BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 18 / September 2023

Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Beschwerden des Verdauungs-systems:
Gastritis, Laktose-intoleranz, Zöliakie

Drop-out-Quote senken:
Prokrastination im Training

SFGV Aktuell:
Die Lage der Fitnessbranche nach der Coronakrise

Schweizweit trainieren: Kostenloses Gasttraining an 300 zertifizierten Standorten!

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

ANZEIGE

TECHNOGYM®

BIOCIRCUIT IT FITS YOU

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

BIODRIVE™ TECHNOLOGY

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

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

Entdecken Sie mehr unter
technogym.com/SFGV

Inhalt

Editorial 5

Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Beschwerden des Verdauungssystems 6

Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools
Das neue Kundenmagazin «GESUND UND FIT» 18
FITWORX – Sportcenter Leuggern 20

Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Im Gespräch: Rebecca Frey, Berufsinspektorin Kanton Zürich 22
Lehrabschluss 2023 Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ 26

Drop-out-Quote senken
Prokrastination im Fitnesstraining 30

SFGV – Aktuell
Roland Steiner – 20 Jahre im Dienst des SFGV 34
Zweiter üK-Referententreff 2023 der OdA BuG in Olten 36
SFGV-Projekt bei der Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit 38
Eventpartner am BranchenTag von SFGV und BGB vom 26. Mai 2023 42
Die Lage der Fitnessbranche nach der Coronakrise 44
Datenschutz – neue Auflagen für die Schweizer KMU 46

SFGV – Fitness-Guide und Jobplattform
Quality first – der SFGV ist mit Netzwerk, Fitness-Guide und Jobplattform auf Kurs 48

Fit-News
Buchtipp – Stressbewältigung 52

Ganz persönlich
Interview mit Gina Di Nardo und Michel Mäder vom KRAFTAKT SPORTHUB in Stettlen BE 54

SFGV im Überblick
Neue Mitglieder 56
Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV 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

Auflage
3000 Exemplare

gedruckt in der schweiz

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

Editorial

«Ich habe einfach keine Zeit!»

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie oft haben Sie oben stehendes Argument schon gehört, wenn es um die Entschuldigung geht, wieder einmal wochen- oder gar monatelang nicht trainiert zu haben? Wie oft steht diese Begründung in Kündigungsschreiben? Erst kürzlich hatte ich selbst eine Diskussion mit einer älteren Dame, die kündigen möchte, weil sie keine Zeit mehr habe. Sie mache jetzt noch Aquagymnastik und treffe sich an zwei weiteren Tagen mit ihren Kolleginnen zum Wandern.

Die ehrliche Übersetzung dieser Aussage lautet: Muskeltraining hat keine Priorität für mich. Es gibt andere Dinge in meinem Leben, die mir wichtiger sind!

Was läuft da schief? Warum hat unsere Branche, obwohl das Thema Gesundheit und Prävention in aller Munde ist, immer noch eine viel zu hohe Trainingsabbruchquote? Jedes Unternehmen kann langfristig nur bestehen, wenn es gelingt, eine stabile und hohe Erneuerungsquote aufzubauen. Gerade wir KMU leben von unserer Stammkundschaft.

Wie gelingt es, diese Drop-out-Quote auf das Minimum zu reduzieren? Kündigungen aufgrund von Wegzug, beruflicher Veränderung oder Krankheit und Ähnlichem wird es immer geben, aber Kündigungen aufgrund von Lustlosigkeit, Motivationsproblemen oder «Zeitmangel» sind unnötig!

Wir haben im Coachingprozess noch sehr viel Potenzial und müssen auch einiges überdenken. Das Fachgebiet der Gesundheitspsychologie, also das Verhalten und Erleben des Menschen in einem gesundheitsorientierten Kontext, spielt eine grosse Rolle und muss zukünftig unsere Arbeit ergänzen. Deshalb ist in unserem Magazin neu die Rubrik «Drop-out-Quote senken» zu finden. Dort widmen wir uns in jeder Ausgabe diesem Thema und empfehlen Werkzeuge zur Erhaltung und Erweiterung Ihrer Stammkundschaft. In dieser Ausgabe finden Sie Spannendes zum Thema Prokrastination im Fitnesstraining.

Natürlich bieten auch die übrigen Themen viel Information und Neuigkeiten. Ich wünsche viel Spass bei der Lektüre der 18. Ausgabe von «BEWEGUNGSMEDIZIN» und hoffe, dass Sie den einen oder anderen Tipp umsetzen werden.

André Tummer
Chefredaktor

Beschwerden des Verdauungssystems

Die Ernährung ist eine tragende Säule in der Lebensstilberatung. Gesundheitsexperten sollten demnach wissen, wie unser Verdauungssystem funktioniert und Kenntnisse über die häufigsten Beschwerdeformen des Magen-Darm-Trakts haben.

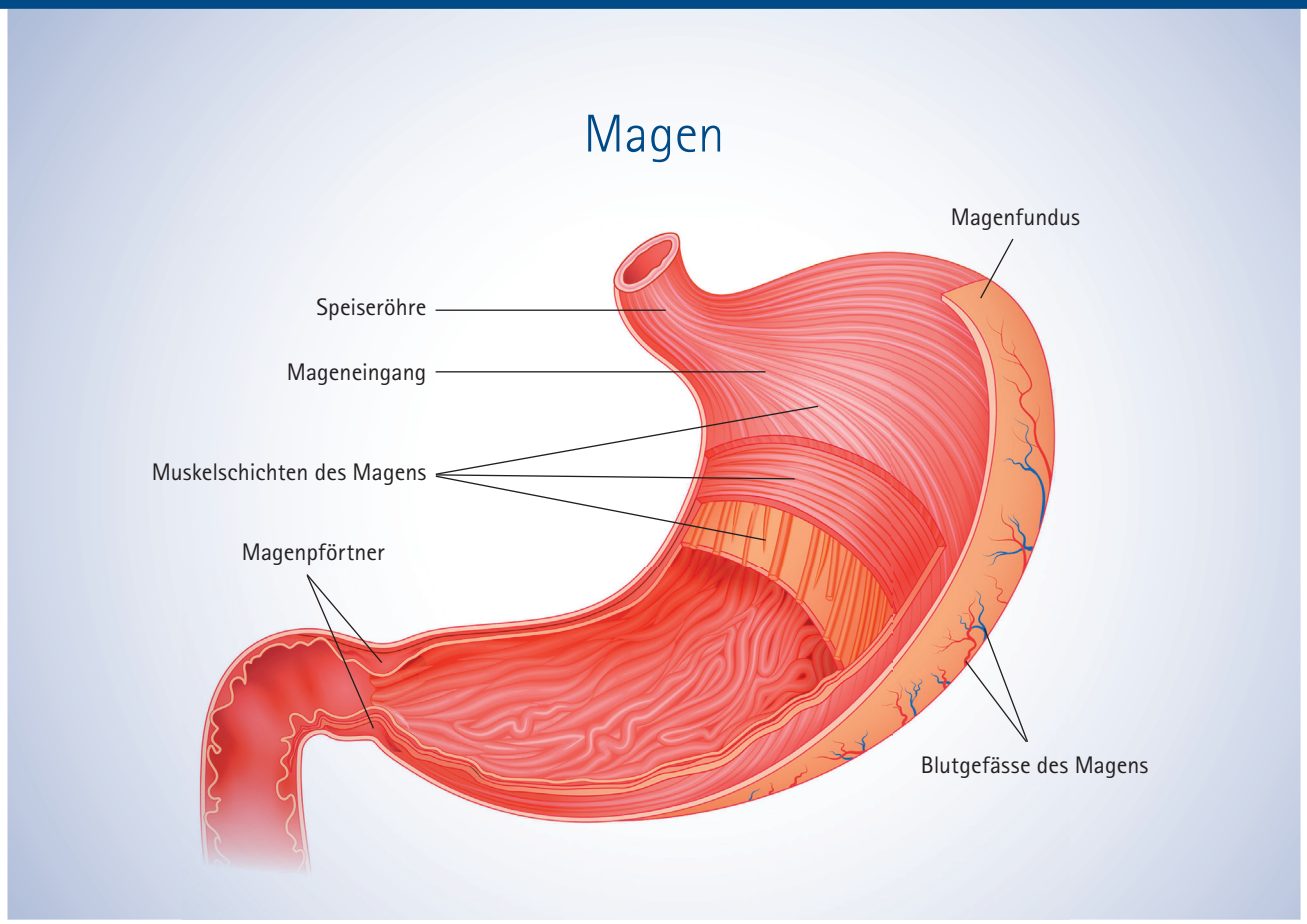
Die Aufnahme von Nahrung und deren Verwertung hat unmittelbaren Einfluss auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Trotzdem beschäftigen wir uns eher selten mit den beteiligten Organen, da wir durch Training keinen unmittelbaren Einfluss auf sie haben. Im Rahmen des «gesunden Lebensstils», bei dem eine der Hauptsäulen die Ernährung ist, sollten wir uns jedoch auch intensiv mit Aufbau und Funktion der an der Verdauung beteiligten Organe beschäftigen.

André Tummer

Damit Nahrungsenergie für die Zellsysteme des Organismus nutzbar wird, müssen Nahrungsstoffe zerkleinert und in resorbierbare Spaltprodukte zerlegt werden. Im Stoffwechsel der Zellen werden diese dann entweder für die Energiegewinnung genutzt und abgebaut (Katabolismus), oder sie gehen in den Aufbau körpereigener Substanzen ein (Anabolismus). Aufnahme, Spaltung, Resorption und Ausscheidung setzen einen Transport der Nahrung durch den Körper voraus, deshalb ist das anatomische Bauprinzip der Verdauungswege mit einem Schlauch vergleichbar, in dem diese Vorgänge schrittweise nacheinander ablaufen.

Die mechanische Zerkleinerung und Umwandlung der Nahrung in einen halbflüssigen Brei erfolgt in der Mundhöhle. Sekrete der Speicheldrüsen bewirken hier bereits erste Spaltungsvorgänge. Durch das Schlucken gelangt die Nahrung portionenweise in die Speiseröhre (Ösophagus) und schliesslich in den Magen. Hier kommt es durch Einwirkung von Enzymen zu einer Verflüssigung und Desinfektion des Nahrungsbreis; es entsteht der sogenannte Chymus. Gleichzeitig werden bereits Flüssigkeiten resorbiert. Im Dünndarm erfolgt der Hauptanteil der chemischen Spaltung und der Resorption der geeigneten Nahrungsstoffe. In den Dünndarm münden auch die beiden grossen Bauchdrüsen Leber und Pankreas. Im Enddarm wird schliesslich nur noch Wasser resorbiert, während die unverdaulichen Nahrungsreste zur Ausscheidung eingedickt werden.

Alle Abschnitte der Verdauungswege werden von zwei Schichten glatter Muskulatur umgeben, der *Muscularis*. Diese Muskelhülle dient durch ihre peristaltischen Kontraktionen dem Transport des Nahrungsbreis. Die Sekretion von Schleim und Enzymen sowie die Resorption von Wasser und Spaltprodukten sind an die innere Schicht des Verdauungsschlauchs, die Schleimhaut oder *Mucosa*, gebunden. Die Mucosa besitzt eine eigene Muskulatur (Muscularis mucosae), mit der sie sich der Form- und Volumenänderungen des Nahrungsbreis anpassen kann. Ihre innere Oberfläche ist mit einem Epithel überzogen, in dem einzellige Becherzellen eingelagert sind. Diese produzieren Schleim, der die Gleitfähigkeit des jeweiligen Verdauungsabschnitts gewährleistet. Das übrige Epithel dient der Resorption und ist mit engmaschigen Kapillarnetzen unterlegt. Hier erfolgt die Aufnahme der gewonnenen Spaltprodukte in das Blut. Zwischen Mucosa und Muscularis befindet sich eine bindegewebige und gefässreiche Verschiebeschicht, die *Submucosa*. Hier können Drüsenkomplexe eingelagert sein, die ihre Sekrete in den Verdauungstrakt entlassen. Ausserdem liegen hier Nervenzellen des vegetativen Nervensystems für die Schleimhautmotorik. ▸



Anatomisches Schema des Magens (einfache Darstellung)

Der gesamte Magen-Darm-Kanal wird vom Bauchfell (Peritoneum) überdeckt. Dieser Überzug, eine seröse Haut, macht die Darmschlingen gegeneinander gleitfähig und ermöglicht so Bewegungen und Volumenänderungen. Darüber hinaus bildet das Bauchfell Verdopplungen aus, die den Verdauungstrakt an der dorsalen Bauchwand aufhängen und fixieren. Diese Verdoppelung wird als Mesenterium bezeichnet und dient gleichzeitig als Gefäss- und Nervenstrasse.

Zum Verdauungssystem werden auch die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Gallenblase gezählt. Eine ausführliche Auseinandersetzung mit diesen dem Verdauungstrakt angeschlossenen Drüsen würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Deshalb konzentriere ich mich im Folgenden auf den Magen und den Dünndarm, da auch die im weiteren Verlauf beschriebenen Beschwerdebilder auf Störungen in diesen Organen zurückzuführen sind.

Magen

Der Magen ist ein birnenförmiger, gekrümmter Hohlraum, in dem die Nahrung längere Zeit verweilt und dabei chemisch vorverdaut und durchmischt wird. Sein Volumen beträgt bei mittlerer Füllung etwa 1200–1600 ml. Er liegt im linken oberen Teil der Bauchhöhle unter dem Zwerchfell. Am Ausgang zum Dünndarm befindet sich der Magenpförtner (Pylorus), ein ringförmiger Schliessmuskel. Die Mucosa des Magens ist in überwiegend längsverlaufende, grobe Falten aufgeworfen, die in sich wiederum kleine Leisten und Grübchen aufweisen. Insgesamt wird durch diesen Aufbau eine erhebliche Vergrösserung der Magenoberfläche erreicht. Die Mucosa wird von einem Epithel überzogen, das einen neutralen Schleim produziert, der Säuren und Basen binden kann. So wird die innere Oberfläche des Magens sowohl vor den eigenen Ver-

dauungsenzymen als auch vor mechanischer und thermischer Schädigung geschützt. Das Epithel zieht in röhrenartigen Einsenkungen bis zur Muscularis mucosae hinab und bildet in dieser Form die Magendrüsen. Diese produzieren den Magensaft, der aus Wasser, Schleim, Salzen, Salzsäure und proteinspaltenden Enzymen besteht. Pro Stunde werden nüchtern etwa 8–15 ml Magensaft gebildet. Da die Epithelzellen in den Magendrüsen unterschiedliche Funktionen haben, unterscheidet man Nebenzellen, Hauptzellen und Belegzellen.

Die chemischen Vorgänge im Magen dienen hauptsächlich der Eiweissspaltung durch das Pepsin, das in den Hauptzellen als inaktive Vorstufe (Pepsinogen) gebildet und durch die in den Belegzellen produzierte Salzsäure aktiviert wird. Diese sorgt für ein sehr saures Milieu im Magen (pH 1,5–2), das gleichzeitig die mit der Nahrung aufgenommenen Keime abtötet. Die Hauptzellen bilden ausserdem den sogenannten intrinsischen Faktor, der die Aufnahme von Vitamin B12 ermöglicht, das für die Blutbildung eine grosse Rolle spielt.

Die Nebenzellen produzieren den Schleim, der die Magenoberfläche vor der Selbstverdauung schützt. Im Pylorusbereich befinden sich zudem eine grosse Anzahl von Lymphozyten, sodass mit der Nahrung eingeschleuste Erreger direkt vernichtet werden können.

In der kräftig ausgeprägten Muscularis lassen sich drei Schichten mit unterschiedlichem Faserverlauf feststellen. In der äusseren Schicht ist die Muskulatur längs ausgerichtet, die mittlere und kräftigste Muskulatur weist einen zirkulären Faserverlauf auf und die innerste Schicht besteht aus schrägen Faserzügen. Peristaltische Kontraktionen entstehen bei gefülltem Magen etwa alle 3 Minuten und laufen in rund 20 Sekunden über den Magen zum Pförtner. Die Magenentleerung wird einerseits durch die Druckverhältnisse zwischen Magen und Dünndarm beeinflusst, andererseits auch durch Gewebshormone gesteuert.

Dünndarm

Der wichtigste Abschnitt für die Verdauungsvorgänge ist der weitgehend keimfreie Dünndarm. Er wird in *Duodenum, Jejunum* und *Ileum* unterteilt. Hier wird die Nahrung vollends in resorbierbare Bestandteile gespalten. Die wichtigsten Teile für die Resorption sind das ca. 25–30 cm lange Duodenum und der Anfang des Jejunums. Die Schleimhaut ist im Duodenum stark gefaltet. Durch die Ausprägung von auf den Falten stehenden Zotten ▶

ANZEIGE

CenterCom Version 6

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.

