BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 20 / März 2024

Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Fachthema:
Flexibilität und Mobilität

Berufliche Bildung:
Die erste Totalrevision unserer EFZ Lehre steht an

SFGV Aktuell:
Lehrbetrieb des Jahres: Jetzt noch mitmachen!

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

LET'S MOVE FOR A BETTER WORLD

12. - 27. März 2024

Beteiligen Sie sich an der grössten sozialen Kampagne der Fitnessbranche gegen Fettleibigkeit und Bewegungsmangel!
Binden Sie Ihre Gemeinschaft ein, um eine gesündere Welt zu schaffen.

TECHNOGYM®

Inhalt

Editorial 5

Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Flexibilität und Mobilität 6
FrOST-Studie 14

Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools
FITWORX – Sportcenter Ägeri 20
«movementjobs.ch» 22

Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Erste Totalrevision unseres «EFZ Fachmann Bewegung und Gesundheitsförderung» 24

Drop-out-Quote senken
Das Elaboration Likelihood Model 26

SFGV – Aktuell
Lehrbetrieb des Jahres 2024 30
Claude Ammann, 20 Jahre unermüdlich im Einsatz für den SFGV 32
Vorbericht Swiss Skills 2025 34
Vorbericht zum GesundheitsTag 2024 36
«GESUND UND FIT» – das neue Konsumentenmagazin des SFGV 38

SFGV – Fitness-Guide und Jobplattform
Interview mit Tunc Karapalanci von «well come FIT» 40

Fit-News
Atlas des menschlichen Fasziensystems 42

Ganz persönlich
Besuch beim Team von «CorpoSana Fitness & Therapie» in Basel 44

Die Seiten unserer Partner 46

SFGV im Überblick
Neue Mitglieder 68
Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV 70

«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, Urs Rüegsegger, 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
3600 Exemplare

gedruckt in der schweiz

ANZEIGE

MATRIX

INTELLIGENT TRAINING
CONSOLE 2.0

Unsere leistungsstärkste Kraftgeräteserie ULTRA wird mit der INTELLIGENT TRAINING CONSOLE 2.0 jetzt noch smarter.
Größer und mit kapazitivem Touchscreen, verbessert sie die individuelle Trainingsbetreuung, damit sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene motivierter und effizienter trainieren.

EINFACH ANMELDEN PER RFID

Unkompliziert erfolgt die Anmeldung über RFID-Chip oder Armband: so stehen persönliche Einstellungen und Programme sofort zur Verfügung

EINFACH ALLES IM BLICK BEHALTEN

Demo-Videos für die korrekte Ausführung, Wiederholungen, Sätze, Pausen - alles findet sich auf dem großen Display. Trainingsdaten und -historie motivieren am Ball zu bleiben.

EINFACH BESSER TRAINIEREN

Ausgehend vom aktuellen Leistungslevel bietet die Konsole Trainingspläne für unterschiedliche Ziele wie Kraftausdauer, Muskelaufbau oder Maximalkraft.

matrixfitness.eu

Johnson Health Tech. GmbH | Europaallee 51 | D-50226 Frechen | Tel: +49 (0)2234 9997 100
Johnson Health Tech. (Schweiz) GmbH | Riedthofstr. 214 | CH-8105 Regensdorf | Tel: +41 (0) 44 843 30 30
Zweigniederlassung Österreich | Mariahilfer Straße 123/3 | A-1060 Wien | Tel:+43 (0) 664 23 506 97

Editorial

Was, wenn es die «Fitnesspille» tatsächlich gäbe ...?

Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie nicht auch den Eindruck, dass die Welt sich immer schneller dreht? Wir erledigen alles im Eiltempo, versuchen möglichst viel in einen Tag hineinzupacken. Druck kommt von allen Seiten und die geforderte Arbeit sollte am besten gestern schon fertig sein. Alles muss schnell gehen ... wir haben doch keine Zeit – anscheinend auch nicht für unsere Gesundheit.

Auch in unserer Branche versprechen Werbeslogans z. B. den «6-Minuten-Erfolg» und locken damit insbesondere Personen an, die sich nur schwer zum Training motivieren können.

Das Grundbedürfnis, gesund und fit zu sein, ist bei jedem Menschen vorhanden. Ich habe in meinem ganzen Leben noch keine einzige Person getroffen, die sich wohlfühlt, wenn sie vor Rückenschmerzen kaum gerade stehen kann und aus dem letzten Loch pfeift, wenn sie eine Treppe hochgehen muss. Das Motiv Gesundheit ist bei jedem Menschen verinnerlicht, aber an Bereitschaft und Durchhaltevermögen, dafür auch dauerhaft etwas zu tun, mangelt es sehr häufig. Kein Wunder versucht «Big Pharma» deshalb alles, um Life-Style-Arzneimittel wie Ozempic und Co. auf den Markt zu bringen, die dieser Bequemlichkeit Rechnung tragen.

Stellen wir uns einmal vor, es gäbe sie wirklich, die Pille die uns gesund und fit macht, ohne das wir etwas dafür tun müssten. Würden wir sie nehmen? Ich sicherlich nicht!

Ich möchte nicht das gute Gefühl missen, wenn mein Körper in Bewegung ist. Ich will spüren, wie ich intensiver atme, wie mein Körper geschmeidiger wird, wie ich von Mal zu Mal mehr Muskelkraft entwickle. Ich will stolz auf mich sein, meine körperliche Leistung aus eigener Anstrengung heraus verbessert zu haben. Ich will auch den Schweiss spüren als Reaktion meines Körpers auf höhere Belastungen. Ich will die Leichtigkeit erfahren, mit der ich spielend den Alltag bewältigen kann, weil ich mich darauf vorbereitet habe. Auch möchte ich den Kontakt zu meinen Trainingskollegen nicht missen und die vielen Geschichten, die wir in gemeinsamen Trainings erlebt haben.

Training in eigener Verantwortung bedeutet nicht: «Ich bleibe dabei, solange ich mich wohlfühle.» Es ist ein Weg mit Höhen und Tiefen, den man einfach weitergehen muss, ohne die Richtung zu ändern oder aufzugeben, wenn es mal schwerfällt. Es ist ein 24-Stunden-Lebensstil, der durch nichts zu ersetzen ist.

Diejenigen unter uns, die diesen Lebensstil wirklich mit Haut und Haaren leben, die 100-prozentig authentisch sind und nicht irgendwelchen fragwürdigen Geschäftsideen und Marketingsprüchen verfallen, entwickeln Sogwirkung. Sie sind die Vorbilder, die es schaffen, ihre Kundinnen und Kunden Gesundheit und Fitness spüren und erleben zu lassen, sodass diese ihre Lebensgewohnheiten nachhaltig verändern.

Vielleicht sollten wir gerade deshalb unser Licht nicht unter den Scheffel stellen, wenn unsere Kritiker einmal mehr versuchen, uns Steine in den Weg zu legen.

In diesem Sinne viel Freude und Inspiration beim Lesen der 20. Ausgabe von BEWEGUNGSMEDIZIN.

André Tummer
Chefredaktor

6

Flexibilität und Mobilität

Unser zentrales Nervensystem ist die «oberste Kontrollinstanz» und der Schlüssel für die Verbesserung der Beweglichkeit.

Schwunggymnastik, Dehnen, Stretching, PNF, Muskellängentraining, Faszientraining – die Begrifflichkeiten zum Thema Beweglichkeit wechseln stetig und sorgen für Verwirrung. Derzeit stehen die Faszien hoch im Kurs. Ob diese aber tatsächlich der limitierende Faktor sind, wenn es um die nachhaltige Verbesserung der Beweglichkeit geht, ist sehr zweifelhaft.

Die theoretischen Grundlagen des Beweglichkeitstrainings werden auch heute noch kontrovers diskutiert. Was genau auf zellulärer Ebene geschieht, ist nach wie vor umstritten, und es mangelt an Beweisen. Deshalb bin ich sehr froh, dass mich **Una Torbica** als ausgewiesene Expertin in Sachen Beweglichkeitstraining beim Verfassen dieses Artikels unterstützt hat.

Una Torbica

André Tummer

Zunächst ein wenig Anatomie

Die *oberflächlichen* Faszien (Fascia superficialis) umhüllen Organe, Drüsen, Nerven, Blutgefässe und Räume im Körper. Die *visceralen* Faszien umgeben die Hirnhaut, das Rippenfell, das Bauchfell und den Herzbeutel (Perikard). *Tiefe* Faszien umgeben und durchdringen Muskeln, Sehnen, Knochen, Blutgefässe und Nervenfasern. Wenn es um «Mobilität» geht, spricht man daher im Allgemeinen von «tiefen Faszien» oder «muskulärem Bindegewebe».

Zum muskulären Bindegewebe gehören das Endomysium (Zellmembran), das Perimysium (Bündelung von Faserbündeln) und das Epimysium (äussere Muskelscheide). Die Faszien stehen in ständiger Verbindung mit Bändern, Sehnen, Gelenkkapseln und der Knochenhaut (Periost).

Wichtig an dieser Stelle:

Muskeln – Faszien – Sehnen – Bänder – Kapseln – Knochen sind alles Teil desselben Kontinuums! Es ist unmöglich, genau zu sagen, wo das eine anfängt und das andere aufhört, denn sie gehen ineinander über.

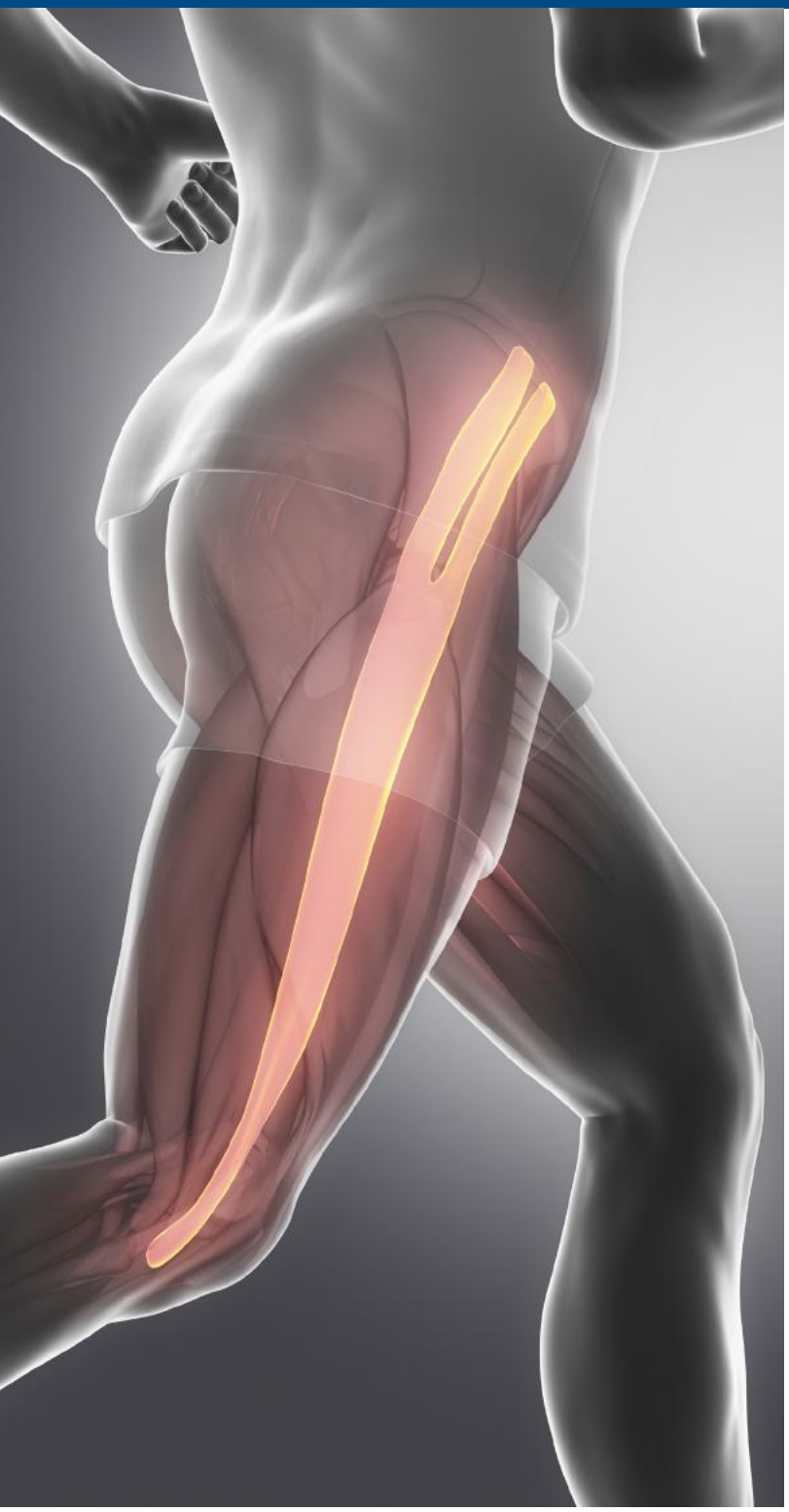
Die Dicke und Stabilität der Muskelfaszien variiert je nach körperlicher Beanspruchung. So haben zum Beispiel Läufer eine deutlich dickere Fascia lata (Aussenseite des Oberschenkels) als Menschen, die wenig laufen, während bei Reitern die Faszie auf der Innenseite des Beins dicker ist.

Der grösste Teil der Faszien besteht aus Wasser mit darin gelösten Nährstoffen. Dieses wässrige Milieu umgibt die darin angeordneten Kollagen-, Elastin- und Retikulinfasern. Um zu verhindern, dass das Wasser aufgrund der Schwerkraft in die unteren Extremitäten absinkt, befinden sich an den Kollagenfasern zahlreiche Zucker-Eiweiss-Verbindungen, sogenannte Proteoglykane oder Glucosaminoglykane. Diese sind sehr wasserbindend.

Die Faszien zeigen eine Scherengitteranordnung der Kollagenfasern und eine mikroskopische Wellung der einzelnen Fasern. Bei älteren Menschen und vor allem bei Menschen, die viel sitzen, ist diese Wellenstruktur stark reduziert. Die Architektur der Fasern ist dann tendenziell ungeordnet, verfilzt, spröde und durch unregelmässige Verklebungen (= Cross-Links) gekennzeichnet.

Funktionen der Faszien

Faszien haben **viskoelastische Eigenschaften**. Viskoelastisch bedeutet, dass dieses Gewebe sowohl flüssige als auch feste Eigenschaften besitzt. Wenn plötzliche mechanische Kräfte auf die Faszien einwirken, verhärten sie sich, um die darunter liegenden Strukturen zu schützen. Wird die Kraft jedoch langsam und allmählich aufgebracht, reagieren sie wie eine viskose Flüssigkeit und sind elastischer und dehnbarer. ▶



Faszien passen sich den spezifischen Trainingsreizen an.

Der Theorie nach soll das Dehnen den Bewegungsumfang eines Gelenks deshalb verbessern, weil sich die Viskoelastizität verringert und das Gewebe «nachgiebiger» wird. MAGNUSSON et al. konnten in ihren Studien aber zeigen, dass dieser Effekt nachweislich von kurzer Dauer ist. Die Flexibilität und die Bewegungsumfänge der Probanden verbesserten sich zwar durch das Dehnen, eine Veränderung der Gewebe war jedoch nicht zu beobachten.

Weitere Eigenschaften von Faszien

Faszien- und Sehnengewebe können Bewegungsenergie speichern und direkt wieder abgeben. Dies wird als kinetische Speicherfunktion bezeichnet, was im Englischen mit «Stiffness» übersetzt wird.

Um die **elastischen Eigenschaften** der Faszien zu trainieren, ist eine überschwellige strukturelle Belastung erforderlich, die bei etwa 60 % der Maximalkraft beginnt. Die elastischen Elemente kommen dann ins Spiel, wenn die Muskeln in einer Endposition eine Vorspannung über ihre Ruhelänge hinaus aufbauen und dann auf die elastischen Elemente zurückgreifen müssen – ähnlich der Ausholbewegung beim Wurf.

Die Elastizität kann aber auch in nicht endgradigen Gelenkpositionen trainiert werden. Beim Seilspringen zum Beispiel baut die Wadenmuskulatur vor der Landung eine isometrische Kontraktion auf, sodass die Achillessehne bei der Landung bereits vorgespannt ist und die elastischen Elemente früher zum Einsatz kommen.

Leider werden diese elastischen Eigenschaften mit zunehmendem Alter kaum noch trainiert und gehen daher verloren. Auch Sportarten, bei denen es wenig «Impact» gibt, wie z. B. Radfahren oder Schwimmen, reduzieren diese Eigenschaft.

In den Faszien befinden sich wesentlich mehr afferente[1] Rezeptoren als in der Muskulatur. Deshalb sind **Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit** untrennbar mit den Faszien verbunden. Unser Bewegungszentrum im Gehirn braucht ständig neue Reize und ungewohnte Herausforderungen. Bewegungen, bei denen äussere Kräfte mit Gleichgewicht und differenzierter Reaktionsfähigkeit (Feinkoordination) kombiniert werden, trainieren auch die propriozeptiven[2] Anteile der Faszien. Die Informationen, die unser Bewegungszentrum im Gehirn benötigt, um Bewegungsmuster anzulegen, stammen demnach nicht nur aus der Muskulatur und den Rezeptoren in den Gelenken, sondern auch aus den faszialen Strukturen.

[1]afferent = zu einem Organ hinführend | [2]propriozeptiv = Wahrnehmungen aus dem eigenen Körper vermittelnd (z. B. aus Muskeln, Sehnen, Gelenken)

Soweit also in aller Kürze, was die Literatur derzeit zum Thema Faszien zu berichten weiss.

Ich habe Una Torbica zum Interview getroffen und freue mich ausserordentlich, dass sie ihr Wissen und vor allem ihre Erfahrungen mit uns teilt.

André Tummer: Hallo Una, vielen Dank, dass du dir Zeit für uns nimmst. Magst du dich kurz vorstellen?

Una Torbica: Hallo André, ich danke dir für die Einladung, etwas zu diesem interessanten Thema beizutragen.

Ich bin eine von der Yoga Alliance registrierte E-RYT- (Experienced Registered Yoga Teacher) und CEP- (Continuing Education Provider) Yogalehrerin. Ich bin die Inhaberin von Hothaus Yoga und unterrichte Yoga und Hot Yoga in unseren Studios in Zug und Bern. Ausserdem bin ich die Gründerin und leitende Ausbilderin von «Hothaus Yoga Education», eine von der Yoga Alliance anerkannte Yogalehrer-Ausbildungsstätte.

Seit ich denken kann, bin ich von Bewegung fasziniert und habe die letzten 15 Jahre der Forschung, Entwicklung und Ausbildung in diesem Bereich gewidmet. Daraus entstand die Hothaus-Yoga-Methode, ein neuer und systematischer Ansatz für Yoga und Körperarbeit, wo wir diese uralte Praxis mit den neuesten Forschungen und Trends in der Bewegungsindustrie verbinden.

Da ich durch ein von Dr. Andreo Spina entwickeltes System als FRCms Mobility Training Specialist akkreditiert bin, bezieht ein grosser Teil meiner Yogalehrerarbeit, insbesondere mit privaten Einzelkunden, die FRC-Grundlagen (FRC = Functional Range Conditioning) mit ein und konzentriert sich auf die Entwicklung von Mobilität, Gelenkkraft und Körperkontrolle.

Was sind deiner Erfahrung nach die allgemeinen Vorteile einer besseren Flexibilität?

Wenn mich als Yogalehrerin jemand fragt, was ich mache, höre ich oft die Bemerkung: «Oh, ich kann kein Yoga machen, ich bin nicht flexibel genug.» Das zeigt, dass die breite Öffentlichkeit immer noch nicht verstanden hat, was Flexibilität bedeutet und wie wichtig sie ist. Der Grad der Flexibilität schwankt im Laufe des Lebens und hängt von vielen Faktoren ab. Flexibilität ist nicht in Stein gemeisselt, und sie ist definitiv etwas, das entwickelt werden kann. Je nach individuellem Lebensstil haben die Menschen unterschiedliche Anforderungen an die Flexibilität. In allen Fällen ist es wichtig, dass ein angemessenes Niveau erreicht wird, um sicherzustellen, dass der Körper beweglich genug ist, um ▸

ANZEIGE

Bringen Sie Ihren Club mit der **Version 6** von **CenterCom** auf ein neues Level:

Erweiterte Öffnungszeiten ohne zusätzliche Personalkosten dank automatisierter Türöffnung mit der Clubcard.

Höhere Mitgliederzufriedenheit durch flexible Trainingszeiten.

Zusätzliche Einnahmen durch smarte Steuerung von Getränke- und Eiweißautomaten.

