BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 19 / Dezember 2023

Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Fachthema:
Unspezifische Rückenschmerzen

Berufliche Bildung:
Unsere ersten Expertinnen und Experten haben mit Bravour bestanden!

SFGV Aktuell:
Vorschau auf den BranchenTag 2024: Der SFGV wird 30 Jahre alt!

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

Unspezifische Rückenschmerzen 6
Umsetzung in die Trainingspraxis 14

Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools

FITWORX – Fitness Emotion, Spreitenbach 18
GESUND UND FIT – das neue Magazin des SFGV 20

Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Berufsprüfungen «Spezialist/Spezialistin Fitness- und Gesundheitsförderung» 22
Expertenprüfung – 18. bis 30. Oktober 2023 24
Zu Besuch bei Noemi Limacher im Fitnesscenter «Connection Wolhusen» 26

Drop-out-Quote senken

Die Theorie des geplanten Verhaltens 30

SFGV – Aktuell

Berufsbildner-Tagung: Auf grosser Leinwand und mit Apéro 34
Physio Days 2023 – ein Netzwerk-Event der Gruppe «Mountain Move» 36
Der SFGV an der Sitzung der Gewerbekammer des Schweizerischen Gewerbeverbandes 38
Richtig lüften 40
Abheben zu neuen Höhen der Innovation 42
Vorbericht BranchenTag 2024 44

SFGV – Fitness-Guide und Jobplattform

ABC Fitness in Rheinau 46

Fit-News

Buchtipp – Sportbiologie 48

Ganz persönlich

Interview mit Kilian Müller vom «THE ROP – Revolution of Practice» in Rothenburg LU 50

SFGV im Überblick

Neue Mitglieder 52
Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV 54

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

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

Redaktion
Claude Ammann, Anya Aubert, Irene Berger, Kilian Käppeli, Roland Steiner

Chefredaktion
André Tummer

Produktion
DIVERSUM Verlag

Redaktionsadresse
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV
Geschäftsstelle, 3000 Bern – a.tummer@sfgv.ch, Telefon 0848 893 802

Inserate
Claude Ammann, c.ammann@sfgv.ch, 079 478 12 63
Urs Rüegsegger, u.ruegsegger@sfgv.ch, 079 743 89 58
Roland Steiner, r.steiner@sfgv.ch, 043 388 41 44

Koordination
Joerg Kressig

Design/Prepresse
Astrid Affolter

Korrektorat/Lektorat
Ursula Thüler

Auflage
3500 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

Gratulation an unsere neuen Experten und Expertinnen BuG!

Liebe Leserin, lieber Leser

Voller Freude und mit Stolz kann ich in dieser Ausgabe die ersten Expertinnen und Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom beglückwünschen. Unser Beruf mit den drei staatlichen Abschlüssen kann sich sehen lassen und muss sich in keiner Weise vor anderen Berufen des Gesundheitswesens verstecken. Gerade das nachhaltige, gesundheitsorientierte Coaching, das über das rein körperliche Training hinausgeht, ist die Stärke der Expertinnen und Experten BuG. Doch nicht nur das: Ihre Abschlussarbeiten haben gezeigt, dass sie kritisch und

selbstständig denken können, dass sie nicht einfach nur gelerntes Wissen wiedergeben, sondern aufgrund ihrer Kenntnisse und ihrer Berufserfahrung eigene Lösungen erarbeiten, die unsere Branche bereichern. Aus Sicht unserer immer noch sehr heterogenen berufsspezifischen Bildungslandschaft stellen sie eindeutig die derzeitige Elite dar.

Auf der anderen Seite bröckelt das Ansehen der akademischen Ausbildungen. Zwar strömen mittlerweile Massen an die Hochschulen und Universitäten, doch die Qualität beschränkt sich auf einige wenige. Seit dem Bologna-Prozess und der Einführung der Bachelor- und Masterabschlüsse ähneln Universitäten eher Trainingscamps für Menschen, die sich mehr um das Design ihrer Lebensläufe kümmern als quer zu denken, zu forschen und aus leidenschaftlichem Interesse zu studieren.

Wenn früher noch der Ruf der Universität und des Professors ausschlaggebend dafür war, wo man studierte, scheint dieses elitäre Denken heute dem Sammeln von Credits und der Gleichmacherei im Sinne der grossen europäischen Bildungsvereinigung gewichen zu sein.

Es vergeht kein Jahr, in dem nicht «neue» Bachelorabschlüsse akkreditiert werden, beschleunigt durch die digitalisierten Lernmethoden. Das Ergebnis: Studienabschlüsse, wie am Fliessband produziert, mit denen man salopp gesagt «die Strasse pflastern kann».

Nun muss der Arbeitsmarkt nachziehen! Was nützt es den angehenden Experten und Expertinnen, wenn es immer noch unzählige Arbeitgeber gibt, die auf nonformale Ausbildungsabschlüsse setzen, um ihre Personalkosten so tief wie möglich zu halten? Wie soll unser Beruf in der breiten Bevölkerung entsprechendes Ansehen gewinnen, wenn vonseiten der Schulen «Fitnessjobs» als tolle Nebenverdienstmöglichkeiten angepriesen werden? Jeder und jede von uns, egal ob Arbeitgeberin, Bildungsanbieter oder Studierende kann seinen Teil dazu beitragen, dass den Pionieren der Expertenausbildung nun nachgeeifert wird, um die Bildungsqualität weiter voranzutreiben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre der 19. Ausgabe von BEWEGUNGSMEDIZIN!

André Tummer
Chefredaktor

6

Unspezifische Rückenschmerzen

Unspezifische Rückenschmerzen machen ca. 80 Prozent der Beschwerden aus und verursachen, gerade wenn sie chronifizieren, grosses Leid bei den Betroffenen.

In der Ausgabe Nr. 14 von BEWEGUNGSMEDIZIN (September 2022) habe ich die spezifischen Rückenbeschwerden erläutert. Weitaus häufiger sind jedoch die unspezifischen Rückenschmerzen. Während bei den spezifischen Rückenbeschwerden die Schmerzursache recht eindeutig diagnostiziert werden kann, ist es bei den unspezifischen Rückenschmerzen bedeutend schwieriger, den Ursachen auf den Grund zu kommen.

André Tummer

Bei den bisherigen fachspezifischen Artikeln habe ich stets eine ausführliche Beschreibung der Anatomie vorangestellt. Die Kenntnisse der Anatomie der Wirbelsäule in Bezug auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat setze ich an dieser Stelle voraus. Wer diesbezüglich noch nicht sattelfest ist, kann mithilfe von Ausgabe 14 sein Wissen vertiefen oder auf der Homepage www.sfgv.ch unter «Fachpublikationen» den entsprechenden Artikel nachlesen.

Definition: Unspezifische Rückenschmerzen

In der Medizin wird von «unspezifischen» Rückenschmerzen gesprochen, wenn durch die Differentialdiagnose festgestellt wurde, dass keine erkrankten/verletzten Strukturen der Wirbelsäule vorliegen und sowohl ausstrahlende Schmerzen von den inneren Organen oder der Hüfte wie auch systemische Erkrankungen wie Fibromyalgie oder Arthritis ausgeschlossen werden können. «Unspezifisch» hat dabei keine abwertende Bedeutung, etwa für simulierte Schmerzen. Es bedeutet zunächst einmal, dass die Ursache der Rückenschmerzen unbekannt ist. Der Begriff «unspezifisch» könnte daher auch durch «idiopathisch» ersetzt werden, eine in der Medizin häufig verwendete Bezeichnung, wenn die Ursache nicht geklärt ist.

Hildebrandt (2004) geht in seiner Definition noch ein Stück weiter, wenn er postuliert, dass nur etwa 20 Prozent der Rückenbeschwerden heute als spezifisch bezeichnet werden. Hierin sind schwerwiegende Ursachen wie Metastasen und Spondylitiden, rheumatische und metabolische Erkrankungen ebenso eingeschlossen wie radikuläre, also nerval bedingte Syndrome.

«Die weit überwiegende Mehrzahl der Schmerzen aufgrund von Veränderungen in den Bandscheiben, Facetten- und Iliosakralgelenken, Bändern oder der Muskulatur muss als unspezifisch bezeichnet werden, da weder anamnestische Hinweise noch klinische Untersuchungen einschliesslich radiologischer Nachweise existieren, um eine sichere Zuordnung zum Schmerz zu gewährleisten.»

Einfacher ausgedrückt: Auch wenn z. B. in einem MRT die degenerative Veränderung der Bandscheibe zu sehen ist, kann daraus nicht eindeutig geschlossen werden, dass diese auch die Ursache des Schmerzes ist.

Die Unklarheit von unspezifischen Rückenschmerzen wird durch die Tatsache erschwert, dass sowohl akute als auch chronische Rückenschmerzen unter diese Bezeichnung fallen. ▸

Die Schmerzen entstehen nicht im Rücken, sondern im Gehirn. Deshalb sind auch nicht mechanische Ursachen zu beachten.

Zwar gibt es Ansätze einer Untergruppierung der unspezifischen Rückenschmerzen, wie sie beispielsweise Prof. H. Luomajoki vertritt. Er unterteilt unspezifische Schmerzen in mechanische und nicht mechanische Gruppen. Nicht mechanische Probleme sind häufig mit psychosozialen Problemen verknüpft wie etwa Angstvermeidungsverhalten. Mechanische Rückenschmerzen unterteilt Luomajoki nochmals in bewegungsabhängige und bewegungskontrollabhängige Schmerzen. Im ersten Fall haben die Betroffenen typischerweise schmerzhafte Bewegungseinschränkungen, im zweiten Fall ist die Bewegung nicht eingeschränkt, schmerzt aber bei gehaltener Position. Bis heute konnte sich diese Kategorisierung jedoch nicht durchsetzen.

Das Phänomen Schmerz genauer betrachtet

Schmerz ist ein Mechanismus, den die Natur eingerichtet hat, um uns von eventuellen Gefahrensituationen fernzuhalten und unser Verhalten insofern zu beeinflussen, dass wir unseren Körper keinen gefährlichen Situationen aussetzen. Schmerzen sind kein Signal des Körpers, sondern ein Output des Gehirns. Dies lässt sich an vielen Beispielen erläutern:

- Der klassische Dehnschmerz entsteht nicht etwa in «verkürzten Muskeln», sondern im Gehirn. Es ist unser Gehirn, das den Bewegungsradius einschränkt und

somit verhindert, ein Gelenk in eine potenziell gefährliche Position zu bringen.

– Personen, die beispielsweise durch einen Unfall eine schwere Verletzung erlitten haben, berichten, dass sie ihre Verletzung zunächst gar nicht wahrgenommen haben und sich des Ausmasses der Verletzung erst bewusst wurden, als sie aus der Gefahrenzone heraus waren.

– Ein gestürztes Kleinkind weint oftmals nicht sofort, nachdem es hingefallen ist. Es wartet die Reaktion der Eltern ab. Reagieren diese nicht oder geben zu verstehen, dass nichts Schlimmes passiert ist, verspürt das Kind wahrscheinlich kaum Schmerz und spielt weiter. Erst wenn die Eltern durch ihr Verhalten suggerieren, dass der Sturz geschmerzt haben muss, nimmt das Kind den Schmerz stärker wahr und beginnt zu weinen. Schmerzempfindung hat also auch etwas mit dem sozialen Kontext zu tun.

Diese Beispiele verdeutlichen, dass die rein biomechanische Sichtweise von Schmerzen zu kurz greift. Wir alle haben bei Schmerzen «gelernt» zu assoziieren, dass eine Verletzung vorliegen muss, «sonst würde es ja nicht weh tun». Dies scheint uns logisch, ist aber nicht immer der Fall. Es gibt viele Beispiele, die belegen, dass die empfundenen Schmerzen und der Schaden im Gewebe nur selten korrelieren.

Ein Beleg für fehlende Korrelation zwischen Schmerzsymptomen und tatsächlichen Gewebeschädigungen konnten Brinjikji et al. (2015) bei Rückenschmerzen erbringen. Die Autoren veranschaulichten den prozentualen Anteil verschiedener «Degenerationskrankheiten» der Wirbelsäule von Patienten, die keine Schmerzsymptome aufwiesen. 80 Prozent (!) der Patientinnen und Patienten verspürten keine Schmerzen, obwohl sie eine Bandscheibendegeneration aufwiesen. 31 Prozent litten sogar an einem Bandscheibenvorfall, empfanden diesen aber nicht als schmerzhaft.

Jarvik et al. (2005) beobachteten, dass Depressionen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass eine Person Rückenschmerzen entwickelt, obwohl die MRI-Befunde keine Schädigung belegten. In einer weiteren Studie war die höchste Korrelation mit Symptomen zu Rückenschmerzen wiederum nicht der Gewebeschaden, sondern die Unzufriedenheit mit der Jobsituation. ▶

ANZEIGE

CenterCom Version 6

Mit der neuen CenterCom **Version 6** setzten Sie es um:

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

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

Und über die **Member App** hat das Mitglied ständig Verbindung zu Ihrem Club.