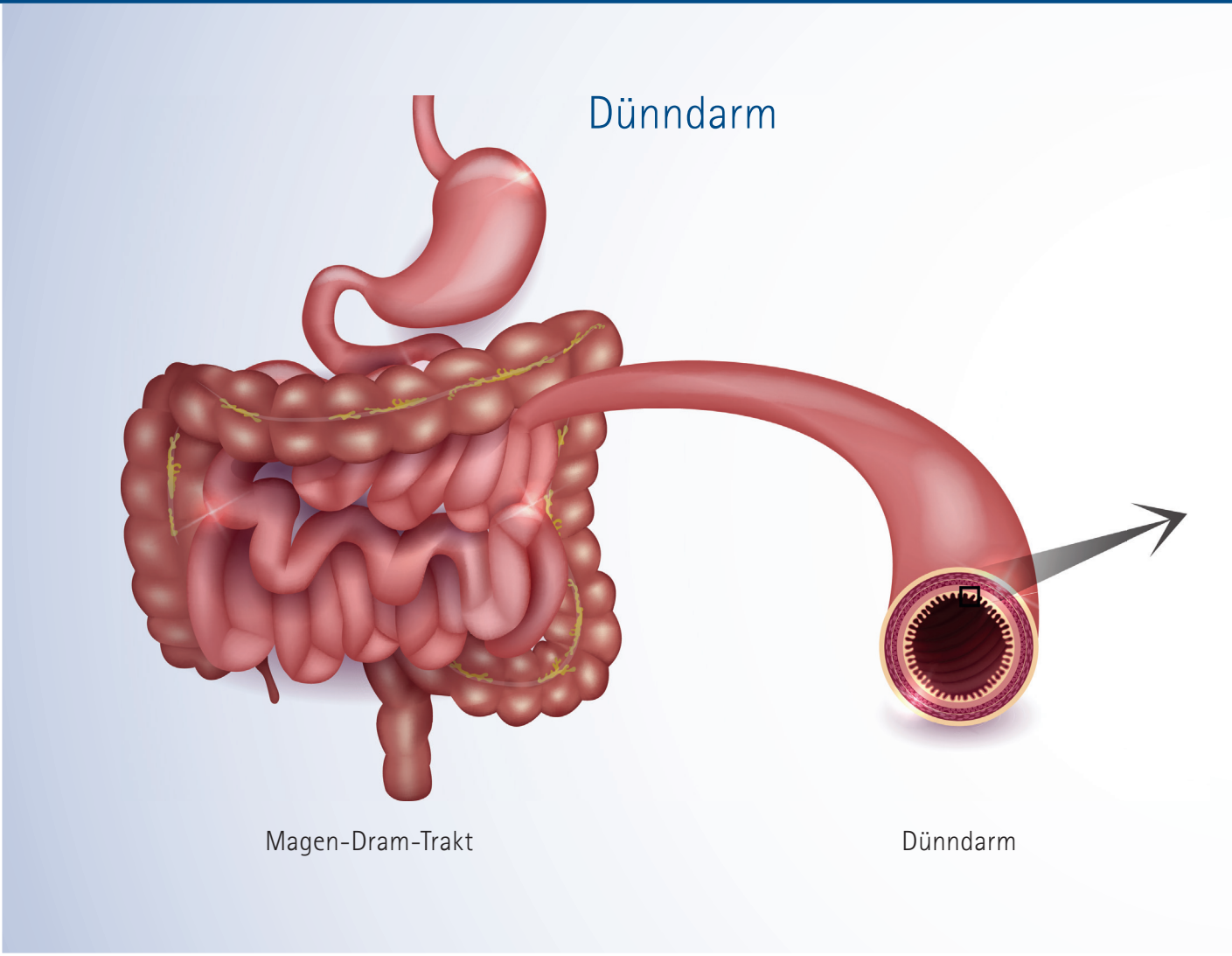
Das ist echter Service, spart Personalkosten und steigert den Ertrag!

Mehr Infos auf
www.mac-centercom.de

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

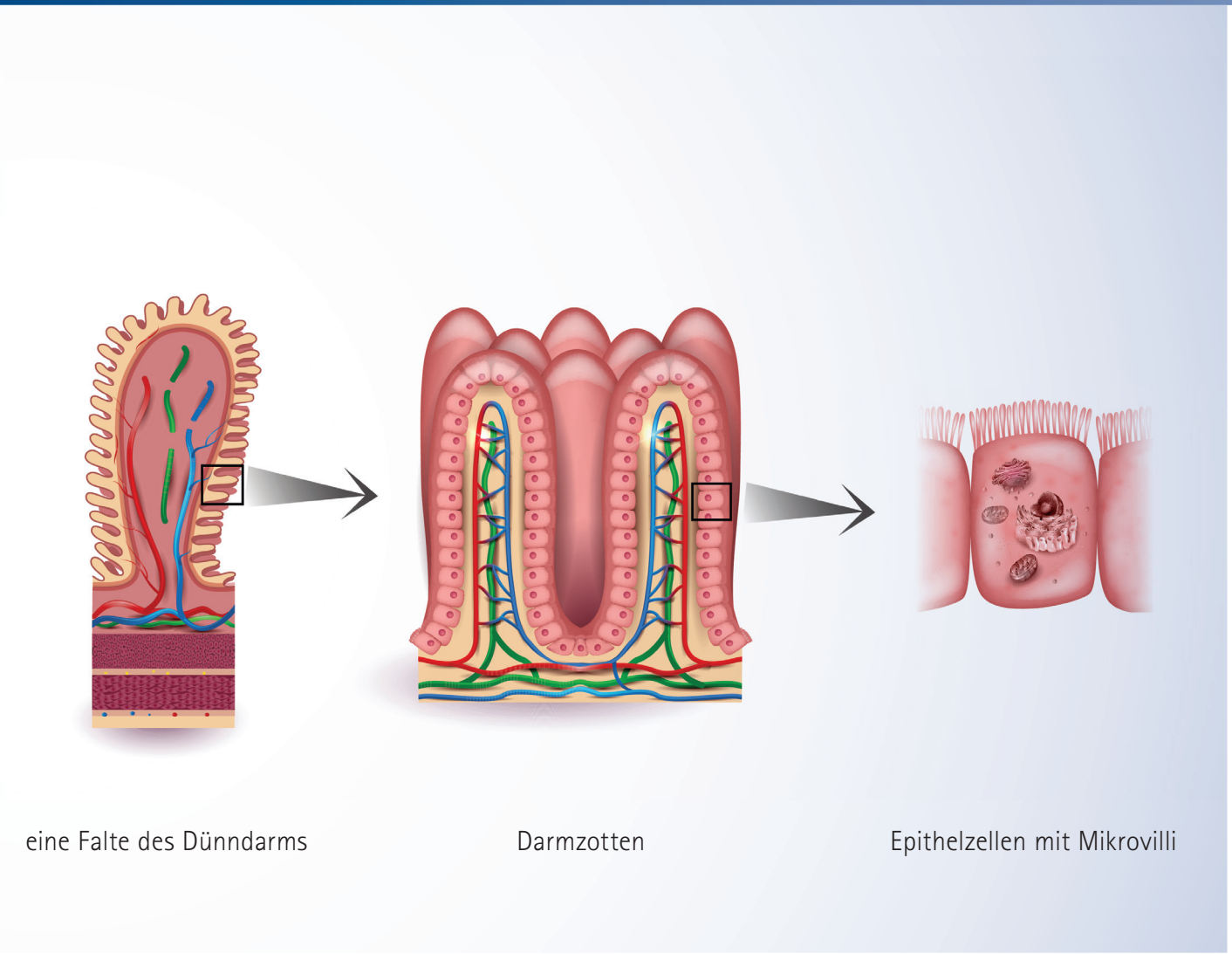
M.A.C. CenterCom GmbH
Franckstraße 5 · 71636 Ludwigsburg
Telefon 0 71 41 / 9 37 37 - 0
info@mac-centercom.de

SGN 2.E14.1



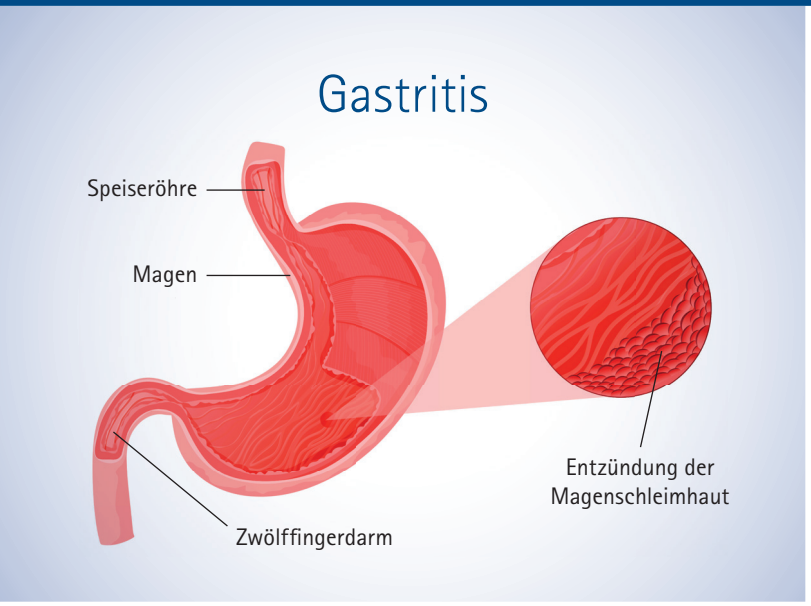
Der mikroskopische Aufbau erklärt, wie eine sehr grosse Oberfläche auf kleinstem Raum entstehen kann.

und röhrenförmigen eingesenkten Krypten wird die Oberfläche der Mucosa erheblich vergrössert. Diese wird durch Mikrovilli (fadenförmige Zellfortsätze) der einzelnen Darmepithelzellen noch verstärkt, sodass die gesamte resorbierende Oberfläche des Dünndarms einer Fläche von ca. 400 m^2 entspricht. Als Funktionseinheit der Resorption kann die Darmzotte betrachtet werden. Im Zottenbindegewebe liegt unter dem Epithel ein Kapillarnetz, das von einer oder mehreren Arteriolen versorgt wird, die bis zur Zottenspitze verlaufen. Eine zentrale Venole führt das Blut zurück. Aminosäuren, Zucker und freie Fettsäuren gelangen von hier aus in das Blut. In den Zotten verläuft auch ein zentrales Lymphgefäss, in das Triglyzeride aufgenommen werden, die über den Umweg der Lymphe in das Blut gelangen. Die Aufnahme von Stoffen aus dem Darm ist ausschliesslich eine Leistung der resorbierenden Epithelzellen und geschieht hauptsächlich durch *aktiven Membrantransport* (also unter Energieverbrauch), aber auch durch *Diffusionsvorgänge* und *Vesikeltransport*. Nachfolgend müssen die aufgenommenen Spaltprodukte noch die Basalmembran und die Endothelien der Blut- und Lymphkapillaren überwinden. Das Darmepithel dient nicht nur der Resorption, sondern auch der Sekretion. Die Abgabe von Schleim in den Darm erfolgt durch spezialisierte Epithelzellen (Becherzellen) oder Drüsen in der Submucosa. Alle Darmepithel-

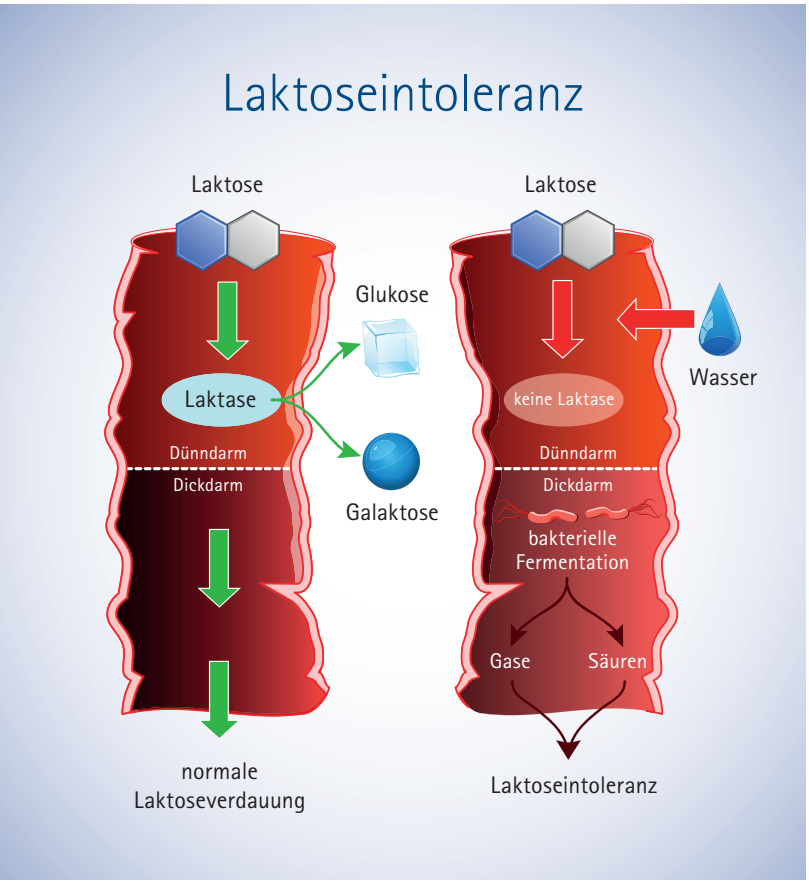


zellen sind kurzlebig. Vor allem in den Darmkrypten erfolgen Zellteilungen. Sie erzeugen einen Zellschub, der nach den Zottenspitzen verläuft, von wo die überalterten Zellen abgestossen werden. So gehen beim Menschen pro Tag 250 g Darmepithelzellen zugrunde. Es ist anzunehmen, dass die dabei freiwerdenden Enzyme beim Verdauungsvorgang mitwirken. Die ausgeprägte Oberflächenvergösserung der Mucosa nimmt in den nachfolgenden Abschnitten des Dünndarms kontinuierlich ab, da die Resorptionsleistungen quantitativ geringer werden und sich vorwiegend auf Wasser beschränken. Die Falten verstreichen bereits im Jejunum, und die Zotten werden niedriger. Drüsen kommen nicht mehr vor. Dagegen fallen in der Submucosa zunehmend Ansammlungen von Lymphozyten auf, die im Ileum zur Entstehung regelrechter lymphatischer Organe, den *Peyer'schen Plaques* führen. Als Teil des Immunsystems werden hier Antikörper gegen aus dem Dickdarm aufsteigende Infektionen gebildet.

Die Beschwerden und Erkrankungen des Verdauungssystems sind vielfältig und reichen von einfachen Magenverstimmungen über Verschlüsse bis zu Karzinomen. Auch wenn dies nicht das Fachgebiet der Bewegungsexperten unserer Branche ist, sollten wir doch im Rahmen des Lebensstilcoachings zu den folgenden Beschwerden tiefere Kenntnisse haben. ▸



Unterschieden wird zwischen akuter und chronischer Gastritis



Ein fehlendes oder nur gering vorhandenes Enzym verursacht die Intoleranz.

Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

In der Medizin wird zwischen der akuten und der chronischen Gastritis unterschieden. Eine *akute Gastritis* entsteht meist durch übermässigen Alkohol- und Nikotingenuss, durch zu fettige und zu scharfe Ernährung oder durch eine virale oder bakterielle Infektion. Eine Gastritis kann vor allem auch im Rahmen von chronischem Stress entstehen, da dieser das oben genannte gesundheitsschädliche Verhalten beschleunigt. Eine akute Gastritis hat sicher jeder schon einmal gehabt. Sie heilt in der Regel ohne Folgeschäden ab. Die *chronische Gastritis* ist jedoch auch relativ häufig. Je nach den Ursachen werden 3 Typen differenziert.

Typ A ist eine *Autoimmungastritis*. Die salzsäurebildenden und den intrinsischen Faktor produzierenden Zellen werden durch das eigene Immunsystem angegriffen. Infolgedessen entsteht ein Salzsäuremangel im Magensaft und eine Resorptionsstörung von Vitamin B12. Typ A kommt eher selten vor (< 5 %), allerdings bedarf es einer ständigen Überwachung durch einen Facharzt, da das Risiko eines Magenkarzinoms erhöht ist.

Typ B ist eine *bakterielle Gastritis* (ca. 85 % aller Fälle), meist verursacht durch das Bakterium Helicobacter pylori. Manche Studien verweisen auf eine Atrophie der Magendrüsen durch das Bakterium, was aber umstritten ist.

Typ C ist eine *chemisch-toxische Gastritis* mit einem Reflux von Gallensaft als Nebenwirkung bestimmter Medikamente oder auch durch Alkohol und Nikotin.

Laktoseintoleranz

Betroffene haben eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktose). Laktose ist ein Disaccarid und kann deshalb nicht direkt von der Darmschleimhaut aufgenommen werden. Es muss zunächst in die beiden Einfachzucker Galaktose und Glukose gespalten werden, um die Darmwand zu passieren. Die Aufspaltung geschieht durch das Enzym Laktase, das normalerweise von den Schleimzellen im Dünndarm produziert wird. Menschen mit einer Laktoseintoleranz können dieses Enzym gar nicht oder nur in geringen Mengen bilden. Als Folge wandert der Milchzucker unverändert weiter in den Dickdarm und dient den dort ansässigen Bakterien als Nahrung. Beim bakteriellen Abbau bleiben ▸

ANZEIGE

Zwei perfekte Begleiter

Zwei innovative SFGV-Taschenbücher für eure Kunden. Sie werden dankbar sein für die wertvollen Begleitinformationen zum Training.

Kräftig altern – Lebensqualität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter

Erklärt den Nutzen des Krafttrainings für mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit. Aufgeteilt in einen Theorie- und in einen Praxisteil mit Übungsbeispielen.

Themen:

- Muskelkraft ist eine einzigartige Medizin, denn sie hilft, die Selbstständigkeit zu bewahren.
- Die Muskelkraft lässt sich ist auch im höchsten Alter noch verbessern.
- Das Training von Kraft und Gleichgewicht beugt aktiv Stürzen vor.
- Mit einer trainierten Muskulatur verbessert sich der Zuckerstoffwechsel.
- Zusammen mit der Muskulatur stärken sich auch die Knochen und vermindert sich das Verletzungsrisiko.
- Training verbessert die Stimmung und beugt Depressionen vor.

Jetzt bestellen:

Muskeltraining als beste Medizin

Geschichten über Menschen, die dank Fitnesstraining ihren Lebensstil massiv verbessern konnten.