Besuchen Sie uns auf der FIBO Köln!
11.-14.04.2024
Halle 8, Stand 8C14

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 E76.1

Jede Person und jedes Gelenk ist individuell. Deshalb ist bei einem Beweglichkeitstraining ein Coaching durch Bewegungsexperten zwingend.

Verletzungen vorzubeugen oder die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel bzw. einseitigen Bewegungsmustern auszugleichen. Wenn wir älter werden, werden wir in der Regel steifer und unser gesamter Bewegungsspielraum nimmt ab. Ich sage immer, dass wir nicht nur um der Sache willen trainieren. Wir trainieren, um uns effizient und sicher zu bewegen und um die Freude an unseren täglichen Aktivitäten und ihren Ergebnissen zu maximieren.

Kann eine hohe Mobilität auch Nachteile haben?
Zunächst einmal werden die Begriffe Mobilität und Flexibilität oft synonym verwendet, aber sie bedeuten nicht dasselbe.

Kurz gesagt kann man **Mobilität** als Zugang zu dem Bewegungsbereich betrachten, in dem sich ein angemessenes Mass an Flexibilität mit einem angemessenen Mass an Kraft und Kontrolle vereint. Das bedeutet, dass die Flexibilität, die jemand in diesem Bereich hat, **aktiv ist**. Die betreffende Person hat die Kontrolle über den gesamten Bewegungsbereich und die Gelenke sind stabilisiert.

Ist hingegen ein hohes Mass an Flexibilität vorhanden, aber nicht die Fähigkeit, den Bewegungsumfang oder Teile davon aktiv zu kontrollieren, sprechen wir von **passiver Flexibilität**.

Das Streben nach Flexibilität ohne Stärkung des neu erworbenen Bewegungsbereichs ist nutzlos. Wer beispielsweise die unterste Position einer korrekten Kniebeuge erreichen kann, hat nicht automatisch auch die Fähigkeit, aus dieser Position auch Kraft zu erzeugen. Zuviel passive Flexibilität kann zu Gelenkproblemen und Verletzungen führen.

Das zeigt einmal mehr, wie individuell diese Dinge sind, sie variieren von Mensch zu Mensch oder von Gelenk zu Gelenk. Man sollte sie nie für sich allein betrachten, sondern im Zusammenhang und als Teil eines biomechanischen Gesamtsystems, das im Idealfall ausgewogen und den Bedürfnissen und Anforderungen des Einzelnen angemessen ist.

Wir können das Bewegungs- und Mobilitätstraining in drei Schritte unterteilen. Der erste Schritt besteht darin, die Bewegung der Gelenke zu bewerten und den Raum zu untersuchen, den ein bestimmtes Gelenk mit all seinen Freiheitsgraden erreichen kann. Mit anderen Worten: Wir ermitteln den gesamten Bewegungsumfang des Gelenks, um festzustellen, wo mehr Bewegungsmöglichkeiten geschaffen werden sollten.

In einem zweiten Schritt betrachten wir die Passiv-Aktiv-Verteilung in diesem Bereich und beginnen mit isometrischen Belastungsstrategien, um das Gewebe einem Belastungskontinuum zu unterwerfen und dadurch die kontraktile Qualität und die neurologische Signalanpassung zu verbessern.

Als dritten Schritt entwickeln wir Bewegungsoptionen und konzentrieren uns auf die Festigung der Bewegung.

Dies ist eines der grundlegenden Konzepte, die in meinem Yoga-Unterricht zum Tragen kommen und die ich gerne an meine Schüler weitergebe.

Wie in meiner Einleitung erwähnt, sind Faszien in letzter Zeit zu einem beliebten Thema geworden, wenn es um Mobilität geht. Aber sind Muskeln und Faszien wirklich die limitierenden Faktoren beim Beweglichkeitstraining?
Das Thema Faszien hat in der Tat in letzter Zeit viel Aufmerksamkeit erregt, und wir können das Aufkommen und die zunehmende Beliebtheit dieser Thematik an einer Reihe von manuellen Weichteiltechniken beobachten.

Durch die Brille des Mobilitätstrainings betrachtet, sind die manuellen Weichteiltechniken, die auf die Faszien abzielen, zwar gut und sehr effektiv bei der Behandlung von Weichteilfibrose, aber sie können auch mit Einschränkungen verbunden sein. Obwohl sie das Gewebe verlängern können, führen sie nicht immer zu einem vollen Bewegungsumfang. Will man die Mobilität verbessern, ist ein systematischerer Ansatz erforderlich.

Wir wissen, dass Faszien ein dichtes, unregelmässiges Bindegewebe sind, das unseren Körper durchdringt. Faszien umgeben und verbinden jeden Muskel, selbst die kleinste Myofibrille und jedes einzelne Organ im Körper, und bilden so eine Ganzkörperkontinuität.

Ein Muskel besteht, um es einfach auszudrücken, aus kontraktilen Proteinen und dem zugehörigen Nervengewebe, das von Faszien und Bindegewebe umgeben und umhüllt ist.

Es gibt jedoch noch eine weitere entscheidende Komponente, die eine wichtige Rolle spielt und oft übersehen wird – **das zentrale Nervensystem**. Dies wird sehr deutlich, wenn man sich mit Verletzungen und der Rehabilitation von Verletzungen beschäftigt.

Kannst du das genauer erklären? Was geschieht bei Gewebeverletzungen? Gelten dann für das Mobilitätstraining besondere Einschränkungen?
Nach einer Verletzung ist im zentralen Nervensystem eine Reaktion programmiert, die dazu führt, dass sich die Muskeln in dem betroffenen Bereich zusammenziehen, um weitere Verletzungen zu verhindern. Mit dieser erhöhten Muskelspannung straffen sich auch das den Muskel umgebende Bindegewebe sowie die Faszien zwischen den Weichteilen in diesem Bereich, die sich bekanntermassen in sehr kurzen Zeiträumen zusammenziehen können. Dies führt zur Entwicklung von restriktivem Narbengewebe bzw. Fibrosen. ▶

Die Fibrose, die übrigens einen hohen Reibungskoeffizienten aufweist, führt zu einer Reizung des umliegenden Gewebes und schliesslich zur Aktivierung von Schmerzfasern. Dieses Gewebe hat auch die Fähigkeit, Gewebestrukturen miteinander zu verkleben und so unabhängige Bewegungen und Funktionen zu verhindern, was zu biomechanischen Kompensationsmustern, abweichenden Bewegungen und Funktionsstörungen führt.

Ein **erhöhter neuronaler Antrieb** der Muskeln und eine Verringerung der **Dehnungsreflexschwelle** setzen dem Ausmass der Dehnbarkeit des Muskels eine Grenze, und **zwar wird die Dehnbarkeit geringer als vor der Verletzung**. Aus diesem Grund erreichen die verschiedenen Techniken, die angeblich das Gewebe während ihrer Anwendung verlängern, allein nie wirklich einen vollständigen Bewegungsumfang. So wird das Verringern der Fasziensspannung, die an der Dysfunktion beteiligt ist, das Bewegungsproblem nicht vollständig lösen, weil die Muskeln nun die Bewegung in den Endbereich verhindern.

Vereinfacht gesagt sind die Verbesserungen der Flexibilität das Ergebnis des Nervensystems, das dem Gewebe «erlaubt», sich mehr zu dehnen, und nicht das Ergebnis einer Veränderung der eigentlichen Gewebestruktur. Dehnen könnte also als eine Methode zum Training des Nervensystems und nicht des Muskels oder der Faszien usw. betrachtet werden.

Mit anderen Worten: **Um den vollen Bewegungsumfang zu erreichen, müssen wir die Schwelle des Dehnungsreflexes betrachten und diese durch erneutes Training des Nervensystems verschieben, damit die Muskeln und Weichteile sich verlängern und den vollen Bewegungsumfang erreichen können.** Sobald wir den neuen Bereich erreicht haben, sollte der Schwerpunkt auf der Gewebebelastung und -anpassung liegen. Hier bauen wir Kraft und Kontrolle über diese neuen Bereiche auf, die wir gerade erworben haben.

In meiner Arbeit mit Klienten verwende ich Yogastellungen, um das Dehnen zu erleichtern, und führe progressive isometrische Winkelbelastung (P.A.I.L.s) sowie regressive isometrische Winkelbelastung (R.A.I.L.s) ein, um schliesslich **den Dehnungsreflex zu umgehen**, ein kortikales Mapping zu veranlassen, die Durchblutung und den neuralen Antrieb des Gewebes zu erhöhen und die zelluläre Anpassung zu fördern.

Das klingt alles sehr spannend, aber auch viel komplexer als allgemein angenommen. Wie wichtig ist deshalb ein individuelles Coaching?

Ich glaube, dass sowohl Gruppen- als auch Einzelcoaching seinen Platz und seine Zeit hat. Man kann aus beiden unterschiedliche Vorteile ziehen. In Anbetracht all dessen, worüber wir gesprochen haben, ist es offensichtlich, dass die individuellen Bedürfnisse, die Vorgeschichte, frühere Verletzungen, Veranlagungen und Anforderungen jedes Einzelnen sehr unterschiedlich sind.

Wenn dem Training eine bestimmte Verletzung oder ein bestimmtes Ziel zu Grunde liegt, ist es immer gut, die Übungen im Eins-zu-eins-Coaching mit geschulten Fachleuten durchzuführen, die ein gutes systematisches Gesamtverständnis von Anatomie, Biomechanik, Bewegung und Beweglichkeit haben.

Das Gleiche gilt für diejenigen, die einfach ihre Beweglichkeit verbessern wollen. Selbst gelegentliche Einzelsitzungen können eine fantastische Investition sein, da sie eine Gelegenheit bieten, zu lernen und sich weiterzubilden, sodass man die Ratschläge, die man erhält, in andere Trainingseinheiten mitnehmen kann, um sicherzustellen, dass man das Beste aus seiner Zeit und Anstrengung herausholt.

Ich persönlich arbeite immer nur mit einer sehr begrenzten Anzahl von Privatkunden im Rahmen von Einzelsitzungen zusammen, da die Sitzungen sehr spezifisch auf den Einzelnen zugeschnitten sind und darauf abzielen, die individuellen Bedürfnisse und Ziele meiner Schülerinnen und Schüler angemessen zu erfüllen. Das kann Zeit und Mühe kosten, aber wir haben einige grossartige Ergebnisse gesehen – es zahlt sich also definitiv aus.

Liebe Una, ich danke dir sehr für deine Zeit und für deine wertvollen Inputs! Bis bald! ◂

HOTHAUS
HOT YOGA & MOVEMENT

HOTHAUS
Bern: Bubenbergplatz 8, 3011 Bern
bern@hothausyoga.com
Cham: Riedstrasse 5, 6330 Cham
info@hothausyoga.com

7 Take-Away-Messages

1. Dem Beweglichkeitstraining sollte im Fitnesstraining generell die gleiche Bedeutung zugemessen werden wie dem Kraft- und Ausdauertraining!
2. Es ist unser zentrales Nervensystem, das den Bewegungsumfang eines Gelenks steuert. Muskeln und Faszien sind «nur» Werkzeuge des Nervensystems.
3. Um NACHHALTIG beweglicher zu werden, muss die Dehntoleranz bzw. die Dehnschwelle verschoben werden: Dehnen als Training des Nervensystems.
4. Eine verbesserte Beweglichkeit ist nutzlos, wenn das Gelenk in den «neuen» Bewegungsgraden nicht auch stabilisiert und kontrolliert werden kann.
5. Wer nur in der mittleren «Range» der Gelenkamplitude Kraft entwickeln kann, nicht aber in den endgradigen Positionen, ist verletzungsanfälliger.
6. Alle Strukturen des Bewegungsapparates sind ein Gesamtkontinuum. Einschränkungen in einem Gelenk führen zu Kompensationsbewegungen in anderen Gelenken.
7. Beweglichkeitstraining braucht ein individuelles Coaching! Nur so können Einschränkungen erkannt und Bewegungsanpassungen kontrolliert vollzogen werden.

Literatur

Dennmoser, S.: **Faszientraining**. Zeitschrift Physiotherapie 05/2014.

Halbertsma, JPK; Goeken, LNH: **Stretching exercises: effect on passive extensibility and stiffness in short hamstrings of healthy subjects**. Arch Phys Med Rehabil 1994; 75:976-981.

Magnusson, SP; Simonsen, EB; Aagaard, P.; Kjaer, M.: **Biomechanical responses to repeated stretches in human hamstring muscle in vivo**. Am J Sports Med 1996; 24:622-628.

Malliaropoulos, N.; Papalexandris, S.; Papalada, A.; Papacostas, E.: **The role of stretching in rehabilitation of hamstring injuries: 80 athletes follow-up**. Med Sci Sports Exerc 2004; 36:756-759.

Schleip, R. (2003): **Faszien und Nervensystem**. Osteopathische Medizin. 4. Jahrg. Heft 1/2003

Spina, A. (2013) : **Where Stretching Comes Up Short**. Online Article www.fitnesstogether.com (2013)

Stecco, C.(2022): **Atlas des menschlichen Fasziensystems**. Urban & Fischer in Elsevier

ANZEIGE

Hochintensives Krafttraining und Osteosarkopenie bei Männern in höherem Lebensalter. Die 18-monatige randomisierte, kontrollierte FrOST-Studie.

Von Wolfgang Kemmler, Institut für Medizinische Physik, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und Institut für Radiologie, Universitätsklinikum Erlangen, Deutschland

Wolfgang Kemmler

Einleitung

Osteosarkopenie ist die Koinzidenz von niedriger Knochendichte und geringer Muskelmasse und -funktion. Ein überschwelliges Krafttraining zeigt grundsätzlich positive Effekte auf funktionale und morphometrische Muskelgrössen [1], während seine Evidenz für positive Effekte auf die Knochendichte in Männerkollektiven – im Gegensatz zu Frauenkollektiven – sehr limitiert ist [2].

Ziel des **Fr**anconian **O**steopenia and **S**arcopenia **T**rials (FrOST) war es, die Effekte eines isolierten intensiven Krafttrainings auf Osteoporose- und Sarkopeniegrössen sowie unerwünschte Nebenwirkungen bei älteren Männern mit einer Osteosarkopenie zu evaluieren.

Material und Methoden

Verkürzt [3] wurden (a) selbstständig lebende Männer über 72 Jahre mit einem (b) skeletalen Muskelmassenindex[1] von ≤7,26 kg/m^2, [4] und (c) einer Osteopenie/Osteoporose an Lendenwirbelsäule (LWS) oder proximalem Femur eingeschlossen. Ausgeschlossen wurden Männer mit (a) sekundärer Osteoporose, (b) Hüftfraktur, (c) einschlägiger pharmakologischer Therapie und (e) Kontraindikationen für ein intensives Krafttraining. Per Losverfahren wurden 21 Personen der Krafttrainings- (HIT-RT) und 22 Teilnehmer der nicht-trainierenden Kontrollgruppe (KG) zugewiesen (Abb. 1).

Intervention

Neben der Trainingsintervention wurden alle Teilnehmer bedarfsgerecht mit Protein, Cholecalciferol und Kalzium versorgt. Via Molke-Proteingabe wurde eine (Gesamt-)Zufuhr von 1,2 g/d/kg in der KG und 1,5 g/d/kg [5] in der HIT-RT realisiert.

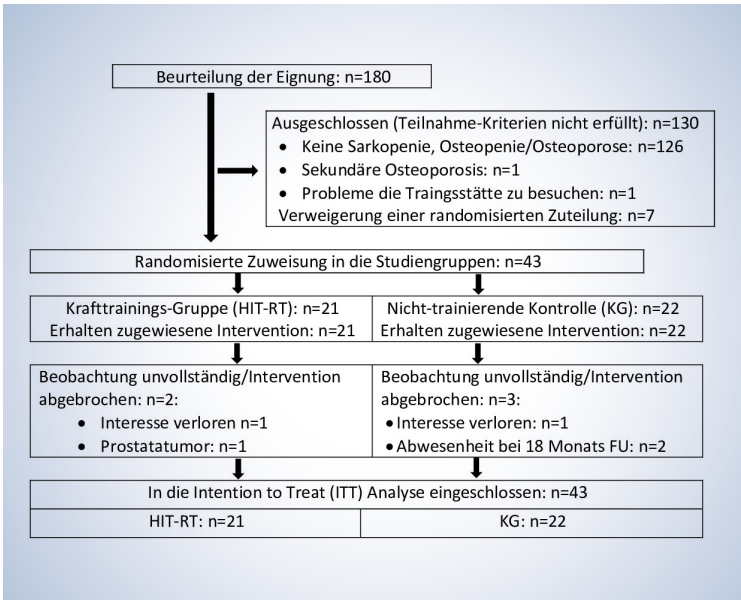


Abb. 1: Flussdiagramm der FrOST-Studie

[1]Appendikuläre Magermasse/Körpergrösse (kg/m^2). Funktionale Aspekte wurden nicht berücksichtigt.

Krafttraining

Details zum HIT-RT sind ausführlicheren Publikationen zu entnehmen [3]. Es erfolgte ein isoliertes hochintensives dynamisches Krafttraining (HIT) an Geräten. HIT wurde dabei als Einsatztraining mit (phasenweiser) muskulärer Ausbelastung und Einsatz von Intensivierungskonzepten interpretiert. Alle grossen Muskelgruppen (12–14 Übungen/Trainingseinheiten, TE) wurde konsistent zweimal pro Woche über 18 Monate trainiert. Nach 3-monatiger Konditionierungsphase wurde die Trainingsintervention in Abschnitte gegliedert, die jeweils aus 2 bzw. 3 linear periodisierten 4-Wochen-Phasen[2] bestanden. Die relative Trainingsintensität betrug dabei 60–85 % des Einwiederholungs-Maximums (1RM), die Bewegungsgeschwindigkeit variierte zwischen den TE von langsam (4 s (konzentrisch) – 2 s (isometrisch) – 4 s (exzentrisch)) bis «explosiv» (💣 – 1 s – 2 s). Der Ausbelastungsgrad der Trainingssätze [6] wurde progressiv gesteigert, ebenfalls manipuliert und nach der Methode von Zourdos et al [7] vorgegeben. Ab dem 6. Monat wurden bis zu 50 % aller Trainingssätze unter RM[3] durchgeführt, ab dem 8. Monat wurden Supersätze, ab der 5. Trainingsphase Reduktionssätze eingeführt.

Studienendpunkte

- Volumetrische Knochendichte (BMD) an der LWS
- Areale BMD an LWS- und «total Hip» (TH)-Region of Interest (ROI)
- Fettfreie Körpermasse (LBM)
- Muskuläre Fettinfiltration am medialen Oberschenkel.

Unerwünschte Nebenwirkungen wurden in der KG in 4-wöchentlichem Abstand und in der HIT-RT wöchentlich erfragt.

Messungen

Körperzusammensetzung und Knochendichte an LWK 1–4 und proximalen Femur wurde via Dual Energy x-Ray Absorptiometrie (DXA) erfasst. Quantitative Computertomographie (QCT) evaluierte die integrale BMD (d. h. trabekuläre und kortikale Fraktion) über die LWK 1–2. Die muskuläre Fettinfiltration definiert als ▸

[2] Jede 4. Woche als «regenerative Woche» mit geringem Ausbelastungsgrad
[3] D. h. bis zur letztmöglichen technisch korrekten Wiederholung [6]

ANZEIGE

UPDATE akademie

Fitness- und Bewegungstrainer:in Basic

Fitness- und Bewegungstrainer:in Advanced

Trainer:in mit SVBO–Branchenzertifikat

Gesundheitstrainer:in mit SVBO–Branchenzertifikat

Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. FA

- Starte **WANN** du willst
- Lerne **WO** du willst
- 100 % **FLEXIBEL**
- In deinem **TEMPO**

Weitere Infos:

«intramuscular adipose tissue» (IMAT) bezogen auf das Faszienvolumen wurden in der Mitte des Oberschenkels mittels Magnetresonanztomographie (MRT) gemessen.

Standardisierte Eingangs- und Kontrollfragebögen fragten u. a. demographische und gesundheitsbezogene Grössen, körperlicher Aktivität, Sport sowie deren Veränderung ab. Mittels Freiburger Ernährungsprotokoll wurden regelmässig Ernährungsgrössen erhoben.

Statistische Analyse

Wir führten eine Intention-to-treat-Analyse mit multipler Imputation durch. Gruppeninterne Veränderungen wurden mittels geeigneter Tests analysiert. Zwischengruppen-Unterschiede der Veränderung («Effekte») von HIT-RT vs. KG wurden mittels ANCOVA berechnet. Die Tests wurden zweiseitig durchgeführt; Signifikanz bei $p<0.05$.