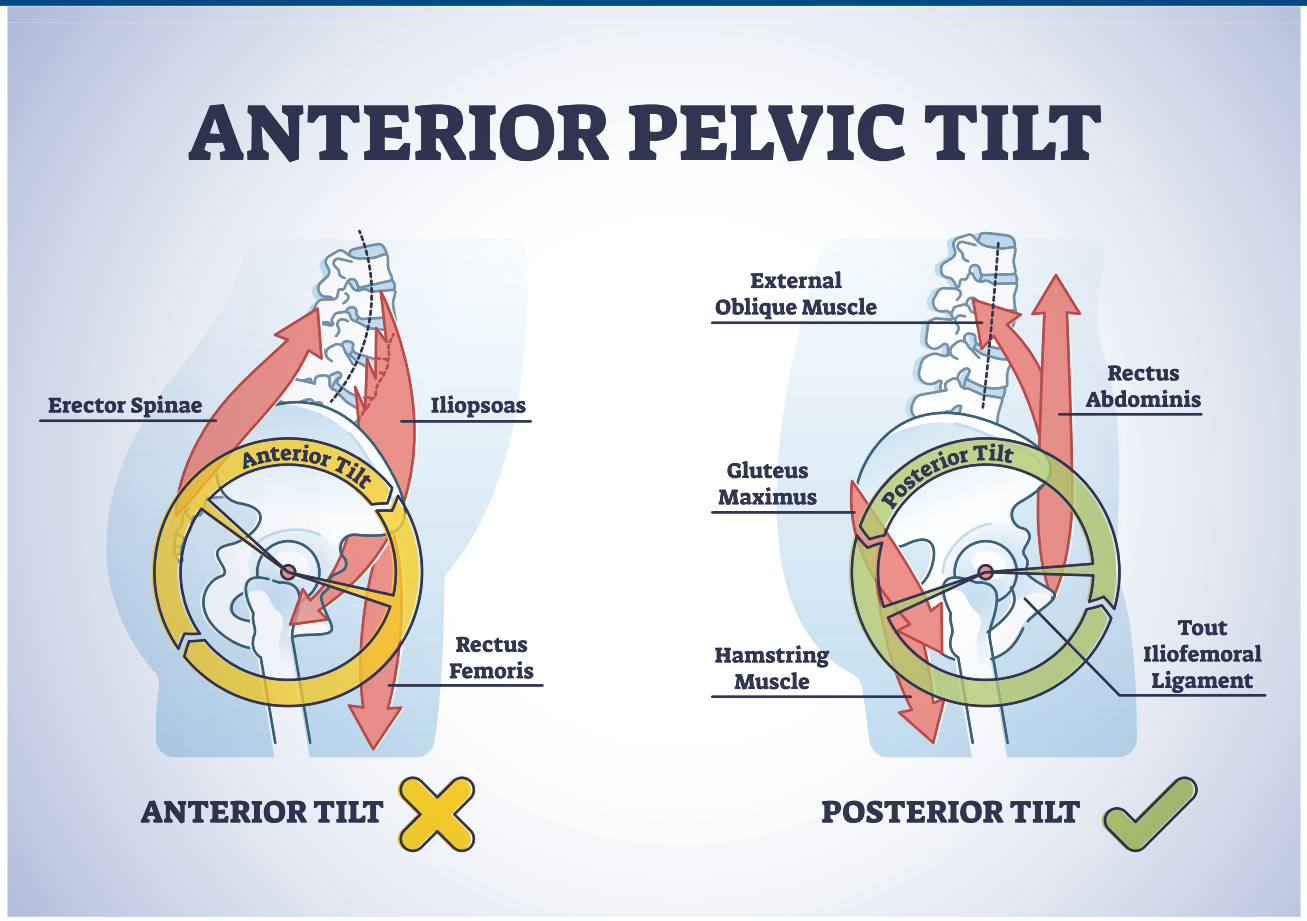
Das ist echter Service, spart Personalkosten und steigert den Ertrag!

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.E62.1



Ein nach ventral gekipptes Becken kann Schmerzen verursachen – muss es aber nicht.

Menschen mit chronischen Schmerzen weisen oft keine strukturellen Gewebeschäden mehr auf, empfinden aber trotzdem weiterhin Schmerzen. Sie haben den Schmerz «gelernt», deshalb sendet ihn das Gehirn aufgrund des Erfahrungswertes (unnötig) weiter aus.

Diese Bespiele zeigen, dass unspezifische Schmerzen nicht durch einseitige Modelle erklärt werden können.

Paradigmenwechsel

Trotz dieser Ungewissheit fand in der Therapie von Rückenschmerzen in den letzten Jahren ein Paradigmenwechsel statt. Eine eher passive Vorgehensweise wurde durch bewegungsaktive Therapie abgelöst. Viele Studien belegen mittlerweile den positiven Effekt von Krafttraining in Kombination mit Koordinations- und Stabilisationstraining. Unter Berücksichtigung individueller Kontraindikationen ist die Therapie unspezifischer Rückenschmerzen heute primär eine Bewegungstherapie.

Unsere Branche hat also enorme Möglichkeiten, den unspezifischen Rückenschmerzen zu begegnen. Allerdings setzt dies voraus, dass unsere Mitarbeitenden sich von einseitigen Erklärungsmustern lösen und beim Coaching auch über den Tellerrand des Trainings hinausschauen.

Die gängige Erklärung der Ursachen von «muskulären Dysbalancen» greift schlichtweg zu kurz. Beispielsweise kann beim sogenannten APT (Anterior Pelvic Tilt) als Folge von zu schwachen Bauchmuskeln, verkürzten Hüftbeugern, abgeschwächten Gesässmuskeln u. Ä. eine Fehlhaltung der Wirbel-

säule entstehen. Ob dies aber auch die Schmerzen verursacht, bleibt ungewiss. Es kann die Ursache sein – muss es aber nicht. Wahrscheinlicher ist eher eine multifaktorielle Ursache, deshalb sind heute sogenannte «bio-psycho-soziale» Therapieansätze am erfolgversprechendsten.

Selbstverständlich müssen die muskulären Sicherungssysteme der Wirbelsäule trotzdem geprüft werden. Zwei Modelle stechen dabei heraus.

Zum einen ist es das Modell der segmentalen Stabilität nach RICHARDSON et al. In ihren Untersuchungen fanden sie heraus, dass die Stabilität des einzelnen Wirbelsäulensegmentes entscheidend ist. Ebenso stellten sie fest, dass tiefer liegende Muskeln zeitlich verzögert angesteuert wurden, wenn nur die oberflächlichen Muskeln trainiert wurden. Kritisch zu betrachten ist bei dieser Arbeit allerdings, dass die Messung nur mit EMG-Elektroden auf der Haut gemacht wurde. Dies lässt einen genauen Schluss auf die Muskeln nicht zu. Die Aussage, dass die Ursache in den Multifidii und Transversii läge, ist deshalb so nicht haltbar, denn der Grund könnte auch in zahlreichen anderen, tiefer liegenden Muskeln zu finden sein.

Dem gegenüber steht das Modell der Faszienverspannung von THOMY et al. Die Arbeitsgruppe betont die funktionelle Verbindung der grossen Muskelzüge Latissimus, Glutaeus und der Bauchmuskeln, die über die Fascia thoracolumbalis verspannt sind und die Wirbelsäule umgurten. Über den Tractus nach unten und über den Trapezius in die thorakalen Faszien ist so der ganze Körper verspannt.

Diesen Modellen gesellt sich die Theorie der Faszienverklebung durch Bewegungsmangel beziehungsweise einseitige Bewegungsmuster hinzu.

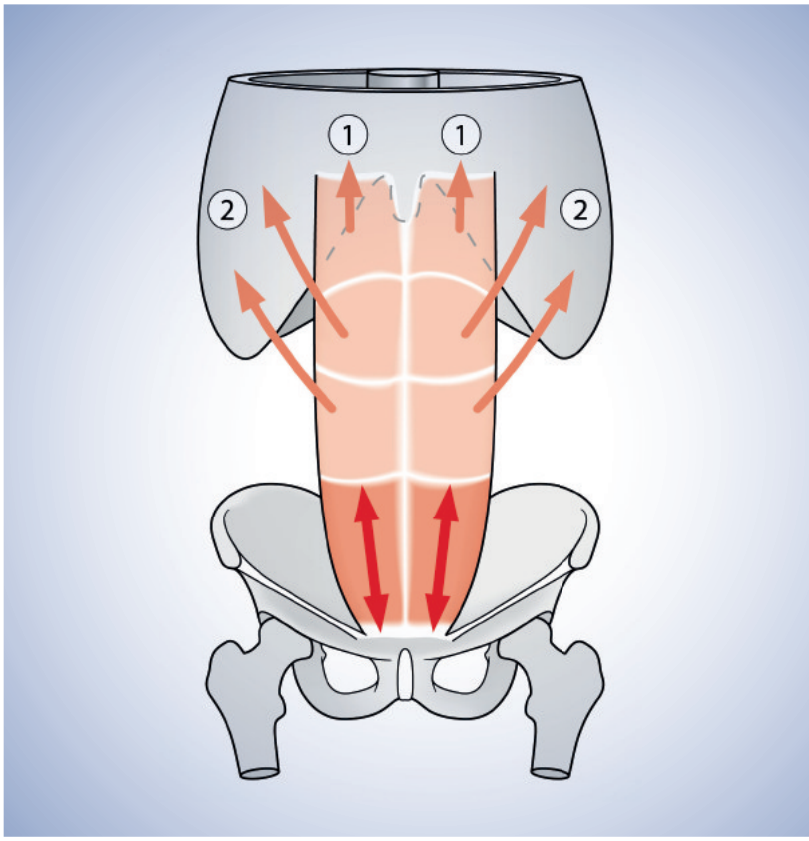
Akut oder chronisch?

Akute unspezifische Rückenschmerzen (Dauer 1 bis 6 Wochen) verschwinden in der Regel durch die richtige Bewegungstherapie, auch in Kombination mit Massagen, Wärmeanwendungen und eventuell Schmerzmitteln. Da die Ursache aber ungeklärt bleibt, können sie immer wieder neu auftreten.

Chronische unspezifische Rückenschmerzen (Dauer ab 7 Wochen bis 3 Monate) stellen eine grössere Herausforderung dar und können bei Betroffenen viel Leid verursachen, da diese sich oft unverstanden fühlen, weil differentialdiagnostisch keine Ursache zu finden ist.

Die Risikofaktoren zur Chronifizierung von unspezifischen Rückenschmerzen sind nicht zu unterschätzen und oft arbeitsbedingt. Ein hohes Arbeitstempo, eine geringe Kontrolle über die eigenen Arbeitsbedingungen, monotone Arbeitsaufgaben, geringe finanzielle Entschädigung, mangelnde Rückmeldung, geringe Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte, soziale Konflikte am Arbeitsplatz und eine daraus resultierende Arbeitsplatzunzufriedenheit sind empirisch gut abgesicherte Risikofaktoren für Rückenschmerzen.

Weitere psychische Risikofaktoren sind depressive Stimmungslagen und ungünstige Formen der individuellen Schmerzbewältigung, wie beispielsweise ein ausgeprägtes Schon- und Angstvermeidungsverhalten, oder ein überaktives Schmerzverhalten durch beharrliche Aufmerksamkeit auf die schmerzenden Regionen. ▸



Auch die grossen, äusserlich liegenden Muskeln stabilisieren über die grossen Fasziensysteme.

Chronische unspezifische Rückenschmerzen führen im Laufe der Zeit zu einer Überempfindlichkeit der Nervenzellen.

Problem der Chronifizierung

Bei Schmerzen, die länger als drei Monate andauern, spricht man von chronischen Schmerzen. Sie halten wie oben beschrieben an, obwohl ihre Ursache bereits abgeheilt ist. Die Schmerzforschung geht davon aus, dass sie oft Folge eines überempfindlich geworden Nervensystems sind. Länger anhaltender Schmerz hinterlässt «Schmerzspuren», welche die Nervenzellen immer empfindlicher machen. Oft wird in diesem Zusammenhang auch von einem «Schmerzgedächtnis» gesprochen.

Erste Studien weisen darauf hin, dass es zu Umbauten in den Nervenfasern kommt. Nerven, die normalerweise für die Sinneswahrnehmung zuständig sind, gaben in Versuchen plötzlich auch Schmerzsignale weiter. Chronischer Dauerstress scheint die Überempfindlichkeit der Schmerzverarbeitung im Gehirn ebenfalls zu beeinflussen. Die Schmerzen werden dann eher und stärker wahrgenommen.

Fazit

Aus den bisherigen Schilderungen lässt sich schliessen, dass Gesundheitsexperten unserer Branche erkennen müssen, dass bei der Behebung von Rückenschmerzen ein vernetzter Ansatz gewählt werden muss. Der Thematik ist nicht nur durch Krafttraining beizukommen, sondern sie fliesst zwangsläufig auch in die Lebensstilberatung mit ein. Auch wenn wir psychologische oder soziale Gründe der unspezifischen Rückenschmerzen mit unseren Kernkompetenzen nicht direkt beeinflussen können, ist eine Vernetzung mit weiteren Fachpersonen auf jeden Fall sinnvoll.

Schauen wir uns auf den folgenden Seiten an, was es in der Trainingspraxis zu beachten gilt. ◀

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

Umsetzung in die Trainingspraxis

Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Kundin und Coach ist bei unspezifischen Rückenbeschwerden ein Schlüsselelement zum Erfolg.

Die vorherigen Ausführungen haben gezeigt, dass es beim Coaching von Personen mit unspezifischen Rückenschmerzen notwendig ist, sich nicht nur auf rein mechanische Ursachen zu beschränken. Schauen wir nun also mögliche Lösungsansätze an.

Von André Tummer

Die Ausführungen im vorhergehenden Artikel sollten klarmachen, dass der **differenzierten Gesundheitsbefragung** bezüglich Rückenschmerzen grosse Bedeutung zukommt.

- Liegen spezifische oder unspezifische Rückenschmerzen vor?
- Wenn sie unspezifisch sind, wie lange dauern sie bereits an?
- Sind die Schmerzen eher bewegungseinschränkend oder eher in Ruhe spürbar?
- Wie steht es um die psychisch-emotionale Verfassung der betroffenen Person?
- Sind eine erhöhte Sensitivität und/oder ein Schmerzvermeidungsverhalten feststellbar?

Betroffene müssen lernen, dass heute gerade bei chronischen Schmerzen geraten wird, sich zu bewegen – was zunächst dem «natürlichen» Verhalten bei Schmerzen widerspricht.
Eine kundengerechte Erklärung wäre beispielsweise:
«Durch Training werden körpereigene Stoffe freigesetzt, die eine schmerzlindernde Wirkung haben. Ausserdem regt gezieltes Training die Durchblutung und den Stoffwechsel an und sorgt dafür, dass Knochen und Knorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Training hat aber noch andere Vorteile: Unter anderem macht sie den Körper belastbarer, verbessert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. Das kann im Alter vor Stürzen schützen und steigert nicht zuletzt das Wohlbefinden.»

