht im Juli 2021.

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

Die Leistungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur – ein funktionsbezogener Testansatz

Krafttraining bei Rückenbeschwerden gehört zu unseren Kernkompetenzen. Genau deshalb sollten wir uns sehr vertieft mit der Problematik auseinandersetzen.

Mit der Positionierung als Gesundheitsanbieter, gestützt durch die Umverteilung der Berufsbilder, wird auch unsere Arbeit in der Fachwelt begutachtet. Es ist deshalb notwendig, die gängige Praxis stets zu hinterfragen und eventuell zu korrigieren. Dies soll hier am Beispiel des Beschwerdebildes «Rückenschmerzen» dargestellt werden.

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

Themenübergreifende Einführung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) befasst sich in erster Linie mit internationalen Gesundheitsfragen und der öffentlichen Gesundheit. Über diese Organisation tauschen Vertreter der Gesundheitsberufe ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus, in dem Bestreben, allen Menschen ein Gesundheitsniveau zu ermöglichen, das es ihnen erlaubt, ein sozial und wirtschaftlich produktives Leben zu führen. Das Rahmenkonzept «Gesundheit für alle» für die europäische Region der WHO umschreibt in GESUNDHEIT21 in Kap. 4, *Prävention und Bekämpfung von Krankheiten*, das Ziel: *die Verringerung der nicht übertragbaren Erkrankungen.*

Am Anfang des trainingsbezogenen Entscheidungsprozesses (Assessment) steht die Bestimmung des IST-Zustandes betreffend Körperfunktionen und -strukturen, die z. B. für das Beschwerdebild «Rückenschmerzen» ursächlich sein können. Ein Assessment ist demnach auch im gesundheitsorientierten Training ein unverzichtbares Instrument für strukturierte Entscheidungsprozesse und gleichzeitig ein zwingendes Qualitätskriterium. Unter diesen international anerkannten Rahmenbedingungen erhalten gesundheitswirksame (Trainings-)Massnahmen ihre gesundheitspolitische Legitimation. In dieser Ausgabe soll in einem ersten Teil am Beispiel «Rückenbeschwerden» exemplarisch die Zugänglichkeit über funktionsbezogenes Testing herausgearbeitet werden.

Teil 2 dieser Thematik (BEWEGUNGSMEDIZIN März 2023) fokussiert – beispielhaft am Problemkreis «Rückenschmerzen» – die wichtige Thematik der Datenerhebung insgesamt und das Testing in Form von körperlichen Leistungstests im Speziellen.

1. Die Fitnessbranche im gesundheitspolitischen Wandel

Es ist unverkennbar, dass sich die Fitnesscenter im Branchenverband SFGV (Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband), nicht zuletzt dank der etablierten neuen Berufsbildung *Fachmann/-frau* mit eidg. Fähigkeitszeugnis, *Spezialist/Spezialistin* mit Fachausweis und *Experte/Expertin* mit eidg. Diplom, alle mit dem Zusatz *«in Bewegungs- und Gesundheitsförderung»*, zunehmend auch im gesundheitsorientierten Bereich des Trainings positionieren. Damit ist eine immer stärkere medizinisch orientierte Vernetzung zwischen bewegungsmedizinisch ▸

«Review» Studienergebnisse in der Literatur (Kurzübersicht) U. Geiger, 2022				
Zusammenfassung aus H. Uhlig: Die Rekonditionierbarkeit von Rückenpatienten mit chronischer muskulärer Insuffizienz (1999).				
S. Taimela (1996) Finnland	S. Risch et al. (1993) USA	R. Takemasa et al. (1995) Japan	R. Biggoer et al. (1997) Schweiz/BRD	A. Denner (1997/1998) Deutschland
Multizentrische Studie	Interventionsstudie	Vergleichsstudie: Patienten mit und ohne organische lumbale Läsion	Multizentrische Studie	Längsschnittstudie
143 Patienten Altersdurchschnitt: 43.5 Jahre	31 Patienten mit chronischen Rückenschmerzen Altersdurchschnitt: 44 Jahre	72 Patienten mit chronischen Schmerzen Altersdurchschnitt: 28.1–32.2 Jahre	565 Patienten mit chronischem Lumbalsyndrom	376 Patienten mit subakuten und chronischen Rückenbeschwerden Altersdurchschnitt: 41.3–46.1 Jahre
Multimodales Behandlungsprogramm mit Schwerpunkt progressives dynamisches Krafttraining	Progressives dynamisches Krafttraining	Funktionsgymnastisches Dehn- und Kräftigungsprogramm der Rumpfmuskulatur	Progressives dynamisches Krafttraining (drop-out-Rate: 11.2 %)	Progressives dynamisches Krafttraining
Dauer: 12 Wochen 24 Trainingseinheiten	Dauer: 10 Wochen 14 Trainingseinheiten	Dauer: 4 Monate	Dauer: 8–14 Wochen 12–14 Trainings-einheiten	Dauer: 12–14 Wochen
79 % der Patienten mit Steigerung der Maximalkraft in allen Rumpfmuskelketten um ca. 30 %	Verbesserung der isometrischen Maximalkraft der lumbalen Extensoren um 42.2 %	Patienten mit organischen lumbalen Läsionen muskulär in gleicher Weise trainierbar wie Patienten ohne Läsionen	Kraftzuwachs der Lumbalextensoren: Männer: 43 % Frauen: 41 %	Durchschnittliche Maximalkraftsteigerung der Rumpfmuskulatur um 30.1–32.5 %
Signifikante Schmerzreduktion bei 79 % der Patienten (bei 14 % keine Veränderung)	Schmerzreduktion um 17 % Reduktion körperlicher Dysfunktion um 15.4 %	Signifikant stärker ausgeprägte Reduktion der vor Trainingsbeginn bestehenden identischen Schmerz-parametern	Schmerzreduktion bei 76 % der Patienten nach Therapieende (9 % schmerzfrei, 35 % mit unwesentlichen Restbeschwerden)	Völlige Beschwerdefreiheit nach Trainingsende bei 25.6 % aller Patienten Signifikante Reduktion der Beschwerderegelmässigkeit bei noch nicht beschwerdefreien Patienten

Tabelle 1: Die Studien aus Finnland, den USA, Japan, Schweiz und Deutschland bei Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden bestätigen, dass progressives dynamisches Krafttraining eine hocheffiziente Massnahme zur ambulanten Rekonditionierung bei Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden ist; eine Abhängigkeit der Rekonditionierbarkeit chronischer Rückenpatienten von der Diagnose scheint darüber hinaus nicht zu bestehen (H. Uhlig, 1999).

ausgerichteten Centern und anderen Anbietern im Gesundheitswesen erfolgt. Die entsprechend anerkannten Ausbildungsunternehmen tragen eine hohe Verantwortung gegenüber ihren Kunden, weil das berufliche «Spielfeld» nicht mehr allein der sportlichen Freizeitgestaltung zuzuordnen ist, sondern einen zunehmend grösseren therapeutischen, rehabilitativen und präventiven Arbeitsbereich umfasst *(A. Tummer, 2021)*. Diesem Umstand ist es zu verdanken, dass die genannten Gesundheitscenter – nach Anerkennung gemäss Bestimmungen der Weltgesundheitsorganisation WHO – nicht mehr dem Bereich «Fitness und Freizeit», sondern dem Bereich «Gesundheit und Soziales» zugeordnet werden. Mit dieser, auch gesundheitspolitisch relevanten Neueinstufung hat ein akkreditierter Teil – ehemals als «Fitnessbranche» tituliert – den entscheidenden ersten Schritt hin zu einem gesundheitspolitischen Wandel geschafft und steht nun am Anfang einer entsprechenden Neuausrichtung ihrer Kernkompetenzen.

Die OdA Bewegung und Gesundheit ist verantwortlich für die Berufsbildung der gesundheitswirksamen Bewegungsberufe in der Schweiz. Unter den anerkannten Bewegungsberufen (gesundheitswirksame Bewegung) sind dies namentlich Fachfrau/Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ[1]. Die günstigen Gesundheitswirkungen von Bewegung und Training sind wissenschaftlich sehr gut belegt. Mit den erlangten beruflichen Handlungskompetenzen kann diese Berufsgruppe die genannten Empfehlungen aller massgebenden internationalen Institutionen wie z. B. der WHO idealerweise im primär- und sekundärpräventiven Bereich umsetzen.

[1] Eidg. Fähigkeitszeugnis

2. Historie zum Problemkreis «Rückenbeschwerden»

In den späten 90er-Jahren war die Thematik der (chronischen) Rückenbeschwerden allgegenwärtig. Dieses «epidemisch» zunehmende Krankheitsbild *(syn.: Low Back Pain)* wurde als grosses sozio-ökonomisches Problem eingestuft und steht auch heute noch unverändert oben auf der Liste primär lebensstilbedingter Gesundheitsprobleme. Aus diesen Gründen beschäftigte dieses als Zivilisationskrankheit eingestufte Beschwerdebild sowohl die Medizin und Trainingswissenschaft als auch die Industrie (vgl. Ergonomie am Büroarbeitsplatz, Sitzmöbel u. v. m.) gleichermassen. In dieser Zeit wurden wahrscheinlich die meisten Studien publiziert, die einerseits die Ursachen und anderseits die Therapiemöglichkeiten aufzuzeigen versuchten, welche die noch heute allgemein anerkannten Erklärungsmodelle hervorgebracht und entsprechend Einzug in mehr oder weniger differenzierte Interventionsprogramme in Rehabilitation und Prävention gefunden haben.

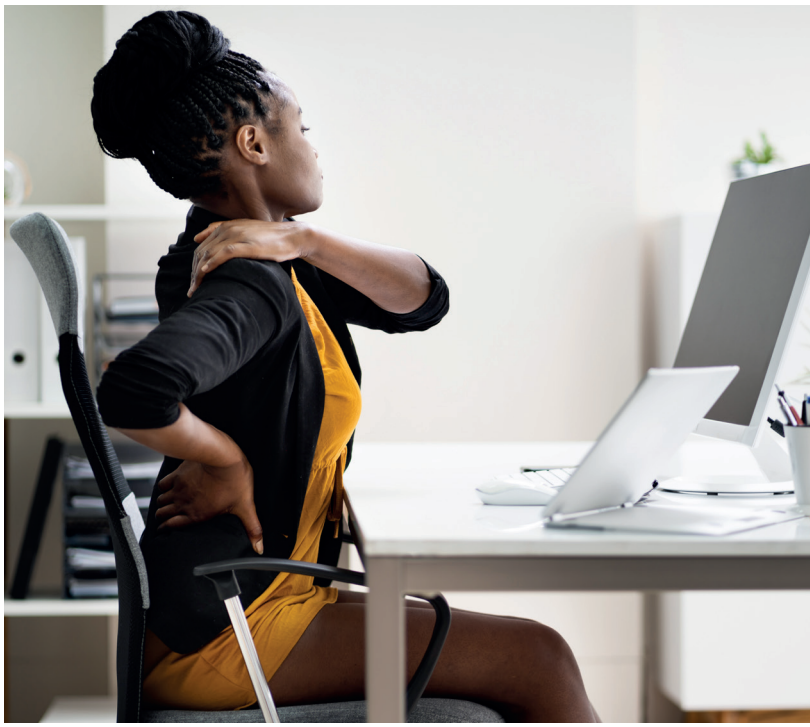
Die Kraft der Rumpfmuskulatur war immer wieder Gegenstand von Studienfragen nach der Kausalität von Rückenbeschwerden. Tabelle 1 fasst im Sinne eines Reviews Studienergebnisse aus der Literatur zusammen, die aus der Arbeit von Uhlig, *«Die Rekonditionierbarkeit von Rückenpatienten mit chronischer muskulärer Insuffizienz (1999)»* hier als Zusammenfassung auszugsweise beschrieben sind.

Im etwa 7-jährigen Zeitfenster der wegweisenden Studien wurde auch der Begriff *«Deconditioning-Syndrom»* eingeführt und allgemein genutzt. Mit der «Diagnose» Deconditioning-Syndrom werden die unspezifischen Rückenbeschwerden indirekt mit Inaktivität assoziiert, die zu einer abnehmenden muskulären Leistungsfähigkeit durch Kraftverlust mit konsekutiven Rückenbeschwerden führen. Das weist mehr oder weniger zwingend auf die Notwendigkeit einer Rekonditionierung durch (Muskel-)Training hin. In den nachfolgenden beiden Dekaden wurden in einer sich inflationär ablösenden Folge gewisse Trainingsmethoden (u. a. «Group Fitness») als besonders wirksam deklariert, ohne dass dabei der gewünschte Evidenznachweis erbracht worden wäre. Es dürfte diesem Umstand geschuldet sein, dass nahezu alle Formen von Rumpfübungen als «trainingswirksam» angesehen werden und deshalb das Überprüfen der Trainingsintervention auf ihre spezifische Wirksamkeit nicht mehr als Notwendigkeit angesehen wird.

[2] Entwicklung zur aufrechten Lebensweise

3. Konsequenzen der posturalen Ontogenese[2] für den Rumpfbereich

Es ist eine biohistorische Gesetzmässigkeit, dass phylogenetisch junge Entwicklungen, wie die des *«Homo erectus» (sapiens sapiens)* noch variabel, wenig gefestigt und daher empfindlich und störanfällig sind *(K. Wiemann, 1999)*. In Trainings- und Gesundheitswissenschaft anerkannt ist die zentrale Rolle des Rumpfes als stabile Basis für nahezu aller Bewegungen sowohl der unteren als auch der oberen Extremitäten und dies nicht nur im Sport. Die genannte stabile Basis ist von der ausreichenden Ausprägung myofaszialer Funktionsmechanismen und sensomotorischen Eigenschaften wie (Rumpf-)Kraft, (Kraft-)Ausdauer, Steifigkeit/Festigkeit (Stiffness), neuromuskulärer Kontrolle und intermuskulärer Koordination abhängig. Obwohl hier verschiedene Einflussfaktoren auf die Intaktheit der Rumpffunktionen insgesamt aufgeführt sind, sei an dieser Stelle schon jetzt betont, dass der Komponente Muskelkraft eine überragende Rolle zukommt. ▸



Ständiges Sitzen ist Gift für alle aktiven und passiven Strukturen des Rückens.