Ergebnisse

Abgesehen von der (insg. hohen) Proteinzufuhr (p=.043) zeigten sich vor der Intervention keine auffälligen Unterschiede zwischen den Gruppen.

Variable	HIT-RT (n=21) MV±SD	KG (n=22) MV±SD
Alter [Jahre]	77.8±3.6	79.2±4.7
Body Mass Index [kg/m²]	25.0±3.0	24.5±1.9
Körperfettrate [%]	34.5±6.1	33.6±4.0
Skeletaler Muskelmassen Index [kg/m²]	7.01±0.27	6.89±0.31
Handkraft [kg]	30.7±5.1	30.0±4.3
Knie- und Hüftarthrose [n][b]	2	2
Trainingsvolumen [min/Woche][c]	46±52	59±56
Proteinzufuhr [g/kg/d][f]	1.10±0.25	1.29±0.24

Tab. 1: Ausgewählte basale Teilnehmercharakteristika der HIT-RT und KG. MV: Mittelwert, SD: Standardabweichung

Drei Teilnehmer quittierten die Untersuchung (Abb. 1). Die Teilnahmerate (HIT-RT) lag bei 95 ± 5 % der möglichen TE. Die Compliance mit der Protein-/Kalzium-/Vit-D Substitution wird als hoch, die Compliance mit der Trainingsintensität als zufriedenstellend eingeschätzt.

Verletzungen oder unerwünschte Nebenwirkungen während der TE wurden nicht beobachtet. Neben regelmässigem «Muskelkater» wurden auch ausserhalb der TE keine muskuloskeletalen oder kardiometabolischen Beschwerden berichtet. Allerdings nannte ein Teilnehmer der HIT-RT vorübergehenden Verschlimmerung bestehender Knie- und Schulterschmerzen.

Für die Knochendichte der integralen BMD-LWS (QCT) zeigten sich signifikante Trainingseffekte (p=.007). Im Detail zeigten sich signifikante Effekte sowohl für die trabekuläre (p=.028) wie auch die kortikale BMD (p=.008).

Die areale BMD (DXA) wies signifikant positive Interventionseffekte an LWS (p=.022) und total Hip-ROI (p=.024) (Abb. 2 und 3) auf. ▸

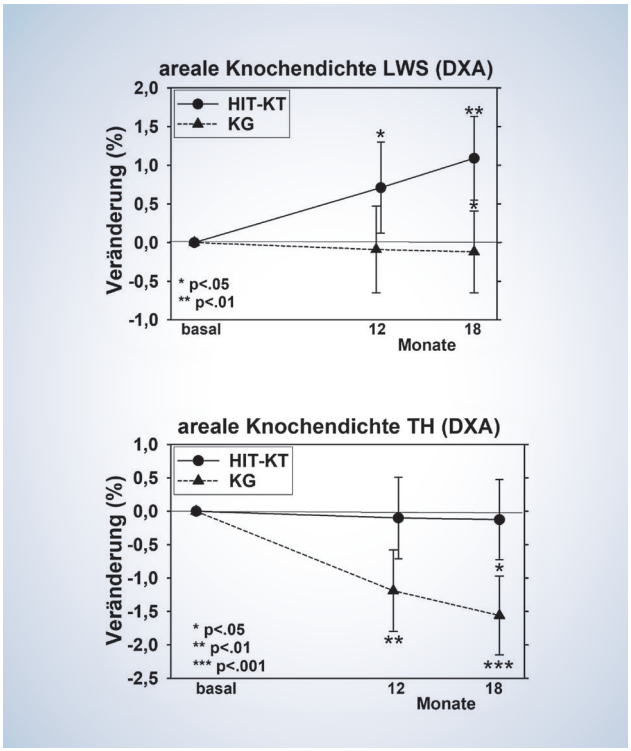


Abb. 2 und 3: Veränderungen der arealen BMD an LWS (oben) und total hip-ROI (unten)

ANZEIGE

DOMITNER
Health is Wealth

Your Parnter for Health & Prevention

DAVID HEALTH
Re-Defining Physiotherapy

Revolutionieren Sie die Behandlung von Rücken-, Schulter-, Hüft- und Knieschmerzen durch biomechanisch optimierte Trainingsgeräte. DAVID hat spezielle gelenkschonende Therapie- und Trainingsgeräte mit optimaler Muskelermüdung entwickelt. Das Besondere ist eine variable Widerstandskurve und die Software. Durch Analyse von Trainingsdaten nutzt DAVID künstliche Intelligenz zur Trainingsoptimierung und setzt damit neue Massstäbe.

MEHR INFOS ZU
DAVID HEALTH

BOOTCAMP
Ein weltweit erfolgreiches Konzept

Das Bootcamp-Konzept steht für maximalen Kalorienverbrauch bei vollem Entertainment. WOODWAY Laufbänder mit dem speziell für Bootcamps entwickeltem Quickset-Display und Freilauffunktion halten extreme Belastungen aus, sind sehr langlebig und wartungsarm. Die FitBench als multifunktionale Trainingsbank, beinhaltet zudem alles, was man für ein effektives Bootcamp-Workout benötigt.

MEHR INFOS ZU
BOOTCAMPS

WATTBIKE
Das ultimative Raderlebnis

Diverse Features wie die Visualisierung der Trettechnik, der Zugriff auf ein breites Spektrum an Trainingsplänen über die Hub-App und verschiedenste Leistungstests für den Freizeit- bis hin zum Spitzensportler, machen das Wattbike zum unerlässlichen Trainingsgerät für all jene, die auf der Suche nach einem äusserst effektivem und abwechslungsreichem Training sind!

MEHR INFOS ZU
WATTBIKES

Wir sind Ihr Partner im Bereich der medizinischen Trainingstherapie und des Sports – von der Konzeptentwicklung, über die Geräteausstattung bis hin zur fortlaufenden Begleitung bei der Umsetzung.

Weitere Informationen zu unseren Produkten und Dienstleistungen finden Sie unter **www.domitner.com**

	HIT-RT MV (95%-CI)	KG MV (95%-CI)	Differenz p-Wert
Fettfreie Körpermasse (LBM)			
Basal [kg]	44,9 (42,8-47,1)	43,2 (41,0-45,4)	.239
Veränderung [%]	3,4 (2,5-4,1)	-0,6 (0,0 bis -1.3)	<.001
Intramuskuläres Fettgewebe (IMAT)/Faszienvolumen			
Basal [cm³]	0,059 (0,046–0,071)	0,080 (0,069-0,092)	,067
Veränderung [%]	-3,2 (-11,3-4,9)	12,9 (5,3–20,5)	.019

Tab. 2: Basale Werte und Veränderungen von fettfreier Masse und muskulärer Fettinfiltration. 95%-CI: 95%-Konfidenzintervall.

Die fettfreie Masse (LBM) zeigte ebenfalls einen signifikanten Trainingseffekt (p<.001; Tab.2). Im Detail stieg die LBM in der HIT-RT signifikant an (p<.001) und sank in der KG grenzwertig nicht signifikant (p=.050) ab.

Das intramuskuläre Fettvolumen / Faszienvolumen reduzierte sich in der HIT-RT (p=.258) und erhöhte sich in der KG signifikant (p<.001). Der daraus resultierende Effekt war signifikant (Tab. 2).

Beeinflussende Grössen: Im Studienverlauf konnten zu keinem Erfassungszeitpunkt signifikante Veränderungen von Ernährungsgrössen, Kalziumaufnahme, der Proteinzufuhr der habituellen körperlichen Aktivität oder eines körperlichen Trainings erfasst werden.

Diskussion

Der FROST-RCT bestätigt den positiven Effekt eines 18-monatigen hochintensiven Krafttrainings auf Sarkopeniegrössen und belegt darüber hinaus erstmals die Effektivität isolierten HIT-RT auf die Knochendichte bei älteren Männern. Das australische LIFTMOR-M Projekt [8] mit HIT-RT[4] und «High Impact» Komponente zeigt bei ähnlichen Rahmenbedingungen allerdings höhere Effekten auf die BMD (ebenfalls ohne unerwünschte Nebeneffekte) und weist somit auf die Überlegenheit kombinierter Trainingsprotokolle vs. isoliertem HIT-RT zur Osteoporose-Therapie oder -prävention hin.

Kein neues Ergebnis ist der signifikant positive Effekt eines HIT-RT auf die LBM, allerdings lag die Höhe des Nettoeffektes mit 1,7 kg deutlich günstiger als bei vergleichbaren Bewegungsstudien mit oder ohne (Protein-)Supplementierung [1]. Die Rate aus intramuskulärem Fettgewebs-Volumen (IMAT) zu Faszien-Volumen zeigte für die KG eine relativ hohe Zunahme der intramuskulären Verfettung, die durch die Trainingsmassnahme zumindest aufgehalten werden konnte. Neben der hohen Effektivität weist die niedrige Zahl an Aussteigern in Verbindung mit hohen Teilnahmeraten auf eine hohe Attraktivität des Trainingsprotokolls hin, das zudem, belegt durch das weitestgehende Ausbleiben von Verletzungen, Beschwerden und unerwünschten Effekten, als sicher angesehen werden kann.

Fazit

HIT-RT kann nach ausreichender Konditionierung, Trainingsperiodisierung, konsequenter Supervision und maschinengestützter Durchführung als attraktive, sichere und (zeit-)effektive Trainingsmethode zur Verbesserung von Osteoporose- und Sarkopeniegrössen bei älteren Männern mit niedriger Knochen- und Muskelmasse angesehen werden. ◀

Professor Dr. Wolfgang Kemmler ist Leiter des Osteoporose-Forschungszentrums am Institut für Radiologie der Universitätsklinikum Erlangen. Schwerpunkt seiner Forschungstätigkeit sind klinische Studien im Bereich «Sport, körperliches Training, alternative Trainingstechnologien und gesundheitliche Risikofaktoren». Daneben beforscht seine Forschungsgruppe sehr intensiv den Bereich «Sport und älterer Mensch» sowie die Optimierung von Trainingsprotokollen im Breiten- und gesundheitssportlichen Segment.

Literatur

1. Beckwee D., Delaere A., Aelbrecht S., et al. **J Nutr Health Aging**. 2019; 23: 494-502.
2. Kemmler W., Shojaa M., Kohl M., et al. **Osteoporos Int**. 2018; 29: 1493-504.
3. Kemmler W., Kohl M., Fröhlich M., et al. **J Bone Miner Res**. 2020; 35: 1634-44.
4. Kemmler W., Jakob F., Sieber C. **Osteologie**. 2017; 26 7-12.
5. Bauer J., Biolo G., Cederholm T., et al. **J Am Med Dir Assoc**. 2013; 14: 542-59.
6. Steele J., Fisher J., Giessing J., et al. **Muscle Nerve**. 2017; 10: 368-74.
7. Zourdos M. C., Klemp A., Dolan C., et al. **J Strength Cond Res**. 2016; 30: 267-75.
8. Harding A. T., Weeks B. K., Lambert C., et al. **J Bone Miner Res**. 2020; 35: 1404-14.

[4]Im Detail, 5x5 «jumping chin ups», d. h. «angesprungene» Klimmzüge und dynamisches Krafttraining (Kreuzheben, Kniebeuge, Schulterdrücken) mit 5 Sätzen x 5 Wiederholungen unter muskulärer Ausbelastung (≈85% 1RM).

ANZEIGE

proxomed®
für eine gesunde Gesellschaft

DISCOVER THE WORLD OF D-WALL

Next Level of Digital Functional Training

Bewegungsqualität und Präzision mit grenzenlosen Übungsformen

Die modernste Trainingsplattform auf 9 m² für freie Übungen:

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

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

Scannen für mehr Informationen!

FITWORX – Sportcenter Ägeri

Von links nach rechts: Luka Boskovic, Ilaria Coluccia, Thomas Schmidt, Serayna Schmidig, Sarah Suter, Dario Häusler, Erich Müller, Nicola Zurbrügg

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.

Das «Sportcenter Ägeri» hat sich dem Verbund FITWORX angeschlossen, um seinen Mitgliedern ein schweizweites Training zu ermöglichen. Mit drei Hallentennisplätzen und einer modernen Fitnessanlage, die sich über 2000 m² erstreckt, bietet das Sportcenter eine umfassende Trainingsumgebung mit Wellnessbereich, Massage und Physiotherapie. Die Ausstattung umfasst die neuesten Kraft- und Ausdauergeräte, darunter stolze Highlights wie das Milon-Zirkel-Training, zwei SensoPro-Geräte und das innovative Rücken- und Gelenkskonzept von Five.

Über 30 Kurse pro Woche, Kinderbetreuung, PowerPlate und ein Pilates-Studio ergänzen das vielfältige Angebot. Das «Dancecenter Ägeri» erweitert das Spektrum um Kinderkurse wie z. B. Ballett. Besonderen Wert legt das Sportcenter auf ein effektives Betreuungskonzept mit Terminvereinbarungen – eine Massnahme, die die individuelle Aufmerksamkeit für jede Kundin, jeden Kunden sicherstellt.

Das Alleinstellungsmerkmal des «Sportcenters Ägeri» in der Region liegt im umfassenden Know-how im Bereich Gesundheit und Fitness. Innovative Testings wie die InBody-Messung und das CardioScan gewährleisten ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Diese Massnahmen unterstreichen das Engagement für das Wohlbefinden der Mitglieder über das reine Training hinaus. Ernährungs- und Lifestyleberatungen zählen ebenso zur Dienstleistung.

Insgesamt präsentiert sich das «Sportcenter Ägeri» als modernes Fitnessstudio mit einem breiten Angebot für alle Altersgruppen und Fitnesslevels. Durch die Mitgliedschaft im FIT-WORX-Verbund bietet es seinen Mitgliedern die Flexibilität, an verschiedenen Standorten in der Schweiz zu trainieren. Das klare Bekenntnis zu Qualität und Gesundheit positioniert das Sportcenter als vertrauenswürdigen Partner im Bereich Fitness, Gesundheit und Lifestyle.

SPORTCENTER ÄGERI
TENNIS | FITNESS | WELLNESS

Sportcenter Ägeri
Zugerstrasse 79, 6314 Unterägeri
Tel. 041 750 48 72, www.sportcenteraegeri.ch

ANZEIGE

FITPASS

SPORT OHNE LIMIT

1 ABO

400 SPORTPARTNER

60 SPORTARTEN

DEINE VORTEILE ALS SPORTPARTNER

Wir verbinden sportbegeisterte Menschen mit über 400 Sportpartner. Mit Fitpass erreichst du nicht nur Menschen aus deiner näheren Umgebung, sondern du sprichst den Grossteil der Bevölkerung an, der polysportiv aktiv ist. Dein Studio wird Teil eines umfassenden und schweizweiten Sportangebots. Für private und Firmen.

- **KOSTENLOSE MITGLIEDSCHAFT**
- **ERWEITERUNG DER REICHWEITE**
- **NEUE ZIELGRUPPEN (Firmen)**
- **MEHR KUNDSCHAFT = MEHR UMSATZ**
- **JEDER EINTRITT WIRD VERGÜTET**
- **MEHR ZUSATZVERKÄUFE**
- **KEINE KOSTEN für Werbung, Marketing und Software**
- **NUTZERVERHALTEN ONLINE TRACKEN**

jetzt Partner werden:

«movementjobs.ch»

Irene Berger zu Gast bei Yannik Langer

Wie geht es nach der abgeschlossenen Lehre weiter? Eine Frage, die den SFGV natürlich brennend interessiert. Yannik Langer, Fachmann für Bewegungs- und Gesundheitsförderung (EFZ), erzählt in einem kurzen Gespräch von seiner Ausbildung und seinen Eindrücken der Jobplattform «movementjobs.ch».

Irene Berger,
Chefexpertin

Irene Berger: Yannik, wie hast du dich auf die Zeit nach der Lehre vorbereitet?
Yannik Langer: Für mich stand fest, dass ich im Lehrbetrieb bleiben wollte. Doch als wir in die endgültigen Vertragsverhandlungen eintraten und keine Einigung erzielen konnten, entschied ich mich dafür, direkt die Rekrutenschule zu absolvieren. Trotzdem war klar, dass ich in der Branche bleiben wollte, und mein nächstes Etappenziel war der Fachausweis als Spezialist.

Hattest du mehrere Optionen für deine berufliche Zukunft?
Es war für mich klar, dass ich in einem Bereich arbeiten wollte, der den Umgang mit Menschen erfordert und in dem ich meine Hilfsbereitschaft ausleben kann. Während meiner Lehre habe ich auch kurz überlegt, Polizist zu werden, aber nach vertiefter Auseinandersetzung mit diesem Beruf habe ich den Gedanken wieder verworfen.

Fandest du ausreichende Unterstützung bezüglich deiner beruflichen Zukunft während der Lehre?
Nein, ich empfand die Unterstützung als unzureichend. Ein Lehrer half mir zwar, aber das geschah aufgrund unserer privaten Bekanntschaft. Ich denke, in der Schule oder in der OdA wäre eine umfassendere Information über die verschiedenen beruflichen Möglichkeiten wünschenswert gewesen.

Du hast durch Claude Ammann und die Chefexpertinnen die Webseite «movementjobs.ch» des SFGV kennengelernt. Wie beurteilst du sie?
Die Website wirkt sehr übersichtlich, ich habe mich leicht zurechtgefunden. Im Vergleich zu jobs.ch ist sie weniger umfangreich, was mir bei der Suche nach interessanten Angeboten zugutekam. Die Option, selbst ein Inserat zu schalten, war für mich nicht notwendig. Aufgrund der Filterung nach Arbeitsorten und des Wunsches, in einem KMU zu arbeiten, habe ich mich beim ersten beworbenen Betrieb so wohl gefühlt, dass ich sofort zugesagt habe. Die Bedingungen sind hervorragend, und ich habe sogar die Möglichkeit, die Ausbildung zum Spezialisten zu absolvieren.

Gibt es Möglichkeiten zur Verbesserung bei «movementjobs.ch»?
Eigentlich nicht viel. Es gibt ein paar Kleinigkeiten, die ich anders gestalten würde, aber im Grossen und Ganzen ist die Website einfach, klar, übersichtlich – und natürlich kostenlos für Suchende und Mitglieder des SFGV.

Lieber Yannick, vielen Dank für deine Bereitschaft zu diesem Interview. ◂

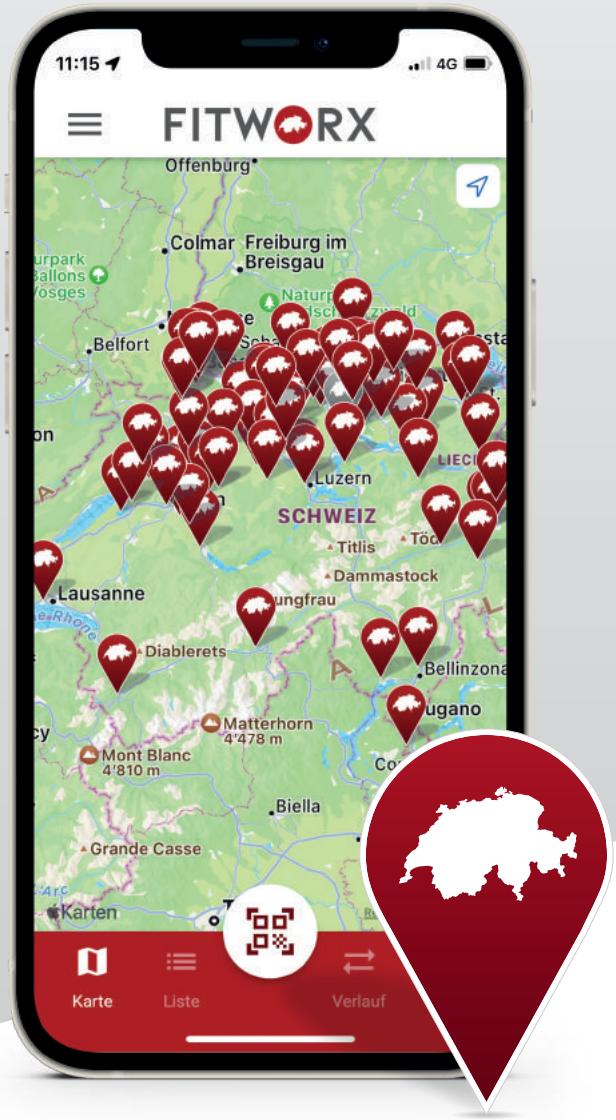
ANZEIGE

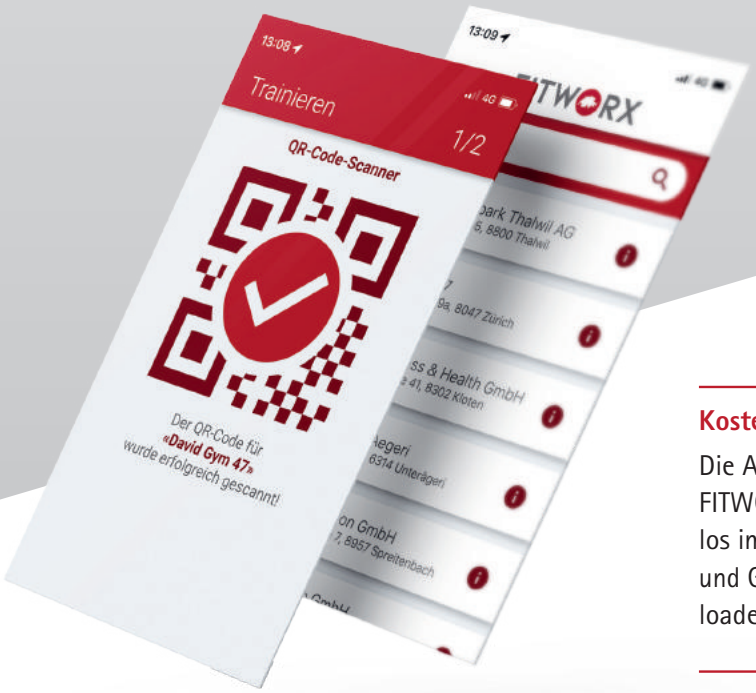
FITWORX

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

Erste Totalrevision unseres «EFZ Fachmann Bewegung und Gesundheitsförderung»

Training als Therapie und zur Prävention ist eine der tragenden Säulen in der Ausbildung unserer Berufsfachleute.

