

BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 25/Juni 2025

Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Schweizweit
trainieren:
Kostenloses
Gasttraining an
300 zertifizierten
Standorten!

Fachthema:

Orthopädische Erkrankungen
der Schulter

Aus der Physiotherapie:

Das Schultergelenk
in der Physiotherapie

SFGV – Aktuell:

Rückblick auf den
GesundheitsTag 2025

SFGV

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

THE PILATES DESIGN REVOLUTION



TECHNOGYM REFORM

Design trifft auf Performance und bietet ein unvergleichliches Pilates-Erlebnis, entwickelt mit Top-Trainer aus der ganzen Welt. Ob zu Hause oder im Studio, der Technogym Reform ermöglicht sanfte, fließende Bewegungen und ein nahtloses Training. Exklusive On-Demand-Workouts findest du in der Technogym App.

Technogym Boutique
Pelikanstrasse 5, 8001 Zürich
Tel 043 558 98 60

Technogym Showroom
Werkstrasse 36, 3250 Lyss
Tel 032 387 05 12

Technogym Pop Up Store
Freie Strasse 84, 4051 Basel
Tel 061 501 41 70



Mehr entdecken



Inhalt

Editorial	5
Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung	
Orthopädische Erkrankungen der Schulter	6
Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools	
Interview mit Raffael Rico vom «SportGYM» in Aarburg AG	16
Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung	
Berufsprüfungen 2025	20
Im Gespräch mit Ansuri Fouché	22
Interview mit SwissSkills-Athleten – Teil 2	26
Aus der Physiotherapie	
Das Schultergelenk in der Physiotherapie	32
SFGV – Aktuell	
Der SFGV unterstützt schweizweit die Kampagne «Bin kein Baby»	40
Sounding Board zur Totalrevision EFZ Bewegungs- und Gesundheitsförderung	42
Der SFGV setzt sich mit Erfolg für seine KMU ein	44
GesundheitsTag 2025	46
«GESUND UND FIT» – das Magazin für mehr Lebensfreude	50
SFGV – Fitness-Guide und Jobplattform	
Ganzheitliche Gesundheit im Fokus	54
Buchtipps	
Pathologien am Bewegungsapparat und ihre trainingstherapeutischen Konsequenzen	56
Ganz persönlich	
Zehn Fragen an Joel Grolimund	58
Besuch bei Marcel Pesse im «Athena Fitnesspark» in Solothurn	60
Die Seiten unserer Partner	62
SFGV im Überblick	
Neue Mitglieder	76
Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV	78

«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, Thomas Tholey

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 mit
Sonnenenergie

gedruckt in der
schweiz



ONYX

AN EXPERIENCE FOR THE SENSES



MATRIX

  | 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

Bewegungsmesse | Zweigniederlassung Österreich | Mariahilfer Straße 123/3 | A-1060 Wien | Tel: +43 (0) 664 23 506 97

Die magische Bank

Liebe Leserin, lieber Leser

Machen wir ein kleines Gedankenspiel: Stellen Sie sich vor, Ihre Bank würde Ihnen jeden Morgen 86 400 Franken auf Ihr Konto überweisen. Diese Überweisung wäre jedoch an zwei Regeln geknüpft:

1. Alles, was Sie im Laufe des Tages nicht ausgegeben haben, nimmt die Bank Ihnen wieder weg. Sie dürfen das Geld nicht einfach auf ein anderes Konto überweisen und sparen, Sie können es nur ausgeben. Aber jeden Morgen ist der Betrag von 86 400 Franken wieder auf Ihrem Konto.
2. Die Bank kann jederzeit und ohne Vorwarnung die Überweisung einstellen und das Konto schliessen.



Was würden Sie nun tun? Sie würden sich alles kaufen, was Sie möchten? Nicht nur für Sie selbst, auch für andere Menschen in Ihrem Umfeld, oder sogar für Menschen, die Sie gar nicht kennen, da Sie ja nie alles für sich allein ausgeben könnten... Sie würden versuchen jeden Rappen zu nutzen, oder nicht?

Wahrscheinlich denken Sie jetzt, was dieser Unsinn soll, aber eigentlich hat jede und jeder von uns so eine «magische Bank», denn Sie müssen nur das Wort «Franken» durch «Sekunden» ersetzen. Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, bekommen wir 86 400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt, aber wenn wir am Abend einschlafen, wird uns die ungenutzte Zeit nicht gutgeschrieben. Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist für immer verloren, das Gestern ist vergangen.

Jeden Morgen beginnt sich das Lebenszeitkonto neu zu füllen, aber Ihr Zeitkonto kann auch ohne Vorwarnung jederzeit aufgelöst werden. Was fangen Sie also mit Ihren täglichen 86 400 Sekunden an?

Viele Menschen würden wohl auf die Frage «Wollen Sie mehr Zeit haben?» mit einem überzeugten «Ja» antworten. Aber es zeigt sich schnell, dass dies eine rein rhetorische Frage ist. Es ist unmöglich, mehr Zeit zu bekommen. Jeder Mensch hat genau gleich viel Zeit, nämlich 24 Stunden am Tag. Und egal, wie effizient wir uns und unsere Arbeit managen, diese 24 Stunden können nicht vermehrt werden.

So gesehen ist die Aussage «Ich habe keine Zeit» immer falsch. Sie bedeutet eigentlich «Dafür nehme ich mir keine Zeit». Deshalb ist auch der Begriff «Zeitmanagement» nicht korrekt, es geht um den *persönlichen* Umgang mit der Zeit, also das «Selbstmanagement».

Vielleicht nutzen Sie diese kleine Geschichte, wenn Ihre Kundinnen und Kunden wieder einmal mit der Ausrede kommen, sie hätten keine Zeit für ihr Training. Überdenken Sie aber auch Ihr eigenes Verhalten. Nehmen Sie sich wirklich genug Zeit für die wichtigen Dinge Ihres Lebens?

Viel Vergnügen bei der Lektüre der 25. Ausgabe von «BEWEGUNGSMEDIZIN»!

André Tummer
Chefredaktor

Orthopädische Erkrankungen der Schulter



Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich sind weit verbreitet. Dabei sind Überlastungen aufgrund von Fehlhaltungen weitaus häufiger anzutreffen als Einschränkungen, die durch spezifische Verletzungen verursacht sind. Dieser Artikel soll einen Überblick über ausgewählte Schulterbeschwerden geben, damit in der Trainingstherapie die richtigen Massnahmen ergriffen werden können.