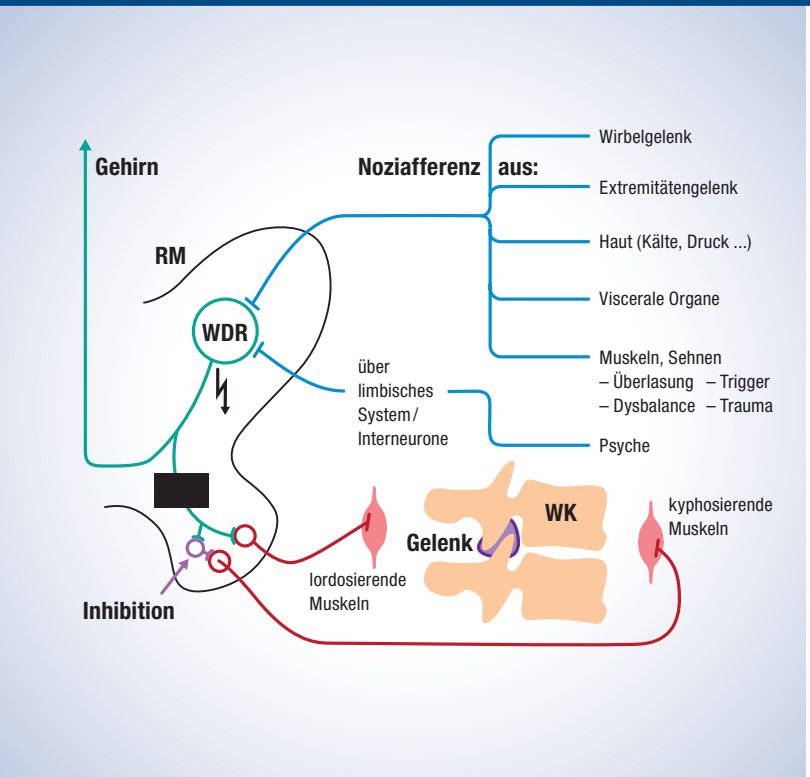


Abb. 1: Schematische Darstellung pathophysiologischer Verarbeitung nozizeptiver Afferenzen im Bereich der Wirbelsäule. Die Beschreibung «lordosierende und kyphosierende Muskeln» bedeutet eine vereinfachende Verallgemeinerung des neuropathologischen Einflusses auf Muskelgruppen der Wirbelsäule im Sinne einer reaktiv-protektiven Fehlhaltung in Flexion; die «black box» steht für den Interneuronen-Pool mit exzitatorischen und inhibitorischen Neuronen.
WK = Wirbelkörper, RM = Rückenmark, WDR = wide dynamic range Neuron (aus Manuelle Medizin 52, H. Nazlikul, 2014)

Einerseits kann nur dieser Konditionsfaktor die Integrität des Achsenorgans Wirbelsäule bei jeder Form vor allem grosser Belastungen garantieren und anderseits ist die Anforderung an die Ausdauerleistungsfähigkeit nur unter dem Aspekt der physiologischen Belastung der Wirbelsäule in aufrechter Position relevant. Unter überwiegend statischen Langzeitbelastungen kann die gewünschte aufrechte (Sitz-)Haltung über längere Zeit von den kurzen und tiefliegenden Muskeln des medialen Trakts des M. erector spinae überwiegend aerob abgesichert werden, nicht aber, wenn mehr Haltearbeit durch Verlagerung der Körperlängsachse im Raum und/oder grössere Muskelkräfte infolge zusätzlicher Aktivitäten der Extremitäten geleistet werden muss. Aus diesem Grunde wird in der nächsten Ausgabe eine neu konzipierte 4-teilige Testserie der Rumpfkraft vorgeschlagen.

3.1. Ein pathophysiologischer Exkurs

Monotone Tätigkeiten wie andauerndes Sitzen können die adäquate Steuerung der segmentalen und regionalen Muskulatur nachhaltig stören. Dies geschieht durch Inhibition, also neuronale Hemmung der Aktivität mit Vergrösserung der neutralen Zone[3], was primär die segmentale Stabilität beeinträchtigt und eine kompensatorische Verschiebung der posturalen Funktionen, überwiegend in Form isometrischer Haltarbeit der langen, geraden Muskeln zur Folge hat. Diese oberflächlichen, langen Muskeln sind aber aufgrund ihrer biomechanischen Möglichkeiten, ihrer posturalen (An-)Steuerung und ihres Muskelstoffwechsels (überwiegend anaerob) nicht für andauernde Haltefunktionen ausgestattet. Ihre Überlastung führt daher zu nozizeptiven Afferenzen, die reflektorisch über WDR und Interneuronen-Pool zu einer Veränderung des physiologischen Tonus in den betroffenen Muskeln führt (vgl. Abb. 1). Diese Veränderungen innerhalb der myotatischen Einheiten führt aufgrund ihres pathomechanischen Potentials auf kortikaler Ebene – wenn chronisch – zu plastischen Veränderungen, die als Ruhe- und/oder Bewegungsschmerzen manifest werden können.

4. Funktionelle Bedeutung der Rückenmuskulatur für die posturale Kontrolle

Zur effizienten und ökonomischen Ausführung motorischer Aufgaben, vor allem über Zielbewegungen von Armen und Beinen, ist eine adäquate Einstellung und Stabilisierung von gelenkbezogenen Fixpunkten *(punctum fixum)* erforderlich. Obwohl alle Muskelschichten dazu einen aktiven Beitrag leisten können, sind die segmentalen Muskeln von entscheidender funktioneller Bedeutung. Bei potenzieller Verlagerung des Körperschwerpunktes sind sie als primäre Effektoren posturaler Programme für eine angepasste Adjustierung bzw. Einstellung der Bewegungssegmente verantwortlich. Dabei sichert ihre Feed-forward-Aktivität noch vor der Bewegungsausführung die richtige Stellung der Wirbelkörper untereinander.

Bei nur geringer Verlagerung des Körperschwerpunktes (KSP) ist die Aktivierung der segmentalen Muskeln zur Aufrechterhaltung des dynamischen Gleichgewichtes durch Absicherung

[3] Potenziell mögliches translatorisches Bewegungsausmass eines stabilen Bewegungssegments

der lokalen Stabilität ausreichend. Mit räumlich grösserer Verlagerung des KSP werden zunehmend auch die polysegmentalen kurzen Muskeln (2- bis 6-segmental) und die langen Muskeln (mehr als 6-segmental) aktiviert. Dabei erfolgt – unter dynamisch-segmentaler Feed-forward-Stabilität – die Bewegungsführung über die langen, überwiegend phasischen Muskeln.

Funktion und Beanspruchung der Rumpfmuskulatur, namentlich im Zusammenhang mit lumbosakralen bzw. -thorakalen Beschwerden, die mit einem funktionellen Defizit dieser komplexen Muskelgruppe in Verbindung gebracht werden, sind noch immer Gegenstand von empirischen Studien. Mit der häufig gestellten «Diagnose» *Lumbovertebralsyndrom (LVS)* kommt zum Ausdruck, dass es sich um *unspezifische Rückenschmerzen* handelt, welche häufig von mehreren Symptomen begleitet sind. Mit dem Begriff «unspezifisch» wird zum Ausdruck gebracht, dass bei dieser Form von Rückenschmerzen keine vertebragene Ursache vorliegt.

Uneingeschränkter Beliebtheit erfreuen sich Studien, die einen Zusammenhang von Muskelkraft und Funktionsstörung nachweisen. Dass eine mehr oder weniger grosse Korrelation zu bestehen scheint, muss nicht hinterfragt werden. Weil sich aber das funktionsbezogene Kraftspektrum der Rumpfmuskulatur vielseitig darstellt, ist die Frage zentral, welche Halte- und Bewegungsfunktionen des Achsenorgans getestet werden sollen. Damit erlangen auch Aspekte zum Bewegungsausmass, zur Bewegungsdynamik und zu Arten der Muskelkontraktion und ihren Kombinationsformen eine besondere Bedeutung.

In diesem Zusammenhang sei hier betont, dass eine primäre Aufgabe der Rumpfmuskulatur das exzentrisch kontrollierte Nachgeben in eine gewünschte Endstellung oder das Verhindern einer Bewegung gegen die Einwirkung äusserer Drehmomentkräfte ist. Zudem weisen Zielbewegungen häufig eine dreidimensionale Komponente auf, die mit unterschiedlichen Anteilen isometrischer und isotonisch exzentrischer, also auxotonischer Muskelaktivität erreicht werden.

Im Rahmen posturaler Programme für Haltung und Bewegung im Schwerefeld spielen die Muskeln des Rumpfes als Effektoren bekanntlich eine zentrale Rolle. Aufgrund der komplexen sensomotorischen Steuerung und der unterschiedlichen motorischen Aufgaben dieses komplexen Muskelsystems kann eine Einteilung nach neuroanatomischen, biomechanisch-anatomischen und funktionell-anatomischen Aspekten hilfreich sein (vgl. Abb. 3), wobei Kriterien nicht ausschliesslich einem Aspekt zugeordnet werden können *(C. Otte, 2017)*. ▸

ANZEIGE

Die Innovation in der Körperzusammensetzungsanalyse

InBody 970

- Präzise, reproduzierbare Messungen
- Innovative 3 MHz-Messtechnologie
- Direkt-segmentale Messung von Rumpf & Extremitäten

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

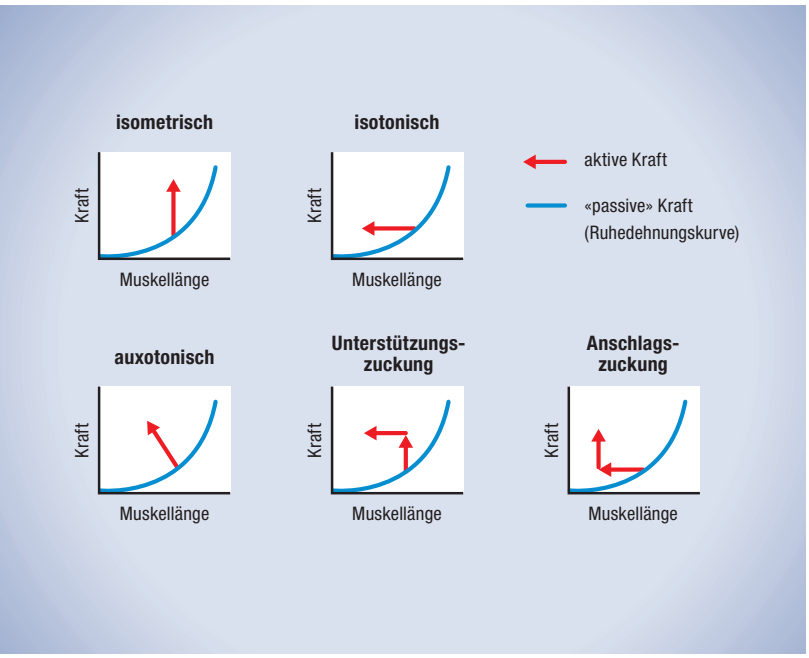


Abb. 2: Schematische Darstellung der verschiedenen Kontraktionsformen der Skelettmuskulatur im Längen-Kraft-Diagramm (aus bioboard.de)

5. Kontraktionsformen der Rumpfmuskulatur – ein komplexer Mix

Mit den gebräuchlichsten Bezeichnungen der Muskelkontraktionsformen *isometrisch, isotonisch konzentrisch* und *isotonisch exzentrisch* werden die beobachtbaren angulären Bewegungen und damit die Veränderungen der Muskellänge beschrieben. Über die muskuläre Beanspruchung bzw. die bewegungsspezifische Anpassung der Muskelspannung lässt sich aber keine Aussage machen. Der Begriff isotonisch *(iso: «gleich»; tonisch: «Spannung»)* impliziert fälschlicherweise, dass die Spannung bei konzentrischer und exzentrischer Muskelfunktion konstant bleibt. Im Schwerefeld führt jede Bewegung innerhalb des biomechanischen Gesamtsystems «Bewegungsapparat» zu Veränderungen sowohl der Muskellänge als auch der Muskelspannung. Aus diesem Grund entspricht der Begriff *auxotonisch (lat. «verschieden gespannt»)* der biomechanischen Realität. Komplexere Kontraktionsformen sind die *Unterstützungskontraktion* und die *Anschlagskontraktion* (vgl. Abb. 2).

Bei der *Unterstützungskontraktion* erfolgt, z. B. beim Anheben eines Gewichtes oder eines Teilkörpergewichtes, zuerst eine isometrische Kontraktion, deren erzeugte Spannung dem genannten Gewicht entsprechen muss; unmittelbar darauf erfolgt zusätzlich die auxotonisch konzentrische Phase der Muskelkontraktion, welche die sichtbare Bewegung möglich macht.

Bei der *Anschlagkontraktion* erfolgt nach einer auxotonisch konzentrischen Phase am Anschlag bzw. an der Arretierung ein Bewegungsstop; an diesem Punkt kann der Muskel seine Spannung nur noch isometrisch erhöhen.

Im Gegensatz zu den Gelenken der Extremitäten, die durch ihre spezifischen Bewegungsfunktionen und einen entsprechenden Kapsel-Bandapparat mechanisch und sensomotorisch relativ gut gesichert sind, erfordert die aktive Kontrolle des Achsenorgans eine ungleich komplexere muskuläre Bewegungsführung aufgrund der polysegmental aufgebauten Abschnitte der Wirbelsäule. Physiologische Reflexaktivität der tiefen Muskelsysteme verhindert weitgehend pathomechanische Scher- und/oder Biegebelastungen oder vermindert diese zumindest stark. Dazu ist mehrheitlich eine Unterstützungsaktivität innerhalb der auxotonisch exzentrischen Kontraktion des Rumpfmuskelsystems erforderlich.

Der relativ hohe Anteil an isometrischer Kontraktionskraft, unmittelbar gefolgt von auxotonisch exzentrischer Aktivität, stellt die dominierende Kombination von Kontraktionsformen innerhalb der Rumpfmuskelfunktionen dar, zusätzlich ist auch die über die myofaszialen Netzwerke wirksame Kokontraktion ein charakteristisches Merkmal der intermuskulären Koordination der verschiedenen Rumpfmuskeln.

6. Einteilungskriterien der Rückenmuskulatur

Erfahrungsgemäss gelingen ganzheitliche Erklärungsversuche betreffend die topographische und funktionelle Anatomie der Rückenmuskulatur oft nur in ungenügendem Masse. Der Grund dürfte darin liegen, dass grundsätzlich drei Hauptkriterien der Differenzierung berücksichtigt werden können und sich deren Unterkriterien nicht immer scharf voneinander trennen lassen (vgl. Abb. 3). Bei der Rückenmuskulatur wird verallgemeinernd vom *M. erector spinae* gesprochen. Diese beidseitig paravertebral und parallel zur Wirbelsäule verlaufenden Gesamtmuskelgruppen sind, im Gegensatz zu den andern dem Rücken aufliegenden Muskeln, während der embryonalen Entwicklung nicht «eingewandert», sondern direkt neben der Wirbelsäule angelegt worden,