Schon seit 2012 existiert in der Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche eine EFZ-Berufslehre – eine Erfolgsgeschichte! Alle wichtigen Player der Fitnessbranche hatten im Verbund unter der Federführung des SFGV eine berufliche Grundausbildung mit staatlichem Abschluss geschaffen. Da der Markt sich stetig verändert hat, steht nun die Totalrevision an.

Claude Ammann

Qualität mit regelmässiger Überprüfung

«Die einzige Konstante ist die Veränderung.» Nirgends findet dieses Sprichwort mehr Wahrheit als in der Berufswelt. Berufe, vor allem junge Berufe, verändern sich schnell und müssen sich dem ständigen Wandel des Markts anpassen. Trends müssen miteinbezogen werden, neue gesellschaftliche Richtungen berücksichtigt und überhaupt das tägliche Tun reflektiert werden.

Damit die berufliche Grundausbildung für das EFZ auf die verschiedenen Einflüsse, die den Markt prägen, reagieren kann, gibt es eine sogenannte 5-Jahres-Überprüfung des Bildungsplans und seiner Lernziele.

Zeit für Veränderungen

Nach nun bald 12 Jahren praktischer Tätigkeit wird eine Totalrevision des EFZ ins Auge gefasst und die entsprechenden Schritte für eine solche Überprüfung werden angestossen.

Die Kommission B&Q wird sich nach einer gründlichen Marktanalyse über die nächsten Schritte Gedanken machen und die nötigen Massnahmen einleiten. ◀

Mitglieder der Kommission B&Q

Steiner Roland
Präsident

Rüegsegger Urs
Vertreter der Fitnesscenter Deutschschweiz
und Vizepräsident

Ammann Claude
SFGV, Leiter ÜK

Berger Irene
SFGV, Chefexpertin Qualifikationsverfahren

Gisin Katharina
Vertreterin der deutschschweizerischen
Berufsbildungsämter

Mounir Sylvie
Vertreterin der französisch-schweizerischen
Berufsbildungsämter

Gullin Nicoletta
Vertreterin des SBFI

Keller Ursula
Bildungszentrum Bewegung und Gesundheit

Pelletier Yves
Centre professionnelle neuchâtelois CPNE-AS

Tummer André
SFGV, Prüfungsleiter Diplom

Heim Jürg
Vertreter Ticino

Amherd Alain
Vertreter Fitnesscenter Romandie

Was ist eine B&Q-Kommission?

Die Kommissionen für Berufsentwicklung & Qualität (B&Q) sorgen dafür, dass die Ausbildungsinhalte und die Ausbildungsqualität der beruflichen Grundbildungen periodisch den Erfordernissen der Arbeitswelt angepasst werden. Die Verbundpartner nehmen die Verantwortung für Berufsentwicklung und Ausbildungsqualität gemeinsam wahr. Verbundpartner sind die Organisationen der Arbeitswelt (OdA) als Trägerinnen der beruflichen Grundbildungen sowie der Bund (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation, kurz SBFI) und die Kantone (Schweizerische Berufsbildungsämter-Konferenz, kurz SB).

ANZEIGE

best4health

Die Innovation in der
Körperzusammensetzungsanalyse

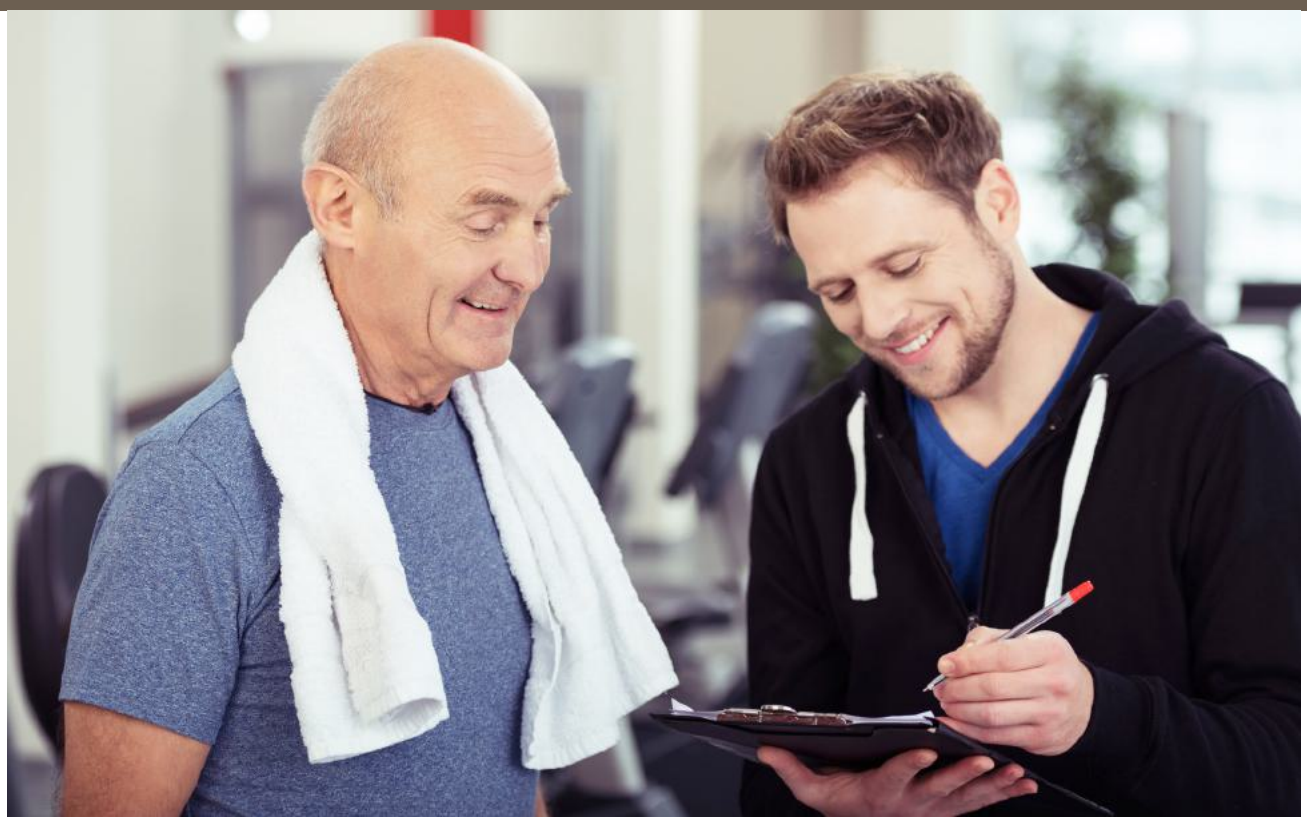
InBody 970

- präzis
- kompakt
- genial

Körperanalyse mit Kunden-App!

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

Das Elaboration Likelihood Model



Alles Fachwissen nützt nichts, wenn es nicht auf dem «richtigen» Weg vermittelt werden kann.

Die «richtige Kommunikation» ist ein wesentlicher Bestandteil des Coachings und damit auch der Kundenbindung. Sie baut ein individuelles Vertrauensverhältnis auf. Die Zeiten, in denen Beratungsgespräche durch auswendig gelernte Standardfragen geprägt waren, gehören lange der Vergangenheit an. Da jede Person durch unterschiedliche Einstellungen und Meinungen geprägt ist, braucht es auch eine auf die jeweilige Person zugeschnittene Art der Kommunikation.

Von André Tummer

Als ich noch in Deutschland lebte, besuchte ich eines Tages den Laufsportladen von Manfred Steffny in Düsseldorf, um ein paar neue Laufschuhe zu kaufen. Als Olympiateilnehmer 1968 und 1972 im Marathon galt Steffny als *der* Laufexperte jener Zeit. Als ich im Laden ankam, war er gerade in einem Beratungsgespräch mit einer jüngeren Frau. Er erkläre die neusten Dämpfungseigenschaften diverser Schuhe, empfahl eine besondere Schnürtechnik zur Stabilisierung, wies auf die Pronationsstütze hin und betonte gleichzeitig das geringe Gewicht des von ihm empfohlenen Schuhs. Ich beobachtete die junge Frau und nahm wahr, dass sie

eigentlich gar nicht zuhörte. Sie wirkte nicht sehr sportlich und auf den ersten Blick hätte ich in ihr keine Läuferin vermutet. Als Manfred Steffny dann fragte, ob sie den Schuh kaufen wolle, antwortete sie: «Ich nehme lieber den roten Schuh dort hinten. Der passt besser zu meiner Kleidung.»

Wie bereits in den vergangenen Artikeln dieser Rubrik geht es darum, das Verhalten unserer Kundinnen und Kunden besser zu verstehen. Sie konsumieren unsere Dienstleistungen.

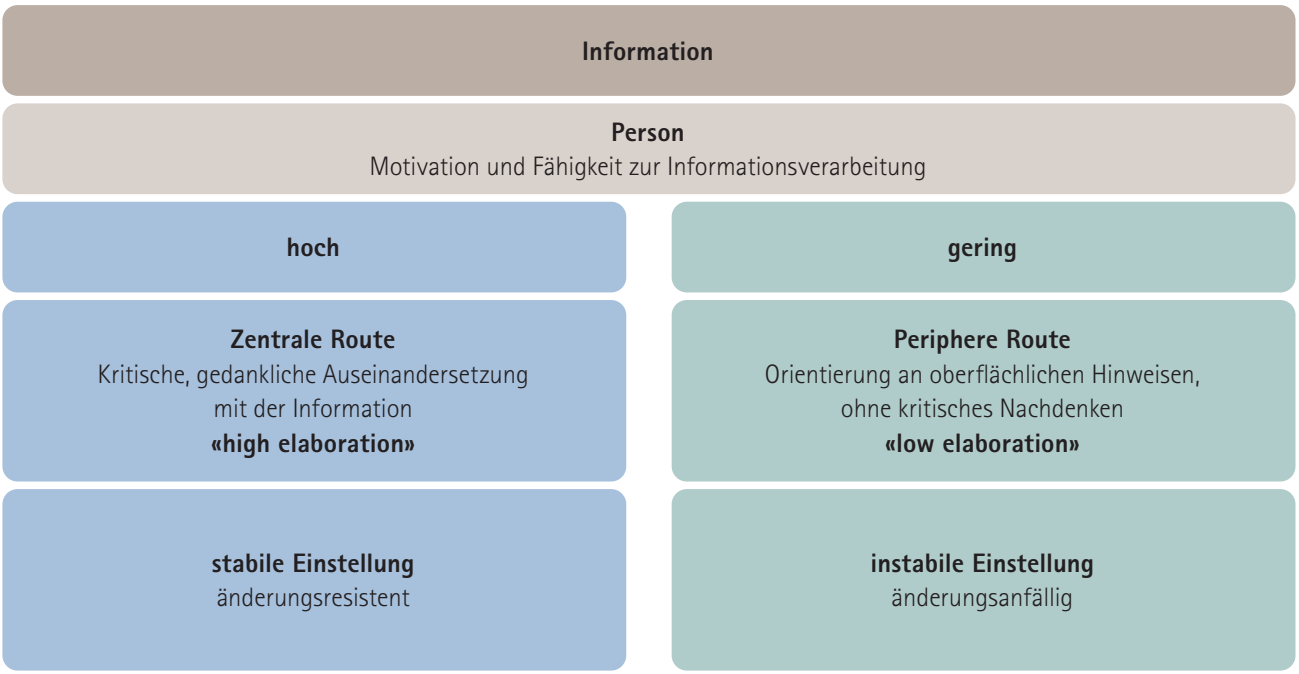
Ein wichtiger Begriff in der Konsumentenpsychologie ist das sogenannte **Involvement**. Es beschreibt, wie stark das innere Engagement und die Auseinandersetzung mit der Dienstleistung sind, die jemand erwerben möchte.

Low-Involvement-Produkte oder -Leistungen werden von den Konsumenten bzw. Konsumentinnen nicht als wichtig empfunden. Sie setzen sich nur wenig mit den betreffenden Produkten oder Leistungen auseinander. Sie sehen die verfügbaren Alternativen als austauschbar an und erwerben die Produkte oder Leistungen daher mit minimalem Aufwand. Dies ist beispielsweise bei Produkten des täglichen Bedarfs der Fall.

Vor dem Erwerb einer **High-Involvement-**Leistung beschäftigten sich Konsumenten hingegen ausgiebiger mit dem betreffenden Produkt. Es handelt sich dabei um Produkte oder Leistungen, die entweder teuer sind, für lange Zeit angeschafft werden oder mit denen sich der Konsument bzw. die Konsumentin stark identifiziert.

Aufgrund der intensiven Auseinandersetzung spricht man in der Konsumentenpsychologie von einem «souveränen» Kunden, das heisst, der Kunde oder die Kundin lässt sich nur in eingeschränktem Masse durch Marketing und Werbung beeinflussen. Entscheiden sich Konsumenten bei High-Involvement-Leistungen dazu, einer Marke treu zu bleiben, dann tun sie dies aus bewusster Überzeugung. Sie entwickeln eine starke, intensive Einstellung zur Leistung.

Im Vergleich dazu steht im Hintergrund des Erwerbs einer Low-Involvement-Leistung bzw. eines -Produkts das Ziel, keine Probleme damit zu haben. Konsumentinnen nehmen konkurrierende Low-Involvement-Angebote als gleichwertig wahr, daher gibt es für sie viele akzeptable Alternativen. Informationen über die ▸



Gute Kommunikatoren erkennen die «Route», auf die ihr Gegenüber die Informationen aufnimmt, und passen sich entsprechend an.

Leistungen bzw. Produkte werden nur passiv aufgenommen, die kognitive Auseinandersetzung bleibt gering. Beim Vergleich der Leistungen bzw. Produkte untereinander werden nur wenige Merkmale beachtet. Der Konsument bzw. die Konsumentin lässt sich häufiger unbewusst leiten und zum Kauf «verführen». Bleiben Konsumenten einer Marke treu, dann aus Gewohnheit, da sie damit ihr Ziel, «keine Probleme» zu haben, mit wenig Aufwand erreichen können. Die Einstellung zur Leistung bleibt jedoch flach und gering verankert.

Das Elaboration Likelihood Model

Die Wahrscheinlichkeit, dass unsere Kundinnen und Kunden Informationen zu unseren Dienstleistungen verarbeiten, kann erhöht werden, wenn die Kommunikation auf die Interessen, Wertvorstellungen, Motive und Einstellungen des Gesprächspartners ausgerichtet ist.

Gute Kommunikatoren erreichen ihr Gegenüber auf dem «individuell richtigen» Weg, sodass es nicht nur zu einer Informationsverarbeitung kommt, sondern auch zur Überzeugung, das jetzige Verhalten ändern zu wollen.

Jedes einzelne Individuum nimmt Informationen anders wahr, beurteilt und bewertet diese unterschiedlich. So ist auch jede Person von unterschiedlichen Einstellungen gegenüber dem Thema Fitness und Gesundheit geprägt.

Einstellungen sind Bewertungen eines Menschen, die sein Verhalten massgeblich beeinflussen. Diese Prägungen können in vier Aspekte unterteilt werden:

1. *Kulturelle / gesellschaftliche Prägung*
   Fitness als gesundheitsorientiertes Training oder als figurbetonter Leistungssport
2. *Soziale Prägung*
   Wertschätzung der Gesundheitspflege im persönlichen Umfeld
3. *Situative Prägung*
   Training wird nur als kurzfristiges Mittel zum Zweck angesehen, beispielsweise um im Sommer die «Strandfigur» zu erhalten, oder das Training wird Bestandteil eines nachhaltigen Lebensstils.
4. *Persönliche Prägung*
   Fitnessaffine, erfahrene Personen setzen sich intensiver mit der Thematik auseinander.

Das Elaboration Likelihood Model nach Petty und Cacioppo (1986) beschreibt, unter welchen Umständen sich die Wahrscheinlichkeit zur Informationsverarbeitung und zur Einstellungsveränderung erhöht oder senkt. Da Menschen nur begrenzte kognitive und zeitliche Kapazitäten zur Verfügung stehen, können nicht alle Informationen gleich intensiv verarbeitet werden.

Die Motivation, sich vertieft mit der Thematik zu beschäftigen, hängt wiederum vom Involvement ab (siehe oben). Ist ein Mensch nicht motiviert (z. B. bei Low-Involvement-Produkten bzw. -Leistungen) oder nicht fähig (z. B. unter Stress und Zeitdruck), ist der Grad der Auseinandersetzung niedrig und die Information läuft eher peripher ab.

Deshalb existieren zwei Wege der Informationsverarbeitung: Die zentrale und die periphere Route. Auf der **zentralen Route** werden Informationen unter Aufwendung von kognitiven und zeitlichen Ressourcen tief durchdacht. Entscheidet sich ein Kunde oder eine Kundin für unsere Dienstleistungen auf diesem Weg, dann aufgrund der Überzeugungskraft der Argumente. Kommt es über die zentrale Route zu einer erfolgreichen Einstellungsänderung, ist diese eher stabil und langfristig.

Bei der **peripheren Route** läuft die Informationsverarbeitung weniger aufwendig ab, die Elaborationstiefe ist gering und periphere Hinweise, beispielsweise emotionale Faktoren, beeinflussen die Einstellungsänderung für oder gegen unsere Angebote. Bildliche und emotionale Reize spielen eine wichtige Rolle bei der Beeinflussung. Kommt es über die periphere Route zu einer Einstellungsänderung, ist diese eher instabil und kurzfristig.

Versuchen Sie in einem ersten Schritt Ihre Sensibilität gegenüber den beiden Routen zu schärfen. Welche Kundinnen, welche Kunden reagieren eher über die periphere Route? Diese Personen sollten Sie besonders im Auge behalten, da bei ihnen die Kundenbindung noch nicht so stabil ist. ◂

Comic © Felmy, Kai

Lehrbetrieb des Jahres 2024

Die drei erstplatzierten Lehrbetriebe des Jahres 2023. Wer wird wohl 2024 das Rennen machen?

Auch in diesem Jahr vergibt der SFGV wieder insgesamt CHF 10 000 an besonders engagierte Lehrbetriebe – deshalb jetzt noch anmelden und die letzten Plätze sichern!

Urs Rüegsegger

Bilden Sie in Ihrem Betrieb Lehrlinge aus, und es haben in den letzten Jahren bereits einer oder mehrere Lernende erfolgreich abgeschlossen? Dann können Sie sich jetzt noch bewerben als Ausbildungsbetrieb des Jahres 2024, und sich einen der letzten Plätze für die Nomination sichern.

Ausbildungsbetrieb zu sein ist spannend, bringt viele Vorteile, ist aber auch mit einem nicht zu unterschätzenden Aufwand verbunden. Deshalb wollen wir mit diesem Wettbewerb die Arbeit ehren, die Tag für Tag während drei Jahren vom Berufsbildner und allen Beteiligten des Betriebs geleistet wird, um junge Menschen auf die Arbeitswelt vorzubereiten.