Berücksichtigen Sie bei der Erstellung von **Krafttrainingsprogrammen** sowohl die segmentale Stabilisierung als auch die Stabilisierung über die grossen Muskelzüge. Beurteilen Sie ▸

Visualisierte Bewegungskontrolle bzgl. Bewegungsamplitude und Bewegungstempo ist ein Muss bei Rückenbeschwerden.

Jede Alltagsaktivität hilft! Sagen Sie Rolltreppen und Aufzügen den Kampf an!

gleichzeitig die **Mobilität** und beziehen Sie auch eine Form des Beweglichkeitstrainings mit ein.

Vermeiden Sie abgedroschene Trainersprüche wie *«das sind die tiefen Muskeln, die wir kräftigen müssen»*. Das ist nicht nur unpräzise, sondern auch unvollständig!

Personen mit unspezifischen Rückenschmerzen sollten auf jeden Fall eine **Lebensstilberatung** erhalten. Erfragen Sie dabei die Arbeits- und Alltagssituation.

Machen Sie den Betroffenen klar, dass es zu einer **Verhaltensänderung** kommen muss, gerade was das passive Verhalten im Alltag angeht. Neben dem gezielten Training im Center muss zwingend mehr Bewegung in den Alltag kommen.

Was nützen 2 Stunden Krafttraining pro Woche, wenn die übrigen 166 Stunden der Woche überwiegend sitzend oder liegend verbracht werden?

Widmen Sie sich bei der Lebensstilberatung ausführlich dem Thema **Stressmanagement**. Erkennen Sie Verhaltensmuster, welche die Schmerzempfindung noch verstärken?

Empfehlen Sie in diesem Fall neben dem Krafttraining auch gezielte Entspannungsmassnahmen (Qi Gong, Yin Yoga u. Ä.), wo auch **kognitive Bewältigungsstrategien** im Umgang mit Schmerz erlernt werden können.

Die bio-psycho-sozialen Ansätze in der Schmerztherapie eröffnen unseren Gesundheitsexperten unzählige neue Optionen. Wir können mit Gewissheit einen grossen Teil dazu beitragen, dass Betroffene ein schmerzfreies Leben führen können, in dem Schmerzmittel und Operationen die allerletzten Optionen darstellen, weil sie oft nur Symptome und nicht Ursachen behandeln. ◀

Literatur

Banzer, W. (Hrsg.).: **Körperliche Aktivität und Gesundheit. Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin**. Springer Medizin Verlag.

Buirski, G., & Silberstein, M. (1993).: **The symptomatic lumbar disc in patients with low-back pain. Magnetic resonance imaging appearances in both a symptomatic and control population**. Spine, 18(13), 1808-1811.

Boos, N., Rieder, R., Schade, V., Spratt, K. F., Semmer, N., & Aebi, M. (1995).: **The diagnostic accuracy of magnetic resonance imaging, work perception, and psychosocial factors in identifying symptomatic disc herniations**. Spine, 20(24), 2613-2625.

Flothow, A., Zeh, A., Nienhaus, A.: **Unspecific Back Pain – Basic Principles and Possibilities for Intervention from a Psychological Point of View**. Hochschule Neubrandenburg, Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management, Neubrandenburg.

Luomajoki, H., Saner, J.: **Bewegungskontrolldysfunktion als Subgruppe von unspezifischen Rückenschmerzen**. Departement Gesundheit, Institut für Physiotherapie, Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW), Winterthur. Manuelle Medizin 2012. 50: 387 – 392. DIO 10.1007/s00337-012-0948-x.

Orthop, Z.: **Does unspecific low back pain really exist?**
Ihre Grenzgeb 2004; 142(2): 139-145DOI: 10.1055/s-2004-822623

Savage, R. A., Whitehouse, G. H., & Roberts, N. (1997).: **The relationship between the magnetic resonance imaging appearance of the lumbar spine and low back pain, age and occupation in males**. European Spine Journal, 6(2), 106-114.

Wagner, H. et al. (2009).: **Chronischer unspezifische Rückenschmerz. Von der Funktionsmorphologie zur Prävention**. Manuelle Medizin 2009 – 47: 39 – 51. DOI 10.1007/s00337-009-0663-4. Springer Medizin Verlag.

ANZEIGE

proxomed®
für eine gesunde Gesellschaft

BESCHWERDE LOS LAUFEN

MIT PRÄZISER, STUFENLOSER GEWICHTSENTLASTUNG

Geeignet für Athleten wie Senioren. Für Patienten aus Orthopädie und Neurologie, bei Long Covid oder auch Adipositas.

ALTER G®
A ReWalk Company

» Physiologisches Gangbild
beim Gehen & Laufen

» Frühes, schmerzfreies Gehen und Laufen
nach Verletzung & Operation

» Reduzierter Stoffwechselbedarf
für sehr schwache Patienten zur Belastungsgewöhnung

» Sicheres Ausdauerleistungstraining
während der Rehabilitation für Athleten

Scannen für mehr Informationen!

proxomed® ist eine Marke der
PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG
Betriebsstätte Steckborn
Seestrasse 161 | 8266 Steckborn
Telefon +41 52 762 13 00
www.proxomed.ch

FITWORX – Fitness Emotion, Spreitenbach

Von links nach rechts: Joshua H., Anna T., Skandar H., Simone S., Patrick S., Isabelle M., Patrick R., Flavio F.

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.

Warum FITWORX?

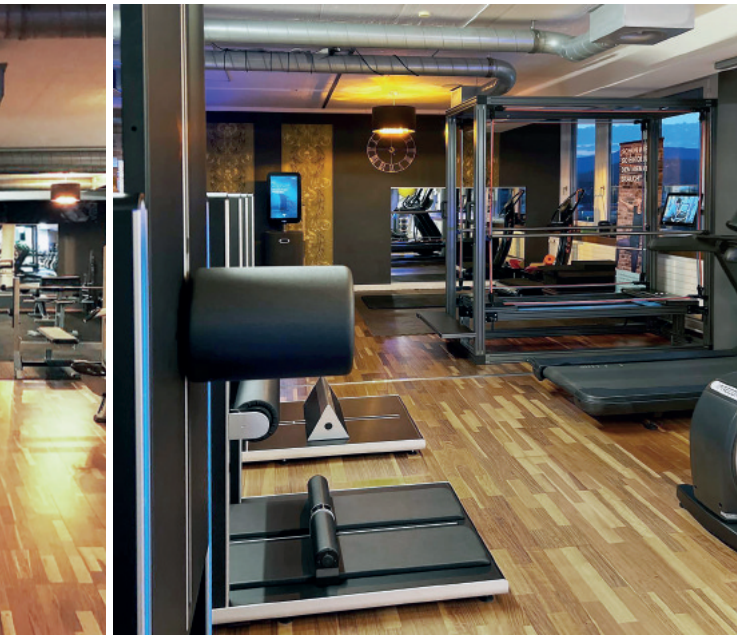
Eine der Ausrede, nicht ins Fitnesstraining zu gehen, ist oft die Distanz vom Wohn- oder Arbeitsort zum Fitnesscenter.

FITWORX ist die Lösung für all jene, die aufgrund ihrer Arbeitszeiten nicht in ihrem Stammcenter trainieren können. Einmal registriert, reicht bereits das Scannen unseres QR-Codes an der Theke aus, um trainieren zu können und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Dank dieser unkomplizierten Handhabung ist der administrative Aufwand für Kundinnen und Kunden sowie Anbieter minim.

«Fitness Emotion»

Unsere Mitglieder profitieren von massgeschneiderten Trainingsprogrammen in einem angenehmen, kollegialen Umfeld – Grundbausteine für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Während wir auf der Trainingsfläche zu neuen Bestleistungen verhelfen, laden wir in unserem Beautybereich zu Erholung und Entspannung ein.

Besonders Anfänger im Training profitieren vom hohen Mass an Empathie unserer Trainer und Trainerinnen, da auch sie einst am Anfang ihrer sportlichen Karriere standen. Mit kompetenter Begleitung, Motivation und Kontinuität sorgen wir gemeinsam dafür, dass die Zeit den gewünschten Erfolg bringt. Klassische Trainingssysteme werden mit hochmodernen Trainingskonzepten wie E-GYM, E-Flexx, SensoPro und vielem mehr optimal ergänzt.



Hohe Qualität in gehobenem Design

Die nötige Entspannung und Erholung erzielen wir durch Lymphdrainage, Kryolipolyse, EMS, Überwassermassage, Eisbein-* und Ultraschallbehandlungen.

Für einen belohnenden Abschluss empfehlen wir Ihnen unseren Ruhebereich mit einer finnischen und einer Infrarot-Sauna. Wir wecken Emotionen!

*Eisbein (auch Pferdekuss genannt) = grossflächige starke Prellung, v. a. am Oberschenkel

emotion
DIE FITNESSLOUNGE

Fitness Emotion GmbH
Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach, 056 402 00 10
www.fitness-emotion.com, info@fitness-emotion.com

ANZEIGE

Winteraktionen 2023 / 2024

Nautilus Glute Drive

Aktionspreis Fr. 2'965 .-*

- Sicheres Gesässmuskeltraining
- Verbesserung der Rumpf- und Hüftstabilität
- Einfache und effektive Ausführung
- Gepolsterter und bequemer Taillenürtel
- Durchgehende Rückenlehne unterstützt die Wirbelsäule bei der Bewegungsausführung.

NAUTILUS

Laufband 8TRx ratio Edition

Aktionspreis Fr. 5'498 .-*

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

STAR TRAC

ratio
Innovation in Therapie und Training

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

GESUND UND FIT – das neue Magazin des SFGV

Es ist soweit – alle drei Monate soll das neue Konsumentenmagazin des SFGV erscheinen.

Katrin Albisser,
Stv. Chefredaktorin
GESUND UND FIT

Um die positiven Dienstleitungen der Fitness-KMU öffentlich zu machen («Tue Gutes und sprich darüber») und die Kundinnen und Kunden über die positiven Effekte des betreuten Krafttrainings und das damit verbundene Gesundheits-Coaching zu informieren, hat sich der SFGV dazu entschlossen, neben seinem Verbandsorgan BEWEGUNGUNSMEDIZIN eine Zeitschrift explizit für Konsumenten und Konsumentinnen herauszugeben. Unter anderem sollen die Vorteile und die qualitativen Unterschiede der KMU im Gesundheitswesen im Vergleich zu den Billiganbietern kommuniziert und bekannter gemacht werden.

Das Magazin soll alle drei Monate die Menschen motivieren, Kraft- und Ausdauertraining in einem Fitnesscenter aufzunehmen, das Mitglied im SFGV ist. Auch kann das Heft zur Kundenbindung eingesetzt werden, um die bestehenden Kundinnen und Kunden darin zu bekräftigen, dass sie das Richtige am richtigen Ort tun.

Wie soll das aussehen?

In Zukunft sitzen potenzielle Kunden und Kundinnen beim Coiffeur, im Café oder an anderen öffentlichen Orten und lesen GESUND UND FIT anstelle eines anderen Magazins. Im besten Fall landen die Leser und Leserinnen von GESUND UND FIT genau in Ihrem Fitnesscenter! Und dies, weil das Magazin wunderbar einfach und spannend geschrieben ist – für Menschen, die noch nie in einem Fitnesscenter waren genauso wie für nicht sportaffine Menschen, aber auch für Senioren, die vielleicht gar nicht wissen, was in einem Fitnesscenter alles angeboten wird.

Wenn also jemand Ihr Center noch nicht kennen sollte, dann wird das spätestens nach dem Coiffeurbesuch der Fall sein!

Das Magazin GESUND UND FIT enthält für jedern und jede etwas: Tipps für ein selbstsicheres Auftreten beim Training in unserem Youngster Blog, alles über Ernährung und Gesundheit, Tipps für Lifestyle und Genuss, Highlights im Bereich Group Fitness, Mode, Fake & Fakts, spannende Interviews mit zufriedenen Kunden, alles Wichtige über das Ausdauertraining und vieles mehr. An dieser Stelle will ich noch nicht mehr verraten – jedenfalls wird das neue Magazin unglaublich vielseitig werden.

Mit Joerg Kressig haben wir einen erfahrenen Chefredaktor an Bord und ich habe als stellvertretende Chefredaktorin ein Spitzenteam um mich, das mir bereits die Themenvorschläge für die nächsten vier Ausgaben von GESUND UND FIT zukommen liess. Als nächsten Schritt werde ich zusammen mit Joerg Kressig die Themen ordnen, sodass schliesslich vier einzigartige Ausgaben unseres neuen Kundenmagazins entstehen können.

Erscheinungsdaten des Kundenmagazins GESUND UND FIT:

Ausgabe 02 / 2024 – 12. Februar 2024
Ausgabe 03 / 2024 – 13. Mai 2024
Ausgabe 04 / 2024 – 12. August 2024
Ausgabe 05 / 2024 – 11. November 2024

Ich freue mich sehr auf den Moment, wenn wir alle die erste Ausgabe von GESUND UND FIT in den Händen halten! ◂

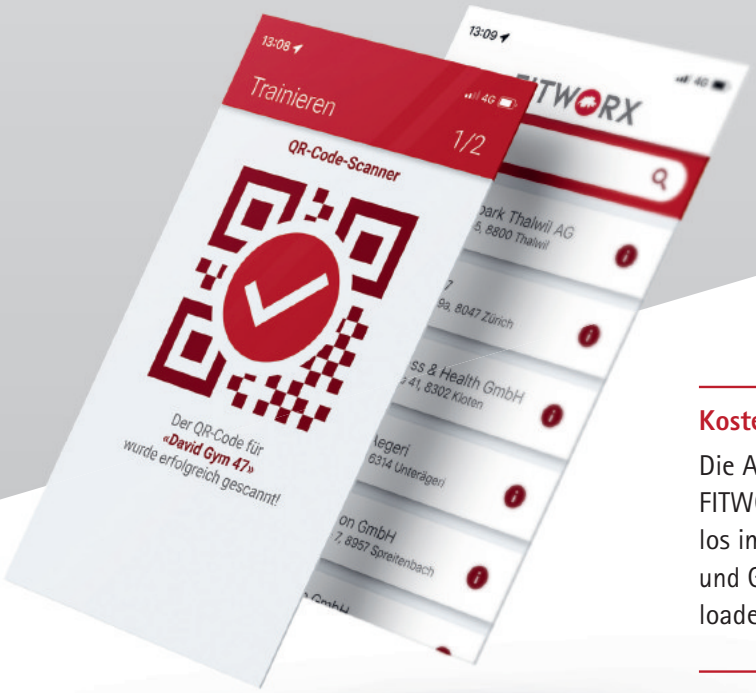
ANZEIGE

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

Berufsprüfungen «Spezialist / Spezialistin Fitness- und Gesundheitsförderung mit eidgenössischem Fachausweis»

Das Team der Prüfungsexperten hat auch nach der Prüfung noch jede Menge Arbeit zu leisten.