André Tummer

Funktionelle Anatomie

Da der Schultergürtel ein recht komplexes System ist, soll zunächst nochmals die funktionelle Anatomie im Detail dargestellt werden. Die Skelettelemente des Schultergürtels sind die Verbindung der Arme zum Rumpf. Im Vergleich zum Beckengürtel, der als Verbindung zu den Beinen eine starre, hoch belastbare Einheit mit der Wirbelsäule bildet, stellt der Schultergürtel eine sehr bewegliche Konstruktion dar, die mit dem Rumpfskelett nur zum Brustbein hin gelenkig verbunden ist. Seine Anteile sind das Schlüsselbein (Clavicula) und das Schulterblatt (Scapula), das die Gelenkpfanne für die Aufnahme des Oberarms trägt. Das Schlüsselbein ist mit einem inneren Gelenk (Articulatio sternoclavicularis) mit dem Brustbein verbunden. Ein äusseres Gelenk (Articulatio acromioclavicularis) stellt die Verbindung zum Schulterblatt her. Da der Schultergürtel quasi am Articulatio sternoclavicularis «aufgehängt» ist, ist dieses Gelenk durch zahlreiche Bänder gesi-

chert. Das eigentliche Schultergelenk (Glenohumeralgelenk) ist ein Kugelgelenk, das vom Oberarmknochen (Humerus) und der Gelenkpfanne des Schulterblatts (Scapula) gebildet wird. Die Gelenkpfanne des Schulterblatts ist in etwa so gross wie ein Zweifrankenstück. Auch wenn sie durch eine Gelenkklippe (Labrum) vergrössert ist, ist sie kleiner als der Gelenkkopf des Oberarms. Die Gelenkkapsel des Schultergelenks ist weit und schlaff, sodass sie der allseitig guten Beweglichkeit keinen Widerstand entgensetzt. Auch die Bandsicherung ist relativ gering. Zu nennen ist hier das Ligamentum oracoacromiale, das den Oberarmkopf dachartig überspannt. Beim Aufstützen auf den Arm drückt der Humeruskopf von unten dagegen, sodass er aufgrund der flachen Gelenkpfanne nicht nach oben aus der Pfanne gleiten kann. Die Abduktionsbewegung des Armes wird durch dieses Band begrenzt. Ein seitliches Anheben des Arms ist nur bis zu einem Winkel von 90 Grad möglich. Ein weiteres Anheben erfordert die Mitbewegung des Schulterblatts (Aussenrotation).

Durch die kombinierten Bewegungen von Oberarm, Schulterblatt und Schlüsselbein sind grosse Bewegungsamplituden möglich. In *Tabelle 1* sind die **durchschnittlichen Amplituden** je Bewegungsrichtung aufgeführt. ►

Bewegung	Durchschnittliche Amplitude
Flexion (frontales Anheben nach vorne; Anteversion)	150–180 Grad
Extension (Anheben rückwärts; Retroversion)	40 Grad
Abduktion (seitliches Anheben)	160–180 Grad
Horizontale Adduktion (Nullstellung = Arm 90 Grad vorne angehoben)	40–50 Grad
Horizontale Abduktion	130–160 Grad
Innenrotation in Neutralstellung (Oberarm «hängt» gerade nach unten)	70 Grad
Außenrotation in Neutralstellung	60–70 Grad
Horizontale Innenrotation (Nullstellung Arm 90 Grad seitlich angehoben)	70 Grad
Horizontale Außenrotation	90 Grad
Elevation (SC-Gelenk)	40 Grad
Depression (SC-Gelenk)	10 Grad
Protraktion (SC-Gelenk)	30 Grad
Retraktion (SC-Gelenk)	30 Grad

Tab. 1: Auswahl durchschnittlicher Bewegungsamplituden im Schultergürtel

Muskeln vom Rumpf zum Schultergürtel	
M. trapezius (pars descendens, transversa, ascendens)	Bei Kontraktion der einzelnen Teile wird das Schulterblatt nach oben (Elevation), zur Wirbelsäule hin (Retraktion) oder nach unten (Depression) gezogen. Kontrahieren alle 3 Teile, werden die Schulterblätter nach hinten gezogen, der Kopf nach hinten geneigt und die Wirbelsäulenstreckung unterstützt. Mitwirkung bei der Drehung des Schulterblattes.
M. rhomboideus	Bei Kontraktion nähern sich die Schulterblätter einander an. Hält die Schulterblätter gegen den Thorax (mit Hilfe des M. serratus anterior).
M. levator scapulae	Hebt die Schulterblätter an. Bei fixiertem Schultergürtel: Mitwirkung bei der Seitneigung der HWS.
M. pectoralis minor	Kann das Schulterblatt ein wenig senken. Vor allem aber fixiert er das Schulterblatt gegen die Thoraxwand. Bei fixiertem Schultergürtel: Atemhilfsmuskel.
M. serratus anterior	Der ganze M. serratus anterior zieht das Schulterblatt nach vorne (Protraktion) bzw. hält dieses am Brustkorb. Bei fixiertem Schultergürtel: Atemhilfsmuskel.

Tab. 2: Zusammenfassung der Muskeln, die vom Rumpf zum Schultergürtel ziehen, und deren Hauptfunktionen

Muskeln vom Rumpf zum Oberarm	
M. pectoralis major	Kräftige Adduktion und Innenrotation des Oberarms. Den erhobenen Arm zieht er nach unten, den rückgeführten Arm zieht er nach vorne. Bei fixierten Oberarmen: Atemhilfsmuskel.
M. latissimus dorsi	Kräftige Adduktion und Innenrotation des Oberarms. Führt den Arm nach hinten. Feste muskuläre Verspannung des Armes gegen den Rumpf (in Ergänzung mit dem Pectoralis major) im Hang und im Stütz.

Tab. 3: Funktionen der Muskeln vom Rumpf zum Schultergürtel

Die hohe Beweglichkeit hat jedoch ihren Preis, denn die fehlende Knochen- und geringe Bandsicherung führt zu einer hohen Labilität, deshalb kann der Oberarm relativ leicht luxiert werden. Die Gelenksicherung erfolgt grösstenteils muskulär.

Kraft allein reicht dabei nicht aus. Damit eine optimale, belastbare und verletzungsfreie Schultergelenkbewegung gewährleistet werden kann, muss das Schulterblatt immer im richtigen Winkel zum Oberarm stehen, ansonsten wird die Kontaktfläche Oberarm-Schulterblatt noch kleiner. Neben Kraft ist also auch eine hohe Bewegungskompetenz im gesamten Schultergürtel von absoluter Relevanz.