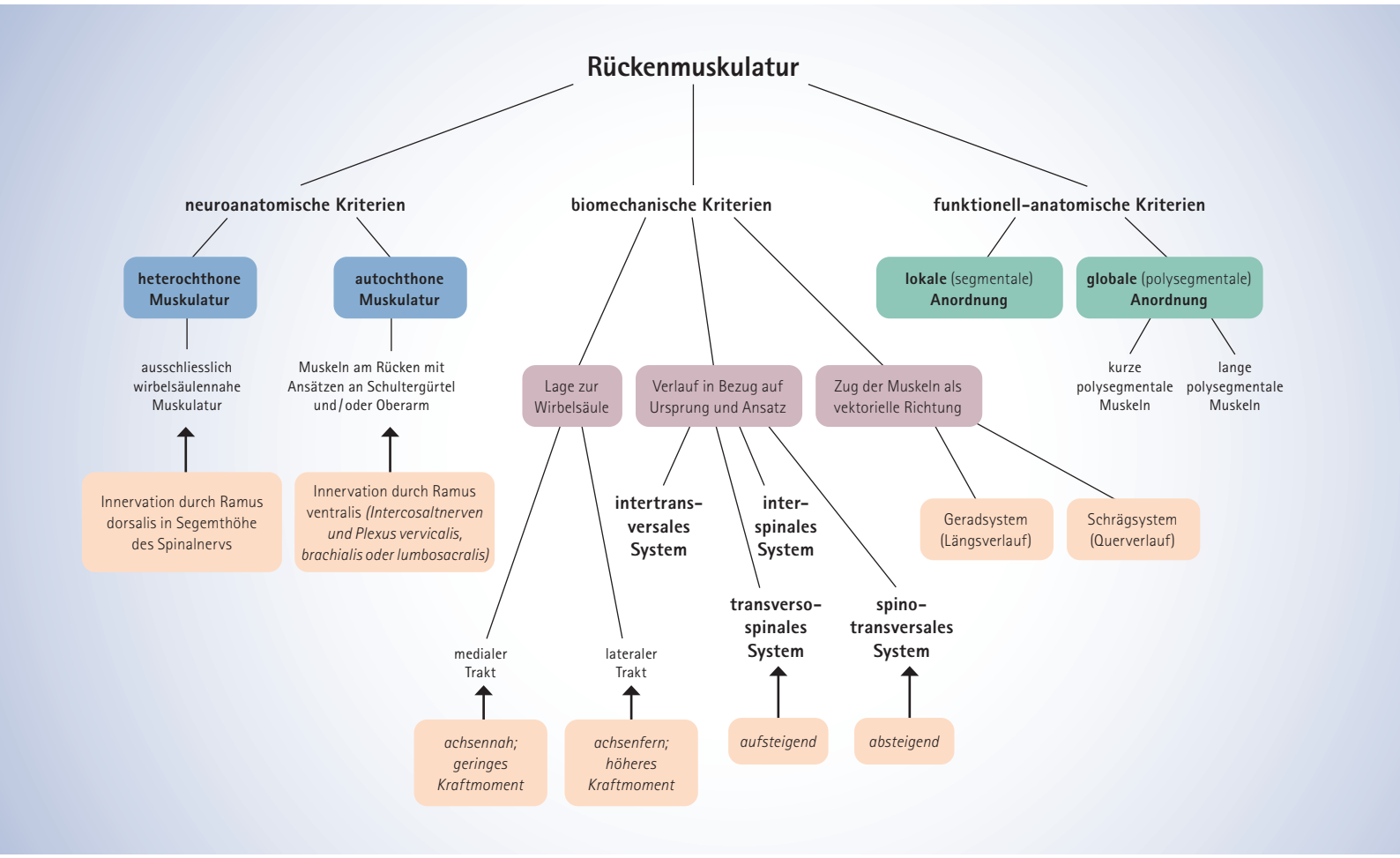


Abb. 3: Darstellung einer möglichen Einteilung der Rückenmuskulatur nach drei unterschiedlichen Kriterien mit ihren neuroanatomischen, biomechanischen und funktionell-anatomischen Merkmalen (U. Geiger, 2022).

deshalb wird auch der synonyme Begriff *genuin* bzw. *autochthon* verwendet. Die Benennung der eigentlichen Rückenmuskulatur als M. erector spinae *(«Aufrichter der Wirbelsäule»)* impliziert, dass sich die Hauptfunktion dieser Muskelgruppe auf die Extension der Wirbelsäule bezieht. Ausgehend von einer überwiegend aufrechten Haltung im Stand, Gehen oder Sitzen, leistet der M. erector spinae aber primär Haltearbeit gegen die Einwirkung der Schwerkraft. Gegenüber dieser mehrheitlich isometrischen Arbeitsweise ist der Anteil an isotonisch konzentrischer Arbeit im Sinne der Streckbewegung der Wirbelsäule deutlich geringer.

Aus der vertikalisierten Körperhaltung induziert nahezu jede Bewegung des Rumpfes oder Aktivität der oberen Extremitäten primär eine exzentrisch kontrollierte Bremsarbeit im Sinne einer *Unterstützungskontraktion*. Dies bedeutet, dass initial eine segmentsichernde isometrische Anspannung der tiefen Muskeln erfolgen muss, unmittelbar gefolgt von einer isotonisch exzentrischen Kontraktion der oberflächlichen Anteile.

Der mehrschichtige Aufbau der Rückenmuskulatur mit seinen unterschiedlich langen und in verschiedene Richtungen verlaufenden Faserzügen erklärt sich aus den speziellen ▸

Abb. 4: Darstellung der drei Hauptmuskelgruppen, die den allgemein als «Rückenstrecker» bezeichneten und sichtbaren Anteil des M. erector spinae bilden (von medial nach lateral: **1** = M. spinalis, **2** = M. longissimus und **3** = M. iliocostalis).

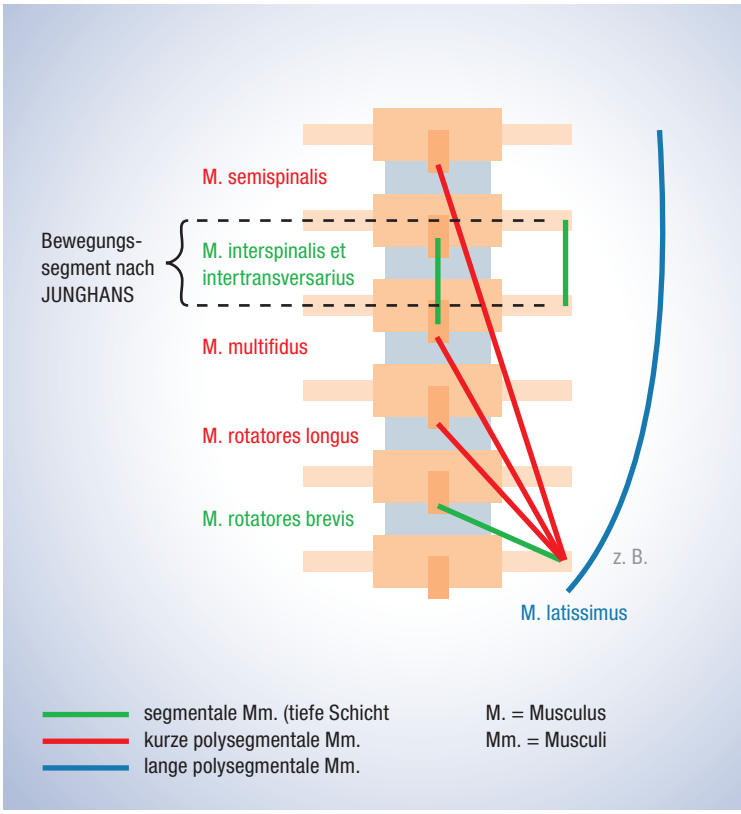


Abb. 5: Medialer Trakt. Muskeln gemäss funktionell-anatomischen Kriterien: Mm. rotatores brevis und longus, M. multifidus und M. semispinalis sind als tiefe Muskeln dem transversospinalen System zuzuordnen (der M. latissimus ist ein heterochthoner Muskel und deshalb kein eigentlicher Rückenmuskel).

Eigenschaften bzw. Funktionen seiner Systeme. Grundsätzlich ist eine Unterteilung in folgende zwei Muskelsysteme hilfreich, die aber abhängig von der anatomischen Literatur mit unterschiedlichen Überbegriffen beschrieben werden. Die komplexen Anforderungen, die an einen physiologischen Gebrauch der Wirbelsäule gestellt werden, erfordern ein System von kurzen, schräg verlaufenden und tief liegenden Muskelzügen (vgl. Abb. 5) und ein System von langen, gerade verlaufenden und oberflächlich liegenden Muskelzügen (vgl. Abb. 4). Im Folgenden sei hier eine gebräuchliche Nomenklatur genutzt, die aber nicht in allen Punkten die topographische Lage unmissverständlich widerspiegelt.

Dem Begriff *M. erector spinae* ist demnach kein scharf definierter Begriff zugeordnet, weshalb er von Anatomen ungern benutzt wird. Manchmal wird damit die gesamte autochthone Rückenmuskulatur, manchmal werden nur Abschnitt davon, nämlich *M. iliocostalis, M. longissimus* bzw. *M. spinalis* beschrieben (vgl. Abb. 4). Oft nennt man diese drei zusammenfassend «Rückenstrecker» oder – im Plural – «die Rückenstrecker» *(R. Drake, 2007)*. Aus bewegungsanalytischer Sicht dürfte die vereinfachende Unterteilung nach biomechanischen Kriterien am sinnvollsten sein. Eine entsprechende Differenzierung eines medialen (tiefen) und eines lateralen (oberflächlichen) Traktes ergibt sich aufgrund der topographischen Lage der Muskeln zur Wirbelsäule.

6.1. Der laterale Trakt

Der laterale Trakt umfasst das oberflächliche Geradsystem aus langen, längs verlaufenden Muskelfaserbündeln, die im Allgemeinen bei extensorischer Anspannung vor allem im lumbalen Bereich links und rechts der Dornfortsatzreihe sichtbar sind. Aufgrund ihres longitudinalen Faserverlaufs erzeugen diese Muskeln grosse extensorische Momentkräfte und kontrollieren Beugebewegungen durch auxotonisch exzentrische Kontraktion. Die Hauptanteile bilden M. iliocostalis *(medial)* und M. longissimus *(lateral)*. Beide Muskelgruppen werden in eine pars lumborum, thoracis, cervicis und capitis gegliedert, was eine regionale Differenzierung von Beugung (exzentrisch) bzw. Streckung (konzentrisch) erlaubt.

Auch der *M. spinalis*, der allerdings nur thorakal inseriert, ergänzt im Bereich der Brustwirbelsäule die Funktionen der genannten Muskelgruppen (siehe Abb. 4).

6.2. Der mediale Trakt

Der mediale Trakt umfasst das tief liegende Schrägsystem aus kurzen, schräg verlaufenden Muskelfaserbündeln. Im Gegensatz zum lateralen Trakt können seine Muskeln keine grossen Drehmomentkräfte erzeugen, sie sind aber von grösster Bedeutung für die segmentale Bewegungskontrolle und damit für die vielzitierte Stabilisation der Bewegungssegmente verantwortlich; namentlich die potenzielle Problematik bei Drehbewegungen wird durch ihren schrägen Verlauf rotatorisch kontrolliert. Ein Grossteil seiner Muskeln *(Mm. rotatores breves et longi, Mm. multifidii und M. semispinalis)* werden sinnvollerweise ihrem Faserverlauf entsprechend auch als *transversospinales System* zusammengefasst (siehe Abb. 5). Weitere tief liegende und kurze Muskeln bilden das intertransversale System *(Mm. Intertransversarii)*. Sie verlaufen aber nicht schräg, sondern gerade und haben vor allem bei Lateralflexion eine segmentspezifische Funktion und leisten aufgrund ihrer Rezeptorendichte auch einen wichtigen sensorischen Beitrag zur Bewegungskontrolle. ▸

ANZEIGE

Master Day

Medizinisches Widerstands-training.2023.

nach Operationen, Verletzungen und mit Schmerzen.

Mit Fallbeispielen werden wissenschaftliche Prinzipien erläutert.

Wir erarbeiten eine sinnvolle Umsetzung in deinen Alltag bei Rücken-, Schulter- und Knieproblemen.

- Ab wann Widerstandstraining?
- Mit welcher Intensität?
- Motorisches Lernen
- Wie viel Schmerz ist erlaubt?
- Mentale Faktoren
- Spezialübungen

Für Fitnesstrainer, Personaltrainer, Physiotherapeuten, Sporttrainer...

Samstag 11. Februar 2023
9 - 17 Uhr

Veranstaltungsort:
Kraftakt Sporthub
Bernapark 28
3066 Stettlen

Kosten: CHF 190.-

Referenten:
Jochen Ganzmann
M.Sc Sportphysiotherapeut, Osteopath

Stefan Lerch
HFI American College of Sports Medicine

Anmeldung / weitere Infos:
www.coreknowledge.eu
Tel: +41 79 764 76 16

CoreKnowledge
Lernen was zählt!

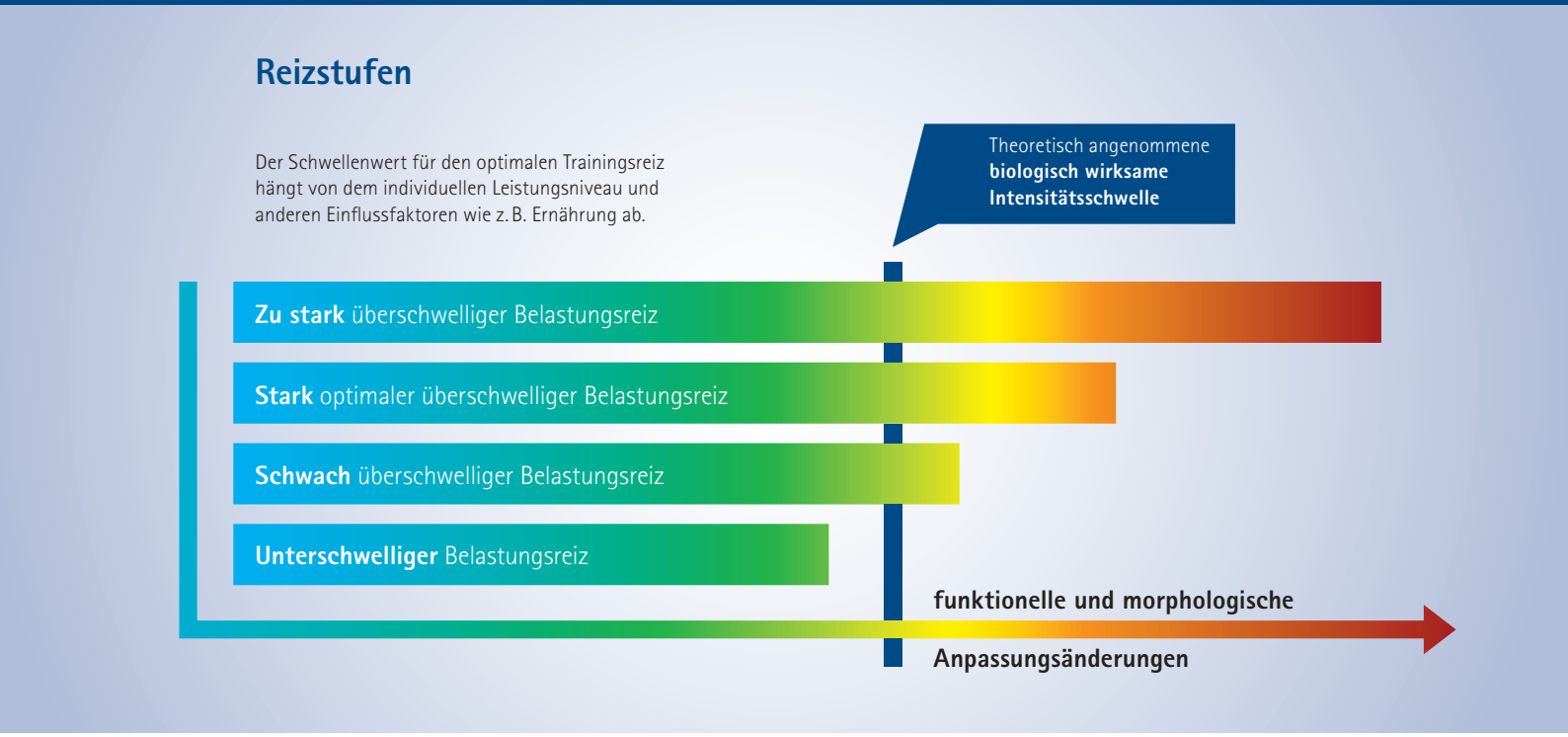


Abb. 6: Grafische Darstellung der biologisch wirksamen Intensitätsschwelle als Funktion zwischen Belastungsreiz und Anpassungsänderungen (M. Becker, 2017)

7. Der Schwellenwert zum optimalen Trainingsreiz

Das wohl unumstrittenste Prinzip im Zusammenhang mit Trainingsprozessen im Allgemeinen ist die *Reizstufenregel*. Diese wurde schon 1895 vom deutschen Anatomen Wilhelm Roux aufgestellt. Mit der Reizstufenregel werden Trainingsreize bekanntlich in vier Stufen eingeteilt:

Stufe 1: *Unterschwellige Reize* sind für eine Leistungsverbesserung unwirksam.