Die eidg. Abschlussprüfung zum Spezialisten / zur Spezialistin fand im Herbst 2023 sowohl in deutscher und französischer Sprache als auch in beiden Fachrichtungen statt.

Irene Berger,
Chefexpertin

Im Oktober durften wir 30 Kandidaten und Kandidatinnen in zwei Sprachen begrüssen, 5 Kandidierende in französischer und 25 in deutscher Sprache. Geprüft wurde in den beiden Fachrichtungen «Fitness- und Gesundheitsförderung» sowie «Körper und Bewegungsförderung».

Eine Fachausweisprüfung, wie wir sie in diesem Herbst durchgeführt haben, umfasst 102 verschiedene Dokumente. Da gilt es, sich gut zu organisieren, damit nichts vergessen geht.

Die Prüfung verlief in geordnetem Rahmen und wir bedanken uns bestens beim Feusi Bildungszentrum Bern sowie beim Savo Training für die Gastfreundschaft.

Dieses Jahr war es erstmals möglich, die praktische Prüfung der Fachrichtung «Körper und Bewegungsförderung» – das Erteilen einer Kurslektion – im gleichen Gebäude wie die Prüfung der Fachrichtung «Fitness- und Gesundheitsförderung» durchzuführen. Dies hat sich sehr gut bewährt und viele Abläufe einfacher gemacht. Es bleibt unser Ziel, die Prüfungen beider Fachrichtungen möglichst unter dem gleichen Dach durchführen zu können.

Die gesamte Prüfung wickelte sich ruhig und ohne grosse Zwischenfälle ab. Die Kandidaten waren insgesamt sehr gut vorbereitet und kamen gut organisiert zur Prüfung. Es war klar ersichtlich, dass sie sich intensiv mit der Materie auseinandergesetzt hatten. Bei der praktischen Prüfung schienen sich dann jedoch nicht wenige schwer zu tun mit der Verknüpfung von zwei Beschwerdebildern. Diesbezüglich werden wir den Schulen eine Rückmeldung machen.

Die Arbeit im Expertenteam war angenehm und fokussiert. Die Zweierteams haben sehr gut miteinander funktioniert – auch dann, wenn es einmal schwierig wurde oder die Meinungen bei der Bewertung unterschiedlich waren.

Grundsätzlich ist die Expertentätigkeit beim «neuen» Fachausweis anspruchsvoller geworden. Eine neue Generation von Kandidierenden ist herangewachsen. Bei den Expertinnen und Experten ist ein hohes Niveau an sozialer und fachlicher Kompetenz erforderlich. Nicht zu vergessen ist das schauspielerische Talent, das an den Tag gelegt werden muss. Es ist oft entscheidend für die Note des Kandidaten, wie der Experte bei der mündlichen Prüfung seine Rolle als Kunde spielt. Zu diesem Thema hat André Tummer im Expertenbriefing einen kleinen Workshop gemacht.

Wie im letzten Bericht angekündigt, haben sich André Tummer und ich mit Grégory Löffel, Ausbildungsleiter des Vorbereitungslehrganges, und Yves Pelletier, Direktor des Centre Professionnel du Littoral Neuchâtel (CPNE), getroffen und ausgetauscht. Es ist uns gelungen, die Kandidaten und Kandidatinnen der Romandie klarer und ausführlicher über den Ablauf der Prüfungen zu informieren. So gab es weniger Missverständnisse und keine «Feuerwehrübungen» mehr. Dies ganz klar auch dank Grégory Löffel, der einen Teil der Information übernommen hat.

Last but not least bedanke ich mich bei meinem grossartigen Expertenteam, bei André Tummer, QSK-Präsident, sowie bei der Prüfungssekretärin Corinne Rösch, für die tolle Zusammenarbeit. ◂

ANZEIGE

Die Innovation in der Körperzusammensetzungsanalyse

best 4 health

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

Expertenprüfung – 18. bis 30. Oktober 2023

Herzliche Gratulation an die Pioniere der höchsten Diplomstufe! V. l. n. r.: Manuel Rigo, Kevin Yale Seyr, Azra Topic, Adrian Herzog, Leonard Meier, Marco Waldvogel und Christian Henggeler.

Es ist geschafft! Die ersten Expertinnen und Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom haben ihre Abschlussprüfung erfolgreich bestanden. In unserer staatlich anerkannten beruflichen Ausbildung stellen sie derzeit die am höchsten qualifizierten Personen dar – und das nicht ohne Grund.

Von André Tummer, Präsident der QSK

Der strukturelle Aufbau der eidg. Diplomprüfung hebt sich grundsätzlich von der Prüfung zum Fachausweis ab. Es muss eine schriftliche Praxisarbeit erstellt werden zu einem ausgewählten und von der Qualitätssicherungskommission genehmigten Thema. Der Inhalt dieser Praxisarbeit wird in einem zweiten Prüfungsteil mündlich präsentiert und in einem anschliessenden Fachgespräch vertieft.

Ausserdem wird in einer dreistündigen Klausur eine komplexe Fallstudie bearbeitet, die zu einem weiteren Prüfungstermin wiederum in einem Fachgespräch diskutiert wird. Komplexe Mini-Cases sowie ein Rollenspiel inklusive Reflexionsgespräch runden die gesamte Prüfung ab.

Die Prüfung erstreckt sich über einen Zeitraum von mehreren Wochen, da die Prüfungsexperten ihre Fachgespräche erst

aufgrund der Bewertung der schriftlichen Praxisarbeit und der Klausur individuell vorbereiten können. Diese Experten sind zudem begleitenden Mentoren bzw. Mentorinnen über den ganzen Prüfungszeitraum, ebenfalls ein Novum in unseren Berufsprüfungen.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei Skadi Töpken und Christian Bangerter bedanken. Ihr habt einen grossen Teil zur Entwicklung der Prüfung beigesteuert und jede Prüfung hochprofessionell abgenommen. Ich bin sehr froh, euch im Team zu haben!

Die wichtigsten Personen sind die Kandidierenden. Auf diesem höchsten Niveau geht es nicht mehr um das Abliefern von Fachwissen – das wird vorausgesetzt. Vielmehr gilt es eigene Thesen zu erstellen und diese zu sachlich zu überprüfen. Es sollen neue Lösungsansätze erarbeitet und mit bestehendem Wissen verknüpft werden. Hier ist eindeutig die längere Berufspraxis von Nutzen, die für die Zulassung zur Prüfung notwendig ist.

Die Ergebnisse können sich sehen lassen! Jede Arbeit stellt für alle Beteiligten einen eindeutigen Mehrwert dar. Alle Kandidierenden bestätigten mir, dass sie durch die intensive Auseinandersetzung mit ihrem Thema nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihren Betrieb neue Erkenntnisse gewonnen haben, die sie nun langfristig nutzen können. Damit hat die höhere Weiterbildung nicht nur einen Titel gebracht, sondern alle haben wirklich Expertenstatus erreicht in Bezug auf ihre Fachkompetenz und auch ihre Persönlichkeit. In der untenstehenden Tabelle sind die Themen der frischgebackenen Expertinnen und Experten aufgelistet.

Die erste Durchführung einer Prüfung ist immer Neuland und die eine oder andere Anpassung in der Prüfungsordnung und in der Wegleitung zur Prüfung ist sicher noch notwendig, aber unter dem Strich ist die Qualität der Prüfung sehr gut gelungen und der Schwierigkeitsgrad grenzt sich eindeutig von der Prüfung für den Fachausweis ab.

Ich bin sehr stolz auf alle Teilnehmenden und fest davon überzeugt, dass sie alle in Zukunft nicht nur tragenden Mitarbeitende in ihren Centern oder erfolgreiche selbstständige Unternehmer sein werden, sondern auch der gesamtschweizerischen Fitness- und Gesundheitsbranche den ein oder anderen wichtigen Input geben können.

Die nächste Prüfung zum Experten BuG mit eidg. Diplom findet im Oktober 2024 statt. Nähere Informationen dazu finden Sie auf der Homepage www.sfgv.ch unter der Rubrik «Bildung». ◀

Name	Thema der Praxisarbeit
Kevin Yale Syer	Positionierung der Expert:innen in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mithilfe eines Businessplanes, zur Bekanntmachung einer ganzheitlichen und nicht invasiven Gesundheitsintervention.
Azra Topic	Massnahmen zur Reduzierung der Kündigungen im Fitnesscenter in einem gesundheitsorientiertem KMU
Manuel Rigo	Mikrobiom als Schnittstellenthema im Gesundheitsnetzwerk
Adrian Herzog	Nutzen einer Einführung des beruflichen Gesundheitsmanagement (BGM) im Unternehmen bei vermehrten Krankheitstagen aufgrund von psychosozialen Beschwerden
Marco Waldvogel	Ein 12 Stufenmodell als Möglichkeit des Coachings im medizinischen Netzwerk am Beispiel des Beschwerdebild des Gleitwirbels
Christian Henggeler	Aus der Rehabilitation in die Prävention, ein Erfolgsrezept. Eine Untersuchung der Schnittstellenproblematik Patient – Therapeut – Experte BuG.
Leonard Meier	Chancen und Risiken einer Centervergrössung eines gesundheitsorientierten KMU

Zu Besuch bei Noemi Limacher im Fitnesscenter «Connection Wolhusen»

Ob bei der Beratung ihrer Kundschaft, ...

im Interview mit Joel Grolimund, ...

Im Oktober 2022 schloss Noemi Limacher vom «Connection Wolhusen» ihre Ausbildung zur «Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis» als Lehrgangsbeste mit der Bestnote 5,8 ab. Grund genug, um sie einmal an ihrem Arbeitsplatz zu besuchen.

Von André Tummer

Es ist Sommer, als ich die Tür zum Fitnesscenter «Connection» in Wolhusen öffne und eintrete. Unmittelbar vor dem Eingang zur Trainingsfläche hängt die Auszeichnung zum Lehrbetrieb des Jahres 2021. «Passt», denke ich mir und habe direkt die Bilder des Teams rund um Willi Zihlmann im Kopf, das am BranchenTag für seine aussergewöhnlich gute Leistungen geehrt wurden.

Wie immer bin ich ein wenig zu früh, warte an der Rezeption und schiele schon gespannt in die eine oder andere Trainingsecke. Mir gefallen Center, die bereits lange am Markt sind und stetig wachsen, weil man in ihnen Leben spürt. Neue Angebote und Dienstleistungen stehen neben bereits länger etablierten. Wie kalt erscheinen doch Center, die nur «am Reissbrett» entworfen sind und eher einer Fabrik ähneln als einem Ort, wo sich gesundheits- und fitnessbegeisterte Menschen treffen.

Noemi empfängt mich, freundlich lächelnd wie immer, im bunt gemusterten Sommerkleid. «Ich habe gerade Dienst im

unter Wasser, ...

bei ihren Trainingseinweisungen ...

Schwimmbad», erklärt sie, und mir wird nochmals klar, dass hier ein aussergewöhnlicher Arbeitsplatz sein muss. «Lass uns einen Rundgang machen, dann kann ich dir alles zeigen.»

Wir schlendern über die Trainingsfläche, auf der sich trotz Sommer erstaunlich viele Kunden und Kundinnen bereits ihrem Training widmen. Noemi begrüsst einen nach dem andern, während sie mir die Vielfalt der Trainingsmöglichkeiten erklärt.

«Seit wann bist du schon hier?», frage ich, als wir bei der Laufanalyse angekommen sind.

«Im Jahr 2017 habe ich hier meine Lehre als Fachfrau Bewegungs-/ und Gesundheitsförderung begonnen. Nachdem ich meine Lehre abgeschlossen hatte, durfte ich weiterhin hier angestellt bleiben und habe mich entschieden, direkt die Weiterbildung zur Spezialistin zu machen.»

«Und das mit grossem Erfolg! Eine 5,8 als Endnote zu erreichen ist schon herausragend. Ist dir das Lernen immer schon leichtgefallen?»

«Wenn ich mich für eine Sache begeistern kann und mir die Thematik Spass macht, dann schon. Deswegen ist es mir auch gelungen, die Lehre mit 5,6 und den Fachausweis mit 5,8 abzuschliessen. Diese beiden Abschlüsse verdanke ich zu einem grossen Teil dem ganzen Team und insbesondere Adrian Kunz, der bei uns für die Berufsbildung zuständig ist. Nicht umsonst wurden wir 2021 zum Lehrbetrieb des Jahres ausgezeichnet.»

Wir gehen weiter durch die verschiedenen Bereiche des Centers und werfen einen kurzen Blick in die Kletterhalle und die Group-Fitness-Räumlichkeiten.

«Na ja», bestätige ich ihre Bescheidenheit. «Nur um deine Leistung bei der Prüfung einzuordnen: Der Durchschnitt in jeder Fachausweisprüfung liegt bei ca. 4,8.

Seit Einführung des «neuen» Fachausweises im Jahr 2018 hatten wir bisher fast 400 Kandidatinnen und Kandidaten. Davon erreichten lediglich 10 Personen 5,8 oder 5,9.»