Durch die in *Tabelle 2* aufgeführten Muskeln kann das Schulterblatt in alle Richtungen bewegt, aber auch allseitig fixiert werden. Die Fixierung des Schultergürtels ist immer dann notwendig, wenn bei Bewegungen des Arms unerwünschte Mitbewegungen des Schulterblatts vermieden werden sollen. Jeweils zwei Muskeln dieser Gruppe lassen sich somit zu einer gemeinsam arbeitenden «Muskelschlinge» kombinieren. Das Prinzip der Muskelschlinge besteht darin, dass ein Muskel die Bewegung im Gelenk ausführt, während der andere Muskel die Ausweichbewegung in die Gegenrichtung fixiert. Die Muskelschlingen des Schultergürtels sind demnach:

- M. levator scapulae-M. trapezius pars ascendens-Schlinge
- M. trapezius pars descendens-M. pectoralis minor-Schlinge
- M. trapezius pars transversa-M. serratus anterior-Schlinge
- M. rhomboideus-M. serratus anterior-Schlinge

Tabelle 3 beschreibt die Funktionen der beiden Muskeln, die vom Rumpf zum Oberarm ziehen. Sie stellen eine hochbelastbare Verbindung dar und sind bei allen Bewegungen des Armes gegen den Rumpf (beispielsweise Wurf/Stoss) bzw. des Rumpfes gegen den fixierten Arm (beispielsweise Barrenturnen/Stütz) beteiligt.

Schliesslich sind in der *Tabelle 4* noch die Funktionen der Muskeln aufgelistet, die vom Schultergürtel zum Oberarm ziehen. Allen gemeinsam ist, dass sie über eine geringe Hebelwirkung verfügen und die produzierbaren Drehmomente nicht sehr gross sind. Die wesentliche Aufgabe dieser Gruppe ist die Sicherung des Schultergelenks.

Tipps zur direkten Umsetzung:

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Trainerteam die Komplexität des Schultergürtels verstanden hat. Nutzen Sie die aufgeführten Tabellen, um dies bei Ihren Mitarbeitenden zu überprüfen. Etwaige Wissenslücken lassen sich mithilfe der im Anhang aufgeführten Literatur beheben.

Muskeln vom Schultergürtel zum Oberarm

M. deltoideus (pars clavicularis, acromialis, spinalis)	Pars clavicularis: führt Arm nach vorne (Anteversion), Beteiligung an Innenrotation. Pars spinalis: führt Arm nach hinten (Retroversion), Beteiligung an Aussenrotation. Beide gemeinsam mit Pars acromialis: Abduktion des Oberarms.
M. supraspinatus	Unterstützt die Abduktion bis zu einem Winkel von ca. 30 Grad.
M. teres major	Innenrotation des Oberarms
M. subscapularis	Innenrotation des Oberarms
M. teres minor	Aussenrotation des Oberarms
M. infraspinatus	Aussenrotation des Oberarms
M. coracobrachialis	Beteiligung an der Anteversion des Oberarms
M. biceps brachii	Beteiligung an der Anteversion des Oberarms
M. triceps brachii	Fixierung des Oberarms in die Gelenkpfanne (langer Kopf)

Tab. 4: Funktionen der Muskeln vom Schultergürtel zum Oberarm

Das Verständnis der bisher erläuterten anatomischen Zusammenhänge ist unabdingbare Voraussetzung, um eventuelle Überlastungsbeschwerden und die damit zusammenhängenden Anpassungen im Training ableiten zu können. ►

Akute oder chronische Schulterschmerzen?

In der Medizin wird von «akut» gesprochen, wenn die Schmerzen weniger als 6 Wochen lang andauern. «Subakut» bezeichnet einen Zeitraum von 6–12 Wochen, während «chronisch» bedeutet, dass die Schmerzen länger als 12 Wochen bestehen.

Schulterschmerzen, die sofort nach einem Sturz, einem Aufprall oder einer Überlastung auftreten, bezeichnet man demnach als akut. Sie treten plötzlich und unvermittelt auf. Zu den akuten Schulterschmerzen gehören Zerrungen, Prellungen oder Überdehnungen von Schultersehnen. Eine recht häufige Ursache sind Luxationen nach Stürzen, Sehnenrisse oder Frakturen. Mit akuten Schulterverletzungen werden die Fachpersonen unserer Branche nicht konfrontiert, da hier logischerweise zunächst operative und physiotherapeutische Massnahmen angewandt werden müssen.

Demgegenüber stehen chronische Schulterschmerzen, die sich wie erwähnt über Monate hinziehen und allmählich auftreten. Chronische Schulterschmerzen können nicht mit einem bestimmten Unfallereignis in Verbindung gebracht werden. Sie beruhen auf Abnutzungerscheinungen oder entzündlichen Veränderungen der Schulter. Eine Schulterarthrose hat typischerweise einen chronischen Verlauf. Auch die entzündliche Degeneration der Supraspinatussehne, der Verschleiss der Bizepssehne oder eine Kapselentzündungen des Schultergelenks («Frozen Shoulder») verursachen chronische Schmerzen.

Bei chronischen Schulterschmerzen oder degenerativen Entzündungen ist das Ziel, das schmerzhaftes Entzündungsgeschehen unter Kontrolle zu bekommen und eine Schultersteife zu verhindern. Der Ansatz ist also konservativ und Bewegungstherapie spielt eine entscheidende Rolle.

Schulterschmerzen kommen häufig nicht aus der Schulter selbst

In einer Vielzahl der Fälle resultieren Schulterschmerzen nicht aus einer Erkrankung des Schultergelenks. Meist sind es schulternahe Bereiche wie Bänder, Sehnen oder die Muskulatur des Schultergürtels, die Schmerzen auslösen.

Häufig sind Schmerzen in der Schulter eigentlich Schmerzen der Halswirbelsäule – also in die Schulter ausstrahlende Nackenschmerzen. Ausstrahlende Schulterschmerzen können

aufgrund von eingeklemmten Nerven oder eines Bandscheibenvorfalles der Halswirbelsäule entstehen. Der diagnostizierende Arzt sollte also stets eine Untersuchung der Halswirbelsäule mit in Betracht gezogen haben.

Ausgewählte Verletzungen des Schultergürtels

Eine Verletzung, mit der Gesundheitsexperten unserer Branche recht häufig zu tun haben, sind **Rupturen der Rotatorenmanschette**.

Die Rotatorenmanschette besteht aus einer Gruppe von Muskeln und Sehnen, die dem gesunden Schultergelenk die Kraftentfaltung in jede Richtung erlauben. Ist eine Sehne der Rotatorenmanschette beschädigt oder gar gerissen, werden bestimmte Bewegungsrichtungen schmerzhaft und die Muskulatur verkümmert. Grundsätzlich ist die akute, unfallbedingte Ruptur von der chronischen Degeneration der Rotatorenmanschette zu unterscheiden. Oft tritt die chronische Erkrankung der Rotatorenmanschette infolge eines Engpasssyndroms – dem Schulterimpingement – auf.