Stufe 2: *Schwach überschwellige Reize* dienen der Erhaltung der Funktionalität.

Stufe 3: *Stark überschwellige Reize* sind für eine adaptive Leistungssteigerung optimal.

Stufe 4: *Zu starke Reize* können das System schädigen, zu Maladaptation führen und negative Folgen für die Gesundheit haben.

Biologisch basiert das Prinzip der trainingswirksamen Reize also darauf, dass eine bestimmte Schwelle, die sogenannte Intensitätsschwelle, überschritten werden muss, um eine positive Auswirkung auf die gewünschte Anpassung zu haben (vgl. Abb. 6). Die klar verständliche Stufeneinteilung lässt schlussfolgern, dass ausschliesslich die Stufen 2 und 3 im Training berücksichtigt werden müssen. Mit dieser Eingrenzung ist aber noch nicht geklärt, was einen «überschwelligen Trainingsreiz» definiert. Erschwerend kommt hinzu, dass der genannte Schwellenwert von Mensch zu Mensch unterschiedlich und zudem abhängig vom sportlichen Leistungszustand ist. Abbildung 6 illustriert dieses Problem, indem die zu definierende biologisch wirksame Intensitätsschwelle als *«theoretisch angenommen»* bezeichnet wird.

Die elementare Bedeutung der Intensitätsschwelle bleibt aber ohne ihre relevanten Belastungsmerkmale wie *Belastungsintensität, -Dicht, -Dauer* und *-Umfang* nur theoretisch. Die Gesamtbelastung des Organismus bzw. die individuelle Kapazität des SMS[4], überschwellige Reize zu verarbeiten, wird durch diese vier sich gegenseitig beeinflussenden Belastungsparameter determiniert. Ohne hier weiter auf die Trainingssteuerung eingehen

[4] Sensomotorisches System

Die klassische Übung «Hyperextensions» wird oft zu wenig differenziert vermittelt. Wenn nicht der Gluteaus die Hauptarbeit verrichten soll, müssen Übungsvarianten mit segmentaler Ansteuerung einzelner Wirbelabschnitte erlernt werden.

zu können, kann die individuelle, primär körperliche Belastbarkeit nur mittels spezifischer Tests eingeschätzt werden.

8. Ergebnisqualität ist gefragt

An diesem Punkt des vermeintlich «neusten Stand der Entwicklung» ist es angebracht, vertieft über praktikable Testmöglichkeiten zu diskutieren, die den Hauptgütekriterien von Tests entsprechen. Die in den 90-er Jahren durchgeführten Kraftmessungen erfolgten häufig auf für Multiwinkelisometrie speziell ausgerüsteten Widerstandsgeräten und isokinetischen Testsystemen. Diese Test- und Trainingsapparaturen zeigen eine sehr gute Reliabilität und sind auch in Bezug auf spezifische Kraftmessungen grundsätzlich valide. Wegen der hohen Anschaffungskosten bleiben diese aber wenigen spezialisierten Einrichtungen vorbehalten. Aus diesem Grunde ist es wünschenswert, wieder auf herkömmliche, auch nicht apparativ gestützte Testübungen zurückgreifen zu können, die durch spezifischere Modifikationen und Standardisierung vor allem das Gütekriterium «Validität» möglichst gut erfüllen.

Damit verbunden ist aber zwingend der Anspruch an wissenschaftliche Evidenz der angebotenen trainingstherapeutischen Interventionen geknüpft. Assessments[5] werden vermehrt zur Anwendung kommen müssen, die den Kriterien eines Qualitätsmanagements (QM) entsprechen. Die übergeordnete Zielsetzung lautet daher, methodische Kompetenzen systematisch aufzubauen, die der gesundheitsbezogenen Problemlösung dienen. Gemäss der von der WHO umschriebene Begrifflichkeit «Gesundheit» ist die Berücksichtigung der ICF[6] bei der Strukturierung der Assessments ein hilfreicher Orientierungsleitfaden. Mit der ICF werden die für den Trainingsprozess zentralen Kriterien wie *Funktionsfähigkeit, Behinderung* und *Partizipation* unter Berücksichtigung von Kontextfaktoren erfasst. In diesem Zusammenhang wird den betrieblichen Datenerhebungsinstrumenten eine noch grössere Beachtung eingeräumt werden müssen. Ziel und Nutzen der Datenerhebung ist die Beurteilung, Einschätzung und Bewertung des Gesundheitszustandes im Zusammenhang mit einer bestimmten Fragestellung, wie in diesem Beitrag exemplarisch dargestellt am Beispiel «Rückenbeschwerden». Die Datenerhebung steht bekanntermassen nach einer zweckmässigen Anamnese ▸

[5] Trainingsbezogene Prozesse als Voraussetzung für Entscheidungsfindung und Erfolgskontrolle
[6] Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit

am Anfang des Trainingsprozesses. Die erhobenen (Test-)Daten dienen der Bestimmung des IST-Zustandes, dieser wiederum führt zu problemrelevanten Fragestellungen, die einer rationalen Entscheidungsfindung dienlich sind.

Leistungstests sind die Voraussetzung zur Gestaltung neuer optimal überschwelliger Belastungsreize, die eine zeitgleiche Nachsteuerung der gewünschten Reizstufe ermöglichen.

9. Ausblick

- Mit dem Inhalt dieses ersten Teils wurden die Möglichkeiten und Chancen einer zukunftweisenden Neuausrichtung des Tätigkeitsfeldes für qualifizierte Fachleute «Bewegung und Gesundheitsförderung» im neu geschaffenen gesundheitspolitischen Umfeld thematisiert.

- Die Voraussetzung, dass ein gewisser Standard des Qualitätsmanagements garantiert wird, bildet hierbei die Notwendigkeit einer qualitativ ausreichenden «motorischen Leistungsdiagnostik» mittels adäquater Testverfahren.

- Exemplarisch wurde am Beispiel «Rückenbeschwerden» funktionell-anatomisches Grundlagenwissen vermittelt und ein pathophysiologischer Aspekt thematisiert.

In Teil 2 (BEWEGUNGSMEDIZIN März 2023) werden entsprechende Testverfahren zur Quantifizierung der Leistungsfähigkeit der wichtigsten Muskelgruppen des Rumpfes vorgestellt.

Diese Testverfahren werden nach wissenschaftlichen Kriterien konzipiert mit dem Ziel, sich in diesem komplexen Testbereich einem «Goldstandard» annähern zu können. ◀

Literatur

Denner A.: **Analyse und Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur.** Springer (1998).

Geiger U.: **Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten.** Urban & Fischer (2016).

Hildebrandt J.: **Lendenwirbelsäule Ursachen, Diagnostik und Therapie von Rückenschmerzen.** Urban & Fischer (2005).

Hottenrott K.: **Handbuch Trainingswissenschaft-Trainingslehre.** Hofmann-Verlag (2017).

Janet G.: **Handbuch der Muskel-Triggerpunkte.** Gustav Fischer (1998).

Klein P.: **Biomechanik der menschlichen Gelenke und Wirbelsäule.** Urban & Fischer (2004).

Knechtle B.: **Aktuelle Sportphysiologie.** Karger F. Schifferdecker-Hoch (1999). Mobilitäts-, Muskelkraft- und Muskelleistungsfähigkeitsparameter der Wirbelsäule, Manuelle Medizin 37: 30–33. Springer (2002).

Maier T.: **Manual Leistungsdiagnostik Swiss Olympic.** Bundesamt für Sport BASPO. Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM (2016).

Miltner O.: **Lumbar Extension Exercise (MedX) – Treatment for Chronic Low Back Pain – Review and Meta-Analysis.** Thieme (2001).

Uhlig H.: **Die Rekonditionierbarkeit chronischer Rückenpatienten mit muskulärer Insuffizienz.** Manuelle Medizin 37: 40–4. Springer (1999).

ANZEIGE

proxomed®
für eine gesunde Gesellschaft

LEADING THE GREEN FITNESS REVOLUTION

ECO-POWR™

SportsArt
THE GREEN FITNESS COMPANY

Einmalig: Die patentierte ECO-POWR™ Technologie nutzt den beim Training erzeugten Strom und speist diesen wieder in das Stromnetz ein.

- WATTABHÄNGIGE STROMEINSPEISUNG
- KOMPATIBEL MIT IHREM ELEKTROANSCHLUSS
- ELEKTRONISCHE GESCHWINDIGKEITS- UND WIDERSTANDSKONTROLLE
- SPEICHERT BIS ZU 74 % DER EINGESETZTEN BEWEGUNGSENERGIE

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

Scannen für mehr Informationen!

FITWORX – Step by Step fit AG in Aarau

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.

Oben links: Rebecca Albisetti, Fitnessinstruktorin und Kursleiterin
Oben rechts: Susanne Christen, Geschäftsführerin
Unten: Mona Gugelmann, Lernende 2. Lehrjahr

Warum FITWORX?

Als privat geführtes Fitnesscenter sind wir dem Sturm der Konkurrenz ausgesetzt. Deshalb haben wir uns für die Teilnahme bei FITWORX entschieden. Damit bieten wir unserer Kundschaft ein Zusatzangebot – als Einzelunternehmen wäre uns das nicht möglich. Dank FITWORX können unsere Kundinnen und Kunden schweizweit andere Fitnessangebote kostenlos nutzen.

Wir sind ein gesundheitsorientiertes Fitnesscenter und motivieren unsere Mitglieder sowohl mit gerätegestütztem Krafttraining als auch mit freien Gewichten, damit die gewünschten Trainingsziele erreicht werden können.

Viele Möglichkeiten zur Verbesserung der Koordination (Sensopro + diverse Kleingeräte) sowie verschiedene Kardiogeräte und Gruppenkurse runden das Trainingsangebot ab. Für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen unser schöner Wellnessbereich und unser Massageangebot mit von den Krankenkassen anerkannten Therapeuten.

Wir gewährleisten eine umfassende Betreuung und begleiten unsere Mitglieder mit individuellen Trainingsplänen, die regelmässig angepasst werden, auf dem Weg zu ihren Zielen – egal ob diese sportlich und fitnessbetont oder gesundheitlich orientiert sind.

Das Team unserer Trainerinnen und Trainer ist kompetent und kümmert sich um die Anliegen jedes einzelnen Kunden und jeder einzelnen Kundin. Um die Betreuungsqualität zu sichern, sind unsere Mitarbeitenden qualifiziert und immer auf dem aktuellen Stand durch Fort- und Weiterbildungen sowie der engen Zusammenarbeit seit über 15 Jahren mit der next-move-Physiotherapie. Ob Fitnesstrainer oder Kursleiterin – hier sind Profis am Werk. Die Zertifizierung durch den Fitness-Guide unterstreicht unsere hohe Betreuungsqualität.

Susan Christen belegte mit ihrem Team den 3. Rang beim Award «Ausbildungsbetrieb des Jahres 2021».

Step by Step fit AG
Kasinostrasse 38, 5000 Aarau, www.stepbystep-aarau.ch
https://360ansicht.com/Vr/step-by-step-fit-ag

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

Interview mit Domenic Vetsch

Qualifikation für die Endrunde geschafft!

In Ausbildung zum Fachmann Bewegung und Gesundheit zu sein ist an sich schon eine Herausforderung. Sich im ersten Lehrjahr gleichzeitig für die Endrunde der SwissSkills 2022 zu qualifizieren, und dort auch noch den 9. Platz zu belegen, ist mehr als herausragend. Kilian Käppeli lud deshalb Domenic Vetsch zum Interview ein.

Kilian Käppeli

Kilian Käppeli: Hallo Domenic. Zunächst einmal herzlichen Glückwunsch zu deinem Ergebnis. Was war deine Motivation zur Teilnahme?

Domenic Vetsch: Das war eine sehr spontane Idee. Ich kannte die SwissSkills bereits, da mein Arbeitskollege Kirill im Jahr 2018 ebenfalls Athlet bei diesem Wettbewerb war und mir davon erzählt hatte. Er weckte mein Interesse. Ich mag Herausforderungen und bin ehrgeizig. Gemeinsam mit einer Schulkollegin meldete ich mich für das Casting an und wir fuhren am 19. Februar 2022 nach Neuenburg. Dort war ich ziemlich nervös. Aber ich hatte intensiv gelernt und konnte viele coole neue Leute kennenlernen. Nach dem Casting war ich einfach nur stolz, dass ich es geschafft hatte. Als ich dann am Montagabend die Mail bekam, dass ich zu den SwissSkills-Athleten 2022 gehöre, wusste ich gar nicht mehr was sagen – ich war überglücklich und stolz. Zum Zeitpunkt des Castings hatte ich gerade mal 6 Monate Ausbildungszeit hinter mir und konnte mich gegen bereits Ausgelernte beweisen!

Wie lief deine Vorbereitung?

Das war eine intensive Zeit! Ich musste sehr viel Fachwissen meiner Lehre vorholen und weitaus mehr machen als den üblichen Lernstoff bewältigen. Doch die Zeit ging schnell vorbei, und schon

stand am 23. April 2022 das erste Trainingscamp in Dättwil an. Dort übten wir das erste Mal in den einzelnen Aktivitäten. Uns wurde klar gemacht, wir seien die Elite der Schweiz in unserer Berufslehre. Das machte mich zwar stolz, setzte mich aber auch ein wenig unter Druck.

Die intensivste Zeit war Mitte Juni, denn die SwissSkills rückten rasch näher. Es gab auch noch Berufsschulprüfungen und daneben arbeitete ich im Gesundheitspark Thalwil.

Hast du Unterstützung im Betrieb erhalten?
Ich durfte mir im Betrieb Zeit nehmen, um zu lernen oder zusammen mit den Mitarbeitenden etwas anzuschauen, zu üben und auszuprobieren. Dafür bin ich sehr dankbar – für die ganze Hilfe von allen! Speziell möchte ich mich bei meiner damaligen Ausbildnerin Vanessa Fries bedanken. Sie war bei Fragen jederzeit für mich da und übte mit mir z. B. auch das Testing.

Das zweite und letzte Trainingscamp fand dann zwei Wochen vor dem Wettkampf statt, am 20. August 2022 in Bern-Wankdorf. Da gingen wir die exakten Abläufe der Wettkampfelemente durch und konnten das letzte Mal Fragen stellen.

Und wie hast du die SwissSkills erlebt?
Die SwissSkills sind ein riesiger Event. Ich machte grosse Augen, als ich das erste Mal auf das Gelände kam. Ich hatte zwar Bilder und Videos im Internet gesehen, konnte mir aber die Veranstaltung nur begrenzt vorstellen. Der Event ist super organisiert und hat auch einen grossen Namen in der Schweiz – das wusste ich zuvor gar nicht.

Alle sagten mir, ich hätte nichts zu verlieren und schon gewonnen. Was irgendwie ja stimmte, aber meine Aufregung wuchs trotzdem. Ich hatte keine grossen Erwartungen – schon das Dabeisein und Mitmachen war für mich eine Riesenehre und ich nahm mir vor, es einfach zu geniessen!

Der Wettbewerb dauerte drei Tage. Die Teilnehmenden wurden in Sechsergruppen aufgeteilt. Ich war am Donnerstag am 8. September 2022 an der Reihe. Am Mittwoch und Donnerstag waren die Deutschschweizer dran und am Freitag die Romands.