Im Pflichtenheft eines Lehrbetriebes kommt einiges zusammen. Neben den fünf Bereichen, die vom Berufsbildner offiziell benotet werden müssen, kommen die Organisation und Überprüfung der Gruppenkursbesuche, das Einführen in die betriebsinternen Abläufe und noch viele weitere Aufgaben dazu, die die Lernenden auf die Abschlussprüfung vorbereiten sollen – wobei das Bestehen der sechsstündigen IPA (individuelle praktische Arbeit) meines Erachtens nur der kleinere Teil des Ziels eines Ausbildungsbetriebes sein sollte.

Das Hauptziel ist doch, die Lernenden für ihren Beruf zu begeistern und ihnen beizubringen, dass unsere Branche einen wichtigen Teil zur Gesundheit der Bevölkerung beiträgt. Zudem gilt es über die Abschlussprüfung hinaus, die Lernenden bestmöglich auf die nähere Zukunft vorzubereiten – mit ihnen die Qualität

So kann auch Ihr Betrieb zum Lehrbetrieb werden:

- Stellen Sie beim Kanton einen Antrag für eine Betriebsbewilligung. Diese ist kostenlos und unverbindlich, falls Sie sich später doch dagegen entscheiden sollten.
- Die Betriebsbewilligung wird genehmigt, wenn jemand in Ihrem Betrieb einen Berufsbildnerausweis besitzt und die nötige Infrastruktur im Betrieb vorhanden ist.
- Der Berufsbildnerausweis ist branchenunabhängig und somit auch in anderen Berufen nützlich. Um die Ausbildung zum Berufsbildner absolvieren zu können, muss man eine abgeschlossene Lehre und 2 Jahre Berufserfahrung vorweisen können.
- Der Berufsbildner oder ein anderer Mitarbeiter im Betrieb mit 100-Prozent-Pensum muss einen eidg. Fachausweis in unserem Beruf oder unser EFZ plus 2 Jahre Erfahrung besitzen.
- Im Unternehmen müssen genügend Tätigkeitsfelder vorhanden sein, um die verlangten Kompetenzen gemäss Bildungsverordnung vermitteln und die Lernenden produktiv einsetzen zu können, das heisst, alle Leistungsziele müssen abgedeckt werden können.

Der Aufwand für die Teilnahme am Award ist nicht sehr gross, der Nutzen, der sich daraus ergibt, aber umso grösser! Wir freuen uns, weitere Lehrbetriebe in der Schweiz kennenzulernen – sichern Sie sich jetzt noch die letzten möglichen Plätze für die Teilnahme 2024 auf der Homepage des SFGV (sfgv.ch)!

der Arbeitnehmenden zu erhöhen, zukünftige qualifizierte Arbeitgebende zu schaffen und so die Qualität der gesamten Branche weiter zu steigern. In der Gegenwart erschaffen wir die Zukunft.

Unter folgendem Link haben Sie noch die letzte Chance, sich anzumelden: **https://forms.sfgv.ch/sfgv-lehrbetrieb-des-jahres/**

Was können Sie gewinnen? Ein tolles Preisgeld von bis zu CHF 6000 und natürlich Stolz auf die geleistete Arbeit. Zudem hebt der Titel «Bester Lehrbetrieb des Jahres» in hohem Masse das Ansehen und die Qualität Ihres Betriebes.

Mitmachen lohnt sich also auf jeden Fall!

Bei Fragen und für Infos zögern Sie nicht, den Auditor per Mail und zu kontaktieren. ◂

ANZEIGE

PRECOR

LEISTUNG.
FITNESS.
UNTERHALTUNG.

ENTDECKEN SIE DIE NÄCHSTE GENERATION DER CARDIOKONSOLEN

PRECORCAST,
KABELLOSES LADEN,
NEUE, KONFIGURIERBARE
WORKOUTS UND WEITERE
HIGHLIGHTS:

PRECOR.DE/P94-P84-TOUCH-SCREEN-CONSOLE

© Precor Incorporated 2024

Claude Ammann, 20 Jahre unermüdlich im Einsatz für den SFGV

Claude Ammann mit dem Präsidenten von Gastro Suisse, Casimir Platzer

Ein Tänzchen mit seiner Geschäftspartnerin zum 15-jährigen Firmenjubiläum

Claude Amman wurde 2001 als Nachwuchstrainer des Jahres von Swiss Olympic ausgezeichnet. Heute ist er nicht nur erfolgricher Unternehmer mit eigenem Fitness- und Gesundheitscenter (mit Physiotherapie- und Arztpraxis), sondern auch Präsident des SFGV und Mitglied der Schweizerischen Gewerbekammer.

Claude Ammann mit Bundesrat Albert Rösti

Eine Würdigung aus Sicht eines langjährigen Wegbegleiters

Roland Steiner, Ehrenpräsident, Vizepräsident und Leiter der Geschäftsstelle des SFGV

Es gibt vermutlich wenige Präsidenten eines Verbandes, die mit so viel Herzblut den Verband führen und repräsentieren, wie Claude Ammann das nun seit 15 Jahren tut. 2009 trat er das Amt des Präsidenten des SFGV an. Zuvor war er 5 Jahre lang Mitglied des Vorstandes gewesen. Er trat 2004, ein Jahr nach mir, in den Vorstand ein. Zu jener Zeit war er schon Miteigentümer von 3 Fitnesscentern im Raum Basel/Aargau. Leider wurde er unter unschönen Begleitumständen vom Mitbesitzer ausgebootet. Schon damals imponierten mir sein Kämpferherz und seine unternehmerischen Fähigkeiten. Er eröffnete nämlich anschliessend – im Jahr 2008 – zusammen mit einer Physiotherapiekollegin sein eigenes Fitness-, Gesundheits- und Physiotherapiecenter, das er noch heute sehr erfolgreich führt.

Unser erstes gemeinsames Projekt war die Entwicklung einer Berufslehre für unsere Branche. Ab 2008 verfolgten wir gemeinsam dieses grosse Vorhaben. Unzählige Sitzungen mit Behörden und den beteiligten Branchenverbänden folgten, bis wir schliesslich 2011 am Ziel waren: Das SBFI bewilligte unsere neue Berufslehre Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Claude war mit seiner Fachkenntnis äusserst wertvoll und half entscheidend mit, als erste Handlungskompetenz das Motto «einen gesunden Lebensstil erkennen und fördern» zu formulieren. Zur damaligen Zeit eine Idee, die dem Zeitgeist um Jahre voraus war, heute jedoch sehr wichtig geworden ist.

Vor allem auch beim Formulieren der Leistungsziele half Claude entscheidend mit, sodass wir einen gelungenen Bildungsplan vorstellen konnten. Mit Beginn der ersten Lehre ab August 2012 übernahm Claude Ammann die Leitung der überbetrieblichen Kurse. Auch bei den rasch steigenden Schülerzahlen verlor er nie den Überblick. Es galt nun, fähige Referenten und geeignete Kursräume zu finden und zu disponieren. Das alles meisterte Claude mit Bravour.

Ein weiterer Meilenstein war sein Engagement bei Qualitop und die Bewältigung der Turbulenzen, die schlussendlich in die Auflösung des Verbandes im Jahr 2014 mündeten. Claude und ich waren als Vertreter des SFGV im Vorstand des Verbandes Qualitop, der die Zertifizierung der Fitnesscenter für die Gesundheitsförderungsbeiträge der Krankenkassen an die Fitnessabos vornahm. Wir versuchten, die Mitarbeiterkriterien an die gestiegenen Ausbildungsanforderungen anzupassen, scheiterten aber nach jahrelangen Versuchen am Widerstand verschiedener Interessengruppen, die auch dafür sorgten, dass ich als Vorstandsmitglied abgewählt wurde. In der Folge erreichte Claude dank seinem unermüdlichen Einsatz, dass der Verband – weil nicht mehr funktionsfähig – nach langem Hin und Her aufgelöst wurde.

Dieser Entwicklung wollten wir nicht tatenlos zusehen und starteten frühzeitig das Projekt einer eigenen Zertifizierung für die SFGV-Mitglieder. Claude und ich übernahmen die Projektleitung, und er half mit seinem Kontakten massgeblich mit, dass wir nach einer sorgfältigen Planung im Jahr 2013 mit dem Fitness-Guide unsere eigene Zertifizierung realisieren konnten.

Die einzigartige Mitgliederentwicklung von 150 Centern im Jahr 2009 auf heute 420 Center wäre nicht ohne seinen grossartigen Einsatz möglich gewesen. On the road again – immer wieder besuchte und besucht Claude unermüdlich unsere Mitglieder und erklärt ihnen die vielen Vorteile unserer Dienstleistungen und wie sie anzuwenden sind. Der Austausch mit den Berufskollegen ist ihm sehr wichtig und für das Image des SFGV Gold wert.

Auch auf der politischen Bühne engagierte sich Claude zunehmend. Die Coronapandemie zeigte uns unerbittlich auf, wie wichtig eine politische Vernetzung für einen Verband ist. Der SFGV engagierte sich immer stärker beim Schweizerischen Gewerbeverband – gerade auch während der Coronazeit. Schliesslich wurde Claude 2022 in die Schweizerische Gewerbekammer gewählt, das oberste Gremium des Schweizerischen Gewerbeverbandes. Dies verhalf ihm zu wichtigen Kontakten, die er sicher in der Zukunft optimal zugunsten der Anliegen des SFGV und seiner Mitglieder nutzen kann.

Lieber Claude, du bist mit deiner offenen und gewinnenden Art ein Glücksfall für den SFGV! Sicher spreche ich im Namen aller Mitglieder, wenn ich dir für diesen grossartigen Einsatz unseren herzlichen Dank ausspreche. Auch wenn wir gelegentlich unsere Nachfolgeregelung an die Hand nehmen müssen, schätzen wir uns doch glücklich, weiterhin auf deinen Einsatz zum Wohle der Mitglieder des SFGV zählen zu dürfen. ◀

Vorbericht SwissSkills 2025

Bereits zum zweiten Mal ging der Titel der SwissSkills in die Westschweiz. Wer wird wohl 2025 den Sieg erringen?

Dein Lehrberuf, deine Karriere – entdecke und lebe deine Leidenschaft mit SwissSkills!

Von Claude Ammann und Kilian Käppeli

Olympiade für unsere Berufsfachleute

Für Profisportler ist die Olympiade oder die Weltmeisterschaft die höchste Ebene, wo die Besten der Besten sich messen können – für unsere Berufsfachleute in der Schweiz sind dies die SwissSkills. Eine Berufsmeisterschaft, wo sich die Besten unserer Zunft messen und ihren Meister ausmachen.

Nach den SwissSkills ist vor den SwissSkills

Nach einem bombastischen Auftritt unserer Branche im Jahr 2022, wo wir unseren Beruf vor über 120 000 Menschen präsentieren konnten, laufen schon die ersten Vorbereitungen für die SwissSkills im Herbst 2025.

Mit einem neuen Kernteam wird die anspruchsvolle Herausforderung nun aufgegleist und die ersten organisatorischen Arbeiten haben begonnen. Eine Mammutaufgabe, aber keine unmögliche Mission.

Ausschreibungen für die Athleten

Die wichtigsten Akteure an den SwissSkills sind die Athleten. Die Ausschreibungen für die Teilnahme an dieser Meisterschaft werden auf allen offiziellen Kanälen im Frühjahr 2024 kommuniziert und mit einem Besuch an den Gewerbeschulen ergänzt. Es können sich auch EFZ-Absolventen bewerben, die frisch abgeschlossen haben.

Die Qualifikation selbst findet an zwei Tagen, nämlich am 13. und 14. August 2024 im schönen Magglingen statt. Nach der Qualifikation wird mit den Finalisten an weiteren Tagen, den sogenannten Trainingdays, für den Wettkampf trainiert, um an den Meisterschaften bereit zu sein.

Ganz grosses Kino als Branchenbotschafter

Fachkompetenz vor grossem Publikum aufzeigen zu können und am grössten Event der Schweiz als Branchenbotschafter dabei zu sein, das sind die Motivationsgründe, welche die Teilnahme an den SwissSkills ausmachen sollten.

Wir freuen uns schon jetzt auf die Wettkämpfe und die vielen motivierten jungen Berufsleute, die beweisen, dass unser Beruf mehr ist, als nur Gewichte zu stemmen. ◀

Was oder wer sind die SwissSkills?

SwissSkills ist eine 1953 gegründete Organisation – heute in Form einer Stiftung –, welche die zentralen Schweizer Meisterschaften der Lehrberufe in der Schweiz fördert und jungen Berufsleuten die Teilnahme an den internationalen Berufsmeisterschaften WorldSkills und EuroSkills ermöglicht. Sie wird heute getragen vom Bund, den Kantonen und allen massgeblichen Organisationen der Arbeitswelt.

SwissSkills als Marke der Stiftung SwissSkills ist zugleich der Name zentraler Schweizer Meisterschaften nicht akademischer Berufe aus den Branchen Handwerk, Industrie und Dienstleistung.

Das Kernteam – unterstützt durch Manuel Rigo und Urs Geiger (beide ohne Bild) – besteht aus:

Urs Rüegsegger (Projektleiter)

Claude Ammann

Alain Kaiser

Katrin Albisser

Kilian Käppeli

Jonas Ambühl

Vorbericht zum GesundheitsTag 2024

Zum 30-jährigen Jubiläum präsentiert sich der BranchenTag in einem anderen Gewand. Er wird zum GesundheitsTag und bezieht auch die Physiotherapie mit ein.

Der BranchenTag wird zum GesundheitsTag. «Think Bigger» – der neue Slogan passt perfekt zum neuen GesundheitsTag, der am Freitag, 31. Mai 2024, einmal mehr im Kursaal im wunderschönen Bern stattfindet.

Von Claude Ammann

Netzwerktreff, Workshops, EXPO und Party

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

Nicht zu vergessen ist die Jubiläumsparty am Abend zu Ehren des 30-jährigen Jubiläums des schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenterverbandes.

Zum ersten Mal zusammen mit den Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten

Immer häufiger werden Physiotherapiepraxen in Fitness- und Gesundheitscenter integriert. Die Zusammenarbeit beider Branchen ist auch aus Sicht der Kunden und Patientinnen sehr sinnvoll und zukunftsweisend.

Deshalb sind dieses Jahr zum ersten Mal auch Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen zum Netzwerktreffen eingeladen. Das Workshopprogramm und die Ausstellung wurden entsprechend erweitert.

Topreferenten mit Abschlussvortrag von Andreas Bredenkamp

Besonders zu erwähnen sind die Fitnessworkshops. Um 15.45 spricht Miguel Peláez, CorpoSana, im Raum Aare 1 zur Vision: «Die Zukunft heisst ‹Training und Therapie› (mit französischer Übersetzung). Daniel Locher und Manuela Treuthardt referieren im Raum Aare 2 zum Thema: «Gemeinsam mehr erreichen – das Potenzial der Verbindung von Physiotherapie und Fitness».

Der Topreferent der Branche, Andreas Bredenkamp, wird das hochkarätige Vortragsangebot des GesundheitsTages abrunden.

30 Jahre SFGV mit Flying Diner und DJ Dan la Blonde & Friends

Der SFGV feiert seine Jubiläumsparty zum 30. Geburtstag des SFGV mit der aus der einschlägigen Szene bekannten Gruppe «Dan le Blonde & Friends», welche die Open Party bis um 2 Uhr krachen lassen wird.

Neben den musikalischen Highlights werden die Gewinner des Wettbewerbs des GesundheitsTages mit der Preissumme von CHF 10 000 ermittelt. ◀

SAVE THE DATE!

Freitag, 31. Mai 2024

ANZEIGE

echino

ENTWICKELT FÜR IHRE FITNESS

DIE UNVERZICHTBARE SOFTWARE FÜR IHR UNTERNEHMENSMANAGEMENT

NEW
Booking online
Reservationen von Ihrer Website aus

Einfaches und intuitives Check-in

Sofortige Schuldnerinformationen

Integriertes Kassensystem

Daten überall zugänglich

NEW
Shop online
Ihre Abonnemente in 2 Klicks verkauft

SWISS MADE

Für eine **kostenlose Demo**

Kontaktieren Sie uns bitte

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

«GESUND UND FIT» – das neue Konsumentenmagazin des SFGV

Kathrin Albisser und Claude Ammann verteilen das neue Kundenmagazin bei Jvo Reichenstein vom «Richstone Hairstyling» in Pratteln und bei Coiffeur Sabina Vitelli in Zuchwil.

Es ist soweit – das neue Magazin ist da!

Katrin Albisser,
stv. Chefredaktorin
GESUND UND FIT

Um die positiven Dienstleistungen der Fitness-KMU öffentlich zu machen und die Endkunden über die positiven Effekte des betreuten Krafttrainings und des damit verbundenen Gesundheitscoachings zu informieren, bringt der SFGV neben seinem Verbandsorgan BEWEGUNGSMEDIZIN eine Zeitschrift explizit für Konsumenten und Konsumentinnen heraus.

Unter anderem werden die Vorteile und die qualitativen Unterschiede der KMU im Gesundheitswesen gegenüber den Billiganbietern kommuniziert und bekannter gemacht.

Das Magazin soll möglichst viele Menschen motivieren, Kraft- und Ausdauertraining in einem Fitnesscenter aufzunehmen, das Mitglied des SFGV ist. Ein weiteres Ziel ist es, das Magazin zur Kundenbindung einzusetzen, um der bestehenden Kundschaft zu bestätigen, dass sie das Richtige am richtigen Ort tut.

Nun ist das neue Magazin also im Fitnesscenter angekommen. Was unternehmen wir, damit GESUND UND FIT nicht ein weiteres Magazin wird, das in einer Ecke verstaubt?

Hier finden Sie sechs Ideen, wie Sie vorgehen und welche Vorteile Sie nutzen können:

1. Legen Sie das Magazin in Ihrem Fitnesscenter gut sichtbar als Eye-Catcher auf und versehen sie es mit Ihrem Newsletter.

2. Verteilen Sie das Magazin in den umliegenden Geschäften wie z. B. im Coiffeursalon (siehe Anregungen für die Praxis).

3. Geben Sie das Magazin den Walk-ins ab.

4. Zeigen Sie das Magazin einem bestehenden Kunden oder einer Kundin beim Kontrolltraining und heben Sie dabei ein Thema hervor.

5. Laden Sie die Online-Version oder einzelne Titel davon auf die Homepage Ihres Fitnesscenters.

6. Nutzen Sie einzelne Kapitel für die eigenen Social Media.

Anregungen für die Praxis

Es reicht selbstverständlich nicht, das Magazin nur im eigenen Geschäft aufzulegen – das Magazin soll auch neue Kunden für Ihr Fitnesscenter generieren. Im Vorfeld müssen also Standorte ausgesucht werden, wo auf einem Rundgang die neuen Magazine immer wieder aufgelegt werden können.

So organisiert Claude Ammann die Verteilung

Ein Lernender, eine Lernende oder ein Mitglied des Trainingsteams bringt das Magazin GESUND UND FIT regelmässig an folgende Standorte in der Nähe des «Physio in Fit» in Zuchwil:

- Coiffeursalon in unmittelbarer Nähe
- Restaurant an der Aare mit Café-Ecke
- Zahnarztpraxis
- Apotheke in der Umgebung
- Hausarztpraxis (Gemeinschaftspraxis mit Wartezimmer)
- Zentrum für Physiotherapie
- Bibliothek mit Zeitschriftenauflage

Jeder Standort hat einen Pool von 5 Heften, der neben der individualisierten Schlussseite und dem Firmenlogo auf der Frontseite einen kleinen Prospekt des eigenen Betriebes enthält.

Wichtig ist, dass die jeweiligen Geschäftsinhaber der KMU und Praxen umfassend informiert werden und einverstanden sind, dass das Magazin aufgelegt wird.

Natürlich wäre es auch möglich, mit solchen Standorten einen Bonus für das erfolgreiche Weitergeben von GESUND UND FIT auszumachen, damit die dort Mitarbeitenden eine Motivation haben, das Magazin der eigenen Kundschaft zu empfehlen.

Ergänzend könnte man an den ausgewählten Standorten (vor allem in Praxen) auch unsere SFGV-Bücher «Kräftig altern» oder «Lebensstil» auflegen.

Mir persönlich ist aufgefallen, dass es ein schöner Nebeneffekt ist, mehr Kontakt mit den umliegenden KMU und Praxen zu haben. Der Austausch wird gefördert und gemeinsame Projekte sind nicht ausgeschlossen.