Die Supraspinatussehne der Rotatorenmanschette ist am häufigsten von Verletzungen betroffen. Diese Sehne spielt eine zentrale Rolle bei der Kraftübertragung, die zum Heben des Armes führt.

Symptome beim Riss der Rotatorenmanschette

- Schulterschmerzen beim seitlichen Abspreizen des Armes deuten auf eine Veränderung des **M. supraspinatus** hin.
- Treten die Schulterschmerzen während der Aussendrehung des Oberarms bei am Körper anliegenden Ellenbogen auf, deutet dies auf eine Veränderung des **M. infraspinatus** hin.
- Schulterschmerzen während der Innendrehung des Oberarms bei anliegendem Ellenbogen weisen auf eine Verletzung des **M. subscapularis** hin.
- Schmerzen an der Vorderseite der Schulter, die sich beim Innendrehen des Unterarms gegen einen Widerstand verstärken, deuten auf eine Verletzung der **langen Bizepssehne** hin. ▶

PERFEKTE UNTERSTÜTZUNG FÜR JEDE BEHANDLUNG – MEDIDOR MASSAGEPRODUKTE

- **MEDiDOR Massageöl Deep Action** – für tiefenwirksame Massagen
- **MEDiDOR Faszienwachs** – ideal für präzise Grifftechniken
- **MEDiDOR Massageöl Orange** – belebend und erfrischend
- **MEDiDOR Massageöl Amyris-Lavendel** – entspannende Wirkung für Ihre Patienten

Unsere Massageprodukte bieten spürbare Qualität
für den professionellen Einsatz in Ihrer Praxis.
Entdecken Sie weitere Düfte und Varianten.



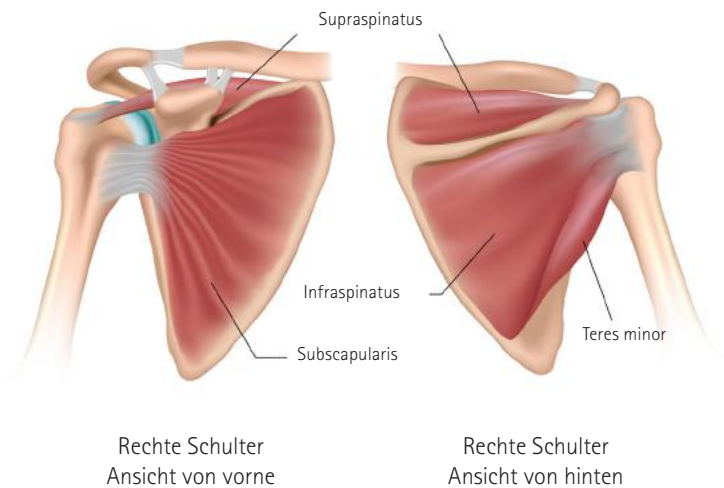
Erhältlich in unserem Shop:

MEDIDOR.CH

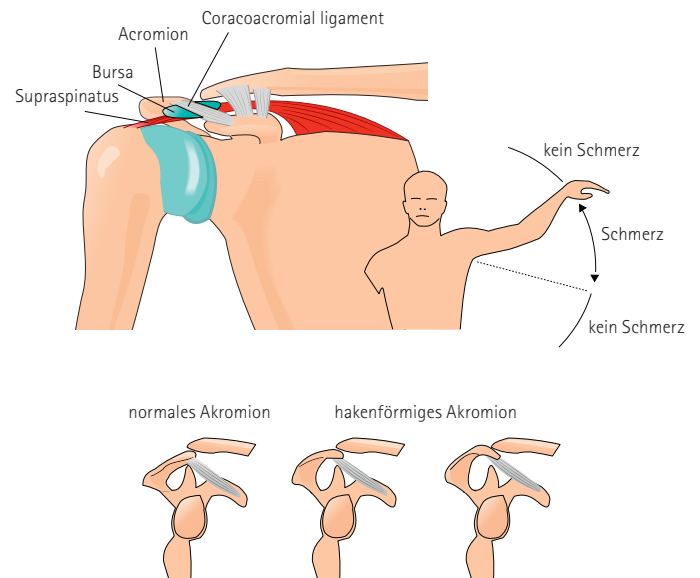
Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung

Medidor AG | Lenzburgerstrasse 2 | 5702 Niederlenz | Tel. +41 44 739 88 88 | mail@medidor.ch

Anteile der Rotatorenmanschette



Impingement-Syndrom



Bei Degeneration der **Rotatorenmanschette** stehen konservative Therapien, vor allem Physiotherapie und aktives Bewegungstraining im Mittelpunkt. Ist eine traumatische Verletzung Ursache für die Ruptur der Rotatorenmanschette, kann eine operative Naht der Supraspinatussehne die Rotatorenmanschette wiederherstellen.

Besonders zu erwähnen ist an dieser Stelle, dass Rotatorenmanschettenrupturen bei älteren Personen auch ohne grosse Krafteinwirkung passieren können. Die Gründe dafür sind die schlechte Durchblutung der Sehnen, generell zu wenig Bewegung im Schultergürtel und eine «schlechte Körperhaltung» bezogen auf die Schulterblattzentrierung.

Die **Frozen Shoulder** ist eine schmerzhafte, nichtbakterielle Entzündung der Gelenkkapsel der Schulter. Dabei schrumpft und verklebt die Gelenkkapsel des Schultergelenks.

Eine Frozen Shoulder kann spontan entstehen, dann spricht man von einer primären Frozen Shoulder. Die Ursache der **primären Frozen Shoulder** wird noch immer nicht genau verstanden. Eine schwere, meist schmerzhafte Bewegungseinschränkung der Schulter ist die Folge.

Entsteht die Schultersteife aufgrund einer Erkrankung oder Verletzung, spricht man von einer **sekundären Frozen Shoulder**.

Nach einer entzündlichen Akutphase bleibt die Schulter häufig über mehr als sechs Monate unbeweglich. Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen und bestimmte neurologische Erkrankungen begünstigen die Frozen Shoulder. Bei Diabetikern ist das Risiko, an einer Frozen Shoulder zu erkranken, sogar 5- bis 10-mal so hoch wie bei Nichtdiabetikern. Sie löst sich meistens wieder spontan. Der Krankheitsverlauf, der bis zu zwei Jahren dauern kann, ist für die betroffenen Personen sehr einschränkend.