Verkauf und Testing verliefen besser als ich gedacht hatte, aber in der Lebensstilberatung war ich ein wenig überfordert. Am Nachmittag warteten noch die Posten «Einführungstraining» sowie «Training Geübter» (Anpassungstraining) und zum Schluss die Gruppenfitnesslektion. Die beiden Trainings brachte ich gefühlsmässig besser als erwartet hinter mich. Die Groupfitnesslektion war von Anfang an mein Sorgenkind gewesen. Ich war sehr nervös, bis ich das Case gezogen hatte. Mit etwas Glück zog ich eine Bodytoning-Stunde, das lag mir. Die Aufregung ging weg, kaum hatte ich angefangen. Auch das Publikum hatte ich schnell vergessen, trotz Bühne und Mikrofon [lacht].

Klar war ich ein wenig enttäuscht, als ich die Nachricht bekam, dass es für die Finalrunde nicht gereicht hat. Doch allerspätestens bei der Siegerehrung kam Stolz auf! ▶

Ein Foto mit Guy Parmelin hat auch nicht jeder!

Trotz Wettkampf darf der Spass nicht zu kurz kommen – sowohl mit den Prüfungsexperten als auch im Team.

Es war eine tolle Stimmung, wie schon die ganzen Tage zuvor. Wir waren zwar Konkurrenten und Konkurrentinnen, aber trotzdem ein Team, und alle haben füreinander gefiebert und sich gegenseitig unterstützt. Auch mit den Experten und Expertinnen hatten wir grossartige Gespräche und es war, als hätten wir uns alle schon ewig gekannt. Die Siegerehrung in der Postfinance-Arena in Bern war dann noch der krönende Abschluss.

Wie war das, live dabei zu sein?

Wir versammelten uns in den unterirdischen Lagerhallen der BERNEXPO. Von dort ging es durch viele Gänge zusammen mit ganz vielen anderen Berufsleuten – immer weiter, bis mein persönliches Highlight folgte, das Einlaufen in die volle Postfinance-Arena. Ein Gänsehautmoment: Man geht hinein und sieht eine Menge stehender und klatschender Menschen, es wird Musik gespielt, man läuft über die Bühne herunter und am Bundesrat vorbei.

Danach wurden in drei Blöcken immer die ersten drei jedes Berufes ausgezeichnet. Auch da freute sich wieder jeder über unsere drei top Berufsleute. Wir waren die ganze Zeit wie ein Team und hielten zusammen! Ich lernte viele Leute kennen und konnte neue Kontakte knüpfen! Natürlich haben wird die anschliessende Party auch nicht ausgelassen!

Am Sonntag war dann noch der Präsentationstag unserer Branche. Wir hatten sehr viele Besucher am Stand und erklärten den Interessierten unseren Beruf. Es macht mich sehr stolz, in einem Beruf arbeiten zu dürfen, der so begehrt ist in der Schweiz. Mittlerweile belegt die Berufslehren (EFZ) Rang 2 auf der Beliebtheitsskala. Und dass ich neben meiner IPA, die ich im Jahr 2024 so gut wie möglich abzuschliessen versuche, dann noch auch ein SwissSkills-Diplom vorweisen kann, wird mir in meinem späteren Berufsleben sicher helfen.

Was ist deine Empfehlung für andere Mitarbeitende unserer Branche?

Ich kann allen nur empfehlen teilzunehmen und sich für die kommenden Castings zu bewerben – es ist, wie gesagt, ein einmaliges Erlebnis. Wenn man Herausforderungen liebt, ist dies genau das Richtige. Man lernt unglaublich viel, und zwar nicht nur theoretisch. Ich habe den Ablauf einer IPA erlebt, und das Level der SwissSkills ist sogar höher als bei einer IPA. Ich habe auch gelernt, wie ich mit einer Drucksituation besser zurechtkomme und wie ich mit Menschen umgehe, die ich gar nicht kenne.

Was einem bewusst sein muss: Die Beteiligung an den SwissSkills braucht Zeit und man muss bereits sein, auch Freizeit zu investieren.

Zum Schluss möchte ich mich nochmals bedanken bei allen, die mich unterstützt haben und mir die Teilnahme möglich gemacht haben – speziell meinen Eltern, meinem Betrieb, meinen Berufsschullehrpersonen, den Athleten und allen Experten. ◀

ANZEIGE

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

Die Jobplattform des SFGV ist die ideale Anlaufstelle für Jobs in der Fitness- und Gesundheitsbranche. Die Profis vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter 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.movementjobs.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 Login erfassen und erhältst sofort Infos per E-Mail über die neusten Jobs, die deinem Jobprofil entsprechen.

Unbedingt reinschauen!

Jetzt testen

mj. movementjobs.ch

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

Prüfungen Spezialist/Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Oktober 2022

Die praktische Prüfung in der Fachrichtung Körper und Bewegung verlangt sowohl den Kandidatinnen als auch den Schauspielerinnen viel ab.

Das Team der Prüfungsexperten der Fachrichtung Fitness- und Gesundheitsförderung

Die eidgenössischen Prüfungen sind ein Meilenstein in der Karriere unserer Fachleute. Verständlicherweise ist deshalb die Anspannung der Kandidatinnen und Kandidaten hoch. Trotzdem verliefen die drei Prüfungstage reibungslos.

Irene Berger, Prüfungsleiterin

Diese Prüfungen unterstanden zum ersten Mal dem neuen QSK-Präsidenten André Tummer. Er wurde per 1. April als Nachfolger von André Moser gewählt. Wir danken André Moser für seine langjährige Tätigkeit in diesem Amt!

Am Prüfungstag durften wir 28 Kandidaten bzw. Kandidatinnen in deutscher, französischer und italienischer Sprache begrüssen.

Prüfungsexpertinnen Körper- und Bewegungsförderung; links: Marianne Gerber, rechts: Susanne Gysi-Arrenbrecht

Die Prüfung wurde in zwei Fachrichtungen durchgeführt:

- **Fitness- und Gesundheitsförderung**
- **Körper- und Bewegungsförderung**

Trotz des anspruchsvollen und komplexen Ablaufs wickelten sich die Prüfungen ruhig und in geordnetem Rahmen ab.

Experten

Im Vorfeld der Prüfungen hatten wir einen Schwerpunkt bestimmt – «Schulung und Weiterbildung der Expertinnen und Experten im Bereich der Krankheitsbilder».

Die praktische Prüfung erforderte genaue Kenntnisse der Krankheitsbilder. Ein Experte spielte jeweils den Kunden. Durch die Verflechtung zweier Krankheitsbilder war grosses Schauspielertalent gefragt und der «Kunde» durfte nichts ausser Acht lassen, damit die Kandidatin oder der Kandidat die Gelegenheit hatte, alles abzufragen, um die nötige Punktzahl zu erreichen.

Unser Ziel ist es, den Pool an Experten in italienischer Sprache noch zu erweitern. Wichtig ist auch, die jüngere Generation der Experten nachzuziehen und auszubilden. Dies erfordert viel Energie, denn das Bewerten der Prüfungen ist sehr komplex und anspruchsvoll.

Kandidaten

Der einzige Wermutstropfen war, dass die Schulen zwar sehr gute Arbeit geleistet hatten, um die Kandidaten vorzubereiten, dass aber zunehmend der Ernst der Sache und der Aufwand an Vorbereitung nicht von allen Kandidaten und Kandidatinnen wahrgenommen wird. So haben auch dieses Mal rund 25 % der Teilnehmenden vor allem im schriftlichen Bereich nicht bestanden. Dies ist bedauerlich – insbesondere, weil es wirklich an der Lerndisziplin zu liegen scheint.

In der Hoffnung, dass sich dies in Zukunft ändert, bedanke ich mich bei André Tummer, QSK-Präsident, und beim Prüfungssekretariat, geführt von Corinne Rösch, für die tolle Zusammenarbeit. ◀

Nach der Krise ist vor der Krise

Schnell ist im Sommer die Coronakrise in den Hintergrund gerückt. Es geht vergessen, dass noch immer viele KMU hart am Limit agieren. Der SFGV wollte genauer wissen, wie es um seine Mitglieder steht, und hat sich bei rund 310 deutschsprachigen SFGV-Fitness- und Gesundheitscentern, 73 Unternehmungen aus der Westschweiz sowie 22 Unternehmungen aus dem Tessin erkundigt.

Claude Ammann

Die Befragung führte der SFGV-Präsident Claude Ammann persönlich durch. Die Auswertung darf als realer Zustand der Fitness- KMU-Branche angesehen werden.

Im ersten Teil wurde gefragt, zu wie viel Prozent das Unternehmen derzeit ausgelastet ist (Anzahl der Kunden), bezogen auf die Zeit vor der Coronakrise.

Derzeitiger Stand der Kundenzahlen

Nur drei der befragten Center gaben an, wieder bei der gleichen Kundenzahl zu sein wie vor den Coronamassnahmen. Die Mitglieder des SFGV verzeichnen im Moment im Schnitt aktuell 68,61 % des Vor-Corona-Mitgliederbestandes, das heisst, im Durchschnitt haben die KMU-Center einen Verlust von etwas mehr als 30 % erfahren, der im Herbst 2022 immer noch vorhanden ist.

Unsere Kundinnen und Kunden sind nicht Tagesgäste wie in anderen Branchen, sondern haben langfristige Verträge. Unter den 30 % der fehlenden Kunden sind viele langjährige Stammkunden. Ein Teil der Kundschaft hat ihr Abonnement wegen der Ungewissheit in Bezug auf den kommenden Herbst / Winter gekündigt. Die dadurch fehlenden Mitglieder, zusammen mit den Zeitgutschriften für die Monate der Schliessung, können ein Unternehmen in einen Liquiditätsengpass bringen. Eine erneute Einschränkung im kommenden Winter hätte verehrende Folgen! Ein Umsatzverlust von 30 % ist existenzgefährdend.

Timestops – erzwungene Zeitgutschriften

Ein weiteres von der Öffentlichkeit nicht gross beachtetes Thema sind die erzwungenen Zeitgutschriften, die ohne rechtliche Grundlage von der Kundschaft erwartet wurden.

Diese Zeitgutschriften verzerren das Ergebnis zusätzlich, weil die normalen Verlängerungsfristen der Verträge um mehrere Monate nach hinten geschoben worden sind. Dadurch verzögern sich die Einnahmen um mehrere Monate, in denen Umsatz und Liquidität fehlen. Erschwerend kommt dazu, dass wie erwähnt mehr als 30 % der Kundinnen und Kunden fehlen, die zuerst wieder zurückgewonnen werden müssen. Diese beiden Faktoren können wirtschaftliche Engpässe bewirken, je nachdem, wie die Unternehmungen ihre Betriebskosten reduzieren konnten.

Wenn davon ausgegangen wird, dass in der ersten Schliessungsperiode (17. März bis 10. Mai 2020) noch ein grosses und kulantes Entgegenkommen vonseiten der Kundschaft in den SFGV-Centern vorhanden war, mussten bei der zweiten Schliessung (22. Dezember 2020 bis 18. April 2021) die Gutschriftsforderungen der Kunden in den meisten Centern zu hundert Prozent erfüllt werden.

Dazu eine Berechnung:
Während der ersten Periode wurden 50 % der geschlossenen Zeit gutgeschrieben. Die zweite Periode wurde zu 100 % angerechnet. Dies ergibt insgesamt Zeitgutschriften von rund 5 Monaten. Der Jahresumsatz des SVG beträgt 1336 Millionen Franken (Branchenreport 2020)

$$\frac{\text{1336 Millionen Franken x 5}}{12} = \text{556 Millionen}$$

Die Fitness- und Gesundheitscenter-Branche muss also einen Verlust von 556 Millionen Franken tragen.

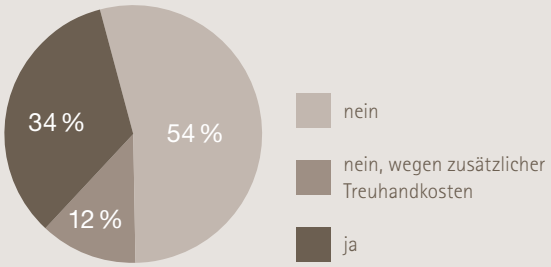
Das heisst, dass die KMU der Fitness- und Gesundheitsbranche durch die Zeitgutschriften 556 Millionen Franken aus ihren eigenen Reserven an die Bewältigung der Coronamassnahmen beisteuern mussten.

Ein wahnsinniger Betrag! Es darf somit einmal deutlich gesagt werden, dass die Fitnessbranche zu den Branchen gehört, die einen der grössten finanziellen Beiträge zur Coronakrise geleistet hat.

Deckung der laufenden Fixkosten durch die Härtefallgelder

Im zweiten Teil der Befragung ging es darum, ob mit den Härtefallgeldern die Fixkosten der Betriebe gedeckt werden konnten. Besonders stossend ist, dass praktisch jeder Kanton verschieden hohe Härtefallgelder auszahlte; daraus ergab sich eine Wettbewerbsverzerrung. Die Grafik zeigt, dass bei 66 % der Betriebe die Härtefallgelder nicht reichten, um die laufenden Fixkosten zu decken, dabei wurden die Zeitgutschriften nicht einberechnet.

Konnten die laufenden Fixkosten mit den Härtefallgeldern gedeckt werden?



Fast alle Betriebe mussten mindesten 5 % (max. 12 %) der ausbezahlten Härtefallgelder für Treuhandkosten verwenden. Die komplizierten Abläufe, spezielle Tabellen und Auswertungen oder übermässig viele Dokumente für die Behörden erforderten eine fachliche Begleitung. Das verursachte entsprechende Kosten.

Darüber hinaus wurden die extrem bürokratischen Abläufe und die extrem langen Wartezeiten bis zur Bezahlung bemängelt.

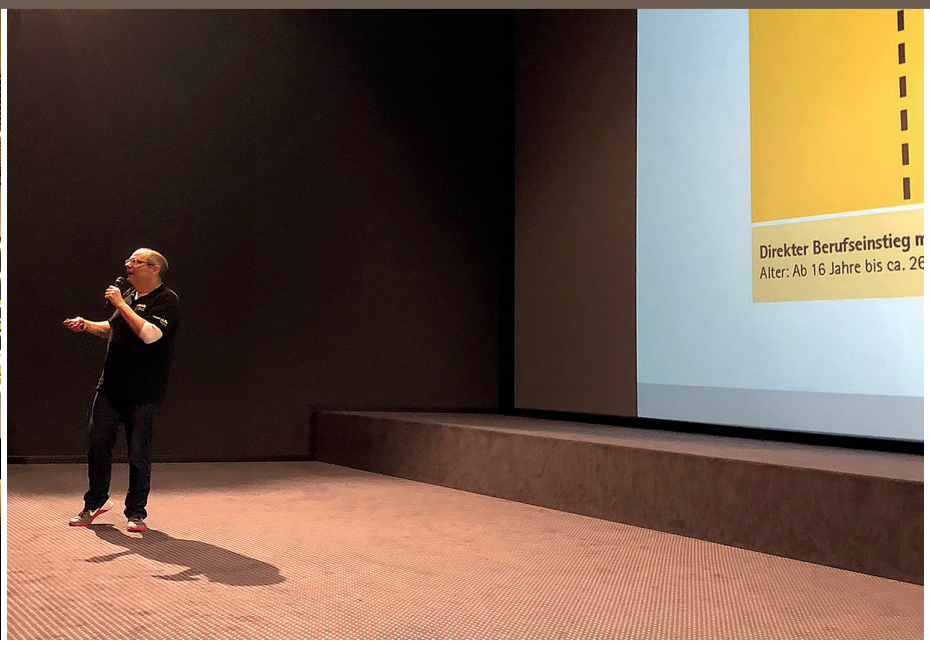
Fazit

Die Fitnessbranche hat nicht nur einen wesentlichen Teil der entstandenen Kosten selbst gestemmt – sprich, die Zeit der Schliessung seinen Mitgliedern aus der eigenen Tasche vergüten müssen –, sondern die Härtefallgelder haben in den wenigsten Fällen zur Deckung der Fixkosten gereicht.