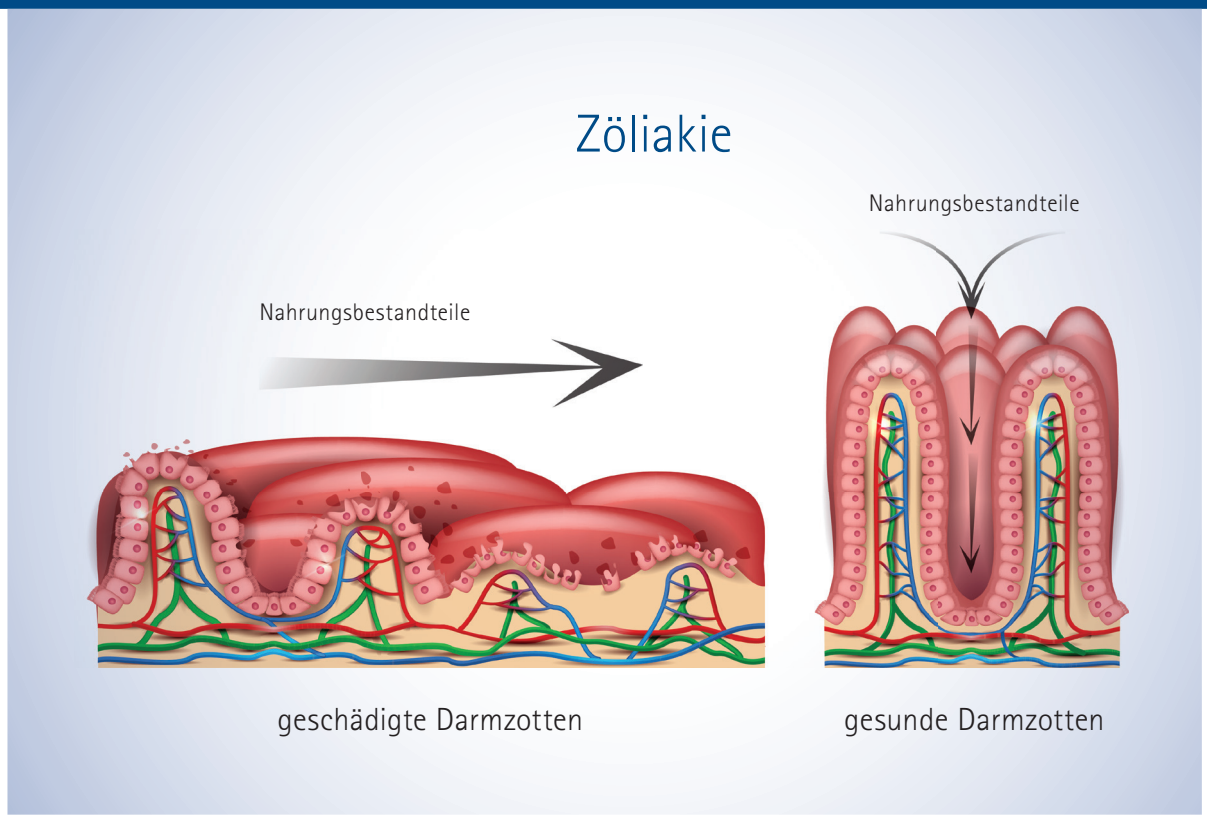
Erklärt die ganzheitliche Vernetzungen der Trainingseinheiten mit Ernährung und Stressbewältigung. Zeigt Lesern, welche bisher wenig oder gar nichts mit Fitness am Hut hatten, welche Kompetenzen sie in unseren Unternehmen erwarten dürfen.

Jetzt bestellen:

Jetzt bestellen auf www.sfgv.ch

SFGV
Schweizer Gesundheits- und Fitnesscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Schweizerischer Fitness- und Gesundheits-Center Verband
CH-3000 Bern
Telefon 0848 893 802
www.sfgv.ch



Zöliakie ist nicht heilbar und begleitet Betroffene ein Leben lang. Bei strikter Vermeidung glutenhaltiger Lebensmittel lässt sich die Glutenempfindlichkeit jedoch reduzieren.

Abfallprodukte wie kurzkettige Fettsäuren, Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan übrig, die dann die typischen Beschwerden auslösen, zum Beispiel Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähbauch, Durchfall und Übelkeit.

Bei der *primären Laktoseintoleranz* entwickelt sich der Mangel an Laktase im Zuge des Heranwachsens *(physiologischer Laktasemangel)* oder er besteht von Geburt an *(neonataler Laktasemangel).* Neugeborene produzieren reichliche Mengen an Laktase, denn die Muttermilch enthält Laktose. Sobald das Baby aber von der Milch entwöhnt ist, geht auch die Laktaseproduktion deutlich zurück. Wird dann mehr Milchzucker aufgenommen als die wenig vorhandene Laktase noch spalten kann, treten Laktoseintoleranz-Symptome auf. Allerdings gibt es auch eine genetische Komponente. So sind beispielsweise die Mehrzahl der Afrikaner und Asiaten laktoseintolerant, während sich unter den Nordeuropäern relativ wenig Betroffene finden. Der neonatale Laktasemangel ist eine angeborene, jedoch sehr selten vorkommende Stoffwechselkrankheit, die einen lebenslangen Verzicht auf Laktose notwendig macht.

Die *sekundäre Laktoseintoleranz* ist die erworbene Folge einer anderen Erkrankung. Die Produktion der Laktase wird hier nicht natürlicherweise reduziert, sondern durch eine Schädigung der Darmschleimhaut. Mögliche Auslöser können chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Magen-Darm-Infektionen, Zöliakie oder Nahrungsmittelallergien sein. Die sekundäre Laktoseintoleranz kann wieder verschwinden, wenn die zugrundeliegende Ursache gefunden und erfolgreich behandelt wurde.

Zöliakie

Bei der Zöliakie, umgangssprachlich auch Glutenunverträglichkeit genannt, kommt es zu einer wiederkehrenden Entzündung des Dünndarms. Ursache ist eine Fehlsteuerung des Immunsystems. Dieses zeigt eine Überreaktion auf den eigentlich harmlosen Eiweisskleber Gluten, der in vielen Getreidesorten steckt. Zöliakie ist dementsprechend keine Allergie, wie oft durch den Begriff «Glutenallergie» angenommen wird, sondern eine *Autoimmunerkrankung.*

Gleichzeitig wird das Immunsystem auch durch einen körpereigenen Stoff aktiviert, dem Enzym Gewebetransgutaminase, das bei Nichtbetroffenen das Gluten spaltet. Da Gluten und die Gewebetransgutaminase auf der Darmschleimhaut sitzen, entzündet sich diese durch die Angriffe des Immunsystems. Mit der Zeit schädigt die chronische Entzündung die Schleimhaut so stark, dass eine normale Aufnahme der Nahrung über den Darm ins Blut nicht mehr möglich ist. Die Zerstörung der körpereigenen Zellen führt zu einer Verkleinerung der Darmoberfläche. Es kommt zu zahlreichen Mangelerscheinungen und mitunter auch zu einem starken Gewichtsverlust, weil weniger Oberfläche für die Nahrungsaufnahme zur Verfügung steht. Neben den typischen Magen-Darm-Beschwerden kommt es auch zu Hautreaktionen, chronischer Erschöpfung oder Gelenkschmerzen.

Magen-Darm-Beschwerden durch Training?

Die Auswirkungen sportlicher Aktivität auf den Magen-Darm-Trakt wurden bisher in der Forschung vernachlässigt. Im gesundheitsorientierten Training – mit entsprechend geringerer Inten- ▶

ANZEIGE

Nur wer Ernährung und Training aufeinander abstimmt, wird seine Ziele langfristig erreichen und eventuelle Beschwerden vermeiden oder verringern.

sität – wird es auch kaum Beschwerden geben. Im Leistungssport, gerade im Ausdauersport, sind Phänomene wie Übelkeit, Reflux oder Durchfälle mit teilweise blutigen Stühlen bekannt. Die Ursachen sind noch nicht ganz geklärt, aber wahrscheinlich sind drei Faktoren ausschlaggebend: eine mechanische Komponente, die Ernährung sowie der verminderte Blutfluss im Magen-Darm-Trakt während hoher körperlicher Belastung.

Als mechanische Auslöser werden beispielsweise repetitive Bewegungen wie etwa beim Joggen, oder auch der zunehmende intraabdominale Druck bei vorgebeugten Positionen wie beim Zeitradfahren angenommen.

Ein häufiger Ernährungsfehler ist die Konsumation zu stark konzentrierter Kohlenhydrate in Energiedrinks oder Gels, die ein hohes osmotisches Gefälle erzeugen, das Wasser in den Magen-Darm-Trakt zieht und Krämpfe sowie Durchfälle verursacht.

Der wahrscheinlich wichtigste Faktor ist die Veränderung des gastrointestinalen Blutflusses während des Trainings. Durch körperliche Belastungen wird der Parasympathikus gehemmt und der Sympathikus aktiviert; die Ausschüttung von Noradrenalin, Adrenalin und anderen vasoaktiven Substanzen führt schliesslich zu einer Umverteilung des Blutes vom Magen-Darm-Trakt hin zur Muskulatur beziehungsweise zur Haut. Bereits bei Belastungsintensitäten von 70 % VO_2 max* sinkt die Blutversorgung des Magen-Darm-Traktes um 60–70 %. Dies führt zu einer Kaskade von Reaktionen. Zu erwähnen ist die Dysfunktion der Mucosa, die Nährstoffaufnahme ist gehemmt. Auf diese Weise gelangen auch Zerfallsprodukte von Bakterien in die Blutgefässe und können sowohl lokale als auch systemische Immunsystemaktivierungen bewirken, die mit Schwindel, Erbrechen oder Magenschmerzen assoziiert sind.

Wie erwähnt werden wir bei gesundheitsorientiertem Training eher selten solche Symptome vorfinden. Leistungssportler hingegen sollten sich vermehrt mit der individuellen Reaktion ihres Magen-Dram-Trakts auseinandersetzen, da dieser stark leistungslimitierend wirken kann. ◀

Achtung!

Für unsere Tätigkeit in der Lebensstilberatung ist es wichtig, die genannten Erkrankungen zu kennen. Betroffene müssen aber auf jeden Fall von Fachärzten und Ernährungsexperten betreut werden. Die Ausprägung dieser Erkrankungen kann von Person zu Person sehr unterschiedlich ausfallen. Die Diagnose ist sehr komplex und die sich daraus ableitenden Ernährungsempfehlungen sind entsprechend individuell. Hüten Sie sich deshalb vor verallgemeinernden Empfehlungen und suchen Sie die Zusammenarbeit mit den entsprechenden Fachexperten.

Literatur

Brägger, C.P., (2008): **Laktoseintoleranz**. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin (SZE), (2); 9-11.

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

Sipponen, P., Maaroos,H.I.: **Chronic gastritis** (12.2.2015). https://doi.org/10.3109/00365521.2015.1019918.

Vogelsang, H. (2009): **Zöliakie**. Journal für gastroenterologische und hepatologische Erkrankungen 2009; 7 (1).

*Maximale Sauerstoffmenge (in Millilitern), die pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verbraucht werden kann.

ANZEIGE

proxomed®
für eine gesunde Gesellschaft

AUXOTONIC 2.0
No weight no plate

CANALI
SYSTEM

BODYLOAD SYSTEM SELECTOR
Das Canali System nutzt den Widerstand des eigenen Körpers – ohne Gewichtsstapel

100 % MADE IN ITALY – SPACE-EFFICIENT DESIGN
Platzsparender Geräte-Parcours im modernen italienischen Industriedesign

SPINESEAT BACKREST
Die patentierte ergonomische Rückenlehne für eine korrekte Körperhaltung bei jeder Bewegung

TOTALGRIP HANDLES
Ergonomische Griffe für ein sicheres, effektives Training

Scannen für mehr Informationen!

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

18

Das neue Kundenmagazin «GESUND UND FIT»

«GESUND UND FIT» ist nicht einfach nur ein Magazin. Richtig eingesetzt dient es zur Neukundengewinnung und zum Kundenerhalt.

Claude Ammann

Der SFGV hat in den letzten Jahren mit seiner Fachzeitschrift Bewegungsmedizin ein erfolgreiches und innovatives Verbandsorgan geschaffen. Spannend, informativ und fachlich auf hohem Niveau, richtet er sich an Unternehmende und Mitarbeitende in Führungspositionen.

Nach Corona ist es nun wieder an der Zeit, zur täglichen (anstrengenden) Arbeit zurückzukehren und sowohl End- wie auch Neukunden von den grossen Vorteilen des betreuten Krafttrainings – kombiniert mit gesunder Lebensstilvermittlung durch professionelles Coaching – zu überzeugen.

Zur Unterstützung lanciert der SFGV deshalb ab Februar 2024 das Kundenmagazin «GESUND UND FIT» mit interessanten und informativen Themen – einerseits für die bestehende Kundschaft, andererseits aber auch, um Menschen, die sich noch nicht für ein Fitnessabonnement entschieden haben, von der Wichtigkeit eines gesunden Lebensstils und regelmässiger Bewegung zu überzeugen.

Dem Endkunden ist der Qualitätsunterschied zwischen einem KMU-Unternehmen und einem Kettenbetrieb immer noch zu wenig bewusst. Das Magazin soll hier Aufklärungsarbeit leisten.

Folgende Aufgaben stehen im Fokus:

- Endkunden erreichen und das Qualitäts-Management (Coaching im KMU Fitness) sichtbar machen (grösstmögliche Präsenz)
- dem Endkunden die Vorteile der KMU-Fitnesscenter gegenüber den Billigcentern vermitteln
- Zielgruppen, d. h. nicht sportaffine Menschen ansprechen
- die Bekanntheit des SFGV und des Fitness-Guides (und deren Mitglieder) bei den Endkunden erhöhen
- die Bildung in der Fitness- und Gesundheitsbranche beim Endkunden sichtbar machen
- Aufklärungsarbeit leisten, d. h. Sprachrohr sein zur breiten Bevölkerung

Werbung für das eigene Fitnessunternehmen

Das Magazin kann durch individuelle Seiten des Fitnessunternehmens sowie das Firmenlogo ergänzt werden und so einen individuellen Anstrich bekommen. Das Magazin ist ein Werbetool, um Neukunden zu akquirieren und das Image der KMU-Fitnesscenter nachhaltig zu verbessern.

Um zu zeigen, wie das Heft effizient eingesetzt werden kann, wird der SFGV seinen Mitgliedern gleichzeitig mit der Herausgabe des ersten Heftes ein Unterstützungsvideo und ein Merkblatt mit neuen Marketingideen zur Verfügung stellen.

Für eine starke KMU-Fitnessbranche! ◀

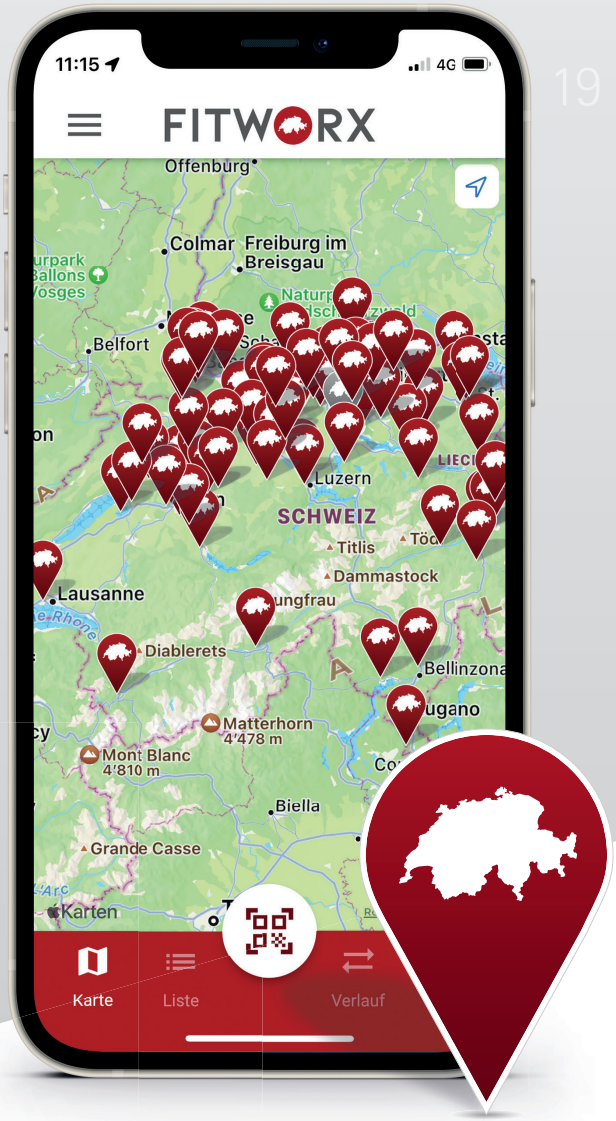
ANZEIGE

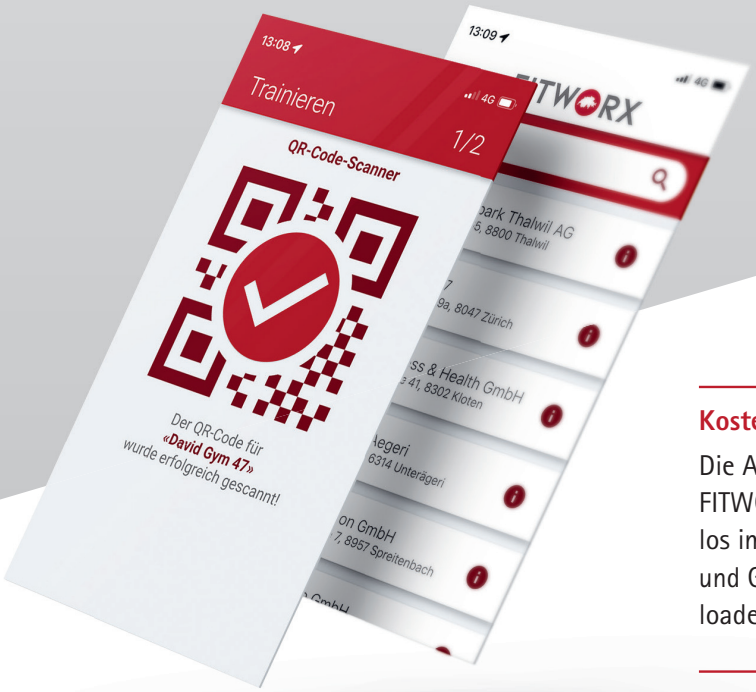
FITWORX

SCHWEIZWEIT TRAINIEREN

Kostenloses Gasttraining an 300 zertifizierten Standorten

Mehrwert für Kunden und Center





Kostenlose App

Die App können Ihre FITWORX-Kunden 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-Kunden sowie die Eintritte von FITWORX-Kunden 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-Kunden.

Training im Gastcenter

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

WEITERE INFORMATIONEN

Detaillierte Informationen finden Sie in der aktuellen Ausgabe des Branchenverzeichnis.

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

FITWORX – Sportcenter Leuggern

Die FITWORX-Mitgliedschaft ermöglicht es unseren Mitgliedern, schweizweit zu trainieren. Die Philosophie des SFGV sowie die einfache und unkomplizierte Handhabung haben uns dazu bewogen, dem Verbund beizutreten und unseren Mitgliedern diesen Mehrwert zu bieten.

Manuel und Renato Rigo, Co-Bereichsleiter des Fitnessclubs im Sportcenter Leuggern

Wir haben es uns im Sportcenter Leuggern zur Aufgabe gemacht, die Freude an der Bewegung erlebbar zu machen. Wir fördern die Fitness, wir steigern die Gesundheit, wir heben das ganzheitliche Wohlbefinden und verbessern so die Lebensqualität unserer Mitglieder. «Unsere EGYM-Kraft- und Beweglichkeitsgeräte sind digitalisiert. Dies ermöglicht einerseits die perfekte, automatische Einstellung der Trainingsposition, andererseits wird das Training durch das direkte Feedback auf dem Bildschirm sauberer und zielführender. Die regelmässigen Kraft- und Beweglichkeitsmessungen führen dazu, dass wir die Mitglieder faktenbasiert betreuen und an ihre Ziele führen können», sagt Manuel Rigo, Co-Bereichsleiter des Fitnessclubs. «Die spezielle Atmosphäre im einzigartigen Cardio Auditorium, unsere drei sehr beliebten SensoPro sowie das IHHT-Zelltraining runden unser Angebot ab.»