Symptome der Frozen Shoulder

- plötzliche, stechende Schulterschmerzen
- fast immer einseitig auftretende Schmerzen
- grosse Bewegungseinschränkung und Steifheit der Schulter
- nächtliche Schmerzen der Schulter

Die Frozen Shoulder wird fast immer konservativ behandelt, um den entzündlichen Krankheitsverlauf abzukürzen. Ist das Therapieren der Entzündung erfolgreich, kann die Beweglichkeit des Schultergelenks trainiert werden. Als Einstiegsübung ist vor allem das Armpendeln hilfreich.

Die Schleimbeutel (Bursa) sorgen in der Schulter für eine freie Beweglichkeit der Muskeln und Sehnen gegeneinander. Meist funktionieren die Schleimbeutel im Schultergelenk problemlos. Doch sie können sich auch schmerzhaft entzünden. Reizungen, ungewohnte Belastungen oder Druck führen zu einer **Schleimbeutelentzündung** (Bursitis) im Schultergelenk. Oft entsteht sie durch übermässige mechanische Reibung. Eine Schleimbeutelentzündung ist in der akuten Phase bei den diversen Schulterverletzungen vorhanden, tritt aber auch häufig durch Belastung bei «Fehlstellungen» auf. Gerade deswegen ist das geschulte Auge eines kompetenten Trainers bei Kraftübungen für den Schultergürtel so wichtig.

Häufig tritt eine Schulterbursitis auch als Begleiterkrankung zum subakromialen Impingementsyndrom (Enge unter dem Schulterdach) auf. Sind die Schleimbeutel entzündet, führt das zu stechenden Schmerzen und einer Versteifung des Schultergelenks.

Das **Schulterimpingement** beschreibt zunächst einmal allgemein ein «Engpasssyndrom». Wodurch dieses «Anschlagen» verursacht wird, ist ohne bildgebende Diagnose nicht möglich. Die Ursache kann eine degenerative Veränderung der Kapsel, eine Verdickung bzw. Vernarbung der Supraspinatussehne, eine Schleimbeutelentzündung, eine Kalkablagerung am Akromion oder auch eine genetisch bedingte Abnormität des Akromions sein. Eine eindeutige Differentialdiagnose durch einen Arzt ist also unerlässlich, denn die Behandlungen und das darauffolgende Training unterscheiden sich voneinander, je nachdem, wo genau die Ursache liegt.

Bei einem Schulterimpingement ist das Abspreizen des Arms – vor allem im Winkel von 60 bis 120 Grad – schmerzhaft (Painful Arc).

Der Artikel ab Seite 32 in der Rubrik «Aus der Physiotherapie» widmet sich vertieft dem Thema Schulterimpingement.

Umsetzung in die Praxis

Die Diagnose der oben erwähnten Verletzungen liegt stets zu 100 Prozent im Kompetenzbereich eines Schulmediziners. Dieser wird, um sicher zu sein, auf ein bildgebendes Verfahren zurückgreifen. Eine Physiotherapeutin kann mittels standardisierter, manueller Schmerzprovokationstests eine physiotherapeutische Abklärung machen, aber auch sie darf keine Diagnose stellen.

Sehr häufig vorkommende Beschwerden sind ausserdem Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, denen kein spezifisches Beschwerdebild zugrunde liegt. Die Ursachen liegen eher in muskulären Dysbalancen, die durch einseitige Belastungen und dauerhafte Fehlhaltung entstanden sind. **Hier kommt der Kompetenzbereich des Spezialisten bzw. der Expertin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung – das genaue Beobachten von Haltungs- und Bewegungsmustern sowie die präzise Beschreibung eines Ist-Zustandes – zum Tragen.**

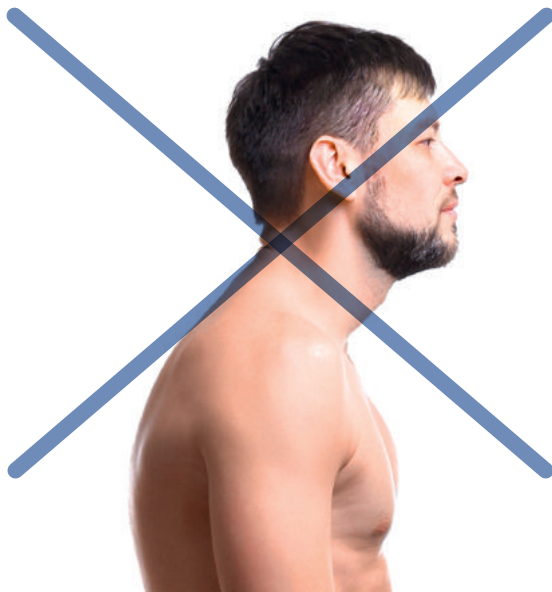
Folgende Beobachtung könnte gemacht werden:

«Abgeschwächte mittlere und absteigende Teile des M. trapezius, sowie der M. rhomboideen verursachen eine geringe Retraktionskraft der Schulterblätter. Gleichzeitig liegt eine Verkürzungen im M. pectoralis major vor, welche die Schulterblätter nach vorne ►

Upper-X-Syndrome

Folge: Dauerhaft zu hohe Spannung
im M. trapezius descen-dens und
M. levator scapula

Transversale Verschiebung
HWS, Kopf «vor dem Lot»



M. trapezius pars transversa und
ascendens zu schwach, M. rhomboideus
zu schwach, wahrscheinlich auch alle
Aussenrotatoren; thorakale Anteile des
Erector spinae abgeschwächt

M. pectoralis major verkürzt,
evtl. auch tieferliegend M. pectoralis
minor und M. serratus anterior

zieht. Ein Schulterhochstand aufgrund eines zu hohen Muskeltonus der aufsteigenden Teile des M. trapezius und eventuell des M. levator scapulae ist häufig zu beobachten. Die BWS-Anteile des M. erector spinae scheinen abgeschwächt sein, sodass neben der zu starken Protraktion und Elevation der Schulterblätter auch die Brustwirbelsäule (BWS) eine zu starke Kyphose aufweist. Bezüglich der Wirbelsäule muss noch abgeklärt werden, ob eine knöcherne Veränderung der BWS vorliegt, wie etwa bei Morbus Scheuermann, was wiederum Anpassungen im Training nötig macht. Auf jeden Fall erfährt die HWS eine zu starke transversale Verschiebung. Das Gewicht des Kopfes ist aus dem Lot und sorgt damit wiederum für eine dauerhaft zu hohe Spannung in den oberen Anteilen des M. trapezius und evtl. des M. levator scapulae.»