Dieses Fazit ist frustrierend. Es ist absolut existenziell, dass auf gesetzlicher Ebene etwas geändert wird. Der SFGV hat sich deshalb mit anderen, auch von der Coronakrise betroffenen Verbände zusammengeschlossen und eine Volksinitiative lanciert (entschaedigung-ja.ch).

Es ist wichtig, dass sich alle Unternehmen des SFGV an der Unterschriftensammlung beteiligen, um die notwendige Volksabstimmung oder einen Gegenvorschlag zu erwirken. Wir brauchen eine gesetzliche Grundlage, um unsere KMU im Falle einer weiteren Schliessung zu schützen. ◀

Berufsbildnertagung: Ganz grosses Kino



Das Kino Pathé in Spreitenbach mit seiner Grossleinwand war ein genialer Ort für die diesjährige Berufsbildnertagung.

Jährlich lädt die OdA BuG zur Berufsbildnertagung ein. Für Berufsbildner mit Lernenden der Jahrgänge 2022 bis 2025 ist diese Veranstaltung verpflichtend. 2019 gab es die Fünfjahresrevision der Berufslehre, durch die viele Änderungen am Bildungsplan vorgenommen wurden.

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

Dieses Jahr war die Tagung «ganz grosses Kino» – wortwörtlich, denn sie wurde im Kino Pathé Spreitenbach durchgeführt. Der Standort sollte zentral für alle sein und gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden können. Der ganze Event wurde von Claude Ammann, Präsident SFGV, organisiert.

Die Tagung startete mit Verpflegung in der VIP-Zone. Als alle Berufsbildner eingetroffen waren, ging es in den Kinosaal. Dort wurden die Inhalte der Berufslehre und die Veränderungen durch die Revision präsentiert. Das Kino besticht durch seine einzigartige Akustik und die perfekte Sicht auf die riesige Leinwand.

Am Mittag wurden alle Berufsbildner mit einem Apéro riche verpflegt. Der Cateringservice überzeugte mit vielen verschiedenen Snacks – auch für Vegetarier und Veganer war vieles dabei. Während des Apéros konnten sich die Berufsbildner miteinander austauschen und den Zusammenhalt stärken.

Inhaltliche Informationen

Die neuen Leitziele im Bildungsplan, die der Betrieb vermitteln muss, wurden vorgestellt. Bei der IPA (Individuelle Praktische Arbeit) müssen insbesondere neue Ziele in Bezug auf Ernährung, Testing und Group Fitness beachtet werden.

Auch die Veränderungen im QV (Qualifikationsverfahren) wurden angesprochen. Wichtige Handlungskompetenzen, die die Kernkompetenz der zukünftigen Fachfrauen und Fachmänner BuG ausmachen, sind neu stärker gewichtet.

Gleich geblieben sind die betrieblichen Projektarbeiten (BP) und die betrieblichen Lernsituationen (BL). Jedoch werden diese zukünftig weniger gewichtet, weil noch die Benotungen der überbetrieblichen Kurse (ÜK) dazukommen.

Da die Berufsbildner die Noten für BP und BL vergeben, gab es auch hier wichtige Inputs, um ein faires Benoten sicherzustellen. Es kamen sehr gute Verbesserungsvorschläge und Anstösse seitens der Berufsbildner, die in der nächsten Revision eingebaut werden können.

Dann wurde das neue ÜK-Zentrum vorgestellt. Die überbetrieblichen Kurse werden grösstenteils im Well Come Fit in Dietlikon durchgeführt. Dort können die Lernenden alles Praktische erlernen und das in den ÜK Gelernte mit der Arbeit im eigenen Betrieb vernetzen. Da auch die Mitglieder des Centers dort trainieren, sind die Lernenden im ÜK-Zentrum nicht unter sich und müssen Professionalität beweisen.

Die Benotung in den ÜK wurde ganz genau erklärt, da in ÜK 4 neu «Group Fitness Warm-up», in ÜK 5 «Lebensstil» und in ÜK 6 «Group Fitness» als Hauptkomponenten benotet werden. Wichtige Infos zu Group Fitness bekamen die Berufsbildner direkt von der Prüfungsexpertin.

Abschliessend wurde noch einmal erklärt, wie man Prüfungsexperte für die Abnahme der IPA wird. Ein grosser Karrieresprung für jeden, der diesen Schritt machen will.

Irene Berger, Chefexpertin und Hauptverantwortliche der SwissSkills, gab zum Abschluss anhand eines sehr gelungenen Films einen Einblick in die Highlights der SwissSkills.

Vielen Dank an alle, die da waren und ihren Teil dazu beigetragen haben, diese Tagung so erfolgreich umzusetzen. Der Anlass wird nächstes Jahr wieder im Kino Pathé Spreitenbach durchgeführt. ◂

ANZEIGE

Erste Vorstandssitzung der Gewerbekammer des SGV mit dem SFGV

Claude Ammann mit Albert Rösti (SVP), Daniele Schneeberger (FDP) und Damien Cottier (FDP)

Netzwerke in politischen Gremien sind vor allem für kleinere Verbände wie den SFGV wichtig, um sich in der Politik ernsthaft Gehör verschaffen und in Entscheidungsprozessen ihre Bedürfnisse darlegen zu können.

Von Claude Ammann

Es ist mit viel Aufwand und zeitlichen Ressourcen verbunden, in politische Gremien gewählt zu werden. Dem SFGV ist es anfangs des Jahres gelungen, für seinen Präsidenten Claude Ammann einen Sitz im Gewerberat des schweizerischen Gewerbeverbandes zu ergattern.

Aufgrund der seriösen Vorarbeit in der Coronakrise konnte der SFGV die anderen Verbände überzeugen, dass er, obwohl ein kleiner Verband, sehr professionell aufgestellt ist, gute Arbeit leistet und somit einen Sitz im Gewerberat verdient hat. Claude Ammann wurde ohne Gegenstimmen gewählt.

Am 26. Oktober 2022 fand die erste Vorstandssitzung in Neuenburg statt. Rund 50 Personen aus Politik und Gewerbe trafen sich, um die wichtigsten Themen der gegenwärtigen Krisen sowie die ordentlichen Traktanden zu besprechen und das aktuelle Budget abzusegnen.

Die derzeitige Stromlage, die uns die nächsten 2 bis 3 Jahre beschäftigen wird, sowie die für unsere Branche fatale drohende Wiedereinführung einer Maskenpflicht in Innenräumen waren die Hauptthemen in und neben der Sitzung. Mehr Informationen können unsere Mitglieder den regelmässig zugestellten Newsletters entnehmen.

Für den SFGV sind die an und aus diesem Tag entstandenen Gespräche und Bekanntschaften von unschätzbarerem Wert. Solche Verbindungen sichern viele wertvolle politische Kontakte und helfen bei der Erweiterung des Netzwerks, um für zukünftige Entscheidungen Anlaufstellen generieren zu können. Diese Kontakte sind für das Gesundheitswesen äusserst wichtig, damit die Ziele des SFGV erreicht werden können.

Für eine starke Fitness-KMU-Branche! ◂

Fabio Regazzi (Präsident), Hans-Ulrich Bigler (Direktor sgv) und Kurt Gfeller (Vize-Direktor sgv)

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

Mountain Move Physiodays vom 21.–23. Oktober 2022

Gute Stimmung bei den Mountain Move Physiodays – auch der SFGV war dabei.

Zum ersten Mal wurden die «Mountain Move Physiodays» im Waldhotel Arosa ausgetragen. Sie liefen analog zu dem schon über Jahre bekannten Netzwerktreffen der Fitnessbranche ab, wo sich die Industrie, die Betreiber von Fitness- und Gesundheitscentern sowie Trainerinnen und Trainer austauschen und spannende Vorträge besuchen konnten.

Tom Tholey

Dieses Mal traf sich die Industrie mit Fitness- und Gesundheitscenterbetreibern, die eine Physiotherapie integriert haben, mit Inhabern von Physiotherapiepraxen sowie Physiotherapeutinnen bzw. Physiotherapeuten.

Die Vorträge von Prof. Dr. med. Niklaus F. Friederich («Knorpelschäden und deren Behandlungen») und Dr. Marcel Isay («Die Schulter 2.0 – Häufige Probleme und deren Behandlung») waren von den Teilnehmenden sehr gut besucht. Aber auch alle anderen Fachvorträge wie «Die Wissenschaft der Atmung», «Das Training der Zukunft» oder «Der Darm – Schlüssel zur Gesundheit» fanden grosses Interesse. Die Vertreter der Industrie konnten ihre Produkte und News vorstellen.

Als Gastreferent sprach Joel Mattli – Finalist, Last-Man-Standing und Bezwinger des Mount Midoriyama beim Ninja Warrior[1] Switzerland, Germany und Austria – über seinen Werdegang und «Know No Limits».

Nicht zuletzt vertraten Anya Aubert und Thomas Tholey den SFGV und den Fitness-Guide. Den Interessierten wurde vermittelt, warum eine Mitgliedschaft beim SFGV und beim Fitness-Guide nicht nur in der Fitnessbranche, sondern auch für Physiotherapeuten und Praxisbetreiber mit integrierter Trainingsfläche unabdingbar sind.

Durch die Einsicht in unsere wertvolle Arbeit, die politische Relevanz und auch wegen unserer Ausbildung zur Fachfrau/zum Fachmann für Bewegungs- und Gesundheitsförderung kamen Physiotherapeuten wie auch Centerbetreiber zu dem Schluss, dass eine Mitgliedschaft beim SFGV durchaus Sinn macht und die zwei verschiedenen, aber doch so ähnlichen Berufsdisziplinen näher zusammenrücken sollten. Es wurde ihnen auch bewusst, dass eine interdisziplinäre Zusammenarbeit sinnvoll ist, z. B. bei der Betreuung der Kundinnen und Kunden in der MTT (Medizinische Trainingstherapie) oder auf der Trainingsfläche im Fitnesscenter als Ergänzung zur Behandlung beim Physiotherapeuten.

Denn: GESUNDHEIT ENDET NICHT AN DER THERAPIELIEGE! ◂

[1] NINJA WARRIOR, die wohl härteste Hindernisparcours-Show der Welt, hat ihren Ursprung in Japan. Radio RTL strahlt seit 2016 eine deutsche Adaption aus. Den Parcours gibt es in verschiedenen Ländern, u. a. auch in der Schweiz.

ANZEIGE

CenterCom Version 6

Mitglieder gewinnen
Kosten reduzieren
Ertrag verbessern

Mit der neuen **Version 6** von CenterCom setzten Sie es um!

Mit dem **Sales Manager** können Interessenten 24/7 online ganz einfach einen Vertrag abschließen.

Der **Reservation Manager** sorgt rund um die Uhr für die ideale Auslastung Ihrer Trainer und Kurse.

Mit der **Member App** hat das Mitglied ständig Verbindung zu Ihrem Club.

Das ist echter Service, spart Personalkosten und steigert den Ertrag!

Mehr Infos auf
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 E06.1

Projekt: «Exercise is medicine» (EIM)

Am 15. September 2022 trafen sich die Akteure des Gesundheitswesens ein zweites Mal beim BAG, um die Kompetenzprofile der einzelnen Berufe im Rahmen der Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) weiter zu vertiefen. André Tummer vertrat erneut die drei eidgenössischen Berufsabschlüsse unserer Branche.

Von André Tummer

Wie bereits in den vorherigen Berichten erläutert, ist das Ziel des Projekts «EIM», mehr Menschen in ein nachhaltiges, gesundheitsorientiertes Training zu bringen, denn die sogenannten NCD-Erkrankungen entstehen zum grössten Teil durch gesundheitliches Risikoverhalten wie Bewegungsmangel, Überernährung und stressbedingte Kompensationshandlungen.

Neben den erarbeiteten Schnittstellen zwischen den einzelnen Akteuren (Arzt, Therapeut, Gesundheitscoach) stellt sich heraus, dass in der angestrebten patientenzentrierten Versorgungskette eine Lücke besteht: Der Übergang von den durch die Krankenkassen bezahlten Massnahmen (Diagnostik, Therapie) zum selbstverantwortlichen Training ist nicht zufriedenstellend.

Im Falle einer Erkrankung geben die Patienten ihre Selbstverantwortung komplett an den Arzt oder die Therapeutin ab. Sie befolgen richtigerweise das, was ihnen «verordnet» wird und bekommen dies von der Krankenkasse bezahlt.

An dem Punkt, an dem die Krankenkassen nicht mehr zahlen, und es gilt in Selbstverantwortung weiter zu trainieren, einen gesunden Lebensstil zu pflegen usw., bricht häufig das jetzt so wichtige Bewegungsverhalten ab. Die «Mauer» die zu überwinden ist, um an dieser Stelle in eigener Verantwortung weiterzumachen, ist für die allermeisten Menschen viel zu hoch. Der Grund dafür ist darin zu suchen, dass bis zu diesem Zeitpunkt kein COACHING ZUR SELBSTVERANTWORTUNG stattgefunden hat. Dabei handelt es sich um einen Lernprozess, der von Gesundheitsexperten begleitet werden muss und über einen zu definierenden Zeitraum läuft. Dieser Lernprozess hat vorher nie stattgefunden, nicht wegen mangelnder Kompetenz, sondern schlichtweg aus zeitlichen Gründen!

Diese Lücke der Versorgungskette möchten wir vom SFGV mit unserem Beruf «Experte/Expertin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom» schliessen. Das gesundheitspsychologische Coaching ist eine Kernkompetenz dieser Fachleute. In gesundheitsorientieren Fitnesscentern können Patienten in Sessions von z. B. 60 Minuten intensiv betreut werden, um diesen Lernprozess zur Selbstverantwortung nachhaltig zu festigen. Dies kann kein Physiotherapeut und keine Ärztin leisten, weil ihnen einfach die Zeit dazu fehlt.

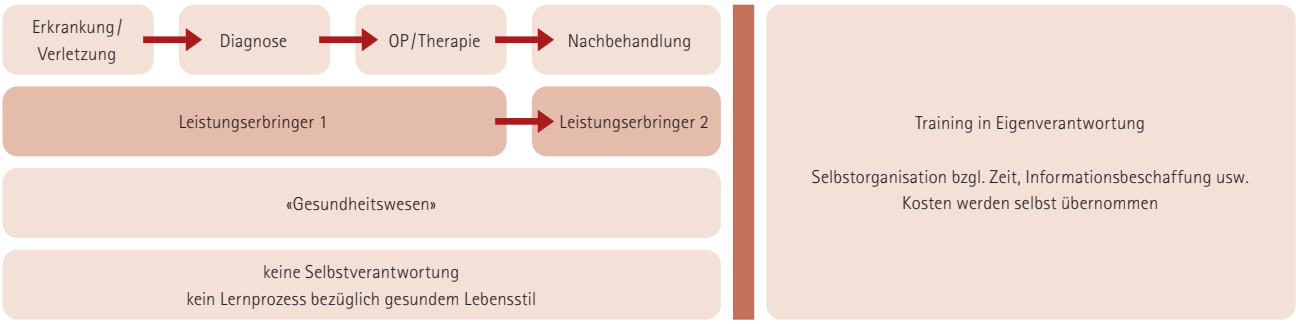
Deshalb ist es unser Ziel, dass der Beruf «Experte/Expertin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom» in die Liste der sogenannten Leistungserbringer 2 (Art. 47–52ff KVV) des Krankenversicherungsgesetzes aufgenommen wird.