Mit der ersten Ausgabe von GESUND UND FIT starten Sie fit und beschwingt in den Frühling. Sie finden unter anderem einen spannenden Buchtipp und die neusten «Fake & Facts» im Bereich Training. ◂

Falls Sie noch keine Zeit hatten, das Magazin zu lesen, können Sie das jetzt gleich online tun. Scannen Sie diesen QR-Code:

ANZEIGE

HWS
Huber Widemann Schule

«Bewegte Zukunft»
Beruf Dipl. Bewegungspädagogin / Bewegungspädagoge HF

Info-Workshop und Aufnahmeverfahren

› Montag, 17.06.2024 oder
› Montag, 19.08.2024

Mehr Infos und Anmeldung:
hws.ch/infoworkshop

ipso! Bildung seit 1876

Interview mit Tunc Karapalanci von «well come FIT»

Tunc Karapalanci versteckt sich nicht hinter dem Schreibtisch – er ist auch regelmässig als Fitness-Instruktor anzutreffen.

Ein weiteres Unternehmen beim Fitness-Guide ist die «well come FIT»-Gruppe. Tunc Karapalanci erzählt, warum er sich für das Qualitätslabel Fitness-Guide entschieden hat.

Kilian Käppeli

Kilian Käppeli: Wie viele Center betreibt die «well come FIT»-Gruppe?
Tunc Karapalanci: Zur «well come FIT»-Gruppe gehören mittlerweile 20 Fitnesscenter in der Deutschschweiz.

Welche Beweggründe führten zum Entschluss, sich durch den Fitness-Guide zertifizieren zu lassen?
Das schweizerische Qualitätslabel Fitness-Guide bietet Interessenten die Möglichkeit, in ihrer Region einen Fitnessanbieter auszuwählen, der sich hohen Anforderungen an die Mitarbeiterqualität verpflichtet hat, denn letztendlich ist die Ausbildung des Personals ausschlaggebend für den Erfolg des Trainings.

Wir haben von Beginn an auf die Ausbildungsqualität unserer Mitarbeitenden gesetzt. Der langjährige Slogan «Wir machen Qualität bezahlbar» war und ist nach wie vor eine zentrale Aussage in unserer Leitkultur. Der Fitness-Guide ist ein Instrument, das unsere Dienstleistungsqualität für alle Interessensgruppen sichtbar macht.

Welche Philosophie verfolgt die «well come FIT»-Gruppe in Bezug auf die Kostentransparenz beim Fitnessabo und somit den Krankenkassenbeitrag für die trainierenden Mitglieder?
Von Anfang an informieren wir unsere Kundinnen und Kunden darüber, dass Krankenkassen im Rahmen der Prävention einen Beitrag an ihre Abonnements leisten. Unser Abonnementsystem ist modular aufgebaut: Es gibt ein Basisabonnement, zu dem Mitglieder je nach Bedarf zusätzliche Pakete wie Wellness oder Kinderbetreuung hinzubuchen können.

Wie ist die Abwicklung mit 20 Centern zum Wechsel der Krankenkassen-Rezertifizierung Fitness-Guide abgelaufen?
Der Wechsel ist absolut professionell und reibungslos verlaufen – er widerspiegelte die langjährige partnerschaftliche Zusammenarbeit mit dem Verband. Trotz der Verdoppelung der Anzahl unserer Fitnesscenter in den letzten Jahren sind wir im Verband noch immer willkommen und werden nach wie vor als inhabergeführtes Fitnesscenter behandelt. Ich kann mich an dieser Stelle einfach nur für die unkomplizierte und partnerschaftliche Unterstützung bedanken.

Was steht weiterhin an?
Der Ausbildungs- und Betreuungsstandard des Personals ist entscheidend für den Erfolg der Center. Das Ziel ist es, unsere Betreuungsstandards kontinuierlich zu verbessern, indem wir unsere digitalen Plattformen, wie unsere eigene App «roody», weiterentwickeln. Diese Plattformen machen die Trainingsfortschritte unserer Mitglieder transparenter und geben dem Personal mehr Raum, sich voll und ganz auf die individuelle Betreuung der Mitglieder zu konzentrieren. ◀

well come FIT

well come FIT
Walzmühlestrasse 50, 8500 Frauenfeld, www.wellcomefit.ch
Insta: @wellcomefit, Facebook: wellcomeFITag

Atlas des menschlichen Fasziensystems

Über 300 einzigartige Faszienfotos zeigen die Inhalte anschaulich und präzise. Über die englischsprachige Begleitwebsite www.atlasfascial.com erhält der Leser ausserdem Zugriff auf 14 Videos, die die Verbindung der Faszien zu Bändern und Muskeln aufzeigen. Für jeden, der sich für detaillierte Anatomie interessiert, ein «must have».

Von André Tummer

Carla Stecco hat einen übersichtlichen Atlas der Faszien, Bindegewebe und ihrer Beziehungen zu Muskeln, Sehnen, Knochen und Organen geschaffen. Die italienische Chirurgin stellt diese in faszinierenden Bildern dar und liefert gleichzeitig eine detaillierte Beschreibung der Faszien und deren Funktionen als eigenständiges Organsystem.

Alle Faszien werden topographisch dargestellt und ihre Durchgängigkeit in andere Organsysteme beschrieben. Myofasziale Störungen und Störungen in der Propriozeption und peripheren Koordination werden so verständlich.

Wer ein vertieftes Verständnis der Anatomie entwickeln will, muss sich mit dem Fasziensystem auseinandersetzen. ◀

Carla Stecco
«Atlas des menschlichen Fasziensystems»
Verlag: Urban & Fischer, Elsevier
Auflage: 4 / 2022
ISBN: 978-3-437-55905-1
Preis: Fr. 89.90 (Ex Libris)

ANZEIGE

five

ERLEBE DIE FASZINATION DER **FIVE FASZIENWELT**

FASZIENSTIMULATOR

Massage für Faszien und Bindegewebe

FASZIENBAND

Schnelle durchdringende Lockerung der Muskulatur

INTERCOSTI

Erleichtertes Ausrollen der Faszien mit Schwerpunkt BWS

TRIGGERBANK

Löst Blockaden und Verspannungen

FEET

Aktiviert und stimuliert die Fußreflexzonen

Jetzt individuelles Angebot anfordern!
maulbeck@milongroup.com

www.milongroup.com

DEIN SCHLÜSSEL ZU MEHR ERFOLG!

FASZINIERE DEINE MITGLIEDER ...

... mit neuen Trainingsimpulsen.
... durch mögliche schmerzlindernde Trainingserlebnisse.
... mit einer Verbesserung ihres Trainingsfortschritts.
... durch wertvolles Zusatzwissen.

Besuch beim Team von «CorpoSana Fitness & Therapie» in Basel

Leitung «CorpoSana»: Fabricio Peláez, Miguel Peláez und Leon Anselmann

Trainingsvielfalt im gesamten Spektrum

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein ganzheitlicher Zustand von körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden. Dieses Verständnis steht im Mittelpunkt der Philosophie von «CorpoSana», einem Kompetenzzentrum, das sich der Förderung einer umfassenden Gesundheit und Lebensqualität verschrieben hat.

Von Kilian Käppeli

Einen Steinwurf vom Basler Dreispitz-Areal entfernt empfängt das Team von «CorpoSana» seine Kundschaft. Verteilt auf vier Stockwerke werden hier Training und Therapie vereint. Die Gründung von «CorpoSana» im Jahr 1980 liegt nun schon über vier Jahrzehnte zurück. Frischen Wind gab es mit der Übernahme im Jahr 2022 unter neuer Leitung, den Brüdern Miguel und Fabricio Peláez und Leon Anselmann. Miguel Peláez erklärt: «Bei ‹CorpoSana› setzen Trainer und Therapeutinnen mit Leidenschaft ihr Fachwissen aus den Bereichen Physiotherapie, Sportphysiotherapie, Osteopathie, Krafttraining und medizinischem Training ein, um für die Kundinnen und Patienten ein herausragendes Gesamtpaket zu schnüren. Hier verschmelzen Kompetenz und Berufung zu einer kraftvollen Einheit.»

Eine Einheit bildet nicht nur das Leitkonzept des Gesundheitscenters, sondern auch das Führungstribunal der drei Herren. «Wir sind unterschiedliche Charaktere mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Vorlieben. Die Bereiche Trainingsqualität und -überwachung, die Schnittstelle Physiotherapie/Training, Weiterbildungen, aber auch die administrativen Bereiche wie Organisation und Personalführung haben wir aufgeteilt. Davon profitieren wir alle», meint Leon Anselmann.

«CorpoSana» hat einen grossen Fundus an qualifiziertem Personal und Therapieformen: Physiotherapie, CorpoOsteopathie, TCM, Massage und Fussreflexzonentherapie. Ganz im Sinne des Leitmotivs «Kraft fürs Leben» betreut das Team nicht nur die Fitnesskunden zielgerichtet auf der Trainingsfläche, sondern berei-

Physiotherapie als Eckpfeiler

Individuelles Personal Training für optimale Zielerreichung

tet Patientinnen auch darauf vor, präventiv und nachhaltig zu trainieren, nachdem sie die Genesungs- und Rehabilitationsphase durchlaufen haben. Fabricio Peláez: «Wir sind der Überzeugung, dass das Training nicht mit der Genesung enden sollte, sondern dass Gesundheit die Grundlage für eine starke Zukunft bildet. In unserem Trainingskonzept fliessen unterschiedlichste Expertisen sowie reichhaltige Erfahrungen ein, die kontinuierlich erweitert und weiterentwickelt werden.»

Auf über 1000 m² Gesamtfläche lassen sich im fünften Stock lichtdurchflutete Trainings- und Therapieräume geniessen mit Blick auf das St.-Jakob-Areal. Trainiert wird auf den Kraft- und Ausdauergeräten von Cybex, ergänzt durch SensoPro, Freihantelbereich und Athletic-Park. Ein besonderes Highlight ist der Groupfitness-Raum mit der wohl schönsten Aussicht in ganz Basel-Stadt. Da darf das Training gerne auch einmal ein bisschen intensiver sein …

«Im Moment befinden wir uns in der Bewerbungsphase für angehende Lernende als Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ, die im Sommer 2024 ihre Ausbildung starten sollen. Wir freuen uns auf diese neue Aufgabe und wissen auch, wie wichtig die Basis der Branche ist», erklärt Miguel Peláez. Ein weiteres Merkmal, das «CorpoSana» auszeichnet: Es ist Mitglied beim SFGV sowie beim Fitness-Guide – mit 5-Sterne-Gold-Zertifizierung.

Zusammenfassend findet Fabricio Peláez die richtigen Worte: «Das Motto ‹Kraft fürs Leben› beschreibt treffend die Intention unserer Philosophie, denn unsere Vision besteht darin, so viele Menschen wie möglich für korrektes, progressives und individuell angepasstes Krafttraining zu motivieren. Angefangen beim Hobbysportler über die Leistungssportlerin bis hin zu unseren gern gesehenen Senioren, die genauso von Krafttraining profitieren.» ◀

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

CorpoSana
Training und Therapie

CorpoSana Gesundheitscenter AG
Münchensteinerstrasse 220, 4053 Basel, www.corposana.ch
Insta: @corposana_gesundheitscenter, Facebook: CorpoSana

Let's Move for a Better World: Gemeinsam können wir etwas bewegen!

Entwickeln Sie Ihre Einrichtung zu einer Wellness-Begegnungsstätte!

Klären Sie über die Bedeutung von Bewegung auf!

Die soziale Kampagne von Technogym zur Förderung von Wellness und körperlicher Betätigung ist wieder da! Durch Ihre Teilnahme vom 12.–27. März 2024 tragen Sie zu einer besseren, gesünderen Welt bei, indem Sie mit Ihrem Training für einen guten Zweck spenden und sich selbst etwas Gutes tun.

Unsere vermehrt sesshafte Lebensweise bringt uns immer näher an den Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt. Der World Obesity Atlas 2023 schätzt, dass 2035 die Hälfte aller Menschen übergewichtig, ein Viertel sogar fettleibig sein werden, wenn keine Massnahmen ergriffen werden. Bis 2030 wird es fast 500 Millionen neue Fälle chronischer Krankheiten geben, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, insbesondere Bluthochdruck, Depression und Angststörungen.

Technogym setzt sich seit langem für körperliche Aktivität als Instrument zur Prävention und Verbesserung der Volksgesundheit ein. Das weltweit als «The Wellness Company» bekannte Unternehmen hat sich zum Ziel gesetzt, die Philosophie der Fitness und des Wohlbefindens weiterzuentwickeln und zu einem echten Lebensstil zu machen: dem Wellness Lifestyle. Dazu gehören, neben regelmässiger physischer Aktivität, eine gesunde Ernährung und ein positiver mentaler Ansatz.

«Let's Move for a Better World» ist das Ergebnis des vierzigjährigen Engagements von Technogym zur Förderung der Wellness auf der ganzen Welt. Die Kampagne bietet die Möglichkeit, eine nachhaltigere Gesellschaft zu schaffen, die auf der Gesundheit des Einzelnen basiert, wobei die Sensibilisierung der jungen Generationen den Ausgangspunkt für das Erreichen des gemeinsamen Ziels bildet.

Die soziale Kampagne nutzt die Technologie und das vernetzte Ökosystem von Technogym, um Menschen zu motivieren, sich in ihren lokalen Fitnesseinrichtungen (Hotels, Unternehmen,

Verbessern Sie Ihre persönliche Leistung und die Ihrer Mitmenschen!

Inspirieren Sie zu einem aktiveren und dynamischeren Lebensstil!

Universitäten usw.) zu bewegen und ihre Ergebnisse mit der globalen Technogym-Community weltweit zu teilen. Beim Erreichen vordefinierter Ziele kann jede Einrichtung Technogym-Produkte gewinnen, die sie an einen gemeinnützigen Verein oder eine Bildungseinrichtung ihrer Wahl spendet. Je aktiver die Mitglieder des Fitnessstudios sind, desto mehr MOVEs sammeln sie und desto grösser ist die Spende.

MOVEs sind eine Messeinheit von Technogym, die eine umfassende und vergleichbare Bewertung Ihrer körperlichen Aktivität ermöglichen, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Fitnesslevel. Hier sind ein paar einfache Beispiele um zu erklären, wie viel Bewegung wie vielen MOVEs entspricht:

- Wenn Sie fünf Stockwerke Treppen steigen, sind das 50 MOVEs.
- Bei einem zügigen halbstündigen Spaziergang sammeln Sie 200 MOVEs.
- Eine halbe Stunde Joggen entspricht 400 MOVEs.

Nebst der Möglichkeit, eine wichtige Rolle im Wohlbefinden ihrer Gemeinschaft zu spielen und zu einem sozialen Zweck beitragen zu können, haben teilnehmende Fitnesseinrichtungen «Let's Move for a Better World» etliche positive Entwicklungen zu verdanken. Sie gaben an, die Anwesenheit ihrer Mitglieder habe im Durchschnitt um 26 Prozent zugenommen, die neuen Mitgliedschaften um 15 Prozent, und 86 Prozent der Angestellten (Trainer, Trainerinnen und andere Mitarbeitende) hätten bemerkt, dass der Teamgeist innerhalb der Einrichtung merkbar stärker geworden sei, was wiederum das Arbeitsklima verbesserte und damit für eine bessere Atmosphäre unter den Kunden sorgte.

Schliessen Sie sich jetzt der Gemeinschaft an und helfen Sie anderen dabei, ihr Leben zu verbessern.

Gemeinsam können wir etwas bewegen!
#LetsMoveForABetterWorld. ◂

Technogym Switzerland – Fimex Distribution AG
Werkstrasse 36, 3250 Lyss
+41 32 387 05 05, info@fimex.ch, www.technogym.com

Mehr als 4000 Gesundheitscenter im deutschsprachigen Raum vertrauen auf InBody – weshalb?

Weil sich InBody seit 28 Jahren intensiv um die Körperanalyse kümmert und sich darin auskennt, können sich die Kundinnen und Kunden auf die Resultate vollumfänglich verlassen.

Hohe Reproduzierbarkeit mittels 8-Punkt-Elektroden-Technologie

InBody 970 verfügt über acht Elektroden: Eine Strom- und eine Spannungselektrode an jedem Griff und in der Fussplatte. Diese tetrapolare 8-Punkt-Elektrodentechnologie inklusive Daumenelektroden ermöglicht eine exaktere Wiederholung der Messungen und schafft so eine verbesserte Genauigkeit und Reproduzierbarkeit der Ergebnisse.

Direkt-segmentale Messung

Charakteristisch für die InBody-Technologie ist die direkt-segmentale Messung. Hierbei wird der menschliche Körper in fünf Zylinder unterteilt (linker Arm, rechter Arm, linkes Bein, rechtes Bein und Rumpf) und die Impedanzen werden für alle fünf Körpersegmente gemessen. Basierend auf diesen Impedanzen wird die Körperzusammensetzung bestimmt. InBody misst jeden Zylinder separat, um genaue Werte für den gesamten Körper zu erhalten.

Hohe und niedrige Frequenzen für eine tiefgreifende Analyse

Niedrige Frequenzen können die Zellmembranen schlecht durchdringen und spiegeln somit primär das extrazelluläre Wasser (EZW) wider. Hohe Frequenzen können die Zellmembranen besser durchdringen und daher sowohl das extrazelluläre als auch das intrazelluläre Wasser (IZW) erfassen. Durch den Einsatz sowohl niedriger als auch hoher Frequenzen misst InBody das EZW und das IZW separat. Auch das Gesamtkörperwasser wird dadurch genau erfasst, sodass der gesamte Wasserhaushalt überprüft werden kann. Als neuesten technologischen Fortschritt nutzt InBody970 die 3-MHz-Frequenz für eine noch präzisere Messung. ◂

best4health

Best4health GmbH
Grindelstrasse 1, 8303 Bassersdorf
+41 44 500 31 80, mail@best4health.ch, www.best4health.ch

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

Kein Erfolg ohne Strategie

Um neue Zielgruppen anzusprechen, zu begeistern und langfristig zu halten, bietet seca eine ganzheitliche Strategie rund ums Thema Körperanalyse.

Der wichtigste Grund für Fitnesstraining

Immer mehr Menschen suchen einen Ort, an dem sie gesundheitsorientierte Fitness erleben können, sei es, weil sie bereits gesundheitliche Probleme haben oder möglichst lange ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten wollen. Andere wiederum wissen noch nicht, dass Muskeltraining der Schlüssel für ihre gesundheitlichen Herausforderungen ist. Fitnessstudios sollten daher nicht nur eine Institution sein für Menschen, die eh schon fitnessaffin sind, sondern auch für jene, die bislang keinen Fuss in ein Fitnessstudio gesetzt haben. Die Messung der Körperzusammensetzung mit der medizinisch validierten «seca TRU» ist dabei ihr Eintrittstor in die Trainingswelt.

seca ist Ihr Partner

seca versteht seine Mission darin, Fitnessstudios erfolgreicher zu machen und als relevante Anlaufpunkte für die Gesundheit zu positionieren. Dafür bietet die Firma neben der «seca TRU» auch Know-how, Partnerschaften und Konzepte, die den wirtschaftlichen Erfolg von Fitnessstudios fördern und das Trainingserlebnis und die Zufriedenheit von Mitgliedern steigern.

Das «seca TRU»-Team steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und erfahren Sie mehr! ◂

seca
Präzision für die Gesundheit

seca schweiz – Medizinische Messsysteme und Waagen
Schönmattstrasse 2, 4153 Reinach
+41 61 711 03 00, info.ch@seca.com, www.seca.com

Fitpass fördert die Gesundheit von Mitarbeitenden

Fitpass erschliesst neue Kundengruppen und stellt in seinem Netzwerk fundierte Interventionsmassnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Verfügung.

Fitpass ist das Netzwerk von über 400 Sportstätten, das 60 Sportarten in einem einzigen Abo verbindet. Von Klettern über Schwimmen, klassisches Fitnesstraining, Gruppenkurse bis hin zu Mentaltraining bietet es privaten und Firmenkunden ein reichhaltiges Sportmenü.

Studios profitieren insbesondere davon, dass sie neue Ziel- und Kundengruppen ansprechen und Firmenkunden gewinnen können sowie für jeden einzelnen Eintritt eine fixe Vergütung erhalten. Fitpass übernimmt die Kosten für das Marketing und stellt die benötigte Software kostenlos zur Verfügung. Das ermöglicht den Betrieben, sich vollkommen auf die Trainingsbegleitung zu konzentrieren und entlastet das Personal.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Erweiterung der ortsbezogenen **Reichweite**
- **neue Zielgruppen**
- **mehr Kundschaft** durch Firmenkooperationen = mehr Umsatz
- fixe **Vergütung** für JEDEN **Eintritt**
- Möglichkeit für mehr **Zusatzverkäufe**
- **keine zusätzlichen Kosten**
- Fitpass ist eine **Marketingplattform**
- flexible **Verträge**

Sportpartner von Fitpass profitieren von einer stark wachsenden Community und ermöglichen Firmen, ihre Mitarbeitenden gezielt in Bewegung zu bringen. Die ganze Administration und den Werbeaufwand übernimmt Fitpass.
Interessierte Sportstätten und Studios können sich via Anmeldeformular direkt melden unter **https://www.fitpass.ch/de/fuer-sportpartner#contact-section**. ◂

FITPASS

Fitpass
Freie Strasse 45, CH-4001 Basel
+41 61 551 09 85, www.fitpass.ch, info@fitpass.ch

Bewegte Zukunft: Der Weg zum Beruf in der Bewegungspädagogik

Erfahre beim Info-Workshop an der HWS in Basel, welche Möglichkeiten dir der Bildungsgang «Dipl. Bewegungspädagogin / Bewegungspädagoge HF» eröffnet.