«Oh, das wusste ich nicht. Ich habe die Weiterbildung zur Spezialistin deshalb gewählt, weil mich gerade der Umgang mit Beschwerdebildern sehr interessiert. Hier im ‹Connection› arbeiten wir eng mit unserer Physiotherapie zusammen. Davon konnte ich sehr profitieren und das in der Schule Gelernte direkt auf der Trainingsfläche umsetzen. Die Ausbildung zur Spezialistin gibt mir nun mehr Sicherheit, gerade im Umgang mit Kundinnen und Kunden, die gesundheitliche Beschwerden haben.»

«Gehen wir rüber zum Schwimmbad?» ▶

oder auf ihren Fernreisen ist Noemi stets aufgestellt und fröhlich.

«Klar», erwidere ich gespannt.

Das Schwimmbad ist unmittelbar hinter dem Gebäude gelegen und entpuppt sich als grosses Freibad mit integrierter Gastronomie. «Ein wirklich ungewöhnlicher Arbeitsplatz …», kommt mir nochmals in den Sinn. Wir nehmen im Aussenbereich des Restaurants Platz.

«Und wer ist Noemi Limacher privat? Was machst du, wenn du nicht gerade im ‹Connection› arbeitest?»

«Ich bin unheimlich gern auf Reisen und schaue mir andere Länder und Kulturen an. Eine längere Reise über 3 Monate durch Asien habe ich bereits gemacht. Das war sehr spannend und ich durfte viele Erinnerungen und Erkenntnisse sammeln. Ausserdem habe ich während dieser Reise Human Design für mich entdeckt. Mich interessiert dieses Thema sehr und ich nutze es seitdem auch für meine Teilselbstständigkeit (70 % Spezialistin BuG, 30 % Human-Design-Expertin). Generell liebe ich den Wassersport. Ich habe den Tauchschein erst kürzlich gemacht und bin dran, surfen zu lernen.»

«Human Design? Erklär' mal!»

«Ganz knapp erklärt, berechne ich anhand der Geburtsdaten ein Chart, das unter anderem über die Stärken, Schwächen und die Verhaltensweisen einer Person Auskunft gibt. Es gibt über 2 Milliarden Charts, das heisst, jedes Individuum ist einzigartig und das gebe ich den Menschen in einer Beratung oder einem Workbook mit.

«Klingt spannend – und wo siehst du dich in Zukunft?»

«Ich bleibe im ‹Connection Wolhusen› und übernehme mehr Verantwortung. Die Möglichkeiten, die mir hier offenstehen, sind überragend. Ich habe seit einiger Zeit als weitere Aufgaben nun auch die Verantwortung für die Lernenden und Social Media, und kann mein Wissen und meine Erfahrung unserem Team weitergeben.»

Wir beobachten noch eine Weile die Gäste im Schwimmbad, denen es sichtlich Spass macht, sich bei den Temperaturen im Wasser zu bewegen. Dann muss ich mich auf den Rückweg machen. Noemi begleitet mich zum Ausgang.

«Ich danke dir für deine Zeit und wünsche dir alles Gute», verabschiede ich mich.

Auf der Rückfahrt reflektiere ich nochmals unser Gespräch und mir wird ein weiteres Mal klar, dass wir wirklich tolle Leute in unserem Beruf haben, die – davon bin ich überzeugt – den Stellenwert unserer Arbeit weiter vorantreiben werden. Von Noemi wird man sicher in Zukunft noch einiges hören. ◂

ANZEIGE

Das Branchenverzeichnis

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

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:

Jetzt Partner 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

Die Theorie des geplanten Verhaltens

Verhaltenspsychologische Modelle lesen sich oft umständlich und wirken kompliziert. Um das Verhalten unserer Kunden besser zu verstehen, ist es aber eine notwendige Voraussetzung, sich mit diesen Modellen zu beschäftigen, wenn wir ihr Verhalten im positiven Sinne beeinflussen wollen. Dies gilt umso mehr, weil unser Hauptziel darin liegt, Kündigungen zu reduzieren.

Von André Tummer

Die Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen, 1991) ist eines dieser zunächst seltsam anmutenden Modelle. Sie ist jedoch gleichzeitig eine der am häufigsten empirisch überprüften Theorien zur Beziehung zwischen **Einstellung** und **Verhalten** und beschäftigt sich mit der Überlegung, wie geplantes Verhalten vorhergesagt werden kann.

Das verhaltenspsychologische Modell

Die Theorie des geplanten Verhaltens ist eine Erweiterung der Theorie des überlegten Handelns von Fishbein und Ajzen (1975). Im Rahmen der Theorie des überlegten Handelns wird die Absicht einer Person, ein Verhalten in die Tat umzusetzen, als Ergebnis aus der **Einstellung der Person zum Verhalten** und der wahrgenommenen subjektiven Norm definiert. Die Einstellung einer Person zum geplanten Verhalten hänge davon ab, ob diese als Folge ihres Verhaltens gute oder schlechte Konsequenzen erwarte. Die **subjektive Norm** beschreibt die Überzeugung der Person, ob das geplante Verhalten von anderen Menschen, die für sie bedeutsam sind, als erwünscht oder unerwünscht betrachtet wird und ob die Person motiviert ist, den Erwartungen anderer zu entsprechen.

Die Theorie des geplanten Verhaltens erweitert das Modell um einen weiteren Faktor, die **wahrgenommene Verhaltenskontrolle.** Damit ist gemeint, ob die Person annimmt, dass sie das geplante Verhalten auch ausführen kann, also ob sie die nötigen Fähigkeiten und Ressourcen dazu hat.

Die Theorie des geplanten Verhaltens postuliert dabei **zwei Wege der Beeinflussung:** Einerseits beeinflusse die wahrgenommene Verhaltenskontrolle die Verhaltensabsicht. Dass eine Verhaltensabsicht überhaupt entsteht, hängt davon ab, ob sich jemand dazu in der Lage sieht, das Verhalten umsetzen zu können. Personen entwickeln eher nicht die Absicht etwas zu tun, wenn sie von vornherein wissen, dass sie gar nicht in der Lage sind, das geplante Verhalten umsetzen zu können. Auf der anderen Seite beeinflusse die wahrgenommene Verhaltenskontrolle das Verhalten auch direkt, denn nur, wenn das geplante Verhalten auch tatsächlich durchgeführt werden kann (und nicht nur die Absicht dazu besteht), wird es auch erfolgen.

Das Modell an zwei einfachen Beispielen erklärt

1. Maria hat generell Freude an Bewegung. Aufgrund ihrer ständigen sitzenden Tätigkeit leidet sie jedoch zunehmend an Rückenschmerzen. Sie hat die Absicht, sich in einem Fitnesscenter anzumelden und ein spezielles Rückenprogramm mit einem Trainer zu absolvieren. Ihre Familienmitglieder unterstützen sie dabei, weil sie auch bewegungsaktive Menschen sind. Maria ist es wichtig, dass ihr Verhalten den Erwartungen ihrer Familie entspricht. Da sie früher immer schon sportlich aktiv war und davon überzeugt ist, dass sie das Training auch bewältigen wird, ist es kein Problem für sie, regelmässig ins Fitnesscenter zu gehen.

Verhaltensvorhersage: Die Wahrscheinlichkeit, dass Maria schnell wieder kündigen wird, ist relativ gering. ▸

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.

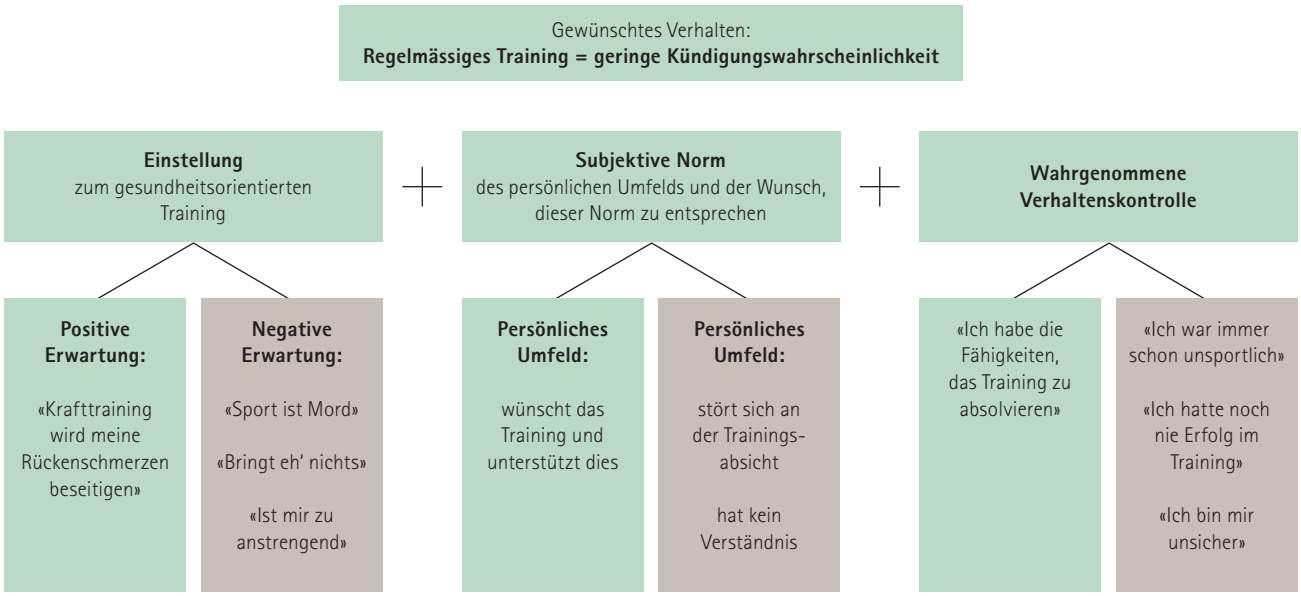
Eines der Highlights ist das Jobprofil: Du kannst es einfach über dein Login erfassen und erhältst sofort Infos per E-Mail über die neusten Jobs, die deinem Jobprofil entsprechen.

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



Das Modell der Vorhersage von geplantem Verhalten hilft uns, das Verhalten unserer Kundschaft besser zu verstehen.

2. Jochen hat sich durch eine Werbekampagne, bei der er die ersten drei Monate «gratis» trainieren konnte, in einem Fitnesscenter angemeldet. Er hat durch das viele Sitzen im Büro Rückenschmerzen und dachte, es einmal mit Krafttraining zu versuchen. Eigentlich ist er generell nicht an Sport interessiert. Seine grosse Leidenschaft ist Musik, er spielt seit seiner Kindheit Klavier. Sein ganzer Bekanntenkreis ist ebenfalls aus der Musikszene. Als er ihnen von seiner Fitnessmitgliedschaft erzählt, belächeln sie ihn nur und werfen ihm sogar vor, dass er nun weniger zu den Musikproben kommen könne.

Die ersten beiden Trainings hat er gemeinsam mit einem Trainer im Center absolviert, anschliessend wollte er selbstständig weitermachen. Allerdings kommt er nicht so richtig mit den anderen Kunden im Center in Kontakt. Der Trainer ist auch nicht ständig da, sodass er oft allein trainiert. Weil er sich selbst eher für unsportlich hält und seine körperliche Aktivität schlecht einschätzen kann, ist er unsicher, ob er alles richtig macht, da die Rückenschmerzen auch nach dem Training noch da sind.

Verhaltensvorhersage: Wenn nun nichts passiert, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Jochen wieder mit dem Training aufhört, sehr gross.

Fazit

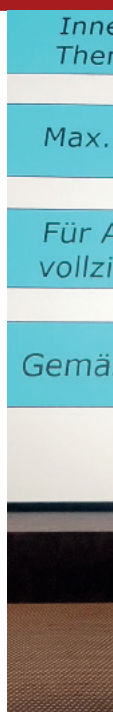
Aus dem Modell des geplanten Verhaltens lernen wir, dass wir unsere Kundinnen und Kunden besser kennenlernen müssen. Fragen Sie nach dem Umfeld des Interessenten! Welche Einstellung haben diese Personen zum Training? Fragen Sie wirklich vertieft nach den bisherigen (erfolgreichen oder erfolglosen) Erfahrungen des Interessenten? Haben Sie ein intensiveres Coachingschema für Personen aus dem zweiten Beispiel?

Unsere Branche muss hier besser werden! Die Drop-out-Quote (Kündigungen im ersten Jahr der Mitgliedschaft) liegt je nach Standort und Positionierung des Centers zwischen 25 und 50 Prozent! So viele Neukunden kann niemand über mehrere Jahre ständig gewinnen.

Identifizieren sie also ihre «Jochens» und widmen Sie sich diesen intensiv. Auch wenn es mehr Aufwand bedingt und schwieriger ist, als immer nur mit den «Marias» zu sprechen, die sowieso von allein bleiben. ◀

Comic © Felmy, Kai

Berufsbildner-Tagung: Auf grosser Leinwand und mit Apéro



Bereits zum zweiten Mal fand der Berufsbildner-Infotag in einem Grossraumkino statt.

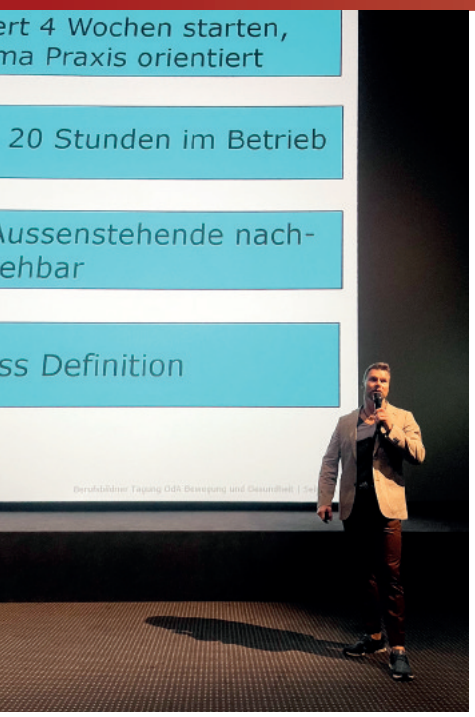
Der Beruf des Fachmanns/der Fachfrau für Bewegungs- und Gesundheitsförderung ist von grosser Bedeutung in unserer Gesellschaft, da er dazu beiträgt, das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen zu verbessern. Um sicherzustellen, dass unsere Fachleute die bestmögliche Ausbildung erhalten, fand kürzlich der Berufsbildner-Infotag statt.