Voraussetzung für diese Anerkennung sind:

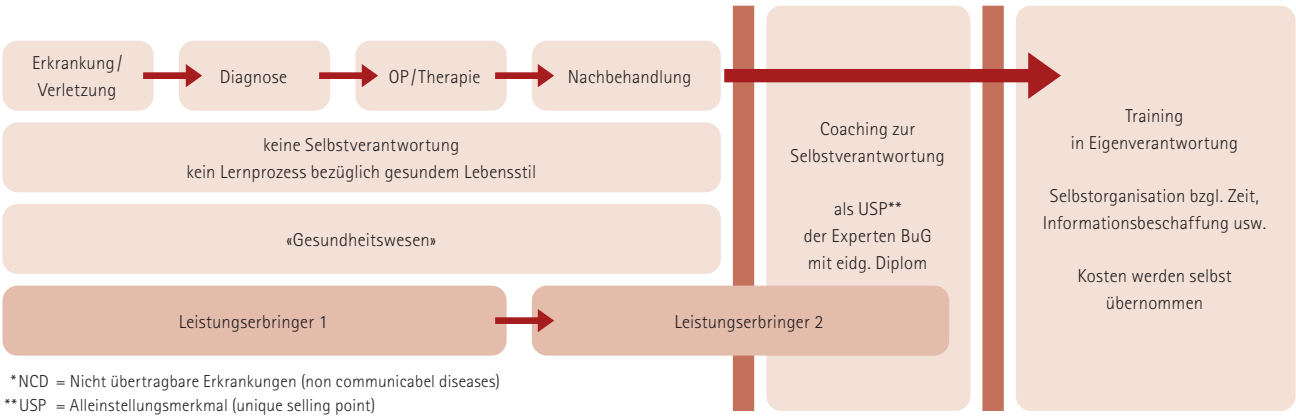
- der Nachweis eines gefestigten Berufsbildes durch einen vom Bund anerkannten Bildungsgang
- Leistungen, die nicht bereits von einer anderen, bereits anerkannten Leistungserbringergruppe abgedeckt sind
- ein Mehrwert für die Versorgung
- ein Konzept zur Qualitätssicherung ▸

Comic © Felmy, Kai

Bisher: «Was wird bezahlt?» (KVG)



Jetzt: NCD* Strategie = «Mehr Menschen (nachhaltig) in Bewegung bringen» → Optimierung der Versorgungskette der Gesundheitsakteure



*NCD = Nicht übertragbare Erkrankungen (non communicabel diseases)
**USP = Alleinstellungsmerkmal (unique selling point)

Vision des SFGV: Experte/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung soll im KVG unter den Leistungserbringern 2 gelistet werden.

Coaching ist zeitintensiv, und genau darin liegt unsere Stärke und der Mehrwert innerhalb der angestrebten Versorgungskette. Ich bin guter Dinge, dass wir hier ein weiteres Stück vorwärtskommen und dass der bereits vollzogenen Umverteilung unserer Berufe in den Bereich der Gesundheitsberufe nun praxisrelevante Schritte folgen.

Parallel zu dieser Entwicklung treiben wir die Erweiterung der Ausbildungsorte für unsere zukünftigen Fachleute voran. Unser Bestreben geht dahin, neben den bisherigen gesundheitsorientierten Fitnesscentern vermehrt Physiotherapiepraxen und auch Kliniken mit Schwerpunkt Bewegungsapparat als Ausbildungsbetriebe zu gewinnen. Nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe hat sich dafür bereits eine Arbeitsgruppe, bestehend aus Physiotherapeuten aus unterschiedlichen beruflichen Settings, mit mir getroffen, um die Lern- und Leistungsziele unserer zukünftigen Gesundheitsexperten aus ihrer Sicht auszubauen. ◀

Neu für Sie als Unternehmer: Branchenverzeichnis der SFGV-Partner

Neu für Sie als Unternehmer: Das Branchenverzeichnis der SFGV-Partner. Hier finden Sie alle Dienstleistungen und Produkte auf einen Blick.

Von SFGV-Vorstand

Die Partner des SFGV unterstützen Sie als Unternehmerin oder Unternehmer, indem sie Produkte und Dienstleistungen anbieten, die in Ihrer Fitness- und Gesundheitseinrichtung zur Kundengewinnung und zum Kundenerhalt eingesetzt werden können.

Sie sind stets auf Qualität und Innovation bedacht und beraten Sie gerne bezüglich Ihrer individuellen Bedürfnisse.

Der SFGV bietet seinen Partnern ab dieser Ausgabe das beiliegende **Branchenverzeichnis** als Kommunikationsplattform an. Es soll Ihnen als **Nachschlagwerk** dienen, damit Sie zum einen schnell über das Angebot informiert sind und zum andern auf einen Blick sehen können, welche Produkte und Dienstleistungen derzeit auf dem schweizerischen Fitnessmarkt aktuell sind. ◀

SwissSkills 2022: Rückblick auf die diesjährigen Berufsmeisterschaften

Gruppenbild mit Bundesrat: Lena Keller (2.Platz), Ahmed Hammad (1. Platz) und Jordane Jaunin (3. Platz)

Die SwissSkills 2022 vom 7.–11. September 2022 gehören bereits der Vergangenheit an. Wir schauen zurück auf die Highlights und stellen die drei podestplatzierten «Fachleute für Bewegungs- und Gesundheitsförderung» vor.

Von Kilian Käppeli

Die Besten unserer Branche im Einsatz

Zwei Jahre nach der coronabedingten Pause fanden Anfang September 2022 auf dem BERNEXPO-Gelände in Bern-Wankdorf die diesjährigen SwissSkills statt. Dieser Event hat gleich mehrere neue Rekordmarken aufgestellt. Über 1000 junge Berufstalente nahmen an 87 Wettkämpfen und 65 Berufsdemonstrationen teil, die Organisatoren zählten 120 000 Besucherinnen und Besucher, davon 64 000 Schüler und Schülerinnen. Für die Anreise der Schulklassen setzten die SBB 40 Extrazüge ein. Die Wettkämpfe und Darbietungen fanden an rund 250 Ständen statt, das Gelände rund um die BERNEXPO umfasste 100 000 Quadratmeter oder war anders ausgedrückt so gross wie 14 Fussballfelder. Mehr als 10 000 Personen waren an der Vorbereitung und Durchführung des Anlasses beteiligt.

Am Mittwoch, 7. September 2022, Punkt 9 Uhr fiel der Startschuss für den ersten Wettkampftag bei den Fachleuten für Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Sechs Athleten hatten bei jedem Posten eine Stunde Zeit, sich unter den wachen Augen der Prüfungsexperten im besten Licht zu präsentieren. Der Tag schien wie im Fluge zu vergehen und auch am 2. Wettkampftag zeigten erneut sechs Deutschschweizer ihre Fähigkeiten. Der Freitag, 9. September, stand ganz im Zeichen der französischen Sprache: Sechs top motivierte Romands wurden getestet und beurteilt. ▸

Oben: Aktion auf der Group-Fitness-Bühne, unten: das Prüfungsexpertenteam der SwissSkills 2022

Bewertet wurde in den folgenden Fachgebieten:

1. Einführungstraining: Jeder Athlet, jede Athletin stellt anhand eines Fragebogens ein Einführungstraining für einen fiktiven Kunden zusammen und zeigt die Übungen vor.

2. Testing: Nach einer Bioimpedanzmessung führt jeder Athlet, jede Athletin den Conconi-Ausdauertest zusammen mit Kunden durch und zieht Schlüsse für das kommende Training.

3. Lebensstilberatung: Anhand gezielter Fragen erfährt der Athlet, die Athletin Genaueres über den Ist-Zustand des Kunden oder der Kundin und kann Verbesserungen vorschlagen

4. Verkauf: Der richtige Proteinshake oder gar ein Fitnessabonnement, das der fiktive Kunde nicht mehr erneuern möchte – hier wurde auf die richtige Rhetorik und das Verkaufsflair gesetzt.

5. Training Geübter: Die erfahrene Kundin möchte einen neuen Trainingsplan und der Athlet bzw. die Athletin erstellt anhand verschiedener Faktoren einen ausgeklügelten neuen Plan.

6. Group Fitness: Auf der extra dafür aufgebauten Aussenbühne musste jeder Teilnehmende sein Takt- und Bewegungsgefühl sowie seine Teaching-Skills präsentieren.

Am Finaltag – am Samstag, 10. September – zeigten die Finalisten erneut ihr Können. Hier wurden nochmals alle Ressourcen bereitgestellt und jeder Athlet, jede Athletin präsentierte sich geschickt. Durch den Tag führte der TV-Moderator und Coach Mäth Gerber.

Die Siegerehrung am Samstagabend war ein weiteres Highlight, besonders wegen des perfekt gestalteten Abends mit vielen Showacts und natürlich dem Siegerfoto mit Bundesrat Guy Parmelin.

Die drei Finalisten sind:

1. Platz: Ahmed Hammad vom Harmony Fitness in Versoix GE, Gesamtpunktzahl: 72.16

2. Platz: Lena Keller vom Physio in Fit in Zuchwil SO, Gesamtpunktzahl: 71.33

3. Platz: Jordane Jaunin vom Espace Equilibre in La Chaux-de-Fonds NE, Gesamtpunktzahl: 71.16

Der Sonntag stand ganz im Zeichen der offenen Tür und war als Familien- und Präsentationstag gedacht. Die Gäste konnten im Fitnesscenter mit den Athleten trainieren und bei diversen kleinen Wettkämpfen selbst ihre Kraft und Ausdauer zeigen. Regelmässig fanden auf der Aussentribüne Tanzeinlagen der Athleten statt.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei allen Athleten, Schauspielerinnen, Moderatoren, Helferinnen und dem gesamten Expertenteam unter der Leitung von Irene Berger bedanken. Hunderte von Gesamtstunden an Zeit, ein grosser Aufwand und viel Energie wurden vor, während und nach den SwissSkills für diese Veranstaltung investiert.

Ein solch gelungener Anlass ist nur dank diesem unbezahlbaren Einsatz möglich! ◀

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

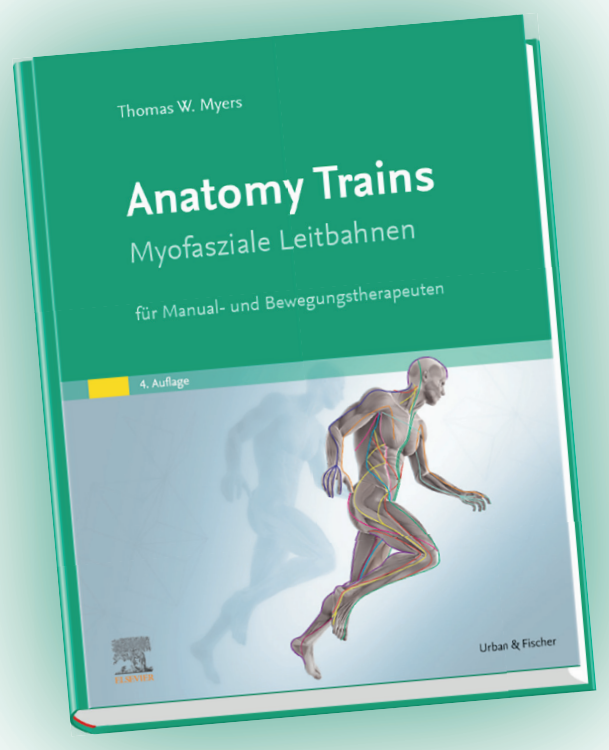
SwissSkills Berufsmeisterschaften
BERNEXPO Messegelände
3014 Bern
7.–11. September 2022
www.swiss-skills.ch
Facebook: @swissskills
Insta: @swissskills

swiss skills 2022

Buchtipp: Anatomy Trains – Myofasziale Leitbahnen

Anatomisches Wissen geht heute weit über die reine Kenntnis der Muskulatur und deren Funktion hinaus. In den letzten Jahren wurden die Faszien stärker denn je unter die wissenschaftliche Lupe genommen.

Von André Tummer



Faszien sind weit mehr als Muskelhüllen! Tom Myers geht in seinem Buch auf die funktionellen Zusammenhänge der Muskelfaszienketten ein. Sehr detailliert beschreibt er die myofaszialen Verbindungen. Um sie leichter verständlich zu machen, benutzt der Autor dazu die Metapher von Schienen bzw. Eisenbahnlinien, die miteinander korrespondieren müssen, und spricht deshalb von «anatomischen Zuglinien». Dieser Vergleich lässt Haltung und Bewegung in einem ganz anderen Licht erscheinen und verdeutlicht, dass die Elemente des aktiven und des passiven Bewegungsapparates nicht getrennt voneinander gesehen werden können.

Das Wissen um die myofaszialen Leitbahnen ermöglicht die Begutachtung von Haltungs- und Bewegungsmustern und deckt Störungsmuster im Fasziennetz auf. Viele praxisorientierte Anwendungstipps helfen dabei, diese Störungsmuster positiv zu beeinflussen, um z. B. Körperhaltungen zu korrigieren oder Stabilität zurückzugewinnen.

«Anatomy Trains» ist ein Muss für alle, die sich professionell mit Haltung und Bewegung beschäftigen und sollte als weiterführende Literatur in keiner Bibliothek der Fachexperten unserer Branche fehlen. ◀

Autor: Myers, Thomas W.
Erscheinungsjahr (deutsche Ausgabe): September 2022
Verlag: Urban & Fischer Verlag / Elsevier GmbH
Auflage: 4, vollständig überarbeitet, gebunden
ISBN: 9783437567346
Preis: 66 Euro (direkt beim Verlag) / Fr. 89.90 (Orell Füssli)

ANZEIGE

Das Portal für die Suche nach Fachleuten im Bereich Fitness und Gesundheit!

Der SFGV lanciert eine weitere Dienstleistung: Eine offene Jobplattform, die von Stellensuchenden und Stellenanbietern der Fitness- und Gesundheitscenter-Branche genutzt werden kann.

Zu finden auf www.movementjobs.ch

Für alle SFGV-Mitglieder steht diese Plattform kostenfrei zur Verfügung. Über ein spezielles Login lassen sich die Daten direkt aufschalten. Nicht-Mitglieder können die Plattform ebenfalls nutzen, allerdings gegen eine Gebühr.
Der Aspekt der Mindestlohnempfehlung ist ein integrierter Bestandteil der SFGV-Jobplattform. Ein Pluspunkt für Anbieter und eine Orientierung für Stellensuchende. Auch auf den Einbezug offener Lehrstellen wurde geachtet. Arbeitgeber können sich als Lehrbetrieb eintragen.

Der direkteste Weg für Arbeitgeber zu den Profis und solchen, die es werden wollen!

Jetzt testen

mj. movementjobs.ch

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

SAVO.CH – auffällig anders

Viel Platz für funktionelles Training

Inhaber Savo Hertig in Aktion

Treffen sich zwei Fitnessbegeisterte in Bern. Fragt der eine: «Und, gehst du heute auch noch ins Fitnesstraining?» Sagt der andere: «Nein, ich gehe ins SAVO!»

Von André Tummer

Wer zum ersten Mal das savo.ch in Bern betritt, wird über das völlig andere Erscheinungsbild eines «Fitnesscenters» erstaunt sein. Keine mit Geräten vollgepackten Trainingsflächen, dafür viel Platz für modernes und innovatives Trainieren.