«Die verschiedenen Messungen, die wir bei jedem Neueintritt machen, geben uns ein detailliertes Bild über den aktuellen Fitnesszustand des Mitglieds. Dadurch können wir das Training viel effektiver gestalten, was zu spür- und messbaren Erfolgen in

Sportcenter Leuggern AG
Härdlestrasse 3, 5316 Leuggern
www.scl.li, fitness@scl.li, 056 269 10 40

Links: einzigartiges Cardio-Auditorium,
rechts: digitalisiertes Muskellängentraining

kurzer Zeit führt», ergänzt sein Vater Renato Rigo, auch er Co-Bereichsleiter des Fitnessclubs. «Unsere Mitglieder sind begeistert von unserem Group-Fitness-Angebot, das viele verschiedene Kurse von Yoga über Spinning, BodyPump und Functional Training bis hin zu Pilates und Zumba bietet. Unsere Eigenkreation, die Sixpack-Stunde, in der es 60 Minuten lang um das Training des Rumpfes geht, ist besonders beliebt.»

Neben dem Fitnessclub findet man im Sportcenter Leuggern sechs Tennisplätze, eine Tennisschule, einen Badmintonplatz und ein Selbstbedienungscafé mit grossem Kinderspielplatz.

ANZEIGE

Wassermassage-Liege

- Entspannung mit allen Sinnen
- Massage ohne Personalaufwand
- Selbsterklärende Bedienung
- 24/7 nutzbar
- geringer Platzbedarf
- interessante Zusatzeinnahmen

wellsystem

Laufband 8TRx
ratio Edition

Aktionspreis
Fr. 5‘498.-*

* exkl. MwSt. und
Lieferung, solange Vorrat

- Leistungsfähiger 5 PS Motor
- Geschwindigkeit: 0.5-24 km/h
- 55 cm breiter Laufteppich
- 3-Zellen-Dämpfungssystem
- mögliche Steigung: 0 - 20%

STAR TRAC
MADE TO PERFORM

ratio
Innovation in Therapie und Training

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

Im Gespräch: Rebecca Frey, Berufsinspektorin Kanton Zürich

Rebecca Frey ist als Berufsinspektorin häufig vor Ort in den Ausbildungsbetrieben. Auch in unserem Beruf hat sie bereits bei Abschlussprüfungen Einsicht genommen.

Die Durchführung unserer Berufslehre unterliegt diversen Bedingungen. Damit die Lernpläne inhaltlich auch umgesetzt werden können, gibt es Rahmenbedingungen seitens der Betriebe und der Berufsbildner, die der kantonalen Aufsicht unterstellt sind. André Tummer traf die Berufsinspektorin Rebecca Frey zum Gespräch. Sie ist im Kanton Zürich zuständig für unsere Berufslehre.

Von André Tummer

André Tummer: Hallo Rebecca! Danke, dass du dir die Zeit nimmst, uns einen Einblick in deine Tätigkeit zu geben. Kannst du dich zunächst unseren Leserinnen und Lesern kurz vorstellen? Wie war dein beruflicher Werdegang als Berufsinspektorin?

Rebecca Frey: Nach Abschluss meiner KV-Lehre habe ich diverse Weiterbildungen im HR-Bereich gemacht, stets mit dem Fokus auf die berufliche Grundbildung. Vor meiner Tätigkeit als Berufsinspektorin des Kanton Zürich war ich lange Zeit bei einer Grossfirma tätig, unter anderem auch als Leiterin der Berufsbildungsabteilung. Nebenbei war ich Instruktorin bei den überbetrieblichen Kursen (üK) sowie KV-Prüfungsexpertin.

Und was macht die private Rebecca Frey?

Nun, ich bin sehr sportbegeistert und komme ursprünglich aus der Leichtathletik. Als Züricherin habe ich auch schon den Zürcher Marathon gefinisht und bin sehr multisportiv unterwegs. Ausserdem liebe ich es zu reisen, vor allen Dingen an Orte, die nicht zu den klassischen Touristen-Hotspots gehören. Ich tauche gerne in fremde Kulturen ein und bin, weil ich ein sehr neugieriger Mensch bin, sehr daran interessiert Neues zu entdecken. Im Oktober steht deshalb meine nächste Reise an – dieses Mal zieht es mich nach Japan.

Wahrscheinlich wissen die wenigsten Betriebe genau, was eine Berufsinspektorin überhaupt macht. Was genau sind deine Tätigkeiten?

Zur Aufsicht über die Bildung in der beruflichen Praxis gehört erst einmal das Erteilen der Bildungsbewilligung des Betriebes. Dazu schaue ich mir jeden Betrieb vor Ort an. Für die Beurteilung zählt dabei nicht nur die vorhandene Infrastruktur, sondern auch die Qualifikation der Berufsbildnerinnen und Berufsbildner. Wir genehmigen dann die Lehrverträge und sind beratend und begleitend für die Lehrbetriebe und die Lernenden tätig.

Wie sind denn diesbezüglich deine aktuellen Erfahrungen in unserer Branche?

Derzeit bekomme ich sehr viele Anfragen von Physiotherapiepraxen, die Ausbildungsbetrieb werden wollen. Unsere Hauptaufgabe bei der Erteilung von Bewilligungen liegt darin zu prüfen, ob und wie der Bildungsplan umgesetzt werden kann. Die Ausbildung von Lernenden ist sehr erfüllend, aber auch anspruchsvoll. Die zukünftigen Berufsbildnerinnen und Berufsbildner in den ▸

ANZEIGE

Die Innovation in der Körperzusammensetzungsanalyse

best 4 health

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

Physiotherapiepraxen bringen zwar ein grosses Fachwissen mit, weisen aber zum Teil in den berufsbildenden Tätigkeiten noch grosse Lücken auf.

Ausserdem fällt mir auf, dass es zurzeit kaum noch neue KMU gibt, die sich entschliessen, Ausbildungsbetrieb zu werden. Das ist schade, denn die Berufe im Bereich Bewegung und Gesundheit sind sehr beliebt unter den Schülerinnen und Schülern und es gibt im Moment zu wenig Ausbildungsplätze. Auf der anderen Seite entstehen immer mehr Mikrounternehmungen in dieser Branche, deren einseitige Angebote und Kompetenzen nicht ausreichen, um Lehrbetrieb zu sein. Corona hat der Branche leider auch nicht gutgetan. Einige Lehrbetriebe haben in der Folge das Angebot an Lehrstellen reduziert.

Und was gehört sonst noch zu euren Aufgaben?
Des Weiteren haben wir noch die Aufsicht über die überbetrieblichen Kurse (üK) und die Aufsicht über das Qualifikationsverfahren (QV). Wir begleiten auf kantonaler Ebene diverse Berufsbildungsprojekte und arbeiten in Gremien zur Entwicklung der Berufsbildung mit. Eines davon ist das Projekt Talentförderung Plus (www.talentfoerderungplus.ch). Davon profitieren Lehrbetriebe, die ihre Auszubildenden über den Rahmen des Bildungsplans hinaus fördern und sie beispielsweise bei der Teilnahme an den Swiss Skills unterstützen.

Du warst auch schon bei der IPA in unserem Beruf mit dabei. Wie hast du den Beruf Fachmann/-frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ wahrgenommen?
Der Besuch an der IPA (individuelle praktische Arbeit) war für mich sehr spannend, aber auch hilfreich, um das Qualifikationsverfahren (QV) in diesem Lehrberuf besser zu verstehen. Ich betreue im Kanton Zürich 27 verschiedene Berufe und mir ist es sehr wichtig, für jeden dieser Berufe ein tieferes Verständnis zu gewinnen.

Ich habe festgestellt, dass sich die Kandidierenden bzw. Lernenden in den drei Jahren ihrer Berufslehre ein breites Wissen angeeignet haben, das sie auch in den verschiedenen Handlungsbereichen praktisch anwenden können. Die Berufsbildnerinnen und Berufsbildner werden in der IPA zu Prüfern. Ein Rollentausch, der sicherlich nicht immer einfach ist. Für eine gute Ausbildung ist jedoch nicht nur die berufsbildende Person verantwortlich. Gerade in eurer Branche ist das ganze Team bei der Entwicklung der Lernenden beteiligt. Die Expertinnen und Experten habe ich schliesslich als sehr konstruktiv und unterstützend wahrgenommen.

Kannst du einen Vergleich ziehen zu den anderen Berufen, die du betreust?
So ein Vergleich ist schwierig. Ihr seid in der Gruppierung der Gesundheitsberufe, in der unter anderem die Orthopädisten, die Zahntechniker oder die Augenoptiker eingeteilt sind, gut aufgestellt. Ihr habt eine sehr hohe Bestehensquote und sehr wenig Lehrabbrüche. Ich glaube aber, dass man hier nicht quervergleichen sollte, schliesslich gibt es allein im Kanton Zürich jedes Jahr ca. 15 000 Lehrabschlüsse. Der brancheninterne Vergleich über die Jahre hinweg ist da sinnvoller.

Die vergangenen Jahre zeigen eine zunehmende Akademisierung. Jährlich spriessen neue Studiengänge aus dem Boden und es hat den Anschein, dass man es ohne Bachelor oder Mastertitel zukünftig in der Berufswelt zu nichts bringt. Wie siehst du das?
Als Vertreterin der betrieblichen Bildung bin ich ganz klar für die Berufslehre! Ich halte es für die junge Generation – gerade bei der Schnelllebigkeit in der Berufswelt – für entscheidend, mit einer Berufslehre eine solide Grundlage zu schaffen. Für die, die studieren wollen, steht dann immer noch der Weg über die Berufsmittelschule (BMS) offen. Sehr schade finde ich, wenn aus «Imagegründen» der Weg über das Gymnasium eingeschlagen wird, obwohl das Talent in ganz anderen Bereichen liegt.

Hast du zum Schluss noch spezielle Ratschläge, die du den Lernenden und den Berufsbildern mit auf den Weg geben möchtest?
Neben den oben genannten Tätigkeiten ist unsere Hauptaufgabe in der Berufsinspektion die Konfliktlösung. Wir treten im Fall von Konflikten und Unstimmigkeiten als vermittelnde Instanz auf. Den Lernenden möchte ich raten, frühzeitig das interne Gespräch mit den Berufsbildenden zu suchen oder sich auch frühzeitig mit uns in Verbindung zu setzen. Eine rechtzeitige und aktive Kommunikation löst in den meisten Fällen die Probleme.

Ich danke dir nochmals für die Einblicke in deine Tätigkeiten und viel Spass in Japan! ◂

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!

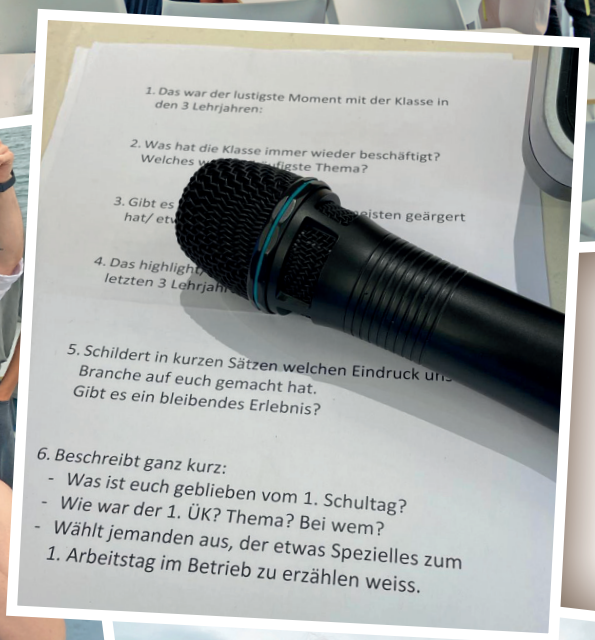
Jetzt testen

mj. movementjobs.ch

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

Lehrabschluss 2023

Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ



Die Abschlussfeier am 30. 6. 2023
auf dem Zürichsee.
Es durfte gefeiert werden …

Wieder ist die Lehrabschlussprüfung 2023 Geschichte. In diesem Jahr erlebten wir eine besondere Überraschung.

Irene Berger,
Chefexpertin

Katrin Albisser,
Chefexpertin

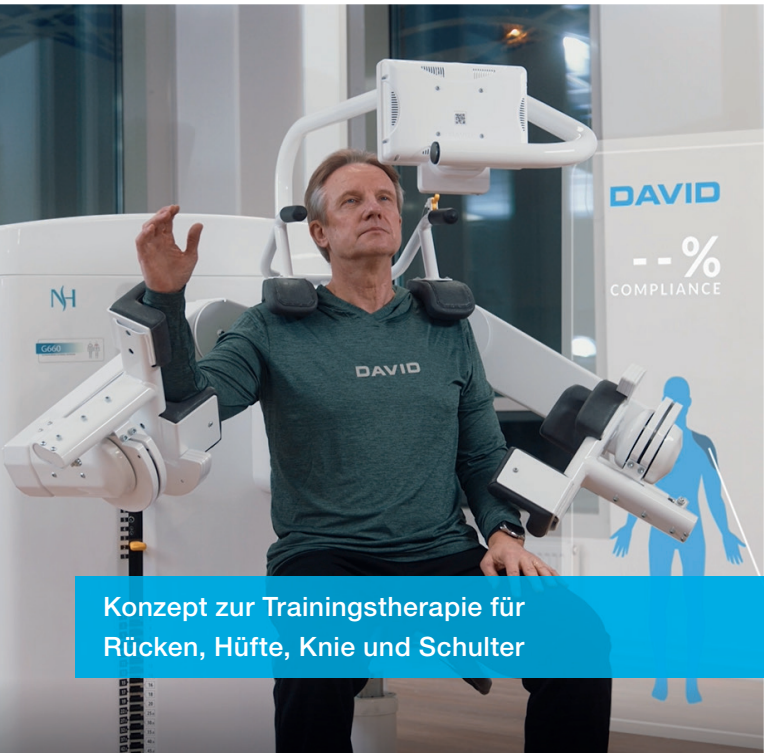
Sämtliche Lernenden der ganzen Schweiz haben die Lehrabschlussprüfung bestanden.

Deutsche Schweiz: 97
Romandie: 27
Ticino 5

Das hat es seit 2015 erst einmal gegeben und wir sind sehr stolz auf diesen Jahrgang!

Abgeschlossen haben die Kandidaten und Kandidatinnen des Jahrgangs, welche die Lehre im Covidjahr 2021 begonnen und hautnah den Wiederaufbau der Kundschaft der Center miterlebt haben. Diese sehr schwierige und belastende Zeit für alle Mitarbeitenden hat auch die Lernenden geprägt. Und nicht selten musste manch einer um seinen Lehrbetrieb und seine Stelle bangen oder gar eine neue Lehrstelle suchen. ▶

ANZEIGE



Re-Defining Physiotherapy

Revolutionieren Sie die Behandlung von Rücken-, Schulter-, Hüft- und Knieschmerzen durch biomechanisch optimierte Trainingsgeräte, inklusive visuellem Biofeedback-System durch Nutzung von künstlicher Intelligenz.

Nähere Informationen finden Sie in unserem Whitepaper und auf www.domitner.com

Lehrabschlussprüfung in drei Teilen

Die *praktischen Prüfungen* finden im eigenen Center statt, wo die Prüflinge vom Berufsbildner vorbereitet und betreut werden. Bereits zu Beginn kommt der Experte bzw. die Expertin 1 und begleitet und bewertet die Prüfung während des Tages. Zum anschliessenden Fachgespräch kommt Experte 2 hinzu und protokolliert. Die praktische Prüfung ist eine Fallnote und muss bestanden werden.

Die *schriftliche Berufskundeprüfung* findet unter Aufsicht der Experten in den jeweiligen Berufsschulen statt.

Die *schriftliche Prüfung in der Allgemeinbildung* findet unter Aufsicht der Berufsschule statt.

Fazit: Trotz oder gerade wegen der speziellen Herausforderungen wurde diese Lehrabschlussprüfung mit sehr guten Noten bestanden. Herzliche Gratulation! Die Lernenden durften mit einer feuchtfröhlichen Schifffahrt auf dem Zürichsee ihre Lehrzeit beenden.

Wir wurden in den letzten Monaten vermehrt gefragt, wie sich die Verantwortlichkeiten in der Grundbildung der Schweiz zusammensetzen. Hier ein kurzer Exkurs, wie diese Prüfung aufgebaut ist.

Die OdA Bewegung und Gesundheit ist zuständig für

a) die praktische Prüfung (IPA)
b) die schriftliche Berufskundeprüfung
c) die Verwaltung der betrieblichen Notengebung

Die Berufsschule ist zuständig für

d) die Gesamtnote des allgemeinbildenden Unterrichts
e) die schriftliche ABU*-Prüfung
f) die Gesamtnote des berufskundlichen Unterrichts

All diese Noten werden vom Kanton, in dem der Lernende oder die Lernende wohnt, zusammengeführt. Der Kanton kommuniziert das Prüfungsresultat. Er überreicht/schickt den Lernenden das eidg. Fähigkeitszeugnis mit den einzelnen Teilnoten und der Gesamtnote.

Je länger, desto mehr stellen wir fest, dass die Vorbereitung zur praktischen Prüfung für die Berufsbildner zum Teil eine grosse Herausforderung darstellt, insbesondere, wenn Kompetenzen geprüft werden, die das Center nicht anbietet. Auch der administrative Aufwand und die Einhaltung von Fristen bereiten Mühe und die betreuenden Experten müssen zu viel Hilfe leisten. Hier sind wir als Chefexpertinnen gefordert, Tools zu entwerfen, mit denen wir noch mehr Unterstützung bieten können. Zu diesem Zweck bilden wir eine Arbeitsgruppe mit einigen erfahrenen Experten. ◀

*ABU = allgemeinbildender Unterricht

ANZEIGE

Das Branchenverzeichnis

Die Dienstleistungen und Produkte der Magazin-Partner von «A» wie Ausbildung bis «Z» wie Zertifizierungssysteme! Alles auf einen Blick, als kostenlose Beilage zum Magazin «Bewegungsmedizin».