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

Die Teilnehmer dieser Tagung sind die Wegbegleiter für zukünftige Generationen von Fachleuten, die die Bedürfnisse unserer Gesellschaft im Bereich Bewegung und Gesundheit erfüllen werden. Die Teilnahme war obligatorisch für alle Berufsbildner und Berufsbildnerinnen, die einen Lernenden oder eine Lernende im 1. Lehrjahr ausbilden. Es ging darum, bewährte Methoden und innovative Ansätze zur Förderung der Auszubildenden zu teilen und die Qualität der Berufsausbildung zu steigern.

Die Wahl des Veranstaltungsorts, ein Kino, verlieh dem Tag eine einzigartige Atmosphäre. Die grosse Leinwand bot eine beeindruckende Präsentationsmöglichkeit, um detaillierte Einblicke in die Herausforderungen und Chancen dieses Berufsfelds zu gewinnen.

Die Berufsbildner-Tagung bot eine Plattform, auf der Erfahrungen aus den überbetrieblichen Kursen oder betriebliche Projektarbeiten übermittelt und Fragen der Berufsbildner geklärt werden konnten. Diese hatten nach der Präsentation in entspannter Atmosphäre die Gelegenheit, sich in Gesprächen über die neuesten Entwicklungen in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung auszutauschen und so ihren Lernenden noch bessere Unterstützung zu bieten.



Irene Berger, Katrin Albisser, Urs Rüegsegger und Claude Ammann im Einsatz für die berufliche Grundbildung

Claude Ammann startete in den Tag mit der Erklärung, wohin wir eigentlich wollen und gehen: Weg vom klassischen Fitnesscenter hin zum Gesundheitscenter. Er wollte bewusstmachen, dass die Lehre als Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung auf verschiedenen Pfeilern aufgebaut ist. Es geht darum, einen gesunden Lebensstil zu fördern und ein breites Wissen zu erarbeiten. Claude Ammann gab uns einen Einblick in den Aufbau der Bildungslandschaft von SBFI und BAG und konnte zu unseren verschiedenen Abschlüssen wichtige Inputs geben. Sein Ziel ist, dass auch die Weiterbildung zum Spezialisten/zur Spezialistin mit eidg. Fachausweis zum «Professional Bachelor» wird. Er zeigte auf, warum das bis jetzt noch nicht so ist und woran es hapert.

Die Berufsbildner erfuhren, welches die neuen Lernziele gemäss Bildungsplan sind, die in den Betrieben vermittelt werden müssen, und dass diese auch angestrebt werden müssen, wenn ein Betrieb sie nicht anbietet.

Danach konnte Urs Rüegsegger mit seiner langjährigen Erfahrung wertvolle Tipps geben, wie man die betrieblichen Projektarbeiten und Lernsituationen benotet, worauf man achtgeben sollte, und wie man dabei am besten vorgeht.

Auch die überbetrieblichen Kurse, die ebenfalls benotet werden, konnten angesprochen werden. Wie können die Lernenden auf diese Kurse mit Notengebung vorbereitet werden? Dazu gab es vonseiten der Berufsbildner wertvolle Anregungen und Tipps, die in Zukunft mit einbezogen werden können.

Die IPA und das QV wurden angesprochen. Irene Berger und Katrin Albisser, die Chefexpertinnen, klärten über ganz wichtige Punkte auf. Wie werden die einzelnen Teile gewertet und was ist zu beachten? Welches sind die Aufgaben eines Betriebes bei der IPA? Für die IPA-Vorbereitung wird es 2024 noch einen obligatorischen Vorbereitungskurs für die Berufsbildenden geben.

Auch Organisatorisches kam zur Sprache, beispielsweise die Zusammenarbeit mit den Kantonen. Welche Anliegen müssen mit den Kantonen geklärt werden, welche Zuständigkeiten gehören wohin. Irene Berger bot an, dass man sich bei ihr melden könne, um selbst Prüfungsexperte oder -expertin zu werden. Die digitale Plattform für Berufsbildner und Berufsbildnerinnen «Ivaris» wurde erklärt – wie und wo alles hochzuladen ist oder welche Informationen man dort findet.

Den Abschluss bildete ein Film der vergangenen Swiss Skills, da kam das Kinofeeling nochmals auf.

Nach der Aufforderung, sich als «bester Lehrbetrieb der Schweiz» anzumelden, war es auch schon Zeit für den Apéro. ◀

Physio Days 2023 – ein Netzwerk-Event der Gruppe «Mountain Move»

Informationsvermittlung, Netzwerkpflege und gute Laune bei den Physio Days in Gstaad

Vom 20. bis 22. Oktober 2023 fand im schönen Berner Oberland in Gstaad im Hotel Huus das Netzwerk-Event «Physio Days» der Gruppe «Mountain Move» statt. Inmitten der atemberaubenden Kulisse von Gstaad fanden sich Praxisinhaber, Expertinnen und Hersteller zusammen, um die neusten Entwicklungen und Technologien rund um die Physiotherapie zu erkunden.

Claude Ammann

Rolf Dürrenberger bot eine Veranstaltung mit einem vielseitigen Programm. Mit inspirierenden Vorträgen, praxisorientierten Workshops und lebendigen Diskussionsrunden ermöglichte er den Teilnehmenden wertvolle Einblicke und Erkenntnisse aus erster Hand.

Das hochkarätige Referentenfeld umfasste verschiedenste Koryphäen des Gesundheitswesens, unter anderem Dr. med. Marcel Isay und Prof. Dr. Geert Pagenstert von der Praxisgemeinschaft Clarahof sowie Dr. med. Marcus R. Baumann – um nur drei der Referenten zu nennen.

Nachdem am ersten Tag der Schwerpunkt auf Vorträgen, Workshops und Besuch der Ausstellenden lag , wurde der zweite Tag mit einem Ausflug auf die Alp zu einem Hüttenplausch aufgelockert.

Doch beginnen wir am Anfang.

Am Donnerstag, dem ersten Tag, gelang ein toller Mix von Weiterbildung, Expo und Netzwerk. Einer besonderen Erwähnung bedarf sicher die Bar mit Lobby und fantastischer Musik, die einige Teilnehmende bis in die Nacht hinein zum Tanzen animierte, was auch die vielen kleinen Augen am Frühstücksbuffet erklärte.

Zwar gab es am Morgen des zweiten Tages eine Vortragsreihe, die auch sehr rege besucht wurde, aber man freute sich schon auf den Ausflug am Nachmittag. Ganz nach dem Motto «der Berg ruft» zeigte sich auch der Wettergott von der guten Seite.

Nach einer entspannten Bahnfahrt rockte die Band Dan Le Blonde & Friends auf der Alp, bis die Milch sauer wurde … Eine großartige Stimmung, nette Leute und das wunderschöne Schweizer Alpenpanorama trugen zu einem geselligen Zusammensein bei und liessen die Stunden wie im Flug vergehen.

Netzwerken heisst aber nicht nur dazusitzen und zuzuhören, es heisst auch genügend Zeit zu haben, sich mit seinesgleichen auszutauschen und neue Wege und Ideen kennenzulernen, auf die man selbst nicht gekommen wäre. Diesem Networking wird an den Physio Days mit einer Carbone Glamour Night unter der Leitung von Dan Le Blonde & Friends ein grosser Stellenwert zugeschrieben.

Um den tollen Tag ausklingen zu lassen, konnte man die Partynacht abtanzen oder den Abend mit heisser Musik und coolen Drinks geniessen.

Am Samstagmorgen wurde der Event mit einem gemeinsamen Frühstück beendet und man fand nochmals Zeit, auf die letzten Tage zurückzublicken.

Nach den Physio Days ist vor den Physio Days!

Das nächste Mal trifft man sich am BranchenTag bzw. GesundheitsTag am 31. Mai 2024 im Kursaal in Bern. Dann in Zusammenarbeit mit dem SFGV und dem BGB und in Verbindung mit der gesamten Bewegungsbranche. Ganz nach dem Motto «Think Bigger»! ◀

Fachexperten der Branche stehen zum Austausch bereit.

Der SFGV an der Sitzung der Gewerbekammer des Schweizerischen Gewerbeverbandes

Links der neue SGV-Direktor Urs Furrer, rechts Claude Ammann mit Regierungsrätin Monica Gschwind und mit Nationalrat Fabio Regazzi

Einmal mehr wurde der Präsident des SFGV am 25. Oktober 2023 an die Sitzung der Gewerbekammer des Schweizerischen Gewerbeverbandes sgv eingeladen. Die Gewerbekammer traf sich im Hotel Bad Bubendorf im Kanton Baselland.

Von Claude Ammann

Als höchstes Gremium des sgv trafen sich die Key Player des Schweizer Gewerbes und zahlreiche Politiker, um Urs Furrer als neuen Direktor zu wählen und die Parolen für die nächsten Volksabstimmungen zu fassen.

Die Wahl des neuen Direktors Urs Furrer verlief einstimmig. Alle Mitglieder des sgv waren froh, eine solche Kapazität als Direktor wählen zu können. Urs Furrer wird sein Amt Mitte 2024 antreten.

Mit der BVG-Reform, der Renteninitiative sowie der Volksinitiative für eine 13. AHV-Rente waren Themen auf der Traktandenliste, welche die Unternehmer und Unternehmerinnen des SFGV direkt betreffen.

Durch die Teilnahme an der Sitzung der Gewerbekammer können der SFGV und seine Branche direkt zur Meinungsbildung beitragen, was unserer Branche sicher zusätzlich stärkt.

Am Abend gab es eine gute Gelegenheit, beim gemeinsamen Apéro und Abendessen neue und alte National- und Ständeräte sowie viele Vertreter der kantonalen Gewerbekammern auf unsere Wünsche direkt anzusprechen und entsprechende Lobbyarbeit zu generieren.

Vor allem unsere Wünsche bezüglich Bildungspolitik (Wunsch nach Einführung der Titel «Professional Bachelor» und «Master» in unserer Branche) sowie die Problematik der Physiotherapietarife konnten so zusätzlich deponiert werden.

Die Lobbyarbeit ist für einen kleinen Verband wie den SFGV sehr zeitaufwendig und anstrengend. Und doch muss der SFGV sein Netzwerk noch besser und stärker ausbauen, um auch für die kommenden Probleme gerüstet zu sein.

Es darf jedoch gesagt werden, dass unsere Branche sich in den letzten beiden Jahren gut etablieren konnte und auch von anderen Branchen zumindest wahrgenommen wird. Es ist noch ein langer Weg bis zum Ziel, aber die Richtung stimmt.

Für eine starke KMU-Fitnessbranche! ◂

Die Gewerbekammer

Die Schweizerische Gewerbekammer, das Parlament des Schweizerischen Gewerbeverbandes sgv, besteht aus 100 Mitgliedern, wovon 65 aus den schweizerischen Berufsverbänden und 26 aus den kantonalen Gewerbeverbänden am Gewerbekongress gewählt werden. Die Kammer tagt bis drei Mal pro Jahr. Sie wählt den Vorstand, die beiden Vizepräsidenten und ernennt den Direktor der Geschäftsstelle sowie dessen Stellvertreter. Sie legt die allgemeine Gewerbepolitik fest, nimmt zu Gesetzesvorlagen Stellung und fasst die Beschlüsse über alle Geschäfte, die nicht einem anderen Organ vorbehalten sind.

ANZEIGE

echino

ENTWICKELT FÜR IHRE FITNESS

DIE UNVERZICHTBARE SOFTWARE FÜR IHR UNTERNEHMENSMANAGEMENT

Einfaches und intuitives Check-in

Sofortige Schuldnerinformationen

Integriertes Kassensystem

Daten überall zugänglich

SWISS MADE

NEW
Booking online
Reservationen von Ihrer Website aus

NEW
Shop online
Ihre Abonnemente in 2 Klicks verkauft

Für eine **kostenlose Demo**

Kontaktieren Sie uns bitte

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

Richtig lüften

Eine gute Luftqualität gehört zu einer angenehmen Trainingsathmosphäre – auch unabhängig von Corona.

Corona hat ihre Bedrohlichkeit verloren – Gott sei Dank! Stapelweise verschwinden Covid-verordnungen tief in den hintersten Ecken der Aktenschränke. Auch die Thematik der «Luftqualität» in Innenräumen scheint nicht mehr zu interessieren. Ich denke aber, dass unsere Branche zeigen sollte, dass wir Vorreiter sind. «Sport in Innenräumen» und gute Luftqualität müssen sich nicht widersprechen. Im Gegenteil: Ein gutes Raumklima trägt generell zu einer angenehmen Trainingsatmosphäre bei – ob mit oder ohne Corona.

Von André Tummer

Die gute Durchlüftung der Trainingsflächen ist Voraussetzung für eine angenehme Raumluftqualität. Diese beeinflusst die Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und unser Wohlbefinden gleichermassen. Niemand möchte in einem stickigen Raum trainieren, in dem die Luft «steht».

Doch ganz einfach ist es nicht, das Raumklima stets optimal zu halten. Zum einen ist der menschliche Geruchsinn ungenügend, um als Lüftungshilfe zu dienen. Des Weiteren ist wohl auch die subjektive Empfindung darüber, was als «schlechte Luft» gilt, individuell sehr verschieden. In der kalten Jahreszeit werden die Fenster sicherlich eher geschlossen bleiben als im Sommer. Und schliesslich wird das Trainingspersonal auch nicht stets an das Lüften denken, wenn alle mit Trainingsterminen belegt sind.

Geeignete CO_2-Messgeräte, die an den richtigen Orten platziert sind, helfen jedoch, das Lüften nach objektiven Daten zu steuern. Grenzwerte für Innenräume werden in der Fachwelt

unterschiedlich angegeben. In einem nicht durch Personen belegten oder vollständig durchlüftetem Raum ist die CO_2-Konzentration – gleich wie in der Aussenluft – bei ca. 400–500 ppm*. In geschlossenen Räumen steigt die CO_2-Konzentration durch das Ausatmen um ein Mehrfaches an. In der Coronazeit wurden Innenräume als gut durchlüftet bezeichnet, wenn die CO_2-Konzentration während der meisten Zeit der Raumbelegung unter 1000 ppm lag.