Du bewegst dich gerne und der Kontakt zu Menschen ist dir wichtig? Als Bewegungspädagogin bzw. Bewegungspädagoge führst du Trainingseinheiten und Bewegungsunterricht mit Einzelpersonen und Gruppen durch.

Die Bewegungspädagogik bietet dir ein breites Arbeitsfeld. Ob Gründung eines eigenen Bewegungsunternehmens, Engagement in sonderpädagogischen Institutionen, in Alters- und Pflegeheimen, im Behindertensport, in der Psychiatrie, in Schmerzkliniken und in Physiotherapiepraxen – die Möglichkeiten sind vielfältig!

Deine Zielgruppe umfasst das ganze Spektrum von Kindern über Jugendliche, Erwachsene und Betagte bis hin zu Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder Beeinträchtigungen. Nutze die Gelegenheit, dich bei unserem Info-Workshop und Aufnahmeverfahren «Bewegte Zukunft» zu informieren.

Wähle aus den folgenden Terminen:

- Montag, 17.06.2024
- Montag, 19.08.2024

Dich erwarten:

- 14.30 bis 16.45 Uhr:
  Informationen und Unterrichtsbesuche
- 17.00 bis ca. 18.30 Uhr:
  Aufnahmeverfahren Workshop «Bewegung & Rhythmus» und Einzelgespräch

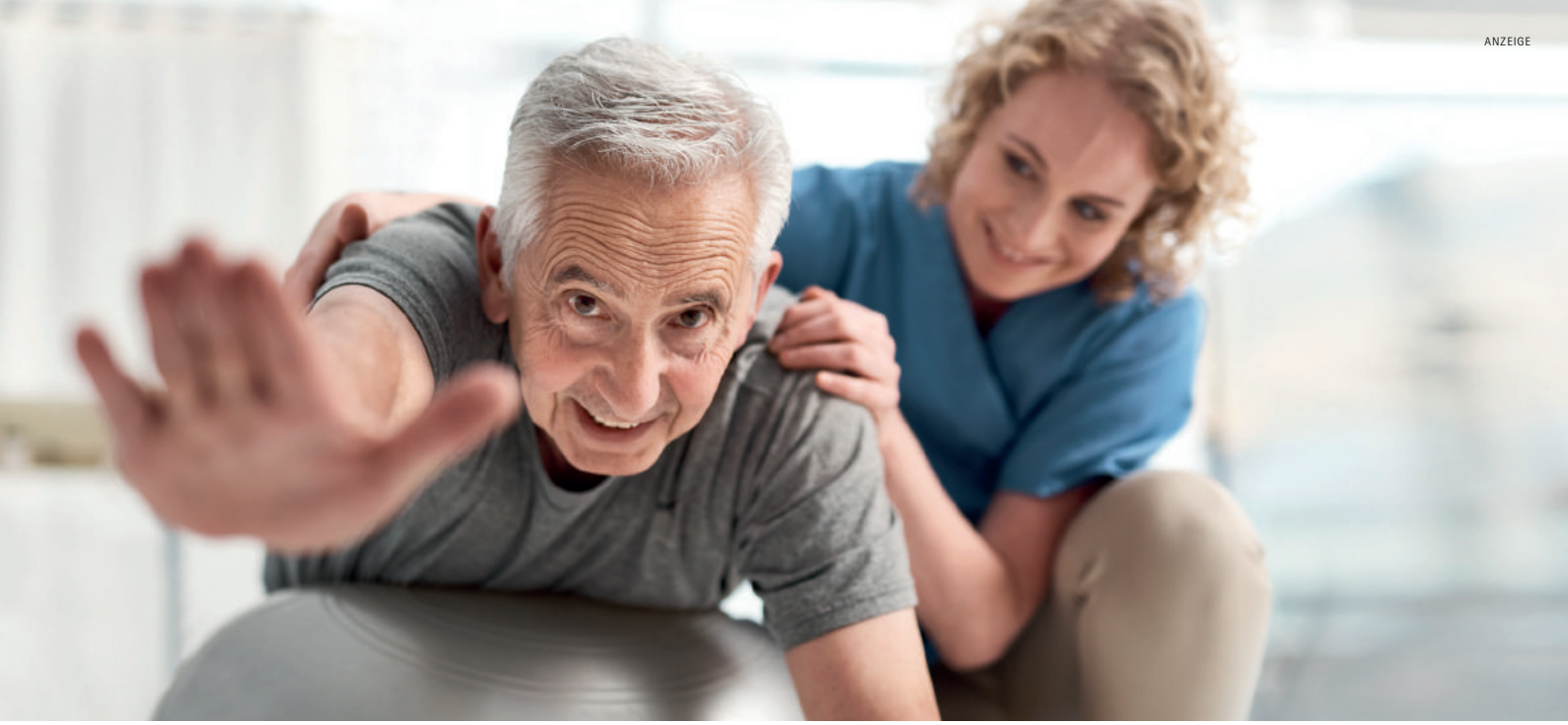
Die Teilnahme am Info-Workshop und Aufnahmeverfahren «Bewegte Zukunft» ist Voraussetzung für die Aufnahme in den Bildungsgang «Dipl. Bewegungspädagogin / Bewegungspädagoge HF».

Weitere Informationen und Anmeldung auf **hws.ch/infoworkshop**.

Huber Widemann Schule

ipso Bildung AG
Eulerstrasse 55, 4051 Basel
www.hws.ch

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

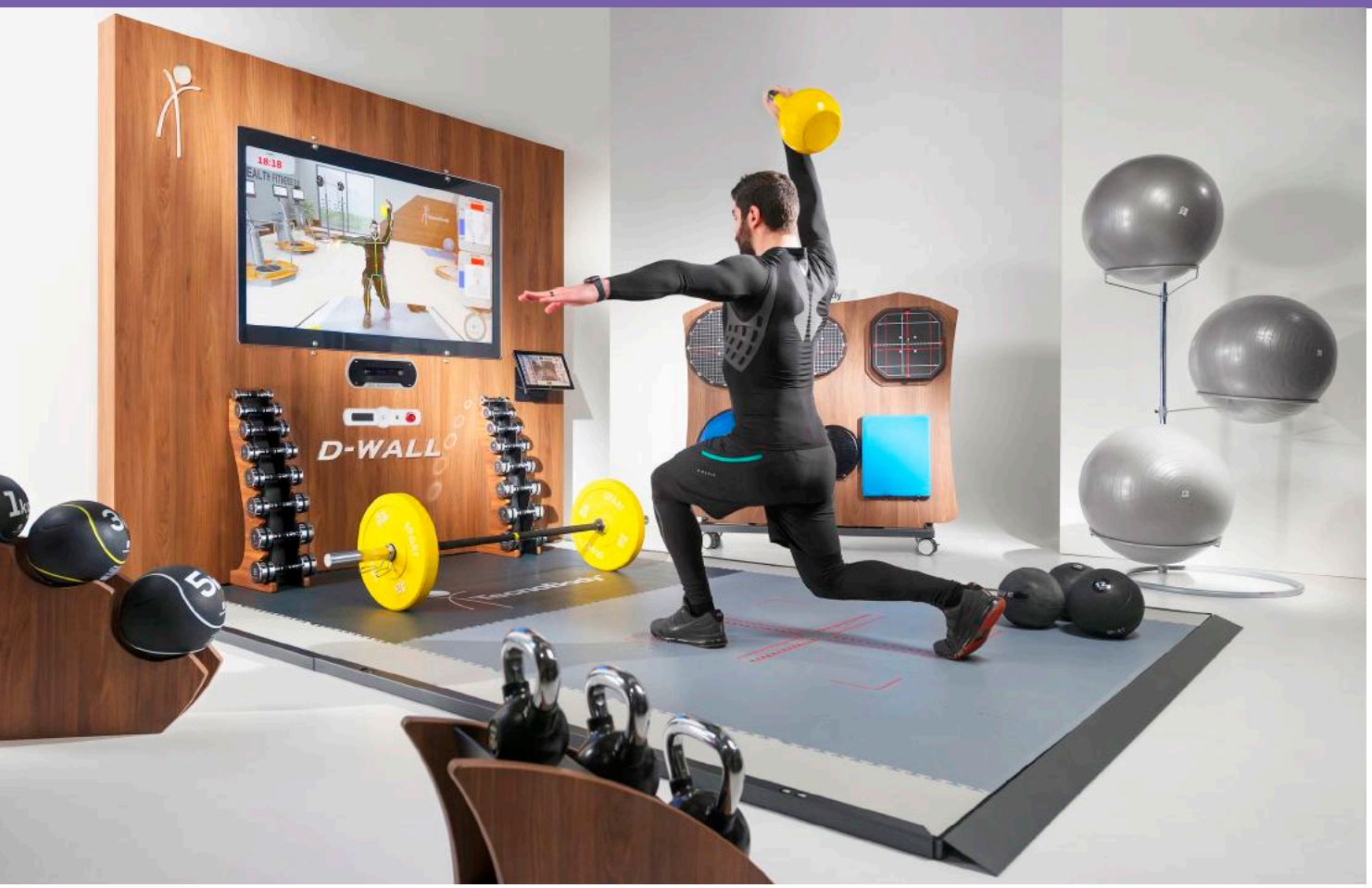
Die Dokumentation zeigt Ihnen Schritt für Schritt, welche Firmenstruktur verwendet werden sollte, was Sie im Bezug auf das Erbringen von Leistungen zulasten der Grundversicherung beachten müssen, welche Stolpersteine auf dem Weg zur eigenen Praxis lauern und vieles mehr.

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

Moderne Technologien im Fitnessalltag – eine Revolution in der Trainingskompetenz



D-Wall: Multifunktionstrainingsfläche für funktionelles Training

Als Fitness-Clubbesitzer ist es entscheidend, ein personalisiertes Kundenerlebnis zu bieten. TecnoBody bietet innovative Lösungen wie das «WalkerView»-Laufband und die D-Wall-Trainingswand. Sie ermöglichen individuelles, selbstständiges Training und optimierte Ergebnisse.

Tagtägliche Praxisanforderung: Als Fitnessclubbesitzer muss ich zunehmend ein ansprechendes und persönliches Trainingserlebnis schaffen, um Kundinnen und Kunden zu binden und ihre Loyalität aufzubauen. Traditionelle Methoden führen dabei oft nicht zu den gewünschten Ergebnissen, was zu Kunden- und Umsatzverlusten führt. Neue Zielgruppen zu erschliessen, Einnahmen durch Abonnements zu erzielen und durch den Einsatz neuester Technologien ein Gefühl der Begeisterung zu erzeugen, sind die bewährten Lösungsansätze für diese Problematik.

Die Firma TecnoBody bietet mit seiner innovativen technologiebasierten Gerätekollektion dafür die perfekten Lösungen: Das «WalkerView»-Laufband, die funktionelle Trainingswand «D-Wall» und «Homing» sowie das Balancesystem «ProKin».

Alle Systeme helfen dabei, dank integrierter modernster biomechanischer Messtechnik, das subjektive Schätzen durch messbare Fakten zu ersetzen. Diese Technologien ermöglichen eine objektive Trainierkompetenz, verbessern das Umsetzen von Trainingsphysiologie und -methodik im Alltag, standardi-

sieren Testprotokolle und erlauben ein individuelles, selbstständiges Training – sie sind quasi ein «virtueller Personal Trainer». Die Rumpfkontrolle beim Training ist dabei ein besonderer Schwerpunkt, der zu optimierten Resultaten beim Ausgleichstraining, der Verletzungsprophylaxe und im allgemeinen Functional-Training beiträgt. Jüngere und ältere Personen, Sportler und Patientinnen profitieren gleichermassen von dieser revolutionären Technologie.

proxomed steht für
HÖCHSTE KUNDENORIENTIERUNG, PROFESSIONELLEN SERVICE UND INNOVATIVE PRODUKTE IN DEN BEREICHEN REHABILITATION, SPORT UND FITNESS
www.proxomed.ch

«Es ist kein Geheimnis, dass Technologie unser tägliches Leben revolutioniert hat und weiterhin revolutionieren wird. Von unserer Kommunikation über das Internet bis hin zur Automobilindustrie: Technologie ist überall!

In dieser modernen Ära bietet TecnoBody revolutionäre Gerätelösungen, die den Fitnessalltag in eine neue Dimension bringen. So sind Fitnessclubs für die Zukunft optimal ausgestattet – und das brauchen sie für den langfristigen Kundenerfolg!»

Heiko Martin, Dipl. Sportphysiotherapeut SPT

Scannen für mehr Informationen!

ProKin: Balancesystem für die Gleichgewichtskontrolle

WalkerView: Laufband mit 3D-Video-Kamera und Kraftmessplatte.

TecnoBody®

proxomed®
für eine gesunde Gesellschaft

proxomed Eine Marke der PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG
Betriebsstätte Steckborn, Seestrasse 161, 8266 Steckborn
+41 52 762 13 00, info@proxomed.ch, www.proxomed.ch

One Brand. Everything Fitness. MATRIX – eine Erfolgsgeschichte

Ein Familienunternehmen wird zur weltweiten Fitnessfamilie. Den Anfang machten 1975 eine Skizze auf einer Papierserviette und eine kleine Giesserei. Heute schaut Firmengründer Peter Lo auf einen Konzern mit über 8000 Mitarbeitern, die jeden Tag bestrebt sind, die Kundenerwartungen zu übertreffen. Zu den 33 Tochterfirmen weltweit gehört auch die Johnson Health Tech. Schweiz in Regensdorf bei Zürich.

Top-Qualität bei jedem einzelnen Produkt

In mehr als vier Jahrzehnten intensiver Investitionen und permanenten Wachstums entwickelte sich Johnson Health Tech zu einem vertikal integrierten Fitness-Kraftpaket, das eine Vielzahl von Fitness- und Wellnessmarken umfasst.

Eine davon, die Premiummarke MATRIX, ist aus der Studiolandschaft inzwischen nicht mehr wegzudenken. Schon der Launch von Matrix im Jahr 2001 auf der Club Industry Trade Show sorgte für Furore. Mit der branchenweit ersten runden Stahlrohr-Konstruktion bei Kraftstationen setzte der Hersteller

neue Standards. Noch immer ist die AURA-Serie der Matrix-Klassiker mit Wiedererkennungswert. Die Entwicklung technologischer Innovationen setzte sich fort in einer Serie von Produktpremieren, wie beispielsweise dem kompakten Ascent Trainer, der wartungsfreundlichen Climbmill oder dem revolutionären S-Drive und S-Force Performance Trainer.

Alle Bereiche, von der Forschung und Entwicklung über die Herstellung bis zum Vertrieb und Service, übernimmt das Unternehmen selbst. Inzwischen besteht das Portfolio von Matrix aus rund 600 Produkten und bietet damit ein komplettes Sortiment an Geräten für Cardio-, Kraft- und Gruppentraining. Die Geräte werden in fünf eigenen Produktionsstätten hergestellt und – was viele überraschen mag – auch nahezu alle Komponenten, die in den Produkten verbaut sind, von der Platine bis zum Steckgewicht.

Innovation mit Tradition

Das Ziel, die Ästhetik von Fitnesseinrichtungen und das Trainingserlebnis der Trainierenden zu verändern, gilt bis heute. Massgebend bei der Entwicklung neuer Produkte oder der Verbesserung bestehender Geräte ist dabei immer das Feedback aus der Praxis – also von Betreibern, Trainerinnen, Servicetechnikern, Verkäuferinnen und den Mitgliedern von Studios.

Den wichtigen Trend zur vernetzten Trainingsfläche hat Matrix mit seinen digitalen Fitnesslösungen Connected Solutions bereits früh realisiert. Das mehrfach ausgezeichnete System beinhaltet unter anderem eine digitale Trainingsbetreuung, innovatives Gerätemanagement und moderne Anmeldeverfahren, kontaktlos per RFID. Auch die Anbindung an Mitgliederverwaltungssoftware und Schnittstellen zu zahlreichen Drittanbieter-Apps, Wearables und EGYM ermöglichen maximal individualisierbare Optionen.

Ihr Partner – bis zur Eröffnung und weit darüber hinaus

Der Erfolg von Matrix basiert jedoch nicht nur auf innovativen und langlebigen Produkten, sondern ebenso auf den umfassenden Lösungen und dem exzellenten Kundensupport in der Region. Global denken und national umsetzten lautet das Credo. Bei Matrix erhält der Kunde ein Komplettpaket aus individueller Beratung, massgeschneiderter Planung, gefolgt von der pünktlichen Auslieferung und Montage des Equipments sowie umfangreichen Garantieleistungen nach dem Kauf. Auszeichnungen wie der «Plus X Award» für höchste Kundenzufriedenheit – gleich mehrmals in Folge – sowie die Einstufung als beste Fitnessgerätemarke unterstreichen dies. Als «Total Solution Provider» geht es uns um eine solide Partnerschaft, die eines zum Ziel hat: langfristigen Erfolg. ◀

MATRIX

Johnson Health Tech. (Schweiz) GmbH
Riedthofstrasse 214, 8105 Regensdorf, +41 44 843 30 30
office@johnsonfitness.eu, www.matrixfitness.eu

Fitnessausbildungen neu definiert: Hybrid, flexibel, effizient!

Die update Akademie revolutioniert die Fitnessausbildungen mit massgeschneiderten und hybriden Lernmodellen, ideal für Quereinsteiger und Fortgeschrittene.

Die update Akademie, ein führendes Bildungsinstitut im Schweizer Fitnessmarkt, präsentiert flexible und hybride Ausbildungen, angepasst an unterschiedliche Lerntypen und Lebensumstände. Das innovative Lernmodell kombiniert Online-Ausbildungen mit praxisorientierten Workshops und ist ideal für unterschiedliche Lernstile. Dies garantiert eine effiziente und effektive Wissensvermittlung. Die Ausbildungen sind besonders vorteilhaft für Berufstätige und Quereinsteiger, da die Aus- und Weiterbildung neben dem Beruf ermöglicht wird. Mit aktuellen und praxisnahen Ausbildungsinhalten, die in Kooperation mit Branchenexperten entwickelt werden, sind unsere Studierenden stets up to date. Die Flexibilität der Ausbildungen zeigt sich auch in ihrer orts- und zeitunabhängigen Zugänglichkeit. Fachexperten stehen bei Bedarf per Videocall zur Verfügung, um den Lernerfolg zu unterstützen. Zudem ermöglicht die update Akademie ihren Schülerinnen und Schülern die praktische Anwendung des Gelernten in verschiedenen Regionen der Deutschschweiz. Beginnen Sie Ihre Karriere in der Fitnessbranche mit der update Akademie. Nutzen Sie die Chance, Teil einer zukunftsorientierten Bildungsrevolution in der Fitnesswelt zu werden. Mehr Informationen finden Sie auf **www.update-akademie.ch**. Entdecken Sie die Vielfalt unserer Ausbildungen und starten Sie Ihre persönliche Bildungsreise. ◂

UPDATE akademie

update Akademie GmbH
Murgtalstrasse 20, 9542 Münchwilen, info@update-fitness.ch
Instagram: @updateakademie, Tik-Tok: @update_akademie

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

Die five-Methode – myofasziales Training in Reinform

Faszientraining mit five

Strukturen wie Muskeln und Faszien spielen oft eine wichtige Rolle bei Beschwerden und Unwohlsein im Bewegungsapparat. Das five-Konzept bietet dafür ein ganzheitliches Beweglichkeits- und Faszientraining und bildet eine optimale Ergänzung zu Ausdauer- und Krafttraining sowie zu Therapiekonzepten.

Faszination Faszien

Faszien sollten in ihrer ursprünglichen Funktion fest und elastisch zur gleichen Zeit sein – das macht sie so besonders. Verlieren Faszien an Funktionalität – durch einseitige Haltungen oder mangelnde Bewegung – können sie verkleben und verfilzen, sind dadurch nicht mehr elastisch und verleihen unserem Körper eine Art Steifigkeit. Dies hat oftmals Beschwerden im Bewegungsapparat und körperliches Unwohlsein zur Folge. Zusätzlich haben Faszien die Funktion, Muskeln in Form zu halten und dadurch vor Verletzungen zu schützen. Ist diese Funktion nicht gegeben, fällt der Schutzmechanismus weg. Da Faszien in direkter Verbindung mit der Muskulatur stehen, muss man sie unbedingt bearbeiten, um ein umfassendes Ergebnis im Bewegungsapparat zu erzielen.