Jetzt Partner werden:

Das Verzeichnis von Profis für Profis

Die Bewegungs- und Gesundheitsförderungsbranche ist innovativer denn je. Das Branchenverzeichnis zeigt als aktuelles Nachschlagewerk, welche Produkte und Dienstleistungen derzeit für unsere Branche aktuell sind. Mit Anzeigen von führenden Anbietern. Die Partnerunternehmen werden auch in zwei adressierten Mailings und im Verzeichnis auf der SFGV-Website vorgestellt.

Gratis-Download:

SFGV
Schweizer Gesundheits- und Fitnesscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Schweizerischer Fitness- und Gesundheits-Center Verband
CH-3000 Bern
Telefon 0848 893 802
www.sfgv.ch

Prokrastination im Fitnesstraining

Was im Volksmund als «Aufschieberitis» verharmlost wird, kann dauerhaft zu ernsten Problemen führen.

Kennen Sie Herrn B. Quem? Bestimmt! Er hat sich bei Ihnen im Center begeistert und mit klarer Zielsetzung angemeldet, anschliessend 3–4 Mal trainiert und ward dann nie mehr gesehen. Trotz intensiver Bemühungen des Trainerteams, ihm durch Telefonanrufe, Mailings, Motivationsbriefe, Trainingsanpassungen usw. zu einem regelmässigen Training zu verhelfen, ist Herr B. Quem um keine Ausrede verlegen. Wenige Monate später kündigt er.

Von André Tummer

Den Grund dafür kennen alle Trainer und Trainerinnen natürlich auch: Er ist zu faul, will sich nicht bewegen. Er versteht den Nutzen eines gesundheitlichen Trainings nicht. Der Chef sieht langsam rot, weil die Drop-out-Quote seines Centers viel zu hoch ist und er pro Monat mehr Kündigungen erhält, als er Neukunden gewinnt.

Ganz ehrlich – ich glaube, wir sind hier seit vielen Jahren auf dem Holzweg und vernachlässigen die psychologische Komponente dieses Verhaltens. Die Nutzenerklärung ist sicher richtig, aber Herr B. Quem weiss doch ganz genau, dass Bewegung für ihn gut wäre, dass seine Rückenschmerzen weniger wären, oder dass er ein paar Kilos abnehmen müsste. Vielleicht kennt er sich nicht in den Trainingsdetails aus, aber das muss er auch nicht. Kein Mensch wird heutzutage noch behaupten, dass Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung kein Gesundheitsrisiko darstellen. Wir können Herrn B. Quem also noch hundert Mal erklären, dass es besser für ihn wäre, wenn er regelmässig trainieren würde – der Grund seines Verhaltens liegt nicht an mangelndem Wissen.

Das psychologische Phänomen hinter dem aufgezeigten Verhalten nennt sich **Prokrastination**. Schauen wir also, was genau darunter zu verstehen ist, damit wir im Coaching bessere Unterstützung geben können.

Definition von Prokrastination

Prokrastination beschreibt das Aufschieben einer geplanten, aber als unangenehm empfundenen Handlung, die notwendig oder von persönlichem Interesse ist. Der Person ist sich bewusst, dass das Aufschieben negative Konsequenzen hat. Der Aufschub erfolgt nicht durch externe Zwänge, ist unnötig und nicht zielgerichtet. Das Aufschieben geht mit subjektiven Unbehagen oder anderen negativen Konsequenzen einher. (Klingsieck 2013).

Diese Definition grenzt die Prokrastination von anderen gezielten Handlungsaufschüben ab, wie beispielsweise dem funktionalen Handlungsaufschub (Klingsieck 2013) oder dem Aufschieben aufgrund externer Zwänge wie Zeitmangel und Überlastung (Riediger 2016).

Das Problem: Prokrastination enthält eine *negative Verstärkung*. Das Aufschieben der unangenehmen Tätigkeit führt zunächst zu einem Gefühl der Erleichterung. Das Gehirn koppelt das Aufschieben jedoch sehr schnell mit dem angenehmen Gefühl und die Tendenz des Aufschiebens verstärkt sich. Die kurzfristige Erleichterung wird dann immer schneller und häufiger angestrebt und dem langfristigen Nutzen der Aufgabenerledigung vorgezogen.

In der oben genannten Definition finden wir doch schon recht viel Erklärung. Zunächst ist Herrn B. Quem also durchaus bewusst, dass er trainieren sollte, und er fasst auch den Entschluss dazu, jedoch verbindet er das Training nicht mit einem positiven Empfinden. Es ist anstrengend, man kommt ins Schwitzen, ist anschliessend erschöpft. Dazu der Aufwand, zum Center zu fahren, die anderen Kunden, die er nicht kennt …

Die erste und wichtigste Hürde ist jedoch, dass der Gesundheitscoach es schafft, das Training in den ersten begleiteten Terminen zu einem positiven Erlebnis werden zu lassen. Sonst bleibt die geplante Trainingsaktion für Herrn B. Quem ein stets aufs Neue zu überwindendes Hindernis.

Jeder von uns kennt dieses Aufschiebeverhalten, wenn nicht im Training, dann in anderen Bereichen der Arbeit oder des Privatlebens. Steel und König (2006) haben hier genauere Studien gemacht und die sogenannte *Temporal Motivation Theory* entwickelt. Dabei sind sie auf vier Einflussgrössen gestossen, welche die Prokrastinationstendenz verstärken bzw. vermindern:

- *Der subjektive Wert der erhofften Verhaltenskonsequenz* (hohe Lebensqualität, keine Schmerzen im Alltag, keine NCD-Erkrankungen, andere Freizeit- und Sportaktivitäten geniessen können usw.). Wie hoch steht das Training auf der individuellen Prioritätenliste von Herrn B. Quem, im Vergleich zu anderen Dingen in seinem Leben? Je höher der Wert, desto geringer ist die Tendenz aufzuschieben.

- Der *Erwartung*, diese Konsequenz aufgrund der eigenen Kompetenz auch erreichen zu können *(Selbstwirksamkeitserwartung)*. Ist Herr B. Quem davon überzeugt, dass er mit seinen Fähigkeiten sein Ziel erreichen kann, oder glaubt er insgeheim, zu wenig fit, zu unsportlich oder zu wenig konsequent zu sein? Je mehr er davon überzeugt ist, sein Ziel bei entsprechendem Einsatz auch zu erreichen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit der Prokrastination.

- Die *Belohnungsfrist*, d. h. der zeitliche Abstand zum Fristende oder zu gesetzten Zwischenzielen. Setzt Herr B. Quem mit Hilfe seines Coaches klar definierte, realistische und vor allen Dingen kurzfristige Ziele, an denen sich sein Trainingsverhalten positiv bestätigt, oder liegt das Ziel unklar definiert irgendwo in der Ferne? Je klarer und je kurzfristiger das jeweilige Ziel vor Augen liegt, desto geringer ist das Aufschiebeverhalten.

- Die *Firstsensitivität*, also die Empfindlichkeit gegenüber Ablenkungen bzw. die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, Ablenkungen zu widerstehen. Kommt Herr B. Quem auch ins Training, wenn im TV sein Lieblingsfussballverein spielt oder seine Kollegen in der Badi sind? Ablenkungen gibt es unzählige. Je geringer die Empfindlichkeit gegenüber solchen Ablenkungen ist, desto geringer ist die Tendenz aufzuschieben. ▸

Ein gutes Zeitmanagement ist ein Werkzeug gegen Prokrastination.

Um im Coaching nun die richtigen Hebel ansetzen zu können, muss der Gesundheitsexperte also zunächst einmal herausfinden, welche dieser vier Aspekte bei Herrn B. Quem sein Aufschiebeverhalten verursachen. Ist dies geschehen, können differenzierte Lösungen angestrebt werden.

Der *Wert* des Trainings muss an *Attraktivität* gewinnen. Dies kann durch die Verbindung des Notwendigen mit dem Angenehmen geschehen (beispielsweise angenehmes Trainingsklima, Vernetzung mit Trainingskollegen, Training in kleineren Gruppen, häufige individuelle Betreuung usw.), durch das Sich-Selbst-Belohnen beim Erreichen eines Ziels oder Zwischenziels (beispielsweise durch eine beliebte Freizeitaktivität, eine Shoppingtour o. Ä.) und durch die Einbettung des Trainings in übergeordnete Wertesysteme (beispielsweise aktives Training als Lebensphilosophie).

Es braucht *eigene Kompetenzerfahrungen*, um die Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Durch Modelllernen kann ein erster Schritt erfolgen, aber erst das Meistern von zunehmend schwierigeren Herausforderungen mit entsprechendem Feedback und Erfolgserlebnissen steigert die Selbstwirksamkeit. Herr B. Quem möchte vielleicht zunächst genauso fit sein wie sein Kollege, der trotz seines hohen Alters noch intensive Bergwanderungen macht. Das reine Wollen reicht hier aber nicht. Er muss Trainingsaufgaben erfolgreich umsetzen und das Bewältigen als positive Verstärkung *erleben*. Die Schlüsselrolle spielt hier der Coach: Sind die Trainingsübungen und die Trainingsprogramme stets so, dass sie eine motivierende, aber erreichbare Herausforderung darstellen, oder ist das Training unter- oder überfordernd? Unterforderung führt zur Langeweile, Überforderung zu Frustration. Beides ist schlecht, denn das unangenehme Trainingsgefühl wird dadurch verstärkt.

Dem Aufschiebeverhalten aufgrund von langen Belohnungsfristen kann durch das Setzen von *kurzfristigen Zwischenzielen* und durch Massnahmen bezüglich *Zeitmanagement* entgegengewirkt werden. Der Coach sollte hier mit Herrn B. Quem eine detaillierte Wochenplanung besprechen. Füllen Sie gemeinsam eine Agenda aus und fixieren Sie gemeinsam feste Trainingstage. Die allgemeine Frage «Wie oft möchten Sie pro Woche trainieren?» ist hier nicht genug und zu wenig konkret.

Ist die mangelnde Selbstkontrolle die Hürde, sind sämtliche *ablenkenden Faktoren* zunächst zu benennen und gemeinsam mit dem Coach zu besprechen. Legen Sie mit Herrn B. Quem klare Abmachungen fest oder zeigen Sie ihm Möglichkeiten, die ablenkenden Faktoren zu reduzieren – das Fussballspiel beispielsweise kann auch nach dem Training im Replay geschaut werden.

Wie «gefährlich» ist Prokrastination?

Prokrastination ist ein *erlerntes Verhalten*, das die Entstehung von psychischen wie auch physischen Erkrankungen beschleunigen kann. Deshalb sollte man sein eigenes Aufschiebeverhalten kritisch betrachten. Ein Prokrastinationstest, wie derjenige der Prokrastinantionsambulanz der Uni Münster kann hier Hinweise und Tipps geben: **https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/Angebote_Test.html**

Die wichtigsten Symptome der Prokrastination sind Selbstzweifel, Unsicherheit und Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung. Betroffene berichten über gedrückte Stimmung und über Selbstabwertung. Der durch das Aufschieben entstehende Zeitdruck führt zu innerer Unruhe und zu Schlafstörungen. Die dadurch verursachte unzureichende Erholung zieht Konzentrationsmangel und Leistungseinbussen mit sich. Die Unfähigkeit, gedanklich nicht abschalten zu können, weil die zu erledigende Aufgabe ständig präsent ist, kann schliesslich zu chronischem Stressempfinden führen. Dies erhöht wiederum die Tendenz zu einem gesundheitsrisikoreichen Verhalten (Rauchen, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, schlechte Ernährung), was weitere körperliche und psychische Beschwerden nach sich ziehen kann.

Sie sehen also, wir sind mit dem Thema «Aufschieben» mitten in der Lebensstilberatung und es wird hoffentlich deutlich, dass diese mehr verlangt als das blosse Instruieren in Bezug auf die Übungen. ◂

Literatur

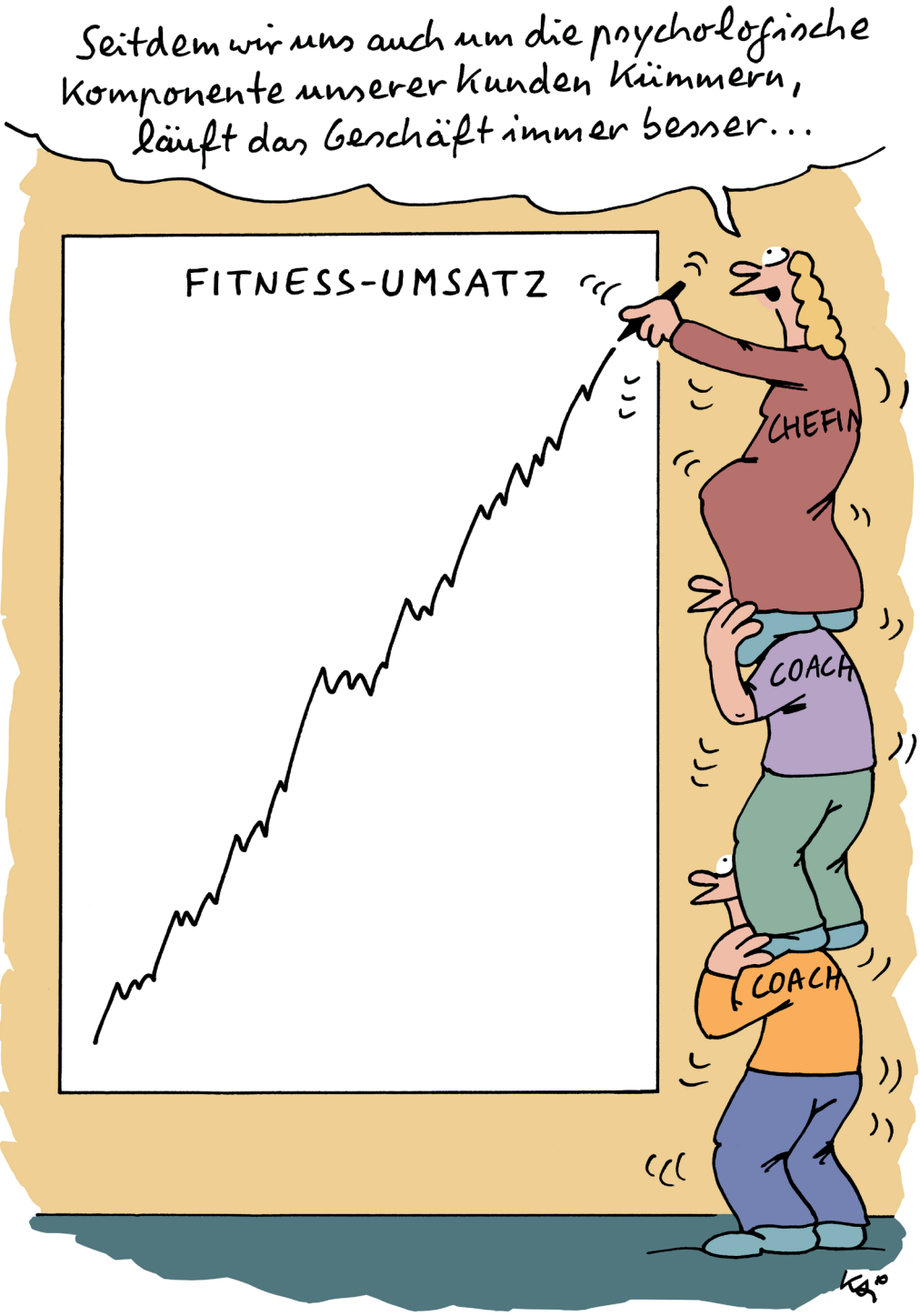
Klingsieck, K.B. (2013). **Procrastination: when good things don't come to those who wait**. European Psychologist, 18, 24–34.

Rhodewalt, F., & Vohs, K.D. (2005). **Defensive strategies, motivation, and the self**. In A. Elliot & C. Dweck (Hrsg.), Handbook of competence and motivation (S. 548–565). New York: Guilford Press.

Riediger, M. (2016). **Prokrastination als Coaching-Anliegen**. Open Access: http:// creativcommons.org/licenses/by/4.0/deed.de. Published online 24.oct. 2016.

Steel, P., & König, C. J. (2006). **Integrating theories of motivation**. Academy of Management Review, 31, 889–913.

Westfälische Wilhelms-Universität Münster, **Prokrastinationsambulanz der Psychotherapie-Ambulanz**. https://www.unimuenster.de/Prokrastinationsambulanz/Angebote_Test.html



Apropos Prokrastination

Comic © Felmy, Kai

Roland Steiner – 20 Jahre im Dienst des SFGV

Max Barth / Claude Ammann / Roland Steiner / Ann-Catrin Scheibl

Würdigung von Roland Steiner anlässlich seiner 20-jährigen Verbandstätigkeit für den SFGV, aus Sicht des Präsidenten

Von Claude Ammann

Es wird immer wieder gesagt, niemand sei unersetzbar. Diese Äusserung scheint zwar zu stimmen, aber es gibt Menschen, die hinterlassen eine nicht auf gleiche Art zu füllende Lücke, wenn sie fehlen. Einer dieser Menschen ist unser Ehrenpräsident, Vizepräsident und Geschäftsstellenleiter Roland Steiner.

Roland übernahm vor 20 Jahren die Geschäftsstelle des SFGV und führte einen kleinen, rudimentären Verband mit nicht einmal hundert Mitgliedern zum grössten Branchenführer der Fitness-KMU der Schweiz. Aus einem Verbandsbudget von knapp 100 000 Franken wurde ein Volumen von gut 1,3 Millionen Franken, die es zu verwalten gilt. War der SFGV vor 20 Jahren den wenigsten staatlichen Institutionen oder gar auf politischer Ebene bekannt, sind wir heute zum seriösen Player an vielen wichtigen Stellen von Politik und Gewerbe geworden und werden zumindest auf Augenhöhe wahrgenommen. Gerne vergisst man die schwierigen Anfänge des SFGV, als das Fitnesstraining noch nicht als gesundheitsrelevantes Gut anerkannt war bei der breiten Bevölkerung und im Gesundheitswesen. Es galt in den Anfängen, viel Überzeugungs- und Aufklärungsarbeit zu leisten und in erste Linie neue Mitglieder von einem Verband und seinen Funktionen zu überzeugen.

Roland Steiner war aber nicht einfach nur ein Vorstandsmitglied. Er darf ohne Übertreibung als einer der Väter der EFZ-Berufslehre angesehen werden. Roland war an vorderster Front, um gegen die zahlreichen Einwände und Einsprüche des Gesundheitswesens und auch aus der eigenen Branche dem EFZ federführend zu seinem Erfolg zu verhelfen. Der Weg war extrem steinig und wie es bei Erfolgsgeschichten immer ist, haben nach dem Erfolg ja immer alle gewusst, dass es der richtige Weg war. Roland Steiner war von Anfang an vom Imagegewinn unserer Branche durch eine EFZ-Ausbildung überzeugt, und die Zeit gab ihm recht. Kein Projekt hat dem SFGV mehr Glaubhaftigkeit in der Politik, im Staat und in der Bevölkerung gebracht als die EFZ-Berufslehre.