**Wenn diese Dysbalancen erkannt worden sind,
ist die Umsetzung ins Training einfach:**

Kräftigung aller Muskeln, welche die Retraktions- und Depressionskraft der Schulterblätter erhöhen, Kräftigen aller Aussenrotatoren im Oberarm, Dehnen aller Muskeln, welche die Retraktion der Schulterblätter verhindern sowie Mobilisieren der BWS.

Weiter ist zu beachten:

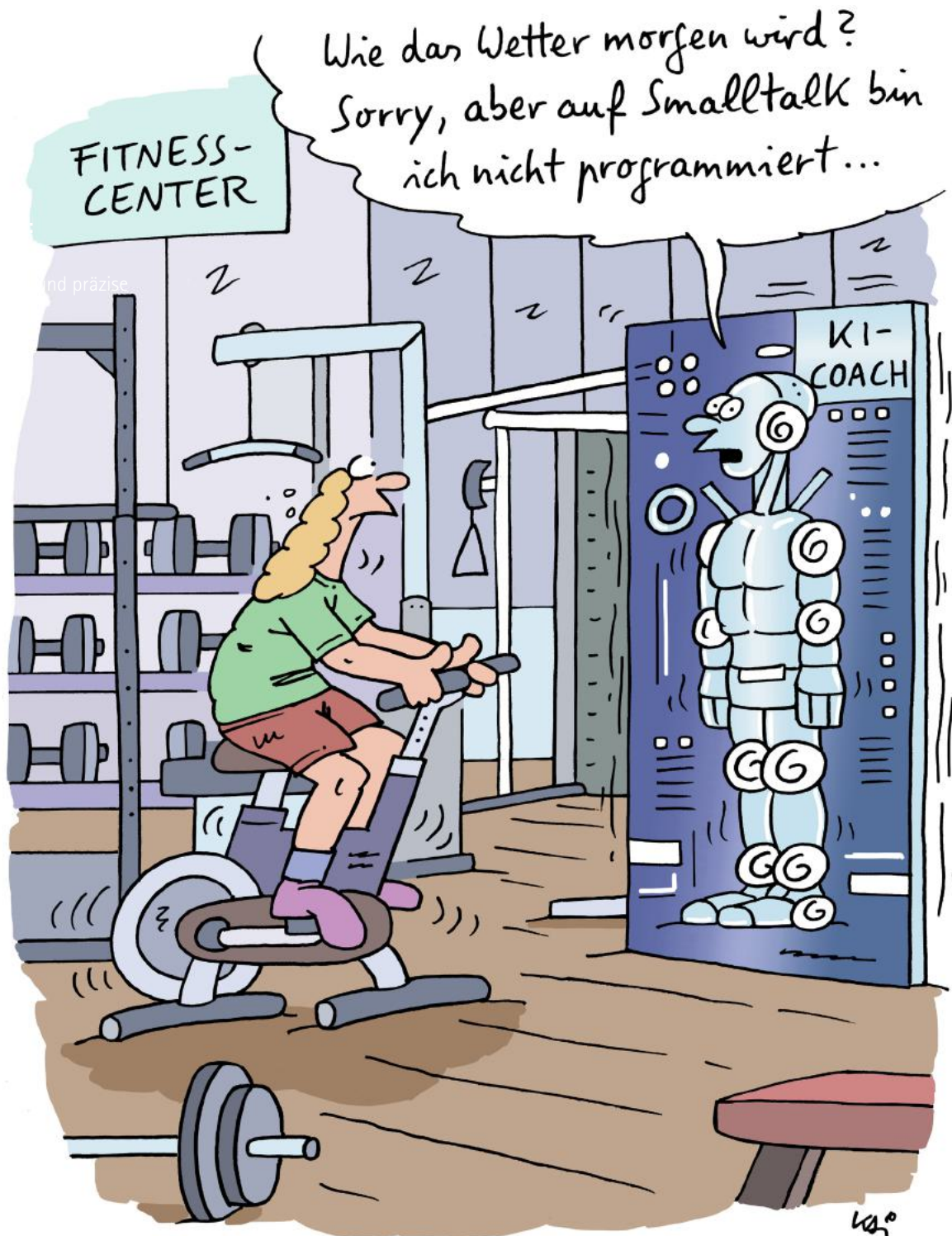
- **Lassen Sie, wenn immer möglich, im vollen Range of Motion (ROM) trainieren.** Bedingung: Schmerzfreiheit und technisch korrekte Ausführung. Nur wenn in der anatomisch möglichen vollen Amplitude belastet wird, entwickeln sich die aktiven und passiven Strukturen eines Gelenks gleichmässig.
- **Variieren sie die Trainingswinkel.** Druck- und Zugkräfte aus unterschiedlichen Richtungen wirken auch im Alltag oder in spezifischen Sportarten auf das Gelenksystem ein. Es wäre deshalb zu einseitig, wenn beim Krafttraining immer nur ein Trainingswinkel berücksichtigt würde. ◀

Tipps zur direkten Umsetzung:

Lernen Sie präzise zu beobachten und
präzise zu beschreiben!

Literatur:

- Calais-Germain, B.: **Anatomie der Bewegung**, Matrix Verlag GmbH, 2005
Echtermeyer, V., Bartsch, S.: **Praxisbuch Schulter**, Thieme Verlag, 2024
Sachse, J.: **Extremitätengelenke**, Urban & Fischer Verlag, 7. Auflage, 2005
Schäffler, A. (Hrsg.): **Gesundheit heute**, Trias Verlag, 3. Auflage, 2014
Valerius, K. P. et al.: **Das Muskelbuch**, KVM Verlag, 4. Auflage, 2009



Interview mit Raffael Rico vom «SportGYM» in Aarburg AG



Inhaber Raffael Rico



Ein umfangreicher Gerätepark

Das «SportGYM», ein Fitnesscenter mit Herz und Geschichte – aber auch mit dem Blick für die Zukunft: Im Interview erzählt uns Raffael Rico, warum es für Erfolg mehr braucht als Geräte und Abo-Modelle, und weshalb FITWORX ein Baustein ist für mehr Zusammenarbeit in der Branche.



Körperanalyse

FORTSCHRITT BEGINNT MIT PRÄZISION.

Wissenschaftlich fundierte Analyse

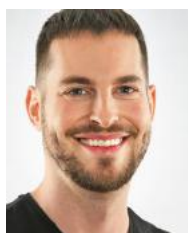
Bei über 3'500 Studien wurde InBody eingesetzt

Messungen von 1 KHz bis 3 MHz

Für höchste Reproduzierbarkeit der Messung

Führende Gesundheitscenter vertrauen auf InBody

Über 4'000 Center allein im deutschsprachigen Raum



Kilian Käppeli

Kilian Käppeli: Stell dich und euer Fitnesscenter doch kurz vor. Was ist euch bei der Betreuung eurer Mitglieder besonders wichtig?