Die Kombi machts: Aktives und passives Beweglichkeitstraining mit five

Um Beschwerden im Bewegungsapparat entgegenzuwirken, versuchen wir Muskelverspannungen durch aktives Beweglichkeitstraining im five-Parcours anzugehen und zu verändern. Hierbei spielt die Muskelaktivität eine besonders wichtige Rolle. Durch die Aktivität während der Übungen und die Verbindung zum zentralen Nervensystem werden während des Trainings neue Bewegungsmuster abgespeichert und nachhaltig generiert. Ebenso wird die Muskulatur durch die Aktivität während der Bewegung immer auch auf Kraft trainiert. Dadurch ziehen wir die Muskeln nicht einfach passiv in die Länge, sondern verleihen ihnen durch die Bewegungen, die Aktivität sowie die Kraftkomponente neue Impulse für ihre Funktionalität. Ausserdem aktivieren wir im five-Training immer ganze fasziale Muskelketten, was bedeutet, dass wir nicht nur einzelne Muskeln auf Länge trainieren, sondern immer miteinander in Verbindung stehende Muskeln und Faszien. Nur so können wir funktional und zeitsparend arbeiten.

Die passive Faszienbearbeitung kann sowohl vorbereitend als auch nachbereitend eingesetzt werden. Als vorbereitende Massnahme kann sie einen Trainierenden oder eine Patientin geschmeidiger und intensiver in die nachfolgenden aktiven five-Übungen starten lassen. Die vorbereitende Massnahme bietet sich für all diejenigen an, die extrem viel Spannung im Muskel- und Fasziensystem aufweisen und nur schwer Bewegungen zulassen können.

Nachbereitend können mögliche auftretende Beschwerden und/oder Spannungsgefühle im Bewegungsapparat während des aktiven Beweglichkeitstrainings nachbearbeitet und verändert werden. Faszien und Muskeln werden stimuliert und es entsteht dadurch ein zusätzlicher Reiz zu aktivem Beweglichkeitstraining. Eine optimale Möglichkeit hierfür bieten hier der five-Faszienstimulator, das five-Faszienband und der five-Intercosti. Mit Hilfe dieser Geräte können Reize in Form von Rollbewegungen, Druckausübung und rüttelnden Bewegungen auf Faszien übertragen werden.

Durch die Passivität lösen wir zwar in jenem Moment der Bearbeitung einen sehr intensiven Reiz aus, können aber ohne aktives Training keine neuen Bewegungsmuster generieren. Deshalb ist es so wichtig, die Faszienarbeit mit aktiven Beweglichkeitsübungen aus dem five-Konzept zu kombinieren. Denn nur durch aktives Training lassen sich die erzielten Veränderungen während der Behandlung konservieren, sodass auch ein einseitiger Alltag kompensiert werden kann. Erst die Kombination aus Passivität und Aktivität im five-Training macht das Ergebnis nachhaltig. ◀

Aktives und passives Beweglichkeitstraining

five

milon alpine AG
Länggstrasse 17, 8308 Illnau
+41 41 780 39 39, suisse@milongroup.com

Echino: Entfalten Sie das Potenzial Ihres Centers mit unserer All-in-One-Management-Software!

Entdecken Sie Echino, den idealen Partner für das Wachstum Ihres Centers. Von der Mitgliederverwaltung bis zur finanziellen Analyse vereinfachen Sie Ihre Abläufe für einen nachhaltigen Erfolg. Vereinbaren Sie jetzt eine kostenlose, unverbindliche Demo!

In der dynamischen Ära von Sport- und Freizeitcentern ist ein effektives Management entscheidend für den Erfolg. Hier kommt Echino ins Spiel, eine All-in-One-Software, die das Potenzial Ihres Centers voll ausschöpfen wird. Unsere Mission ist es, Ihre Abläufe zu vereinfachen – von der Mitgliederverwaltung bis zur finanziellen Analyse und Terminplanung.

Vereinfachte Mitgliederverwaltung: Echino bietet eine intuitive Plattform für die Mitgliederverwaltung. Behalten Sie Ihre Mitglieder im Auge, verwalten Sie Abonnementverlängerungen und bieten Sie reibungslose Abläufe.

Intuitive Zugangskontrolle: Vereinfachen Sie die Zugangskontrolle mit unserem benutzerfreundlichen System. Kontrollieren Sie Eintritte, verfolgen Sie Besuche und garantieren Sie die Sicherheit Ihres Centers 24/7.

Effiziente Terminplanung: Maximieren Sie die Nutzung Ihrer Einrichtungen mit unserem Planungsmodul. Vermeiden Sie Konflikte, optimieren Sie die Räumlichkeiten und bieten Sie ein aussergewöhnliches Trainingserlebnis.

Interaktiver Mitgliederbereich: Binden Sie Ihre Kundinnen und Kunden mit unserem interaktiven Mitgliederbereich. Bieten Sie einen personalisierten Zugang zu Informationen, Online-Kursen und exklusiven Events. Ausserdem ermöglichen Sie den Mitgliedern, ihre Abwesenheiten autonom zu verwalten und Dokumente direkt von diesem Bereich aus hochzuladen.

Vereinfachte Online-Buchung: Unsere Online-Buchungsfunktion vereinfacht den Prozess für Gruppenkurse und Dienstleistungen sowie Personal-Trainer-Einheiten. Bieten Sie Ihren Mitgliedern die Möglichkeit, ihre Lieblingskurse selbst zu buchen und von Ihrem Dienstleistungsangebot zu profitieren.

Integrierter Online-Verkauf: Echino geht noch weiter als das operative Management, indem es den Online-Verkauf miteinbezieht. Bieten Sie Produkte, Abonnements und Dienstleistungen direkt über Ihre Plattform an und ermöglichen Sie Ihren Mitgliedern ein unkompliziertes Einkaufserlebnis.

Lagerverwaltung und Kassensystem: Echino verfügt über eine fortschrittliche Lagerverwaltung, um Ihre Bestände zu verfolgen und zu optimieren. Gleichzeitig vereinfacht das integrierte Kassensystem die Transaktionen durch eine nahtlose Abwicklung.

Finanzielles Dashboard in Realtime-Modus: Unser Finanz-Dashboard bietet einen vollständigen Überblick über Ihre Finanzen. Kontrollieren Sie Einnahmen und Ausgaben und treffen Sie fundierte Entscheidungen für das finanzielle Wachstum.

Wenn Sie sich für Echino entscheiden, wählen Sie mehr als nur eine Verwaltungssoftware. Mit Echino wählen Sie einen Partner, der sich Ihrem Erfolg verschrieben hat. Vereinbaren Sie einen Termin für eine kostenlose Demo und erfahren Sie, wie Echino Ihr Center in ein erfolgreiches Unternehmen verwandeln kann. Entfalten Sie Ihr Potenzial mit Echino! ◀

echino

Echino SA
Rue de la Gare 4, 2034 Peseux
032 557 57 70, vente@echino.com, echino.com

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

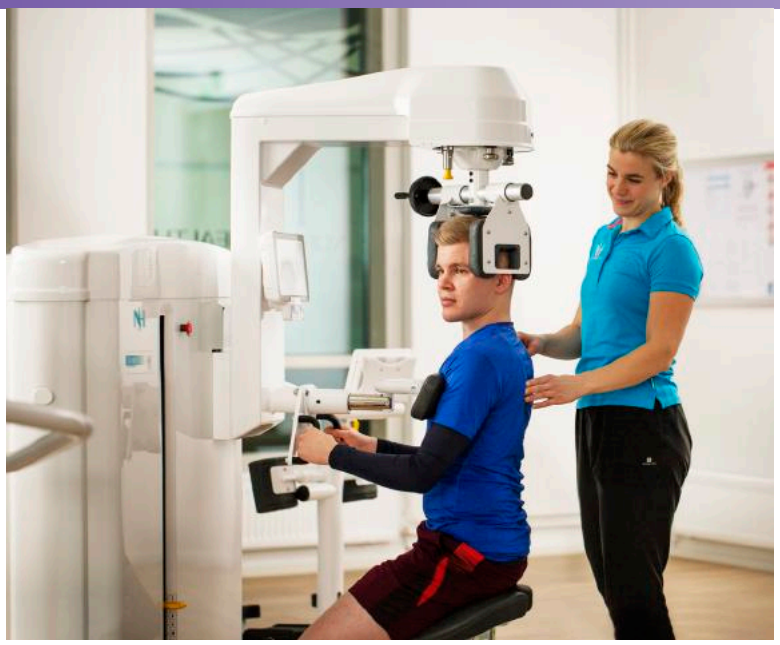
Schweizerischer Fitness- und Gesundheits-Center Verband
CH-3000 Bern
Telefon 0848 893 802
www.sfgv.ch

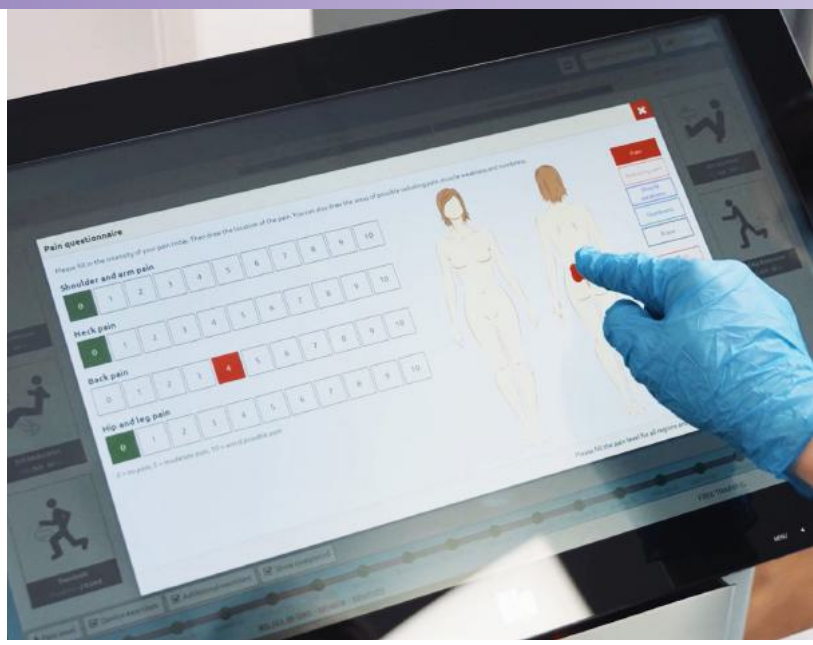
DAVID – eine Revolution für Therapie und Training

DAVID hat spezielle gelenkschonende Therapie- und Trainingsgeräte mit optimaler Muskelermüdung entwickelt. Das Besondere ist eine variable Widerstandskurve sowie die Software. Durch die Analyse von Trainingsdaten nutzt DAVID künstliche Intelligenz zur Trainingsoptimierung und setzt damit neue Massstäbe.

DAVID-Trainingsgeräte mit höchstem biomechanischem Wirkungsgrad ermöglichen sowohl für den Patienten als auch die Hochleistungssportlerin optimale Trainingsreize. Die Geräte sind vielseitig einsetzbar und lassen Ihre MTT-Patienten zu langjährigen Kunden im Fitnessbereich bei minimalem Personalaufwand werden. Das spart Platz und Geld: Für die Therapie sind keine gesonderten Geräte notwendig und der Umsatz steigt durch geringere Personalkosten, da die Trainierenden nur einmalig an den Geräten instruiert werden müssen. Dies ist gewährleistet durch eine hohe Bedienerfreundlichkeit mit automatischen Geräteeinstellungen und ein Biofeedback an den Gerätedisplays. Hier erhalten die Trainierenden während des Trainings ein Feedback und nach dem Training eine Auswertung über die Trainingsqualität. Je nach Qualitätsscore und der subjektiv empfundenen Trainingsbelastung, die nach dem Training abgefragt wird, findet eine automatische Anpassung von Bewegungsradius, -geschwindigkeit und Trainingsbelastung statt. Dabei nutzt DAVID als erster Anbieter auf dem Markt künstliche Intelligenz zur Trainingsoptimierung.

DAVID hat spezielle Konzepte für Hüfte, Knie, Schulter und Rücken entwickelt. Das Wirbelsäulenkonzept wurde über die letzten 40 Jahre kontinuierlich verbessert. Anhand von Tests und Fragebögen werden auf die einzelnen Trainierenden zugeschnittene Programme erarbeitet. Das Konzept umfasst Übungen sowohl für die Brust- und Lendenwirbelsäule als auch für die Halswirbelsäule (HWS). Herauszuheben ist hier ein spezielles Trainingsgerät für die HWS-Rotatoren, welche die schwächste Muskulatur der HWS darstellen.





Ein wichtiger Baustein des Wirbelsäulenkonzepts sind zudem die regelmässigen Tests. Hier wird einerseits die Kraft und Beweglichkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur im Verhältnis zu beschwerdefreien Referenzpersonen bewertet. Andererseits werden Dysbalancen aufgezeigt, die im folgenden Trainingsprozess ausgeglichen werden können. Mit dem DAVID-Wirbelsäulenkonzept positionieren Sie sich in Ihrer Region als echter Rückenspezialist.

Aber nicht nur für die Wirbelsäule hat DAVID spezielle Test- und Trainingsgeräte entwickelt. An sämtlichen Geräten für die oberen und unteren Extremitäten spüren die Trainierenden die herausragende Biomechanik, wo DAVID seit Jahrzenten Marktführer ist. Die Trainierenden absolvieren unabhängig von der Trainingsbelastung jederzeit ein sicheres, effektives und gelenkschonendes Training mit optimaler Muskelermüdung bei vollständiger Isolation der zu trainierenden Muskulatur. Über spezielle Sitzpositionen und Fixierungen wird Hilfsmuskulatur ausgeschaltet und das Training der Agonisten gewährleistet. Einzigartig auf dem Markt hat DAVID Schultergeräte für das Training der Innen- und Aussenrotatoren entwickelt. Bislang werden diese mittels Seilzug- oder Gummibandübungen trainiert, die jedoch biomechanisch nicht optimal wirken und nicht messbar sind. Die Belastungs- und die Stärkekurve der Muskulatur sind genau gegensätzlich. Anders bei DAVID, wo die speziell entwickelte Widerstandskurve sich optimal der Muskelermüdung anpasst und die Muskulatur vollständig isoliert wird.

Patrick Iten vom «Acropolis Fitness» ist überzeugt von den DAVID-Geräten: «Wir wollten uns als Gesundheitsanbieter für Therapie und Training positionieren. Dies ist uns mit DAVID gelungen. Eingangs- und Re-Checks helfen uns, das Training besser zu evaluieren, Fortschritte aufzuzeigen und die Trainierenden bei der Trainingsplanung einzubeziehen.»

Spüren Sie selbst den Unterschied und kommen Sie zu unserem DAVID-Workshop am 26. April 2024. Anmeldung unter **www.domitner.ch**. ◂

DOMITNER
Health is Wealth

DOMITNER GmbH
Mülistrasse 18, 8320 Fehraltorf, +41 44 721 20 00
info@domitner.ch, www.domitner.ch
www.linkedin.com/company/domitner-gmbh

«Think bigger»

GESUNDHEITSTAG

Netzwerktagung der Bewegungs-, Fitness- und Physiobranche

KURSAAL
BERN

Freitag, 31. Mai 2024

Mitmachen am
Wettbewerb
*und Preise im Gesamtwert von **CHF 10 000.–** gewinnen. Einlösbar für einen Einkauf bei einem Aussteller.*

30 JAHRE SFGV

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

B
G B Schweiz

Wettbewerb-Sponsor: Fitnessguide

Platin-Partner: MATRIX

Der wichtigste Tag für die Branche

Think bigger! Der Branchentag wird zum Gesundheitstag. Wir freuen uns, neu auch Vertreter der Physiotherapie-Branche am Netzwerktreffen begrüssen zu dürfen. Wir sind die Fachleute, die den Menschen gesundheitsorientierte Bewegung vermitteln, damit sie länger gesund bleiben.
Die Vorstände des Berufsverbandes für Gesundheit und Bewegung BGB Schweiz und des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verbandes SFGV heissen Sie herzlich willkommen zur sechsten gemeinsam durchgeführten Netzwerktagung.

Erleben Sie einen unbeschwerten Tag mit abwechslungsreichen und spannenden Workshops rund um die Berufswelt der Bewegungs-, Fitness- und Physiobranche. Holen Sie sich neue Geschäftsideen für Ihr Unternehmen. Tauschen Sie sich beim Besuch der Fachausstellung mit Fachleuten und Berufskolleginnen und -kollegen aus und erfahren Sie mehr über die neuesten Trends und massgeschneiderten Business-Strategien.

Geniessen Sie einen Tag in entspannter Atmosphäre und freuen Sie sich auf ein rauschendes Fest am Flying Dinner am Abend. Wir feiern 30 Jahre SFGV!

Melden Sie sich früh genug an und verpassen Sie auf keinen Fall diesen wichtigen Tag. Alle Kolleginnen und Kollegen sind willkommen. Für die Teilnahme ist keine Mitgliedschaft im SFGV oder BGB erforderlich:
https://forms.sfgv.ch/gesundheitstag/
www.bgb-schweiz.ch/dienstleistungen/gesundheitstag-2024/

Jetzt anmelden!

Hier geht es zum Networking-Event der Bewegungs-, Fitness- und Physiobranche. Anmeldefrist: 10. Mai 2024

SFGV: *BGB Schweiz:*

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

Berufsverband für Gesundheit und Bewegung BGB Schweiz
Katzenbachstrasse 221, 8052 Zürich
Telefon 044 300 60 60
www.bgb-schweiz.ch

Neue Mitglieder

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

Von Roland Steiner, Leiter der Geschäftsstelle

Mitglied	SFGV	Fitness-Guide	FITWORX
Deutschschweiz			
Prime Time Fitness, Schindellegi	✔	✔	
Gladiator Gym, Zizers	✔	✔	
vitalwerk, Roggwil	✔	✔	
Physiotherapie Sascha Veil, Wangen a. Aare	✔	✔	
well come FIT, Schwanden	✔	✔	✔
well come FIT, Niederurnen	✔	✔	✔
well come FIT, Steckborn	✔	✔	✔
well come FIT, Sirnach	✔	✔	✔
well come FIT, Wetzikon	✔	✔	✔
well come FIT, Oerlikon	✔	✔	✔
well come FIT, Wallisellen	✔	✔	✔
well come FIT, Basel	✔	✔	✔
well come FIT, Herisau	✔	✔	✔
well come FIT, Arbon	✔	✔	✔

Mitglied	SFGV	Fitness-Guide	FITWORX
Westschweiz			
Physiotherapie Simon Helfer, Billens	✔	✔	

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

MOUNTAIN MOVE
EVENTS

20 YEARS ANNIVERSARY

MOUNTAIN MOVE

NETZWERKEN & FUN
IN DEN SCHWEIZER BERGEN

KONTAKT:
INFO@MOUNTAINMOVE.CH
WWW.MOUNTAINMOVE.CH

UNSERE NETZWERK EVENTS

Ort: Grindelwald Hotel: Sunstar

MOUNTAIN MOVE FITNESS DAYS

FITNESS DAYS
10.-11. Okt. 24

Für Fitnesscenterbesitzer, Fitness-Instruktoren und Fitnessreferenten

MOUNTAIN MOVE PHYSIO DAYS

PHYSIO DAYS
11.-12. Okt. 24

Für Orthopäden, Physiotherapeuten, und Inhaber von Gesundheitspraxen

MOUNTAIN MOVE BEAUTY DAYS

BEAUTY DAYS
12.-13. Okt. 24

Für Beautycenterinhaber, Hersteller und Experten der Branche

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

DAMIT SIE SICH AUF DIE ARBEIT MIT MENSCHEN KONZENTRIEREN KÖNNEN

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

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

Therapiebedarf

Therapiegeräte und -einrichtungen

Sport, Fitness und Pilates

Praxisbetrieb, Verpflegung und mehr

MEDIDOR.CH

Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung
MEDiDOR AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | Tel. +41 44 739 88 88 | mail@medidor.ch

ANZEIGE

Fitnessguide

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

Preiswert – einfach – gut

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

Der Weg zum zertifizierten Präventions-Dienstleistungsunternehmen im Gesundheitsmarkt:

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

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