Auch der Fitness-Guide wäre niemals ohne Roland Steiner durchgesetzt worden, und die KMU-Fitnesscenter wären heute noch den willkürlichen Bestimmungen der Kettenvereinigungen durch das Qualitop-Label ausgesetzt. Nur dank der harten Arbeit und dem Kampf von Roland Steiner ist der SFGV zu einem Verband geworden, der von den Krankenkassen auf Augenhöhe wahrgenommen wird.

Als ich den Posten als Präsident des SFGV antreten durfte, wäre es eigentlich an Roland Steiner gewesen, dieses Amt zu übernehmen, weil er als Vorstandsdienstältester Anspruch auf diesen Sitz gehabt hätte. In der festen Überzeugung, dass ein Geschäftsstellenleiter nicht das Präsidium übernehmen darf bzw. kann, blieb er, auch wenn es für ihn einen Nachteil bedeutete, seinen Prinzipien treu. Ein absoluter Glücksfall für mich, da jeder Präsident von einer solchen Unterstützung nur träumen kann! Mit einer so top geführten Geschäftsstelle im Rücken kann man nur Erfolg haben. Zweifellos ist ein riesiger Teil des Erfolgs, den der SFGV in den letzten Jahren errungen hat, Roland Steiner zu verdanken.

Der leidenschaftliche Bayern-München-Fussballfan agierte die letzten 20 Jahre im Hintergrund, mit einer absoluten Präzision und immer mit dem SFGV im Fokus. Bei jeder seiner Entscheidungen standen im Vordergrund der Verband und das Bestreben, seine Mitglieder weiterzubringen. Was für ein Glück, einen solchen Vize-Präsidenten in seinem Verband zu wissen! Für seinen ausserordentlichen Einsatz für unsere Branche wurde Roland Steiner als bisher einzige Person der Fitnessbranche zum Ehrenpräsidenten des SFGV auf Lebzeiten ausgezeichnet – eine Ehre, die mehr als gerechtfertigt ist.

Natürlich ist uns allen klar, dass auch diese Amtszeit endlich ist. Einzig die Gegenspieler des SFGV (und davon gibt es einige) freuen sich auf den Tag, an dem Roland Steiner seinen Rücktritt gibt. Wir hoffen aber, dass es noch eine ganze Weile dauert bis dahin.

Roland, der gesamte Vorstand des SFGV bedankt sich bei dir für die Arbeit deiner letzten 20 Jahre für den SFGV! Dein Einsatz hat sich bezahlt gemacht und unsere Branche stände niemals da, wo sie jetzt steht. Wir hoffen auf noch viele Jahre der Zusammenarbeit und das Erreichen der neu gesteckten Ziele.

Dir gebührt der Dank der ganzen Branche! ◀

Zweiter üK-Referententreff 2023 der OdA BuG in Olten

Neu im üK-Referententeam: Kirill Sprigaylov, Cindy Lerch und Vanessa Fries

Wenn aus Fachmännern/-frauen Bewegung- und Gesundheitsförderung (EFZ) üK-Referenten werden

Von Claude Ammann

Am 14. Juni begrüsste der Chef-üK-Leiter Schweiz, Claude Ammann, seine üK-Referenten zu ihrer zweiten Weiterbildung in Olten.

Nach den obligaten Vorstellungsrunden machte Claude Ammann einen kurzen Exkurs in die Bildungslandschaft mit den wichtigsten News der Fitness- und Gesundheitswelt. Im Anschluss referierte jeder üK-Leiter kurz über die Kursinhalte und Lernmethoden seiner üK-Tage, um seinen Kollegen einen Grobüberblick über sein Tun zu vermitteln und näherzubringen. Wertvolle Inputs von anwesenden Berufskollegen gaben den Referenten wichtige Tipps und zeigten die Ansichten professioneller Aussenstehender, damit die jeweiligen Kurse noch spezifischer und berufspraktischer gestaltet werden können.

In einem zweiten Schritt wurden in kollegialer Stimmung die neuen üK-Referenten, die sogenannten Rookies, ins Team eingeführt und auf die verschiedenen üK-Tage verteilt. Unsere drei Rookies sind Vanessa Flies, Cindy Lerch und Kyrill Sprigaylov. Besonders zu erwähnen ist, dass alle drei neuen üK-Referenten selbst die Berufslehre EFZ Fachmann/frau Bewegung- und Gesundheitsförderung absolviert und sich anschliessend zum Spezialisten oder – wie Kirill Sprigaylov – zum Experten Bewegung- und Gesundheitsförderung weitergebildet haben. Es ist schön, dass die neue Generation der üK-Referenten nun bereit ist, ihr Wissen weiterzugeben und einen Teil der Verantwortung in der Ausbildung zu übernehmen. Die jungen Menschen sind fest in der Branche verwurzelt und verfügen durch das Absolvieren der eigenen Berufslehre über ein unbezahlbares Know-how – sie wissen, wovon sie sprechen.

Im letzten Teil der Schulung wurden die einzelnen üK-Tage auf ihre Inhalte geprüft und noch näher an den Lehrplan angeglichen, um eine top Vorbereitung für die Prüfungen der üK 4/5/6 zu bieten. So haben alle Lernenden eine solide Grundlage, egal in welchem Betrieb sie ausgebildet werden, in den üK eine gute Bewertung zu erarbeiten.

Fazit: Der spannende Weiterbildungstag der üK-Referenten hat aufgezeigt, dass unsere junge Generation bereit ist, auch in der Bildungspolitik Verantwortung zu übernehmen. Zudem konnten die einzelnen üK-Tage noch besser auf den Bildungsplan und die üK-Benotungen abgestimmt werden. Ein perfekter Tag!

Für eine starke Fitness-KMU-Branche! ◀

Die überbetrieblichen Kurse (kurz üK)

Die überbetrieblichen Kurse (kurz üK) ergänzen die betriebliche Bildung von EFZ Fachmann/-frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung und bereiten die Lernenden auf die weitere Ausbildung im Lehrbetrieb vor. Die Kurse sind für die Lernenden obligatorisch und werden von der Organisation der Arbeitswelt (OdA) durchgeführt.
Durch die heterogenen Unternehmensstrukturen in der Fitness- und Gesundheitsbranche fällt den üK eine besonders wichtige Arbeit zu. Die üK sind sozusagen die USP (Unique Selling Points) der beruflichen Grundausbildung.

Weiterbildung und Austausch der üK-Referenten sind eine Notwendigkeit für die Leitung der Kurse.

ANZEIGE

HWS
Huber Widemann Schule

SFGV-Projekt bei der Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit

Urs Rüegsegger als Projektverantwortlicher im Austausch mit der Arbeitsgruppe «Bewegungsfreundliches Umfeld»

Am 30. Juni 2023 trafen sich Mitglieder des Vereins Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit in der Arbeitsgruppe «Bewegungsfreundliches Umfeld», um neue Ideen und Projekte für die Verbesserung der gesamtschweizerischen Bevölkerung vorzustellen.

Urs Rüegsegger

Der SFGV nahm diese Herausforderung an und präsentierte den **«Bewegungs-/Lebensstilpass»** als Möglichkeit der Aktivierung gesundheitsgefährdeter Personen durch zertifizierte Gesundheitsanbieter.

Die momentane Ausgangslage Schweiz sieht so aus:

Die Gesundheitskosten in der Schweiz steigen kontinuierlich. 2013 lagen sie bei rund 70 Mrd. Franken und bis 2017 steigerte sich das Budget auf 79 Mrd. Franken jährlich. 80 % werden von allen nicht übertragbaren Krankheiten zusammen verursacht, 40 % allein von den fünf häufigsten: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, muskuloskelettale und Atemwegserkrankungen. Gesundheitsförderung und Prävention können bei dieser Entwicklung Gegensteuer geben. Hier gibt es ungenutztes Sparpotenzial, denn Prävention ist wirksam und zahlt sich aus. Jeder investierte Franken bringt ein Vielfaches an Kostenersparnis.

Fakt ist, dass 29 % der Schweizer Bevölkerung nie oder höchstens einmal pro Woche Sport treibt oder sich aktiv bewegt (Quelle: Schweizer Sportobservatorium, Indikatorensammlung, Dezember 2022). Bei einer Bevölkerungszahl von 8 773 000 Menschen per 31. 12. 2022 wären dies 2 544 000 Personen. Sollte es möglich sein, nur 1 % dieser Personen über den «Schweizer Fitness- und Gesundheitspass» zur Bewegung zu motivieren, wären dies rund 25 440 Personen.

Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet heute an einer nicht übertragbaren Krankheit wie etwa Krebs oder Diabetes (englisch: non-communicable diseases, kurz NCD). Diese Krankheiten verursachen viel persönliches Leid und sind für einen grossen Teil der Gesundheitskosten verantwortlich. Viele dieser Erkrankungen können mit einem gesunden Lebensstil und aktiver Bewegung vermieden oder deren Folgen vermindert werden.

Verschiedene vulnerable Personengruppen nehmen nicht an einem präventiven Gesundheitsmarkt teil, sei es, weil sie es sich nicht leisten können oder weil sie sich aus Schamgefühl nicht einem Gruppen- bzw. Vereinsbewegungsangebot anschliessen möchten. Finanzschwachen Personen und/oder Menschen mit niedrigerem Bildungsstand sowie Personen über 65 Jahren, die keiner Gruppe bzw. keinem Verein beitreten möchten, ist somit der Zugang zum professionellen, präventiven Gesundheitsmarkt verwehrt oder wird nicht unterstützt.

Der SFGV überlegt sich deshalb, wie er genau diese Zielgruppe zur gesundheitsfördernden Bewegung und zu einem gesunden Lebensstil animieren kann.

Zielgruppe sind «gefährdete» Personen, die aufgrund ihres gesundheitsriskanten Lebensstils durch ein gesundheitspsychologisches Coaching, inklusive aktiver Bewegung, vor dem Erkranken an einer NCD bewahrt werden könnten.

Projektidee

Ermöglichen einer Lebensstilbetreuung mit den drei Kernaufgaben des Coachings: Stressmanagement, Ernährungscoaching und Bewegungscoaching in zertifizierten Kompetenzzentren mit qualifiziertem Personal und einer finanziellen Grundunterstützung zur Verbesserung von Grundgesundheit und Lebensstil. ▸

Das Coaching eines gesunden Lebensstils wird immer mehr zur Kernkompetenz unserer Mitarbeitenden werden.

«Bewegungs-/Lebensstilpass»

Ausgewählte Personen können einen «Schweizer Fitness- und Gesundheitspass» entgegennehmen, der eine Gutschrift für die Bereiche Gesundheitsanalyse- und -coaching sowie begleitetes Training bzw. Coaching enthält.

Der Bewegungs-/Lebensstilpass wird über das Gesundheitsdepartement finanziert und von den FMH-Ärzten, Sozialeinrichtungen und weiter noch zu definierenden Institutionen an Personen der oben definierte Zielgruppe vergeben.

Der Wert eines Schweizer Fitness- und Gesundheitspasses besitzt einen Wert von CHF 500 bis 700 und enthält folgende Dienstleistungen:

- 1 Gesundheitsanalyse* bei Trainingsbeginn
- 8–12 Wochen kostenloses Gesundheitstraining inklusive Coaching für einen gesunden Lebensstil und dessen Umsetzung
- 1 Gesundheitsanalyse* nach 12 Wochen Gesundheitstraining

Kompetenzzentren

Die Kompetenzzentren der Schweiz werden definiert mithilfe einer Expertengruppe der Allianz Gesundheit, Ernährung und Sport, zum Beispiel

- zertifizierte Fitness- und Gesundheitscenter (Fitness-Guide)
- zertifizierte Rehakliniken oder Physiotherapiepraxen mit entsprechender Trainingsinfrastruktur
- zertifizierte Vereinsanbieter

usw.

Kosten

Die Kosten für den Bewegungs-/Lebensstilpass können von den Kompetenzzentren beim BAG abgerechnet werden. Das BAG kann die Abrechnungsabläufe weiterdelegieren.

*zum Beispiel Gesundheitstest der Uni Basel im Rahmen des Projekts Fitness-Bonus

Für eine wirksame Erfolgskontrolle sind die Kompetenzzentren verpflichtet, die Erfolge bzw. Misserfolge anhand der Gesundheitsanalysen quartalsmässig anonymisiert abzugeben.

Der SFGV hat dieses Projekt dem Vorstand der Allianz vorgelegt und erwartet auf Ende Jahr eine Rückmeldung auf seinen Vorschlag.

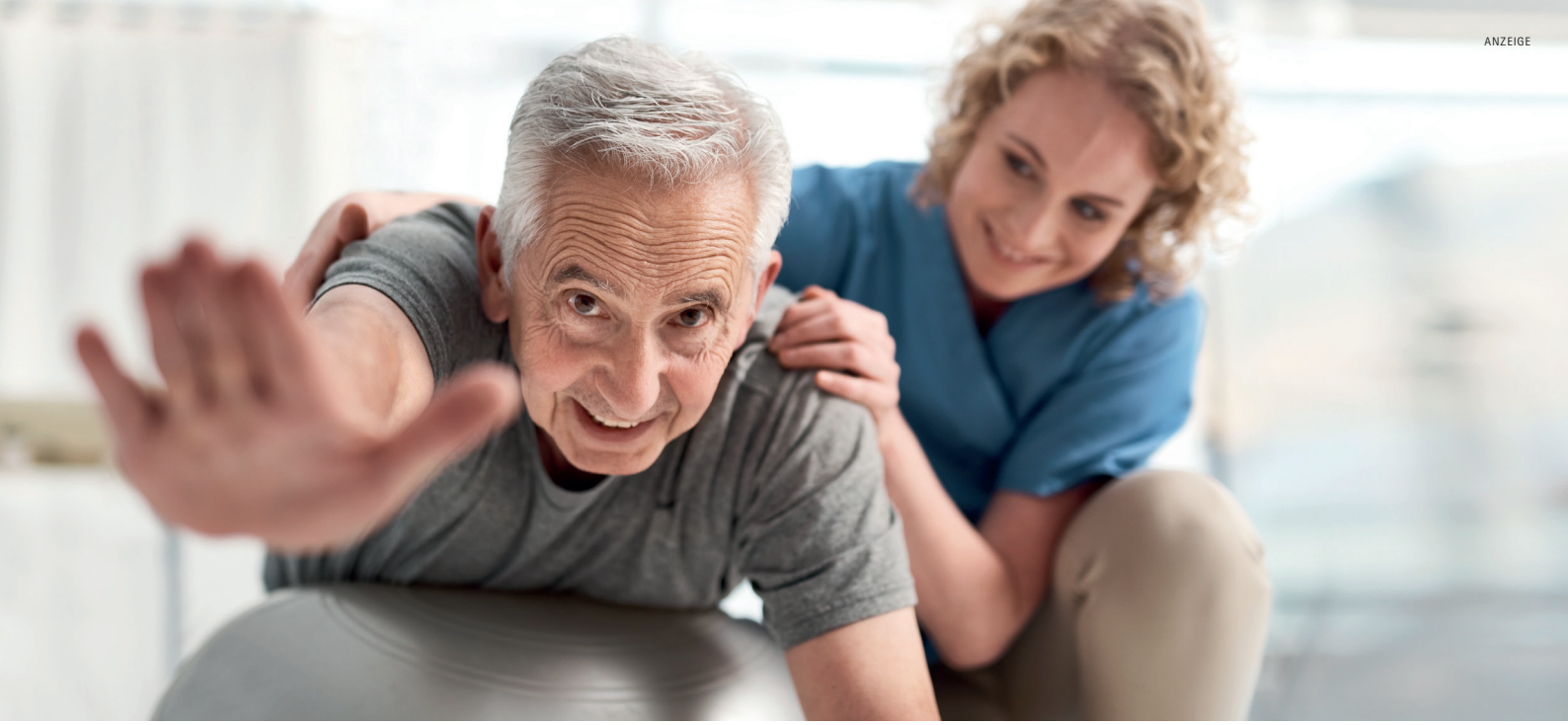
NCD-Strategie

Ob Menschen an einer nicht übertragbaren Krankheit erkranken, wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst:

- *Lebensstilbezogene Faktoren* wie unausgewogene Ernährung, mangelnde Bewegung, Rauchen und übermässiger Alkoholkonsum haben einen grossen Einfluss.
- *Physiologische Faktoren* wie Gewicht, Blutdruck, Blutfettwerte und der Cholesterinspiegel spielen eine Rolle. Diese Faktoren werden sowohl genetisch als auch von unserer Lebensweise beeinflusst.
- *Wirtschaftliche und gesellschaftliche Faktoren* wie der Bildungsgrad beeinflussen das Auftreten von nicht übertragbaren Krankheiten. Personen mit einem niedrigeren Bildungsstand erkranken häufiger als besser gebildete Menschen.

Bund, Kantone und Gesundheitsförderung Schweiz haben gemeinsam die sogenannte NCD-Strategie entwickelt. Sie soll nicht übertragbare Krankheiten verhindern, verzögern oder deren Folgen vermindern. Ziele sind unter anderem, durch individuelles Verhalten entstandene Gesundheitsrisiken zu verringern, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu verbessern und ihre Eigenverantwortung zu stärken, allen Menschen Zugang zu den Informationen und zur Prävention zu ermöglichen, den Anteil der Bevölkerung mit erhöhtem Erkrankungsrisiko zu vermindern sowie die Lebensqualität zu verbessern und die Pflegebedürftigkeit zu verringern. ◀

ANZEIGE



Der Weg zur eigenen Physiotherapiepraxis im Fitnesscenter

Sie wollen eine Physiotherapiepraxis in Ihr Center integrieren? Der SFGV zeigt Ihnen wie!

Wegleitung für die Realisation einer Physiotherapiepraxis in einem Fitnesscenter

Die Dokumentation zeigt Ihnen Schritt für Schritt, welche Firmenstruktur verwendet werden sollte, was Sie im Bezug auf das Erbringen von Leistungen zulasten der Grundversicherung beachten müssen, welche Stolpersteine auf dem Weg zur eigenen Praxis lauern und vieles mehr.