Ein Kunstrasen, eine Indoor-Sprintbahn und massenhaft Equipment für funktionelles Training. Einige Kabelzuggeräte, dazu Vibrationstraining. Seit neustem auch eine Regenerationsecke. Group Fitness ja – aber nicht versteckt in separaten Räumlichkeiten, sondern mitten auf der Fläche. Selten trifft man Mitglieder, die sich mit Kopfhörer abschotten und allein vor sich hintrainieren. Im savo.ch ist aktives Training angesagt und dies geschieht in der Regel gemeinschaftlich. Der so entstehende Spassfaktor macht Eindruck und vor allen Dingen Lust auf mehr.

Das savo.ch hat den Anspruch, seinen Kundinnen und Kunden eine Vielfalt an passenden Trainingsmethoden zu bieten und dabei Möglichkeiten zu schaffen, auf jedem Leistungsniveau trainieren zu können. Deshalb spricht das Team um Inhaber Savo Hertig auch nicht von «Fitnesscenter». Das savo.ch ist eine «Anlage für Functional Training» und hebt sich gerade deshalb vom stark umkämpften Markt der klassischen Fitnesscenter ab. Functional Training ist in erster Linie zweckorientiert: Mehr Kraft, mehr Mobilität, mehr Schnelligkeit für spezielle Sportarten, für besondere Freizeitaktivitäten oder schlichtweg für unseren Alltag.

Der Nutzen liegt nicht in erster Linie in einer «besseren» Figur, sondern in der optimierten Funktion des Bewegungsapparates. Auch der therapeutische Ansatz der integrierten Physiotherapie steht für aktives Therapieren – mit dem Patienten –, um dem Alltag schnell wieder gewachsen zu sein.

«Wenn Ernährung, Bewegung und Entspannung im Einklang sind, und Wohlbefinden und Zufriedenheit eine Selbstverständlichkeit werden, ist das für mich «Gesundheit» – so Savo Hertig, der nach seiner Karriere als Profifussballer beim Grasshopper Club Zürich und seinem Sportstudium in Magglingen 2007 den Einstieg in die Fitnessbranche wagte.

Training für alle Altersstufen

Testing als wichtige Erfolgskontrolle

Getragen von seinen eigenen Erfahrungen als Sportler entwickelte er früh die Vision, **funktionelles Training, Ernährung und Physiotherapie als eine Einheit** zu vermitteln. Alle diese Bereiche prägen den gesunden Lebensstil. Sie sind untrennbar miteinander verknüpft und es gibt diverse Schnittstellen dazwischen, die beispielsweise über spezielle Testings dargestellt werden können. Diese Einheit spiegelt sich selbstverständlich auch im Team wider. Es gibt keine Trennung der einzelnen Disziplinen, sondern alle arbeiten im Sinne des Kunden Hand in Hand. Auch die angestellten Physiotherapeuten sind integriert im Team und treten nicht, wie das so häufig in Centern anzutreffen ist, als separate «Firma» oder als Kooperationspartner auf.

«Es darf nie vergessen werden, dass Menschen, die uns besuchen, sich uns mit ihren Bedürfnissen, Wünschen, Zielen und auch ihren gesundheitlichen Beschwerden anvertrauen. Dies ist eine grosse Verantwortung und verlangt von jedem von uns, dass wir täglich unser Bestes geben, um die Lebensqualität unserer Kundinnen und Kunden ein Stück besser zu machen», führt Savo Hertig weiter aus.

Aus diesem Grund sind die Voraussetzungen, um im savo.ch-Team zu arbeiten, hohe emphatische und zwischenmenschliche Fähigkeiten. Ebenso rhetorische Stärke, um auch komplexe Zusammenhänge kundengerecht erklären zu können und selbstverständlich Neugier, denn das Fachwissen in allen Bereichen entwickelt sich ständig weiter.

«Dabei sind wir stets am Puls der Zeit, schauen uns jede neue Entwicklung an, übernehmen aber nicht blind irgendwelche Konzepte oder lassen sie uns von aussen überstülpen. Wenn wir etwas passend finden für unsere Philosophie, werden wir es in unsere Methoden integrieren. Nur so bleibt unser Gesamtkonzept erhalten.

Dieses Gesamtkonzept ist zur Marke geworden, die eine recht grosse Community in Bern hat. savo.ch hat sich seine Nische in der Fitnessbranche selbst geschaffen. Durch Innovation, durch eine klare Vision und durch die richtigen Menschen am richtigen Ort. Meine Hochachtung dafür!

Ich wünsche dem gesamten Team noch viele erfolgreiche Jahre! ◀

savo.ch

savo.ch Wankdorf AG
Wankdorfallee 5, 3014 Bern, Telefon 031 305 88 55
wankdorf@savo.ch, www.savo.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
well com Fit AG, Rikon im Tösstal
MedAction, Zollikerberg
CorpoSana, Basel
bleibgesund, Uetendorf

Neue Mitglieder Westschweiz
Move Center Gestion, Ardon

Neue Mitglieder Tessin
Fix you lab, Locarno

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!

Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV

VORSTAND

GESCHÄFTSLEITUNG

Claude Ammann, Urs Rüegsegger, Roland Steiner, André Tummer

GESCHÄFTSSTELLE

Leitung: Roland Steiner | **Stellvertretung:** André Tummer | **Mitarbeiterinnen:** Corinne Rösch, Nada Milosevic, Gabi Puffing, Elisabeth Stäheli

RESSORT, AUFGABEN, DIENSTLEISTUNGEN

AUSBILDUNG
Präsident QSK FA + Diplom Koordination
Prüfungsfragen EFZ / FA / Diplom: André Tummer
Prüfungsleiterin Fachausweis EFZ: Irene Berger
Leiter ÜK: Claude Ammann
Chef-Expertin inkl. IPA: Irene Berger
Stellvertretung: Katrin Albisser

AUSBILDUNGSZULAGEN
Förderungsgelder für die staatlichen Abschlüsse an Unternehmen des SFGV
Claude Ammann

BRANCHENREPORT
Alle 2 Jahre: Roland Steiner

BRANCHENTAG
Claude Ammann, Roland Steiner

CORONA-VIRUS
Behördenkontakt, Schutzkonzepte, Newsletter, Härtefallgelder: Roland Steiner

EIGENE PHYSIOTHERAPIEPRAXIS
Handbuch zur Eröffnung: Tom Tholey

FITNESSBRANCHE
Gesundheit und Sozialwesen, Luftmessungen, Kontakt zu BAG: André Tummer

FITNESSCENTER DES JAHRES
Mitglieder der Jury: Alain Amherd, Mäge Frei, Roger Gestach, Tom Tholey
(In Zusammenarbeit mit der Fitness Tribune)

FITNESS-GUIDE
Gesamtleitung: Roland Steiner
Zertifizierer: Fitness-Classification AG
Chefauditorin: Anya Aubert
Mitarbeiter: Marco Bachmann

FITWORX
APP gegenseitiges Kundentraining: Roland Steiner

GESUNDHEITSCOACHING
Entwicklung APP: Urs Rüegsegger

JOBPLATTFORM
Roland Steiner
(Gratis-Inserate für alle Mitglieder des SFGV für die Suche von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern)

LEHRBETRIEB DES JAHRES
Mitglieder der Jury: Claude Ammann
(Preissumme jährlich CHF 10000.–, gesponsert vom Fitness-Guide)

MITGLIEDERBETREUUNG
Regelmässige Besuche: Claude Ammann
Mitarbeiter: Rolf Dürrenberger

PARTNER
Anlaufstelle, BranchenTag-Aussteller, Inserate BEWEGUNGSMEDIZIN: Roland Steiner

POLITISCHES NETZWERK
Claude Ammann, Roland Steiner
(Netzwerk pflegen für mehr politischen Einfluss auf Bund und Kantone)

POSITIONIERUNG IN DER BRANCHE ALS GESUNDHEITSORIENTIERTE UNTERNEHMUNG
Kräftig altern / Muskeltraining als beste Medizin / Taschenbuch für Konsumenten / Power-Point für Vorträge: Roland Steiner

PRESSESTELLE
Anfragen, Medienmitteilungen: Claude Ammann
Mitarbeiter: Reinhard Standke

PUBLIKATIONEN
«Bewegungsmagazin»: André Tummer
«Gesund und Fit» André Tummer

SOCIAL-MEDIA-BETREUUNG
Kilian Käppeli, Claude Ammann

TESSIN
Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs, Fitness-Guide: Jürg Heim

SWISS SKILLS
Berufsmeisterschaft: Irene Berger

VERWALTUNG UND FINANZEN
Verwaltung Mitglieder, Fitness-Guide, Suisa, FITWORX-Fakturierungen, Debitoren, Kreditoren, Finanz- und Lohnbuchhaltung, Posteingang, Postversand, Versand Magazine, Telefon, Beantworten von Anfragen:
Roland Steiner

VOLKSINITIATIVE
Entschädigungsinitiative: Claude Ammann

WESTSCHWEIZ
Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs, Fitness-Guide: Alain Amherd

WEITERE DIENSTLEISTUNGEN
Lohnempfehlungen, Informationen zu Löhnen, Abrechnungen: Geschäftsleitung

Musterarbeitsverträge für verschiedene Bereiche: Geschäftsleitung

Coop-Gutscheine mit Super-Card-Punkten: Roland Steiner

Medikamentenschachtel zur Abgabe an Kunden: Geschäftsleitung

«Kräftig ins Alter», Spezialbroschüre mit BfU: André Tummer

Kundenverträge: Geschäftsleitung

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 bei Geschäftsstelle des SFGV: info@sfgv.ch / Telefon 0848 893 802.

Positives Körperbild

Die Organisation «Gesundheitsförderung Schweiz» beschäftigt sich mit zahlreichen Themenfeldern der Gesundheit. Eines davon ist das Förderprogramm «Positives Körperbild», bei dem es vor allem um das Körperbild der Jugendlichen und jungen Erwachsenen geht. «Körperbild» ist das Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht. Welche Handlungsmöglichkeiten haben wir diesbezüglich als gesundheitsorientiertes Fitnesscenter?

Von André Tummer

Das Körperbild ist von Person zu Person verschieden, setzt sich jedoch stets aus vier Ebenen zusammen:

- Die perzeptive Ebene beschreibt die Differenz zwischen der eigenen Wahrnehmung unseres Erscheinungsbildes und dem tatsächlichen Aussehen. Konkret sieht sich die Person «dicker» oder «dünner», als sie eigentlich ist.
- Die affektive Ebene umfasst die emotionale Ebene, also wie zufrieden bzw. unzufrieden jemand mit seinem Äusseren ist.
- Die kognitive Ebene fasst die Gedanken und Überzeugungen zusammen, die ein Mensch über sein Körperbild hat. Hier findet der Vergleich mit dem Idealbild statt, dem jemand entsprechen möchte.
- Die verhaltensbezogene Ebene umfasst alle Handlungen, die jemand unternimmt bzw. unterlässt, wenn er mit seinem Körper nicht zufrieden ist.

Es liegt auf der Hand, dass gerade Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer Entwicklung sehr sensibel auf das Körperbild reagieren. Ein negatives Körperbild führt zu geringerem Selbstwertgefühl und geringerer Selbstakzeptanz und manifestiert sich schliesslich – auch in jungen Jahren – in einem ungesunden Lebensstil (Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung usw.).

Dass viele Jugendliche ein eher negatives Körperbild haben, ist kein Geheimnis. Die Zahl an jungen Frauen, die bereits unzählige Abmagerungskuren hinter sich haben, weil ihr Idealbild «möglichst schlank» ist, ist genauso gross wie die Zahl der jungen Männer, die zu Anabolika und anderen Steroiden greifen um «möglichst muskulös» zu sein.

Diese «Schönheitsideale» werden täglich tausendfach durch die Massenmedien propagiert – ein Fluch der «Social Media». Unerreichbare und unrealistische Schönheitsideale, aufgepäppelt durch Medikamentenmissbrauch einerseits und digitale Bildbearbeitung andererseits schreiben uns vor, wie wir auszusehen haben.

Ich bin der Meinung, dass wir in unserer Branche bezüglich der genannten Aspekte noch viel zu tun haben. Als gesundheitsorientierte KMU sollten wir auch für die physische und psychische Gesundheit junger Erwachsener einen Beitrag leisten. In der Regel ist «gesundheitsorientiert» in unserer Branche jedoch verbunden mit der «älteren Person». Gesundheitsorientierte Jugendliche können wir noch nicht richtig definieren.

Leider befeuert gerade das Discountsegment unserer Branche das gängige «Schönheitsideal» durch seine plakative Werbung von getunten Körpern und spricht gleichzeitig davon, dass «Ästhetik» immer ein Motivationsgrund sei.

Wir alle wissen, dass ein gesunder Lebensstil nicht von heute auf morgen erreicht werden kann. Es ist ein Lernprozess, der bereits in jungen Jahren beginnt und der, wie oben beschrieben, auch die psychische Gesundheit miteinschliesst. Ich bin fest davon überzeugt, dass es sehr viele junge Erwachsene gibt, die hier Orientierung suchen, weil sie eben verstanden haben, dass die Scheinwelt des Körperkults eine Sackgasse ist, aber im bisherigen Angebot unserer Branche selten fündig werden. Welchen Beitrag können wir diesbezüglich leisten? Eine Möglichkeit sind z. B. unsere Auszubildenden zum Fachmann/zur Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ. Sie lernen Gesundheit und ein positives Körperbild auf einer anderen Ebene kennen und können Gleichaltrigen als Vorbild dienen. ◂

ANZEIGE

YOUR BUSINESS CHANGER

ACISO
CONSULTING & MARKETING

NEUKUNDENGEWINNUNG MIT VOLLER POWER

DURCH DIE ACISO VERTRIEBS- UND MARKETINGEXPERTEN

ERFAHRE, WIE DU ...

- deine Verkaufsprozesse optimierst
- maximale Empfehlungsquoten erzielst
- aktive Promotion einsetzt
- dein Trainer- und Verkaufsteam im Alltag unterstützen lassen kannst
- und vieles mehr

BRING DEINEN VERTRIEB AUF HOCHTOUREN!

1 Stunde, die sich garantiert lohnt.

DAS SALES-WEBINAR

JETZT ONLINE ANSEHEN!

auf aciso.com/sales

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

german brand award '22 winner

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

ANZEIGE

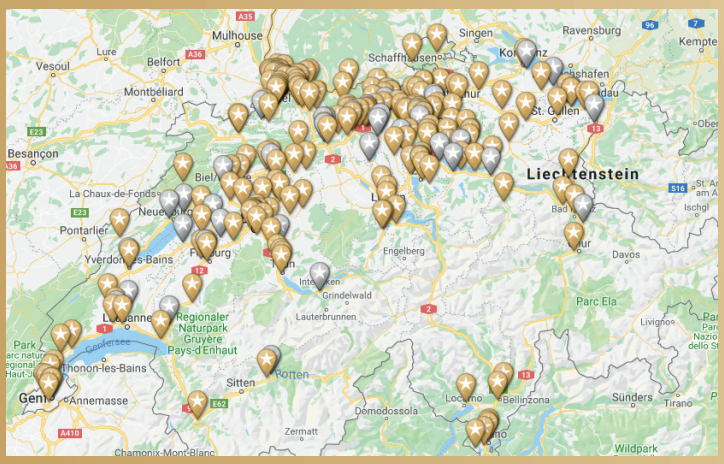
Fitnessguide

Qualität – transparent wie nie zuvor!
Von allen Krankenversicherungen anerkannt

Helfen Sie Ihrer Kundschaft, die Qualität Ihres Centers zu erkennen

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

Helfen Sie Ihrer Kundschaft die Qualität Ihres Kursangebotes zu erkennen

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

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