Ob nun das Ansteckungsrisiko durch über den Luftweg übertragene Viren mittels der CO_2-Konzentration abgeschätzt werden kann oder nicht, ist immer noch nicht gänzlich geklärt. Doch darum geht es an dieser Stelle gar nicht. Ziel ist zunächst einmal das Herstellen eines optimalen Raumklimas, um das Training zu einem angenehmen Erlebnis zu machen, und der Kundschaft zu zeigen, dass sich das Center um die Luftqualität kümmert.

Zu diesem Zweck ist ein grösserer Bildschirm sinnvoll, der von der Trainingsfläche aus gesehen werden kann, auf dem die Luftparameter in Zahlen und auch grafisch dargestellt sind.

Regelmässiges Lüften über die Fenster soll systematisch durchgeführt werden, wenn der CO_2-Wert 1000 ppm überschreitet, spätestens aber bei 1400 ppm, und zwar so lange, bis der Wert wieder auf unter 500 ppm gesunken ist.

Natürlich sind dies nur Richtwerte. Die Grösse der Trainingsfläche, die Art der mechanischen Lüftung (Abluft und Zuluft in fixierter zeitlicher Taktung), die Anzahl Personen, die gleichzeitig trainieren usw. variieren stark, sodass jedes Center seine eigene Lüftungsstrategie erarbeiten muss. Wir halten es aber für sehr wichtig, sich dieses Themas anzunehmen und unserer Kundschaft, aber auch unseren Kritikern zu zeigen, dass wir uns nicht das pauschale Vorurteil «Sport in Innenräumen ist risikoreich» aufdrücken lassen.

Wer sich detaillierter mit dem Thema Lüften beschäftigen möchte, kann das Faktenblatt «Richtig lüften», erschienen auf der Homepage des BAG am 31.8.2022, als PDF-Datei herunterladen. ◀

*Der ppm-Wert ist eine relative Massangabe. Er steht für parts per million. Dabei entsprechen 10 000 ppm einem Prozent. Dieser Wert bezeichnet u. a. die Konzentration von CO_2 in Innenräumen. Je höher der Wert, desto schlechter die Luft. Bei unter 1000 ppm Kohlendioxid gilt Raumluft als unbedenklich, über 2000 ppm ist hygienisch inakzeptabel.

ANZEIGE

Abheben zu neuen Höhen der Innovation

Ein Ex-Kampfpilot erklärt leidenschaftlich die Entwicklung der Luftwaffe und bringt die Teilnehmenden mit Facts, Anekdoten und eigenen Erfahrungen zum Staunen.

Der SFGV startet im Airforce Center in Dübendorf mit vollem Schub Richtung neue Innovationen und Zusammenschlüsse. So wird nächstes Jahr am 31. Mai der BranchenTag neu zum GesundheitsTag und das Galadinner zum Flying Dinner inklusive Jubiläumsparty.

Urs Rüegsegger

Bewölkt, leichter Regen – und plötzlich donnert eine Hunter über unsere Köpfe hinweg. So hat es sich für die Teilnehmenden der SFGV-Partnertagung wohl angefühlt. Der diesjährige Partner-Event fand am 16. November im Fliegermuseum in Dübendorf statt. Mit von der Partie waren Mitglieder des Vorstands und Vertreter von Partnerfirmen, die jedes Jahr einen wichtigen Beitrag zur Realisierung des BranchenTags leisten.

Die Stimmung war von Anfang an locker und voller Spannung auf das, was nun folgen sollte. Nach der Begrüssung begann die Tagung mit einer faszinierenden Führung durch das Fliegermuseum. Die Geschichte der Luftfahrt, insbesondere der Luftwaffe, konnte auf spannende Art und Weise erkundet werden. Bei den leidenschaftlichen Erzählungen des Ex-Kampfpiloten war man gleich mittendrin, hörte deutlich das Grollen der Triebwerke und spürte deren Hitze auf der Haut. Bei den spannenden Informationen stellten sich den Zuhörenden die Nackenhaare auf, beispielsweise, dass früher bei Schleudersitzauslösungen eine Belastung von bis zu 20 g auf den Körper wirkten. Oder dass früher, als es noch keinen Funk gab, Brieftauben mit von Hand geschriebenen Zetteln am Bein aus dem Flugzeug geworfen wurden, in der Hoffnung, dass die Vögel nicht vom Propeller getroffen und die Nachricht zur Basis bringen würden. Wenn man an die Technik von heute denkt, kommt man bei den Schilderungen solcher Fakten nicht mehr aus dem Staunen heraus.

1. Trotz kleiner technischer Pannen werden die angestrebten Erneuerungen für den nächsten GesundheitsTag erklärt.
2. Spannendes Museum und faszinierende Technik des Flugzeugbaus: Holz- und Seilverspannungen gaben den ersten Maschinen den nötigen Halt.
3. Stärkender Apéro zwischen Maschinen aus den Anfängen der Fliegerei
4. Den Teilnehmenden werden die momentane Situation der Branche, aber auch Lösungsansätze wie z. B. FITWORX nähergebracht.
5. Gemütlicher kulinarischer Ausklang der Tagung im «Fliegerstübli»

Anschliessend wurde ein Apéro serviert, der die Plauderlaune ankurbelte. Die Teilnehmenden konnten sich stärken und nutzten die Gelegenheit, sich auszutauschen – zwischen Holzflugzeugen aus dem Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts.

Dann ging es unter erschwerten technischen Bedingungen weiter mit einer PannenPoint(!)-Präsentation bzw. mit den Vorträgen der Vorstandsmitglieder. Themen waren unter anderem die allgemeine Situation der Branche, die beiden Magazine des Verbands sowie natürlich der nächste BranchenTag.

Da die Physiotherapeuten und -therapeutinnen an diesem Tag erstmals auch mit von der Partie sein sollen, wird der BranchenTag neu zum GesundheitsTag. Mit diesem Konzept, das unter anderem spannende Vorträge von Ärzten und Workshops für die Physiotherapeuten bieten wird, will der SFGV eine grössere Bandbreite von Personen ansprechen und so den Tag für alle Besuchenden und insbesondere für die Partnerfirmen noch interessanter und wertvoller machen.

Die zweite Änderung im nächsten Jahr betrifft das Abendessen. Anstelle eines Galadinners wie bis anhin, das man als «Grounding Dinner» bezeichnen könnte, soll es in 2024 – sozusagen im Stil des Airforce-Center-Ambientes – ein Flying Dinner geben. Die Idee dahinter ist, dass die Gäste nicht den ganzen Abend auf demselben Stuhl sitzen; der Gang zum Buffet, das Verweilen auf den verschiedenen Floors, an Stehtischen und in Lounges soll mehr Bewegung und Kommunikation ermöglichen. Auch wenn nicht ganz alle der Anwesenden von Beginn an begeistert waren davon, einigte man sich, dass dieser Konzeptwechsel nach neunundzwanzig Jahren gewagt werden darf und eine Chance verdient. Nach dem «fliegenden Znacht» soll der Abend dann in eine rauschende Party übergehen. Schliesslich will das dreissigjährige Jubiläum des SFGV gebührend gefeiert werden!

Der zweite Höhenflug des Partnertages war der gemeinsame Abschluss mit einem leckeren Nachtessen. Während vier Gängen hatten alle Teilnehmer nochmals die Gelegenheit, sich in gemütlicher Atmosphäre miteinander zu unterhalten, das Erlebte Revue passieren zu lassen, neue Ideen für zukünftige Projekte zu diskutieren und vielleicht den einen oder anderen Deal einzufädeln.

Am Ende des Tages waren alle satt, zufrieden und voller Eindrücke – und angesichts der Wetterlage froh, nicht in einem offenen Propeller-Doppeldecker nach Hause fliegen zu müssen. ◀

Teilnehmende Partnerfirmen:
Johnson Health Tech (Schweiz) GmbH
Neogate
Precor Switzerland GmbH
Ratio AG
Sensopro AG
EGYM GmbH
Fimex AG
Pump it App
best4health
Stolutions GmbH

Vorbericht BranchenTag 2024

Zum 30-jährigen Jubiläum präsentiert sich der BranchenTag mit einem neuen Konzept.

«Think bigger»? Der BranchenTag wird zum GesundheitsTag! Save the date – Freitag, 31. Mai 2024!

Von Claude Ammann

Zum 30-jährigen Jubiläum des SFGV wird es an der Zeit, auch mit dem erfolgreichen BranchenTag einen Schritt nach vorne zu machen. Das heisst, der BranchenTag wird im Jahr 2024 zum GesundheitsTag.

Die grösste Neuerung am GesundheitsTag wir die Erweiterung mit dem Themenbereich Physiotherapie sein. Das bedeutet mehr Workshops, mehr Inputs, mehr Austausch.

Ebenso werden wieder CHF 10 000.– unter den Besuchern der Expo verlost und bei den Workshops wird der bekannte Key-Note-Sprecher Andreas Bredenkamp einen packenden Vortrag halten.

Am Abend gibt es kein Galadinner mehr, sondern ein Flying Dinner und eine Party mit Showact, DJ Dan Blonde & Friends, Partymusik und vielem mehr.

«Think bigger» ist deshalb der richtige Slogan, der den GesundheitsTag begleiten wird. **«Think bigger»** heisst Neues ausprobieren, Grenzen überwinden und vorwärts denken. **«Think bigger»** bedeutet in unserer Branche auch das Einfordern von Anerkennung für unsere wertvolle Arbeit – immer wieder und auf allen Ebenen. Denke grösser!

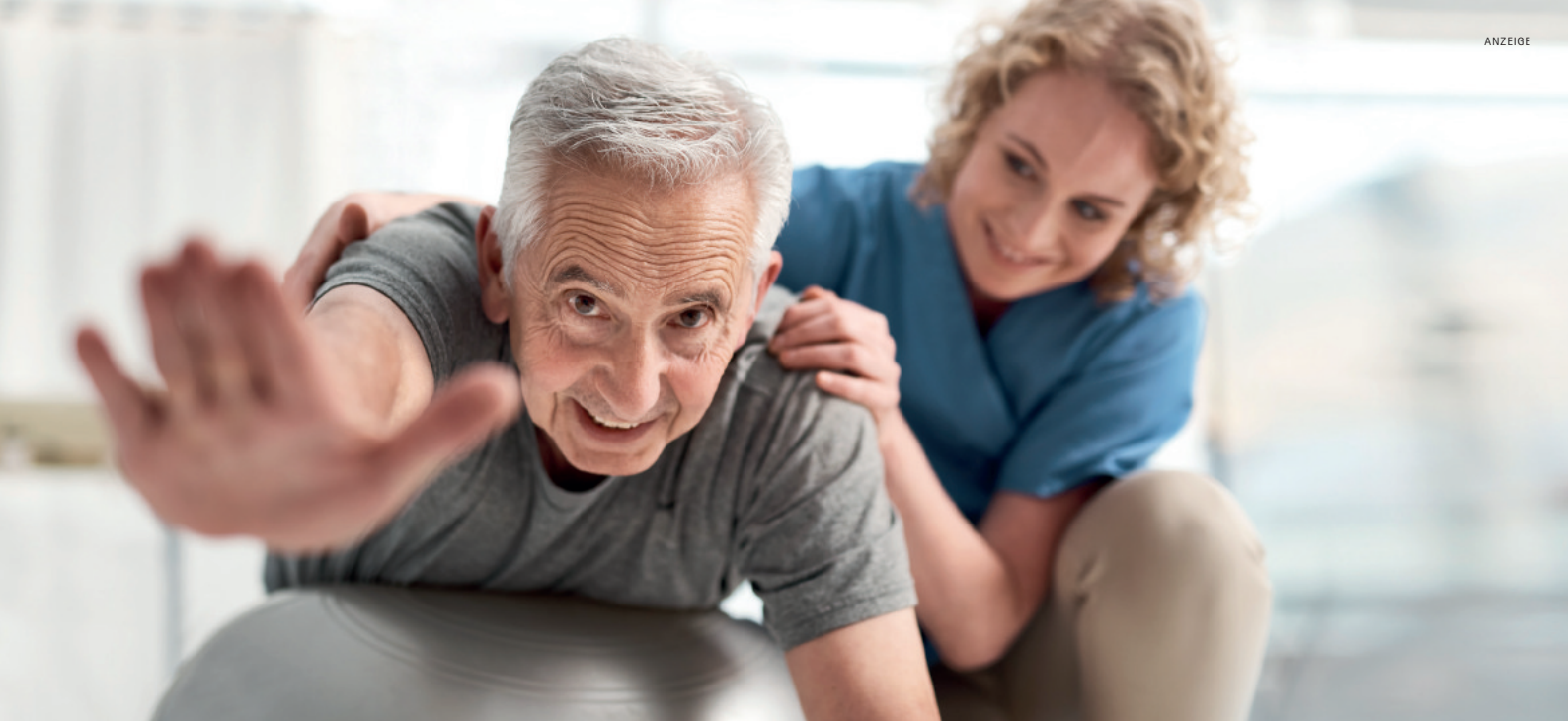
Der Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz (BGB) und der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV heissen alle herzlich willkommen zur Netzwerktagung 2024.

Holen Sie sich neue Anregungen an der Fachausstellung, erleben Sie spannende Workshops und tauschen Sie sich aus mit Berufskolleginnen und -kollegen. Geniessen Sie einen Tag in entspannter Atmosphäre und freuen Sie sich auf ein rauschendes Fest am Abend! Gemeinsam mit dem SFGV feiern wir das 30-jährige Jubiläum des Verbandes für Fitness- und Gesundheitscenter. ◂

SAVE THE DATE!
Freitag, 31. Mai 2024

Verpassen Sie diesen wichtigen Tag nicht!
Melden Sie sich jetzt gleich auf der Homepage des SFGV **www.sfgv.ch** an.