Gratis-Download, nur für Mitglieder mit Login:

Jetzt Mitglied werden:

SFGV
Schweizer Gesundheits- und Fitnesscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Schweizerischer Fitness- und Gesundheits-Center Verband
CH-3000 Bern
Telefon 0848 893 802
www.sfgv.ch

Eventpartner am BranchenTag von SFGV und BGB vom 26. Mai 2023

Unter dem diesjährigen Motto «Gemeinsam aktiv» haben die beiden Dachverbände SFGV und BGB zum BranchenTag eingeladen. Ein solch grossartiger Anlass ist aber nur dank unseren Eventpartnern möglich.

Kilian Käppeli

Best4Health Generalvertretung InBody Schweiz, führender Anbieter von Analysegeräte zur Bestimmung der Körperzusammensetzung

Domitner Therapie- und Diagnosegeräte, Fitnessequipment und Umsatzsteigerungskonzept

Echino Zeitgewinnung dank Automatisierung der Verwaltungsprozesse

EGYM Führender Anbieter technologiegestützter Workout-Lösungen

Technogym Von der Projektentwicklung bis hin zur Gründung der eigenen Einrichtung und Verwaltung im Komplettpaket dank Total Wellness Solution

Johnson Health Tech./Matrix Full Service Provider für Fitness- und Trainingsequipment auf professionellem Niveau

M.A.C. Centercom Professionelle Software- und Organisationslösungen

MEDiDOR Komplettanbieter des medizinischen Fachhandels

milon alpine Distributor hochwertiger Trainingskonzepte wie milon und five

Mountain Move Fitnesscenter-Netzwerktreffen und Plauschwoche mit Groupfitness, Outdoor-Programm und Club Nights

Neogate Professionelle All-in-one-Lösungen im IT-Bereich für Freizeitanlagen

Precor Premium-Fitnesslösungen für die ganze Welt

proxomed Medizinische Test- und Trainingsgeräte für Prävention, Rehabilitation und Sport

ratio Komplettanbieter für Fitness und Physiotherapie

SensoPro Das Koordinationskonzept für jedermann, vom Senior bis zum Spitzensportler

SWICA Krankenkasse – weil Gesundheit alles ist

Wenasport Hochwertige Nahrungsergänzungen – über 300 Artikel aus einer Hand ◀

Die Lage der Fitnessbranche nach der Coronakrise

Claude Ammann ist als Präsident des SFGV sehr nahe bei seinen Mitgliedern. Zahlreiche Centerbesuche und Gespräche geben ihm einen besseren Eindruck von der aktuellen Situation als die Auswertung statistischer Kennzahlen.

In den letzten Wochen hatte ich zu mehreren Fitnessunternehmern Kontakt, die mich um ein Gespräch baten. Sie begannen immer gleich: «Ich verstehe einfach nicht, was ich falsch mache».

Von Claude Ammann

«In der Presse wird berichtet, dass es der Fitnessbranche ausgesprochen gut gehe, und die Geschäfte das Vor-Corona-Niveau erreicht hätten – bei mir ist das aber noch lange nicht der Fall. Mir machen die Rückzahlungen der Coronakredite (und deren ungerechtfertigte Zinsen) Mühe. Es ist mir im Moment nicht möglich, Investitionen zu tätigen, da die Kundinnen und Kunden für die Zeit der Schliessung Zeitgutschriften verlangt haben, die meine Liquidität sehr unter Druck bringt – bin ich der Einzige, der etwas falsch macht?» Meine Antwort lautet immer gleich: «Nein du machst nichts falsch, der KMU-Fitnessbranche geht es nach wie vor nicht gut.»

Natürlich sind auch mir die Pressemitteilungen aufgefallen, die über den kometenhaften Aufstieg des Phönix aus der Asche in unserer Branche berichten. Allerdings kommen diese

Signale nicht aus der KMU-Fitnessbranche, sondern es sind die Fitnesskettenbetriebe, die über diese wundersame Erholung berichten. Da die Presse leider keine Unterscheidung von KMU-Betrieben und Kettenunternehmen macht, entsteht schnell ein komplett falsches Bild. Besonders unangenehm ist es, dass hier mit unterschiedlich langen Spiessen gekämpft wird. Wir KMU können nicht auf praktisch unendliche finanzielle Reserven zurückgreifen, mit denen wir die Forderungen der Vermieter und Kunden für die Zeit der Schliessung locker decken können.

Deshalb wird der SFGV auch in Zukunft auf diese Missstände aufmerksam machen und immer wieder hervorheben, dass die KMU-Fitnesscenter anders funktionieren als die Grossketten. Ein Erfolg konnte immerhin verbucht werden. Im Departement von Bundesrätin Karin Keller-Sutter wurde dem SFGV in einem Gespräch versichert, dass die Zinsen der Coronakredite zumindest bis März 2024 nicht erhöht werden. Auch hier konnten wir unsere Sichtweise darlegen und wurden hoffentlich verstanden. Für die KMU-Fitnesscenter ist die Krise noch nicht vorbei, und ich bin mir bewusst, dass jeder einzelne Betrieb noch am Kämpfen ist.

Es erscheint mir wichtig, dass wir uns nun definitiv auf unsere Stärken zurückbesinnen und uns noch stärker auf das persönliche Coaching bzw. Training unserer Kunden konzentrieren. Betrachten wir den Tiefpunkt als Neustart und beginnen neu! Gerade jetzt ist es besonders wichtig, dass wir – die KMU – zusammenstehen. Der SFGV hat verschiedene Tools erarbeitet, um die einzelnen KMU-Betriebe zu stärken. Diese Tools wie der Fitness-Guide, FITWORX oder die im Jahr 2024 neu startende Konsumentenzeitschrift «Gesund & Fit» sollen der angeschlagenen KMU-Fitnessbranche zu alter Stärke verhelfen.

Ich bin sicher, dies wird uns gelingen! ◂

ANZEIGE

echino

ENTWICKELT FÜR IHR FITNESS

DIE UNVERZICHTBARE SOFTWARE FÜR IHR UNTERNEHMENSMANAGEMENT

NEW
Booking online
Reservationen von Ihrer Website aus

Einfaches und intuitives Check-in

Sofortige Schuldnerinformationen

Integriertes Kassensystem

Daten überall zugänglich

NEW
Shop online
Ihre Abonnemente in 2 Klicks verkauft

SWISS MADE

Für eine kostenlose Demo

Kontaktieren Sie uns bitte

032 / 557.57.70
vente@echino.com
www.echino.com

Datenschutz – neue Auflagen für die Schweizer KMU

Datenschutz ist wichtig und stellt für jedes Unternehmen eine Herausforderung dar. Der SFGV reagiert schnell und hat alle Mitglieder bereits per Newsletter informiert.

Das revidierte Datenschutzgesetz tritt im September 2023 in Kraft und stärkt insbesondere die Selbstbestimmung über die eigenen Daten. Verantwortliche werden zu erhöhter Transparenz verpflichtet und die Rechte der betroffenen Personen erweitert. Für Fitnessunternehmen hat der SFGV die relevanten Änderungen und die Umsetzungshinweise in den Dokumenten mit Mustern zusammengestellt.

Von Claude Ammann

Das neue Datenschutzgesetz (DSG) beinhaltet verschärfte Grundsätze, Sorgfaltspflichten und Transparenzpflichten für die Datenbearbeitung, die auch im Fitnessunternehmen umgesetzt werden müssen. Darüber hinaus wurden die Rechte der Betroffenen erweitert, und es wurde ein strengeres Sanktionssystem mit **Geldstrafen von bis zu CHF 250 000** für die datenverantwortliche Person eingeführt.

Als Unternehmen der Fitnessbranche bearbeitet man besonders schützenswerte Daten, für deren Verarbeitung eine explizite Einwilligung in Verbindung mit der individuell angepassten Datenschutzerklärung dringend empfohlen wird. Die Datensicherheit stellt aufgrund zunehmender Vernetzung, Cloudlösungen und Cyberkriminalität auch für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) eine Herausforderung dar und wurde deshalb im neuen Datenschutzgesetz auch unter die strafbewehrten Normen gestellt.

Die Brisanz des Datenschutzes liegt darin, dass viele Unternehmen, insbesondere Fitnesscenter, nicht auf dem neuesten Stand sind. Ihre Verwundbarkeit für rechtliche Schwierigkeiten entsteht durch die oft vorkommende Speicherung von Gesundheitsdaten und die ungenügende Information der Betroffenen über die Bearbeitung ihrer Daten. Viele Centerbetreiber sind sich nicht bewusst, dass schon Körpermasse, Ernährungsplan oder Anamnesen, die für Trainingspläne oder Reha-Massnahmen genutzt werden, besonderen Schutz erfordern.

Als führendes Dokument ist der «Leitfaden zum Datenschutz in Fitnesscentern» zu beachten

Dieser Leitfaden bietet Schutz vor Abmahnungen und Bussgeldern im Zusammenhang mit dem Datenschutz im Fitnesscenter und bei Sportevents.

Die Mitglieder können zur Umsetzung in ihrem Unternehmen auf diverse Dokumente des SFGV direkt zurückgreifen.

Folgende Bereiche sind im Mitgliederlogin unter «Rechtsdienst» bereit zum Download:

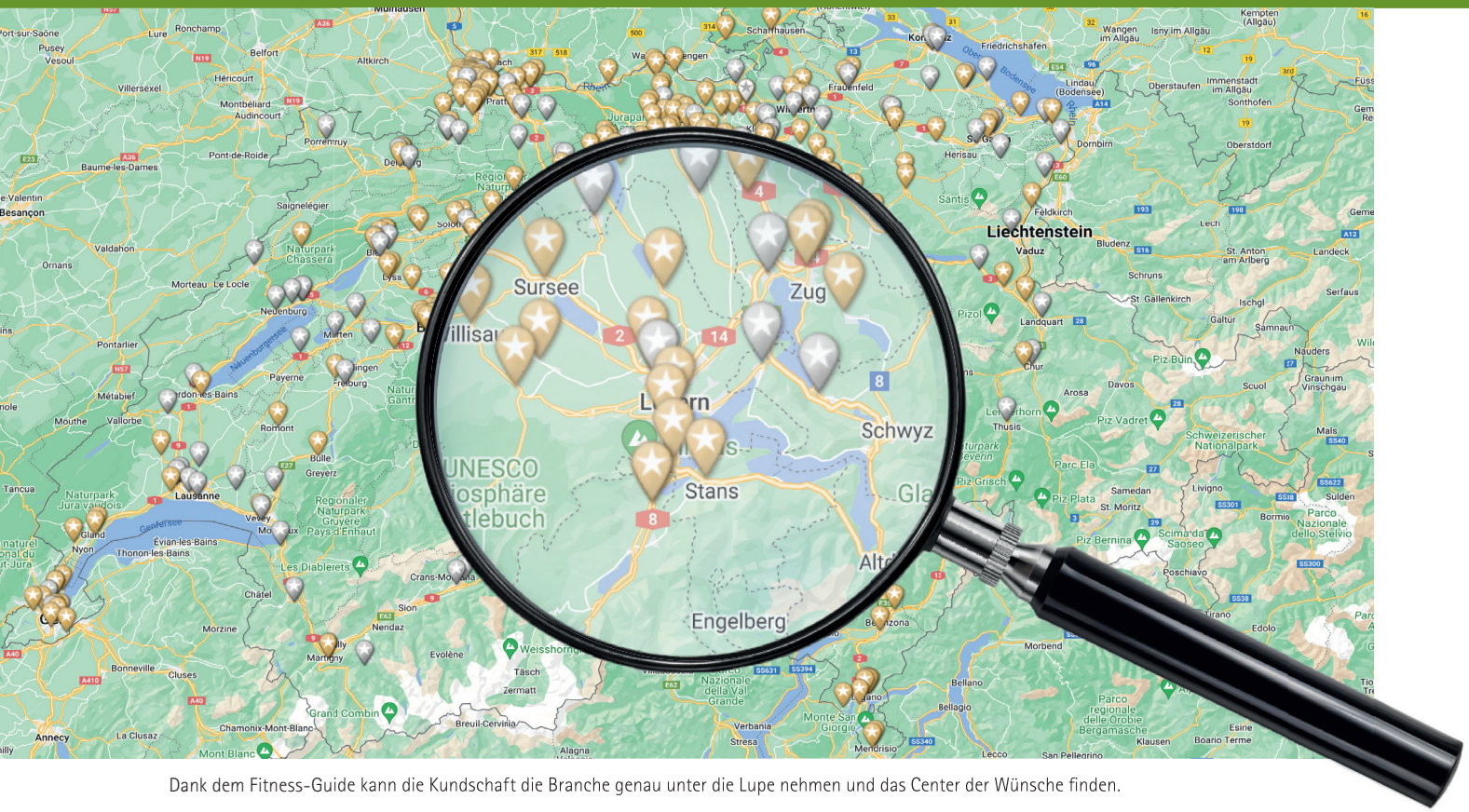
Dokumente

1. Leitfaden zum Datenschutz im Fitness-Center-Unternehmen (revidiertes Schweizer Datenschutzgesetz)
2. Beispiel Einwilligungserklärung für Kunden (Word-Vorlage)
3. Datenschutzerklärung WEB (Word-Vorlage)
4. Verpflichtung zu Vertraulichkeit und Datenschutzerklärung für Mitarbeitende (Word-Vorlage)
5. Hinweise zu Archivierung und richtigem Löschen von Personendaten (Word-Vorlage)
6. Mustertexte zu Auskunft und Löschung (Word-Vorlage)
7. Beispiel Datenschutz-Bearbeitungstätigkeiten (Word-Vorlage)
8. Mustervertrag (Art. 9 DSG) Auftragsbearbeitungsvereinbarung (Word-Vorlage)
9. Geheimhaltungsvereinbarung für Datenempfänger (Word-Vorlage)

Ebenso steht ein Mitschnitt der beiden Webinare, die der SFGV für seine Mitglieder durchgeführt hat, mit der dort gezeigten PowerPoint-Präsentation zu Verfügung.

Es steht ausser Frage, dass durch die neue Gesetzgebung die KMU einmal mehr vor eine grosse und sicher nicht ganz günstige Herausforderung gestellt werden. Aber es gilt auch hier, die gesetzlichen Aspekte korrekt einzuhalten. ◀

Quality first – der SFGV ist mit Netzwerk, Fitness-Guide und Jobplattform auf Kurs



Dank dem Fitness-Guide kann die Kundschaft die Branche genau unter die Lupe nehmen und das Center der Wünsche finden.

Der Erfolg der Fitnessbranche hängt ab von der Qualität der Center und von zufriedenen Kunden. Nicht der kurzfristige Lifestyle, sondern die Erhaltung von Fitness, Gesundheit und Lebensqualität steht im Fokus. Der SFGV verfolgt diese Ziele konsequent und fördert die Qualität der Branche mit einer klaren Zertifizierung, einem starken Netzwerk und einer neutralen Jobplattform.

Von Andy Ruf

Das Sterne-Rating für Fitness- und Gesundheitscenter wurde vor rund 10 Jahren vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband lanciert. Mittlerweile wurden mehr als 300 Center in der gesamten Schweiz zertifiziert. Der neutrale Guide gibt dem Kunden Sicherheit durch eine klare Vorstellung von dem, was ihn im Center erwartet. Ähnlich wie bei Hotels. Das Rating spiegelt aber nicht in erster Linie das Angebot und die Räumlichkeiten wider, sondern vor allem die Betreuung und die Ausbildungsqualität der Mitarbeitenden. Genau das, was der Kundschaft auf lange Sicht Sicherheit gibt. Ein höheres Sterne-Rating bedeutet also nicht unbedingt, dass das Center grösser oder teurer ist. Das Kernstück der Zertifizierung ist die Mitarbeiterqualität in Abhängigkeit von Öffnungszeiten und Anzahl der Geräte. Robin Müller, Kunde bei «well come FIT» St.Gallen meint: «Dank diesem Rating wusste ich schon vorher, was mich im Center erwartet. Das gab mir Vertrauen. Und meine Erwartungen wurden mehr als erfüllt.»

Taten statt Worte

Als der Guide lanciert wurde, stand die Diskussion um die Qualität der Branche im Zentrum. Es herrschte Goldgräberstimmung und die Betreuungsqualität wurde nur zweit- oder drittrangig priorisiert. Shareholder-Denken war wichtiger als die Betreuung und die Gesundheit der Kunden. Der SFGV nahm deshalb den grossen Aufwand auf sich und führte Aus- und Weiterbildungen mit staatlichen Abschlüssen ein. Er warnte auch vor dem Giesskannenprinzip bei den Präventionsbeiträgen und liess den Worten mit einer echten Zertifizierung Taten folgen.

Der Guide ist mittlerweile gut akzeptiert und breit abgestützt. Er trägt dazu bei, die Qualität und die Sicherheit der Fitnesscenter zu verbessern. Durch die Zertifizierung wird das Center gezwungen, die eigene Positionierung zu definieren und die Qualität und Professionalität zu belegen. Der Kundschaft wird damit eine transparente und vertrauenswürdige Orientierungshilfe für die Wahl des Centers geboten. Der Guide erhöht somit die Glaubwürdigkeit und die Reputation der zertifizierten Center und trägt zur Stärkung der gesamten Branche bei.

Mehr Sein als Schein

Damit die Kundschaft die Zertifizierung und das Rating auch wahrnimmt, werden den zertifizierten Centern wertvolle Tools zur Verfügung gestellt. Zum Beispiel ein hochwertiges Chromstahlschild für die Wandmontage, ein Zertifikat für die Präsentation im Kundenbereich, ein jährlich aktualisierter Kleber für die Eingangstür und Onlinebanner für den Webauftritt. Für die Kommunikation nach aussen können Vorlagen für Medientexte und Bild- und Textbausteine für Social Media abgerufen werden.

Klasse statt Masse

Dem SFGV geht es mit dem Guide und dem Netzwerk aber nicht um die Masse, sondern um die Klasse. Vizepräsident und Geschäftsführer Roland Steiner erklärt: «Wir sind ein Netzwerk von inhabergeführten KMUs. Und genau das wird sowohl von den Mitgliedern selbst als auch von den Mitarbeitenden und vor allem von der Kundschaft sehr geschätzt: Das gemeinsame Qualitätsbewusstsein und das grundsätzliche Interesse an der Gesundheit. Aber immer verbunden mit sehr viel Individualität, Freude am Beruf und Eigenständigkeit.»

Netzwerk statt Kette

Eine Kette ist bekanntlich nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Ein Netz hingegen hält auch unter schwierigen Bedingungen stand. Das solide Netzwerk des SFGV mit seinen inhabergeführten Partnern hat sich auch während der harten Jahre unter der Pandemie bewährt. Rückblickend ist manch einer sogar geneigt zu sagen, dass die Unterstützung und der Zusammenhalt das Netzwerk zusätzlich gestärkt haben.