Raffael Rico: Wir sind ein selbstständig geführtes Familienunternehmen, das 1982 gegründet wurde – heute leite ich es gemeinsam mit meinem Vater, Toni Rico, und unserem engagierten Team. Ich selbst komme

ursprünglich aus dem kaufmännischen Bereich, habe mich aber vor rund 13 Jahren entschieden, voll ins Familienunternehmen ►

einzusteigen – eine Entscheidung, die ich nie bereut habe. Was uns besonders am Herzen liegt, ist die persönliche Betreuung. Wir nehmen uns bewusst Zeit für unsere Mitglieder, hören genau hin und gestalten das Training individuell – immer mit dem Ziel, die Wünsche und Ziele unserer Kundinnen und Kunden greifbar zu machen. Und ja, für ein gutes Gespräch zwischendurch sind wir auch immer zu haben. Unser Angebot ist breit gefächert, von Group Fitness und OutdoorGYM über einen betreuten Kinderhort und den 24-Stunden-Zugang bis hin zu Sauna und Physio-Taping – bei uns findet jede und jeder das passende Paket.

Ihr setzt auf das FITWORX-Konzept – wie bist du damit erstmals in Kontakt gekommen, und was hat dich daran überzeugt?

Früher waren wir Teil von «Gymhopper», einem ähnlichen Modell – allerdings war das preislich eher unattraktiv. Als «Gymhopper» dann eingestellt wurde, mussten wir nach einer Alternative suchen.

An einer Verbandstagung des SFGV wurde uns FITWORX erstmals vorgestellt – das Konzept war durchdacht, sympathisch und fair aufgebaut. Auch wenn anfangs noch wenige Betriebe dabei waren, haben wir uns entschieden mitzumachen, weil wir das Potenzial erkannt haben.

Inwiefern verändert FITWORX euren Trainingsalltag – für die Mitglieder, aber auch für euch als Team?

Bisher hat sich der Trainingsalltag dadurch kaum verändert, weil aktuell noch nicht viele FITWORX-Mitglieder von anderen Centern zu uns kommen. Aber wenn jemand vorbeischaut, ist es für uns spannend zu erfahren, woher die Person kommt, wo sie sonst trainiert und wie sie FITWORX nutzt.

Für uns als Team ist FITWORX vor allem dann hilfreich, wenn jemand wegzieht oder zwischen zwei Orten pendelt – so können wir trotzdem in Kontakt bleiben und den Mitgliedern maximale Flexibilität bieten.

FITWORX setzt auf strukturierte Betreuung, Zielvereinbarungen und Trainingsplanung. Wie reagieren eure Mitglieder darauf?

Die meisten FITWORX-Nutzer, die zu uns kommen, bringen bereits Trainingserfahrung mit und wünschen sich oft keine intensive Betreuung. Trotzdem behalten wir alles im Blick – und wenn uns etwas auffällt oder jemand Unterstützung braucht, nehmen wir uns selbstverständlich Zeit. Zielorientiertes Training gehört für uns zu den Basisleistungen, egal ob mit oder ohne FITWORX.

Was hat sich für dich als Leiter des Centers durch FITWORX verändert – organisatorisch, qualitativ oder auch im Denken?

Wir als eigenständige Fitnesscenter müssen noch mehr miteinander arbeiten – nicht gegeneinander. FITWORX trägt genau dazu bei: Es hilft, das alte Standortdenken loszulassen und gemeinsam stärker zu werden. Solche zusätzlichen Dienstleistungen machen uns attraktiver und flexibler – gerade im Vergleich zu grossen Kettenbetrieben.

Wie wichtig ist es dir, die Fortschritte der Mitglieder messbar zu machen – und wie unterstützt FITWORX dabei?

Natürlich ist es uns wichtig, Fortschritte zu dokumentieren – so weit das im Alltag möglich ist. FITWORX selbst liefert in dem Bereich keine spezifischen Tools, aber es trägt zur Trainingskontinuität bei: Unsere Mitglieder können auch unterwegs oder bei einem temporären Wohnortwechsel weitertrainieren – das ist aus gesundheitlicher Sicht enorm wertvoll.

Gibt es etwas, das du anderen Centern mitgeben würdest, die überlegen, FITWORX einzuführen?

Unbedingt: Macht mit – ihr habt wirklich nichts zu verlieren! Je mehr FITWORX genutzt wird, desto attraktiver wird es für alle – gerade im Wettbewerb mit den grossen Ketten. Die Kosten sind überschaubar, die Integration einfach, und es ist spannend zu sehen, wo die eigenen Mitglieder sonst noch trainieren. Das schafft Transparenz – und ein echtes Gemeinschaftsgefühl. ◀



Für mehr Lebensfreude

SportGYM Heiton AG

Wallgrabenweg 13, 4663 Aarburg AG, www.sportgym.ch

Insta: @sportgym_aarburg, Facebook: @sportgymaarburg



ALTERG[®] ANGEBOT

AlterG NEO

statt ~~CHF 57'160.-~~

jetzt **CHF 39'900.-**

AlterG NEO+

statt ~~CHF 67'430.-~~

jetzt **CHF 49'900.-**

inkl. Lieferung, Installation, 2 Jahre Vollgarantie und Service, zzgl. MwSt.

Fast Action Bonus

Kostenlos für die ersten 5 Besteller:

Bonus 1: Hosen-Paket im Wert von CHF 1'200.-

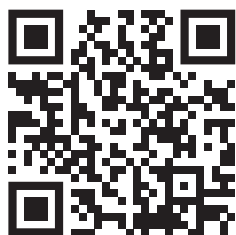
Bonus 2: Schulung im Wert von CHF 860.-

Bonus 3: Unterlegematte/Bodenschutz
im Wert von CHF 690.-

Kostenlos für die ersten 6-10 Besteller:

Hosen-Paket im Wert von CHF 1'200.-

Flexible und attraktive Zahlungsmöglichkeiten:
Leasing oder Ratenzahlung



Mehr Informationen
zur Aktion!

**Aktionsangebote gültig
bis zum 26.06.2025!**



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

20 Berufsprüfungen 2025



Das Team der Prüfungsexperten freut sich auf eine gelungene Abschlussprüfung für den eidg. Fachausweis.