ANZEIGE



Der Weg zur eigenen Physiotherapiepraxis im Fitnesscenter

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

Jetzt Mitglied werden:

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:

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

ABC Fitness in Rheinau

Gaby Bächtold machte ihre Leidenschaft zum Beruf und eröffnete vor neun Jahren das «ABC Fitness».

Das «ABC Fitness» in Rheinau ist neu Mitglied von Fitness-Guide. Irene Berger traf sich mit der Inhaberin Gaby Bächtold.

Von Irene Berger

Irene Berger: Gaby Bächtold, erzählen Sie uns etwas über die Geschichte des «ABC Fitness».
Gaby Bächtold: Mit der Eröffnung des «ABC Fitness» im Jahr 2014 habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht. Da ich selbst nicht mehr ganz jung war, legte ich den Fokus auf die Kundschaft in der zweiten Lebenshälfte. Dementsprechend wurden auch die Geräte gewählt: Keine Eisenplatten «à la Schwarzenegger», sondern einfach zu bedienende Kraftgeräte von Milon.

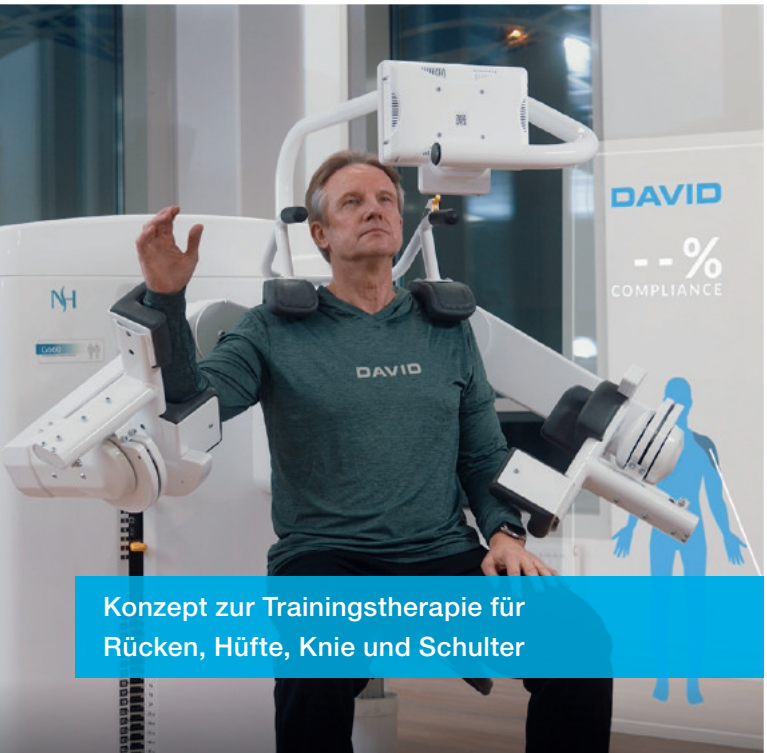
Weshalb liessen Sie Ihr Center für die Krankenkassen zertifizieren?
Mit der Zertifizierung wollte ich vor allem meinen Kunden und Kundinnen entgegenkommen. Viele haben nicht verstanden, dass sie für ihr Training im «ABC Fitness» von ihrer Krankenkasse nichts zurückerstattet bekamen, obwohl die Betreuung hier besser war als in Centern, die sie früher besuchten. Hier biete ich nach jeweils rund 20 Trainingseinheiten einen Besprechungstermin an – dynamisches Coaching ist für mich eine Selbstverständlichkeit.

Ihr Betrieb besitzt seit Neuestem die Fitness-Guide-Zertifikation. Wie haben Sie den Fitness-Guide kennengelernt?
Andere Studiobetreiber haben mich immer wieder darauf angesprochen, weil sie der Ansicht waren, ich müsste mich mit meinem schönen Center und der guten Betreuung doch zertifizieren lassen können. Darum habe ich das Thema jetzt endlich angepackt.

Weshalb haben Sie sich gerade für den Fitness-Guide entschieden?
Ich wollte auf jeden Fall von einer unabhängigen Kontrollstelle zertifiziert werden. Zudem sehe ich die Möglichkeit der Part Time Care als Vorteil.

Was halten Sie vom Sternesystem beim Fitness-Guide?
Da bin ich etwas hin- und hergerissen: Für mich war es einerseits eine Chance, meinen Betrieb zertifizieren zu lassen, obwohl es in meinem Center auch unbetreute Zeitfenster gibt. Andererseits erfülle ich bei den Geräten und dem Coaching die Anforderungen für vier Sterne und habe doch nur deren drei auf der Tafel. ◀

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

Buchtipp – Sportbiologie

Jürgen Weineck hat sehr viel zum heutigen Wissensstand der Trainingslehre beigetragen. Nicht nur sein Werk «Optimales Training» gehört zu den Standardwerken der trainingsspezifischen Fachliteratur, sondern auch das hier kurz vorgestellte Buch «Sportbiologie».

Von André Tummer

Jürgen Weineck informiert in seinem Buch «Sportbiologie» in wissenschaftlicher, aber gut verständlicher Weise über die Auswirkungen sportlicher Belastung auf den menschlichen Körper. Alltägliche Erscheinungen wie Muskelkater, Muskelkrämpfe oder Seitenstechen werden ebenso erklärt wie die Anpassungsvorgänge verschiedener Organsysteme an ein systematisches Training.

Ausserdem werden trainingsbedingte Adaptationen an Hitze, Kälte, Höhe, Wasser usw. erläutert. Weitere Kapitel widmen sich u. a. dem Training von Kindern und Jugendlichen sowie von älteren Menschen.

Darüber hinaus erhält der Leser Informationen über wichtige sporthygienische Fragen wie die Auswirkung von Rauchen und Alkoholkonsum auf die sportliche Leistungsfähigkeit.

«Sportbiologie» ist ein Standardwerk, das genauso wie das Buch «Optimales Training» des gleichen Autors in keiner Trainerbibliothek fehlen sollte. ◀

Jürgen Weineck
«Sportbiologie»
Verlag: Spitta Verlag & KoKG
Auflage: 10. Auflage
ISBN: 3-934211-83-6
Preis: Fr. 78.00

ANZEIGE

milon

GET READY FOR THE NEXT LEVEL

MILON X

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

milongroup

Erfahre mehr über milon X!
www.milongroup.com/milonx

Interview mit Kilian Müller vom «THE ROP – Revolution of Practice» in Rothenburg LU

Eingangsbereich mit Charakter

Behandlungsraum dezent und warm

Bei «THE ROP – Revolution of Practice» erwartet Kunden und Kundinnen ein exklusives Boutique-Fitnesscenter, das sich auf ein umfassendes 360°-Health-Konzept konzentriert. Hier geht es nicht nur um das Training des Körpers, sondern um ein umfassendes Coaching der Gesundheit, das auf alle Sinne und Aspekte abzielt.

Kilian Käppeli

Der ganzheitliche Ansatz von THE ROP berücksichtigt die vielfältigen Gesundheitsziele seiner Kundschaft. Ganz gleich, ob es darum geht, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern, das Gewicht zu reduzieren oder die Fitness zu optimieren – das erfahrene Team steht stets unterstützend zur Seite. In einem erstklassigen Ambiente werden modernste Trainingsmethoden angeboten, die darauf abzielen, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Top ausgebildetes Fachpersonal mit Physiobackground bedient die Kundinnen und Kunden. Keine Orchideen auf dem Tresen mit einer weissen Wand im Hintergrund, sondern alles komplett durchdesignt und bis ins Detail geplant. Hier findet man keine klappernden, angerosteten Fitnessgeräte, sondern neuste Technologie von Technogym und Sensopro. Zudem kann man sich bei THE ROP verwöhnen lassen und eine revitalisierende klassische Massage geniessen oder die erweiterte Palette an ganzheitlichen physiotherapeutischen und Fitnessdienstleistungen entdecken.

Training trifft auf Style

Garderoben modern und chic

Bei THE ROP geht es nicht nur um Fitness, sondern auch um das Schaffen eines harmonischen Lebensstils. Der Standort im luzernischen Rothenburg am Sonnmatthof 3 ist mehr als ein einfacher Bau mit Praxisfläche. Hochwertiges Design im Stil der Industrie der 1920er-Jahre beeindruckt die Eintretenden bereits in der Eingangshalle mit einer Kunstausstellung. Das fachkundige Team setzt auf hochwertige therapeutische Massnahmen und individuell zugeschnittene Trainingsprogramme, die auf den neuesten Erkenntnissen der medizinischen Forschung beruhen. Die Boutique hebt sich deutlich von herkömmlichen Therapiepraxen ab und bietet eine inspirierende Umgebung, um bei Kaffee, Wein oder Bier Kontakte zu knüpfen und sich über interessante Gesundheitsthemen auszutauschen.

Die massgeschneiderten Angebote von THE ROP konzentrieren sich auf die ganzheitliche Gesundheit, wobei Faktoren wie Krankheit, Stress und Ernährung berücksichtigt werden. Von Sportphysiotherapie und klassischen Massagen bis hin zur bald verfügbaren Osteopathie bietet THE ROP eine breite Palette von erstklassigen Dienstleistungen, die darauf abzielen, das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit im Alltag zu verbessern.

Kunden und Kundinnen sind eingeladen, in die einzigartige Atmosphäre von THE ROP einzutauchen und zu erleben, wie Fitness und Gesundheit auf höchstem Niveau zusammenkommen. Der Besuch bei THE ROP ermöglicht es, eine neue Dimension von Wohlbefinden und Fitness zu entdecken, denn bei THE ROP geht es um mehr als nur um ein Training, es geht um die Verwirklichung des vollen Potenzials jedes Kunden, jeder einzelnen Kundin. ◀

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

THE ROP

THE ROP – Revolution of Practice
Sonnmatthof 3, 6023 Rothenburg LU
www.therop.ch, Insta: @revolutionofpractice

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
The ROP, Rothenburg
ABC Fitness GmbH, Rheinau
one-cycling, Winterthur
Fabrik11, Winterthur
Kraftwerk Trainingscenter AG, Olten
121fitness GmbH, Küsnacht
PhysioAktiv Fraubrunnen, Fraubrunnen
Physiofit, Niederbipp
Physiotherapie Embrach

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

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

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

Zu finden auf www.movementjobs.ch

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

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

Jetzt testen

mj. movementjobs.ch

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

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
Chef-Expertin inkl. IPA: Irene Berger
Stellvertretung: Katrin Albisser

AUSBILDUNGSZULAGEN

Fördergelder für die staatlichen Abschlüsse an Unternehmen des SFGV
Claude Ammann

BEWEGUNGSMEDIZIN

André Tummer
Fachmagazin für die Unternehmer in der Fitnessbranche

BRANCHENKENNZAHLEN

Jährliches Benchmarking: Roland Steiner

BRANCHENTAG

Claude Ammann, Roland Steiner

CORONAVIRUS

Behördenkontakt, Schutzkonzepte, Newsletter, Härtefallgelder: Roland Steiner

EIGENE PHYSIOTHERAPIEPRAXIS

Handbuch zur Eröffnung: Tom Tholey

FITNESSBRANCHE

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 gegenseitiges Kundentraining:
Roland Steiner

GESUND UND FIT

Joerg Kressig
Kundenmagazin, Kundenbindung, Kundenneugewinnung

GEWERBEVERBAND

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

GESUNDHEITCOACHING

Entwicklung 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: Urs Rüegsegger
(Preissumme jährlich CHF 10000.–, gesponsert vom Fitness-Guide)

MITGLIEDERBETREUUNG

Regelmässige Besuche: Claude Ammann
Mitarbeiter: Rolf Dürrenberger

PARTNER

Anlaufstelle, BranchenTag-Aussteller, Inserate «Bewegungsmedizin»: Roland Steiner

POLITISCHES NETZWERK

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

POSITIONIERUNG IN DER BRANCHE ALS GESUNDHEITSORIENTIERTE UNTERNEHMUNG

«Kräftig altern» / «Muskeltraining als beste Medizin» (Taschenbücher für Konsumenten)
Power-Point für Vorträge: Roland Steiner

PRESSESTELLE

Anfragen, Medienmitteilungen: Claude Ammann
Mitarbeiter: Reinhard Standke

SOCIAL-MEDIA-BETREUUNG

Kilian Käppeli, Claude Ammann

SWISS SKILLS

Berufsmeisterschaft: Urs Rüegsegger

TESSIN

Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs, Fitness-Guide: Jürg Heim

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

WESTSCHWEIZ

Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs, Fitness-Guide: Alain Amherd

WEITERE DIENSTLEISTUNGEN

Lohnempfehlungen, Informationen zu Löhnen, Abrechnungen: Geschäftsleitung

Musterarbeitsverträge für verschiedene Bereiche: Geschäftsleitung

Medikamentenschachtel zur Abgabe an Kunden: Geschäftsleitung

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

Kundenverträge: Geschäftsleitung

sichergehen.ch: André Tummer

Datenschutzgesetz: Roland Steiner

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

SPINEFITTER BY SISSEL – DIE INNOVATION FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Der SPINEFITTER ist ein vielseitig einsetzbares Trainingsgerät bei Rückenschmerzen, Verspannungen in der Muskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit der Facettengelenke. Die einzigartige Form des SPINEFITTERS bewirkt in einfacher Anwendung eine Lockerung des Schulter-Nacken-Bereiches. 28 miteinander verbundene Bälle liegen zweireihig entlang der Wirbelsäule.

Die kleinen Bälle helfen durch den tiefenwirksamen Druck Verspannungen zu lösen. Über mechanische Reize werden die kleinen Wirbelgelenke geöffnet und durch Bewegung auf dem Trainingsgerät können Blockaden gelöst werden. Der SPINEFITTER wirkt ausserdem stimulierend auf die Energiepunkte des Körpers. Dadurch wird die energetische Balance unterstützt.

SISSEL®
The natural way

Das Trainingsgerät für einen gesunden Rücken

Lieferung inklusive Tragegurt für den Transport

Passende Werbemittel für den SPINEFITTER

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**