Das Motto «gemeinsam sind wir stark» wird auch durch FITWORX unterstrichen, eines der grössten Trainings-Netzwerke Europas. Unter diesem Label können Kundinnen und Kunden der Netzwerk-Center mittlerweile ohne weitere Kosten bei 300 Partner-Centern trainieren. Damit ist das Netzwerk nicht nur stärker, sondern sogar grösser als alle Ketten im Schweizer Markt zusammengerechnet. ▸

Bereits am Eingang wird der Kundschaft klar kommuniziert, was sie erwartet.

Auch das ist ein wichtiges Tool für die Mitglieder. Die jährlich aufgelegte SFGV-Dokumentation der Gesundheitsförderungsbeiträge der Versicherer.

Von allen Krankenversicherungen anerkannt

Durch seine grosse Verbreitung in der gesamten Schweiz ist der Fitness-Guide das bekannteste Label für die Fitness-Center-Einzelunternehmungen (KMU).

Seit Jahren profitieren auch die Kunden der Center von der Fitness-Guide-Zertifizierung ihres Centers. Die Krankenversicherer anerkennen die Zertifizierung und leisten Gesundheitsförderungsbeiträge an die Kosten der Fitness-Abos. Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband legt dafür jedes Jahr eine Dokumentation auf, in der alle Versicherer und die entsprechenden Beiträge aufgeführt sind. Die Übersicht ist auch auf der Webpage fitness-guide.ch abrufbar.

Der Fitness-Guide grenzt sich bei der Bewertung der Betreuungsqualität klar ab von der Qualitop-Norm, wo die geprüfte Betreuungsqualität auch für Billig-Center mit wenig Betreuung möglich ist. Diese Unterscheidung muss in Zukunft auch für die Krankenversicherungen von Bedeutung sein, da eine Kostenübernahme nur bei entsprechender Qualität langfristig vertretbar ist.

Die Schweizer KMU-Jobplattform für die Branche

Das Ausbildungssystem, welches vom SFGV erarbeitet und etabliert wurde, sorgt für gut ausgebildete Fachleute in der Fitness- und Gesundheitsbranche. Damit diese der Branche auch treu bleiben, sorgt der SFGV mit movementjobs.ch für eine transparente und gut funktionierende Jobplattform, welche voll auf den Schweizer Markt ausgerichtet ist.

Die Erfahrungen sind sehr gut. Die Plattform zeichnet sich durch eine hohe Anzahl von Jobangeboten und eine hohe Benutzerfreundlichkeit aus. Claude Ammann berichtet von der Front: «Die Feedbacks sind sehr erfreulich. Wir haben auch mit dieser Plattform wieder ein wichtiges Bedürfnis des Schweizer Marktes getroffen. Es konnten schon viele qualifizierte Fachkräfte mit passenden Arbeitgebern vernetzt werden. Auch Lehrstellen konnten vermittelt werden. Das freut mich persönlich ganz besonders, weil wir damit unseren Nachwuchs sichern. Diese Plattform trägt mit Sicherheit viel zur Professionalisierung unserer Branche bei.»

Das Schweizer Fachmagazin – von KMUs für KMUs

Der SFGV hat 2018 mit dem Magazin «BEWEGUNGSMEDIZIN» eine Fachzeitschrift ins Leben gerufen, welche die Einzelunternehmen der Fitness- und Bewegungsbranche mit Brancheninformationen versorgt und sich deren Bedürfnisse annimmt.

Es gibt aber auch noch andere Zeitschriften, welche für sich in Anspruch nehmen, den Schweizer Markt zu repräsentieren. Doch was unterscheidet das Magazin, welches Sie in den Händen halten, von anderen Fachmagazinen, wie zum Beispiel der «Fitness Tribune»?

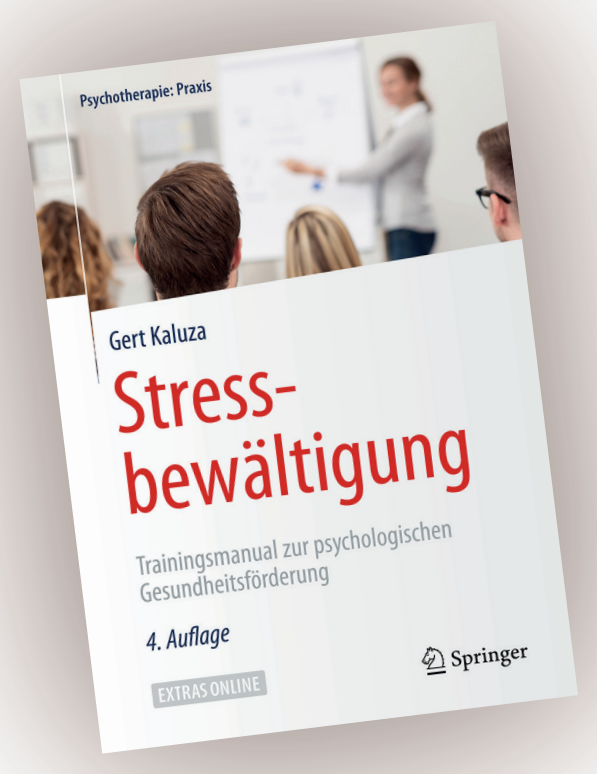
André Tummer, Chefredaktor dieser Zeitschrift, erklärt: «Der Unterschied definiert sich vor allem über die Ausrichtung und die Trägerschaft. Während wir unser Magazin mit viel Herzblut exklusiv für die KMUs im Schweizer Markt gestalten, ist die «Fitness Tribune» auf den gesamten deutschsprachigen Raum ausgerichtet. Die Trägerschaft liegt seit Kurzem unter anderem in den Händen von «swiss active», dem Verband der Kettenbetriebe. Also urteilen Sie selbst, wer die echte Nr. 1 für den Schweizer Markt ist!» ◂

Die richtige Mitarbeiterin am richtigen Ort kann entscheidend sein. Die besten Mitarbeitenden und die besten Jobs gibt es auf movementjobs.ch!

Buchtipp – Stressbewältigung

Das Coaching unserer Kundschaft muss über das blosse Schreiben von Trainingsprogrammen hinausgehen. Stressbewältigungsstrategien sind dabei Schlüsselfaktoren, denn ohne sie wird es kaum zu einem regelmässigen Training kommen.

Von André Tummer



In unserer Coachingtätigkeit sollte das Thema Stress und Stressmanagement ein fester Bestandteil sein. Meiner Erfahrung nach ist «Stress» der Hauptgrund für Trainingsabbrüche.

Prof. Dr. Gert Kaluza bietet in seinem Buch «Stressbewältigung» ein Trainingshandbuch, in dem er nicht nur auf das Hintergrundwissen in der Stressforschung eingeht, sondern insbesondere Trainingsbausteine und Problemlösungsstrategien für das Coaching anbietet.

Selbstverständlich dient das Buch auch der eigenen psychologischen Gesundheitsförderung.

Als weiterführende Literatur kann ich das Buch allen Mitarbeitenden unserer Branche nur wärmstens empfehlen. ◀

Prof. Dr. Gert Kaluza
«Stressbewältigung»
Verlag: Springer Verlag
Auflage: 2. Auflage 2018
ISBN: 978-3-662-55637-5
Preis: Fr. 61.00

ANZEIGE

milon

GET READY FOR THE NEXT LEVEL

MILONX

DIE ZUKUNFT DES TRAININGS WIRD MEHRDIMENSIONAL UND DIGITAL!

EINZIGARTIG
mit allen milon Trainingsarten wie Isokinetik & Adaptiv

DIGITAL
vernetzt in der milon Welt mit Trainingsplan & Erfolgskontrolle

SICHER
durch smarte Steuerung & Kontrolle von Bewegungsabläufen

EFFIZIENT
mit Stationskonzept für einen hohen Durchlauf

INNOVATIV
durch angeleitetes Training im Stehen

Hier geht's zur Weltpremiere
www.milongroup.com/milonx

milongroup

Interview mit Gina Di Nardo und Michel Mäder vom KRAFTAKT SPORTHUB in Stettlen BE

Die Leitung vom KRAFTAKT SPORTHUB: Gina Di Nardo und Michael Mäder

Kraft- und Ausdauergeräte mit viel Platz

Ab dem Jahr 1876 wurden auf dem Gelände des Bernaparks (ehemalige Kartonfabrik Deisswil) im bernerischen Stettlen Kartons und Kisten produziert. Seit Anfang 2022 werden Kisten genutzt, um sich fit zu halten – das Fitnesscenter KRAFTAKT SPORTHUB bietet aber neben Plyo-Boxen noch ganz viel mehr.

Das Gründerpaar vom KRAFTAKT SPORTHUB Gina Di Nardo und Michel Mäder hat klein angefangen. Vor fast zehn Jahren haben die beiden Bewegungsfans mit Sportevents begonnen und dabei Fitness und Disco kombiniert. Das Konzept ging auf und ist seither gewachsen. Aus vereinzelten Partys wurden regelmässige Groupfitness-Klassen bis hin zur Gründung des ersten Coworking Space der Schweiz für Sport-, Fitness- und Gesundheitsdienstleistende.

Auf fast 2000 m² erwartet jeden Besucher ein Ort der Stärke und Gesundheit. Die topmodernen Trainingsmöglichkeiten, die professionelle Betreuung und die herzliche Atmosphäre motivieren dazu, die gesteckten Fitnessziele zu erreichen und die Gesundheit zu stärken.

Im KRAFTAKT SPORTHUB findet jeder und jede eine vielfältige Auswahl an Trainingsmöglichkeiten. Egal, ob man ein intensives Krafttraining sucht, um die Muskeln zu stärken, oder ein effektives Ausdauertraining, um die Kondition zu verbessern – hier ist alles vorhanden, was das Sportlerherz begehrt. Die Geräte und Trainingsbereiche von Technogym, SensoPro, Five, Rogue oder excio ermöglichen es, das Workout individuell anzupassen.

Ein besonderes Highlight des KRAFTAKT SPORTHUB sind die abwechslungsreichen Kurse, die sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Fitnessenthusiasten geeignet sind. Von energiegeladenen Gruppenkursen wie Fitness-Boxen und Functional Training bis hin zu entspannenden Yoga-Sessions – für jeden Ge-

Functional Training in Aktion

Groupfitness der Superlative unter Ginas Leitung

schmack ist etwas dabei. Die gut ausgebildeten und motivierenden Trainerinnen und Trainer stehen stets mit Rat und Tat zur Seite, um das Beste aus dem Training herauszuholen.

Eines fällt jedem Besucher rasch auf: sehr viel Platz. Die Kraft- und Ausdauergeräte stehen luftig und clever verteilt in tageslichtdurchfluteten, hohen Räumen. Der «industrial Chic» der Anlage lässt einen noch lieber auf den Geräten verweilen. Apropos: Das KRAFTAKT SPORTHUB bietet eine grosse Anzahl an Events im In- und Ausland an. Lust auf Fitnessferien in bella Italia? KRAFTAKT machts möglich.

Zusätzlich zu den umfangreichen Trainingsmöglichkeiten und Kursen bietet das KRAFTAKT SPORTHUB auch weitere Services, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Ernährungsberatung, persönliches Coaching, Mental Coaching, Schmerztherapie, Massagen und physiotherapeutische Betreuung – jede dieser Sparten wird von selbstständigen Spezialisten bzw. Spezialistinnen betreut. So ist sichergestellt, dass die Trainierenden auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil optimal unterstützt werden.

Und wie sieht es mit der Fitnessverbands-Zugehörigkeit bezüglich Krankenkassenanerkennung beim KRAFTAKT SPORTHUB aus? Seit 2021 ist das Unternehmen beim Verband SFGV Mitglied und 2022 zu Fitness-Guide gestossen. Mitgründerin Di Nardo nennt die Krankenkassenanerkennung, den Zugriff auf Hilfestellungen und Vorlagen sowie den Branchenrapport als Hauptgründe für den Beitritt.

Das KRAFTAKT SPORTHUB ist zweifellos einen Besuch wert als Ort, an dem sich Sportbegeisterte und Gesundheitsbewusste gleichermassen wohl fühlen. ◀

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

KRAFTAKT
SPORTHUB

Kraftakt AG
Bernapark 28, 3066 Stettlen BE
www.kraftakt.ch, Facebook: @kraftakt, Insta: @kraftakt

Neue Mitglieder

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

Von Roland Steiner, Leiter der Geschäftsstelle

Neue Mitglieder Deutschschweiz
Physiotherapie Leuenfeld, Oensingen
ActiFree, Stein AG
STATERA Personal Training AG, Basel

Neue Mitglieder Westschweiz
Power Fitness Ortega, Yverdon-les-Bains

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!

ANZEIGE

PHYSIO DAYS MOUNTAIN MOVE Welcome! NETZWERKTREFFEN

NETZWERKTREFFEN

MOUNTAIN MOVE 23

« PHYSIO DAYS «

HOTEL
HUUS GSTAAD
20.-22. OKT. 23

ANGEBOT »

DZ CHF 499.- INKL. MWST
PRO PERSON / INHABER UND BEGLEITPERSON

DZ CHF 695.- INKL. MWST
DZ ZUR EINZELNUTZUNG / INHABER UND BEGLEITPERSON

PROFITIEREN
JETZT BUCHEN

EINMAL IM JAHR - JEWEILS IM HERBST - IST ES SOWEIT, DIE PHYSIO UND GESUNDHEITSINDUSTRIE TRIFFT SICH ZUM WOHL COOLSTEN NETZWERKTREFFEN DER BRANCHE DEN MOUNTAIN MOVE PHYSIO DAYS.

WWW.MOUNTAIN-MOVE.CH

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, Josefine Goldkamp, 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
Chefexpertin inkl. IPA: Irene Berger
Stellvertretung: Katrin Albisser

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

BRANCHENKENNZAHLEN
Jährliches Benchmarking: Roland Steiner

BRANCHENTAG
Claude Ammann, Roland Steiner

CORONAVIRUS
Behördenkontakt, Schutzkonzepte, Newsletter, Härtefallgelder: Roland Steiner

EIGENE PHYSIOTHERAPIEPRAXIS
Handbuch zur Eröffnung: Tom Tholey

FITNESS BRANCHE
Gesundheit und Sozialwesen, Luftmessungen, Kontakt zum BAG: André Tummer

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

FITWORX
APP für gegenseitiges Kundentraining:
Roland Steiner

GEWERBEVERBAND
Claude Ammann
Mitglied in der Gewerbekammer (höchstes Organ des Schweizerischen Gewerbeverbandes)

GESUNDHEITSCOACHING
Entwicklung der APP: Urs Rüegsegger

JOBPLATTFORM
movementjobs.ch: Roland Steiner
(Gratisinserate 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 UNTERNEHMEN
Taschenbücher: «Kräftig altern», «Muskeltraining als beste Medizin» / Power-Point-Präsentation für Vorträge: Roland Steiner

PRESSESTELLE
Anfragen, Medienmitteilungen: Claude Ammann
Mitarbeiter: Reinhard Standke

PUBLIKATIONEN
BEWEGUNGSMAGAZIN: André Tummer
GESUND & FIT: Joerg Kressig

SOCIAL MEDIA BETREUUNG
Kilian Käppeli, Claude Ammann

TESSIN
Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs, Fitness-Guide: Jürg Heim

SWISS SKILLS
Berufsmeisterschaft: Claude Ammann, Urs Rüegsegger

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

Medikamentenschachtel für die Abgabe an Kunden: Geschäftsleitung

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

Kundenverträge: Geschäftsleitung

sichergehen.ch: André Tummer

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 der Geschäftsstelle des SFGV: info@sfgv.ch / Tel. 0848 893 802.

ANZEIGE

MEDiDOR
HEALTH CARE • THERAPIE

DAMIT SIE SICH AUF DIE ARBEIT MIT MENSCHEN KONZENTRIEREN KÖNNEN

Seit mehr als 30 Jahren sind wir ein Komplettanbieter für Therapie und Praxis, medizinischer Fachhandel sowie Sport und Pilates. Fachkompetent, dienstleistungsorientiert und schnell betreuen wir unsere Fachkunden.

- Preisvorteile für Fachkunden
- Qualitativ hochwertige und innovative Produkte
- Individuelle und fachkompetente Beratung
- Schnelle Lieferung und grosse Flexibilität

THERAPIEBEDARF

THERAPIEGERÄTE UND -EINRICHTUNGEN

SPORT, FITNESS UND PILATES

PRAXISBETRIEB, VERPFLEGUNG UND MEHR

MEDIDOR.CH

Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung

MEDiDOR AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | Tel. +41 44 739 88 88 | mail@medidor.ch

ANZEIGE

Fitnessguide

Qualität – sternenklar wie nie zuvor!
Von allen Krankenversicherungen anerkannt.

Preiswert – einfach – gut

Der neutrale Guide gibt dem Kunden eine klare Vorstellung von dem, was ihn im Center erwartet. Ähnlich wie bei Hotels. Das Rating spiegelt aber nicht in erster Linie das Angebot und die Räumlichkeiten wider, sondern vor allem die Betreuung und die Ausbildungsqualität der Mitarbeitenden. Genau das, was der Kundschaft auf lange Sicht Sicherheit gibt. Ein höheres Sterne-Rating bedeutet also nicht unbedingt, dass das Center grösser oder teurer ist. Das Kernstück der Zertifizierung ist die Mitarbeiterqualität in Abhängigkeit von Öffnungszeiten und Anzahl der Geräte.

Der Weg zum zertifizierten Präventions-Dienstleistungsunternehmen im Gesundheitsmarkt:

1. Sie wollen sich als gesundheitsorientiertes Fitness-Center mit einer starken Betreuungsdienstleistung positionieren.
2. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind qualifiziert mit einer umfassenden Ausbildung.
3. Sie melden sich auf www.fitness-guide.ch an für die Zertifizierung oder für eine Vorprüfung.
4. Nach erfolgreicher Zertifizierung erhalten Sie Ihre Auszeichnung in Form einer hochwertigen Chromstahl-Platte für die Wandmontage, ein A4-Zertifikat für die Einrahmung in einen Bilderrahmen, eine Vignette für die Türmontage sowie Banner für Ihren Webauftritt. Zudem stellen wir Ihnen Vorlagen für Berichte in den lokalen Medien zur Verfügung.

Alle Infos finden Sie auf **www.fitness-guide.ch**