Im April 2025 durften wir insgesamt 29 Kandidatinnen und Kandidaten begrüßen, davon 26 in deutscher und 3 in französischer Sprache. Die Prüfungen fanden in den Fachrichtungen Fitness- und Gesundheitsförderung sowie Körper- und Bewegungsschulung statt.



Irene Berger,
Prüfungsleiterin

Die Prüfungen verliefen in einem geordneten Rahmen, und die Prüfungsorte erwiesen sich weiterhin als sehr geeignet. Das «Feusi Bildungszentrum» und das «Savo Training» liegen in unmittelbarer Nähe zueinander, und die Zusammenarbeit mit den Vermietern funktioniert hervorragend.

Neu haben wir für die Fachrichtung Körper- und Bewegungsschulung Räumlichkeiten im «Let's go Fitness» im Wankdorf angemietet, wo die praktischen Prüfungen in einem der Groupfitnessräume stattfinden.

Wir gratulieren den fünf besten Absolventen und Absolventinnen ganz herzlich zu ihren hervorragenden Ergebnissen und freuen uns, ihnen in der Verbandszeitschrift offiziell gratulieren zu dürfen:

5.6 Fouché Ansuri

Lillo's Fitness-Träff, Döttingen

5.4 Möll Marc

AuraVita, Rapperswil

5.1 Diener Michelle

Time Out Training, Küssnacht

5.0 Anselmi Moreno

Chili Fitness, Dürnten

5.0 Rüegg Alessandro

Chili Fitness, Dürnten

Unser Expertenteam, mittlerweile eine ausgewogene Mischung aus erfahrenen und neuen Mitgliedern, ist gut eingespielt. Wir sind aber noch auf der Suche nach einem, zwei neuen Kolleginnen oder Kollegen, die unser Team verstärken möchten.

Das Expertenteam ist immer wieder bestrebt, die Qualität der Prüfungen zu verbessern. So hatten wir im letzten Herbst die Gelegenheit, an einer spannenden Weiterbildung mit Philipp Berchtold teilzunehmen. Die Themen umfassten die effiziente Vorbereitung und Nachbereitung von mündlichen Prüfungen sowie Schulungen in Fragetechniken und im Vermeiden von Beschwerden. Es war wertvoll, das Gelernte direkt in die vergangenen Prüfungen einfließen zu lassen.

Ich bedanke mich herzlich bei André Tummer, dem Präsidenten der QSK, sowie beim Prüfungssekretariat – unter der Leitung von Corinne Rösch – für die hervorragende Zusammenarbeit. ◀

CenterCom

flexibel
effizient
smart

+ QR-Rechnungen
+ LSV+

Mit **CenterCom** verwalten Sie alle Prozesse in Ihrem Club – intuitiv, zuverlässig und clever:

Kostenbewusstes Clubmanagement durch smarte Automatisierungslösungen.

Flexibler Service für Ihre Mitglieder mit der Member-App ClubConnector.

Neue Mitglieder mit dem 24/7-Vertragsverkauf über Ihre Website.

Kontaktieren Sie uns und heben Sie Ihren Club auf ein neues Level!

CenterCom
Management-Software für Fitness- & Freizeitclubs

CenterCom GmbH
Franckstraße 5
71636 Ludwigsburg
Telefon 0 71 41 / 9 37 37 - 0
info@centercom.de

Im Gespräch mit Ansuri Fouché



Ansuri und ihre beiden Brüder beim Rugby-World-Cup-Finale 2023 (Neuseeland gegen Südafrika)

Im Frühjahr 2025 schloss Ansuri Fouché (23) die eidgenössische Prüfung als «Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung» mit der Bestnote 5.6 ab. Ein Grund, um sie an ihrem Arbeitsplatz kurz zu besuchen.

Von André Tummer

André Tummer: Hallo Ansuri! Zunächst einmal herzlichen Glückwunsch zur Bestnote in der Fachausweisprüfung. Schilderst du uns kurz deinen Werdegang?

Ansuri Fouché: Gern! Ich bin mit meiner Familie im Jahr 2010 aus Südafrika in die Schweiz eingewandert. Bereits in der Schule war ich sehr sportbegeistert, habe vieles ausprobiert wie Leichtathletik, Tennis und auch Badminton.

Per Zufall sah ich dann im Schweizer Fernsehen ein Video, das die Berufslehre zur «Fachfrau in Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ» vorstellte. Ich wusste sofort, dass ich diese Ausbildung machen wollte. Nachdem ich das 10. Schuljahr absolviert hatte, begann ich 2018 meine Lehre hier im «Lillo's Fitness-Träff». Die Lehre hat mir sehr viel Freude gemacht, ich konnte meine Leidenschaft für das Training mit dem Wunsch



Rasant unterwegs auf dem Töf



Bei den SwissSkills 2022

kombinieren, einen Beruf ausüben, der Menschen einen grossen Nutzen bringt. Allerdings war der Berufsabschluss etwas holprig ...

Inwiefern? Was ist passiert?

Nun, unser Lehrabschluss im Jahr 2021 fiel genau in die Coronazeit. Geschlossene Center, dazu die grosse Ungewissheit, ob die Prüfungen überhaupt durchgeführt werden konnten. Aber hier im «Lillo's» haben wir das Beste daraus gemacht und meine Berufsbildnerin, Senta Frei, hat mit uns Lernenden viel Zeit verbracht und uns optimal auf die Prüfungen vorbereitet.

Du warst du auch Teilnehmerin bei den SwissSkills 2022, stimmt's?

Ja, genau. Auch wenn es nicht für eine der vorderen Platzierungen gereicht hat, war es eine ganz tolle Erfahrung, vor so vielen Menschen unseren Beruf in all seinen Facetten präsen-

tieren zu dürfen. Ich kann jedem die Teilnahme von ganzem Herzen empfehlen und wünsche an dieser Stelle allen Kandidatinnen und Kandidaten bei den diesjährigen SwissSkills viel Spass und viel Erfolg!

Und wie ging es nach der Lehre weiter?

Erst wollte ich studieren, und ich habe mit der BMS begonnen. Nach etwa zwei Monaten habe ich aber gemerkt, dass dies doch nicht mein Ding ist. Ich hatte Spass an meiner Arbeit und da mir im «Lillo's» eine Vollzeitstellung angeboten wurde, habe ich die BMS abgebrochen und mich für die Ausbildung zur «Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung» angemeldet.

Trotz vollem Arbeitspensum konnte ich die Module gut absolvieren – aber ich neige dazu, mir selbst zu viel Druck zu machen. Hinzu kam, dass ich während der Weiterbildung in eine eigene Wohnung gezogen bin und mir nie sicher war, ob ich genügend Zeit ins Lernen gesteckt hatte. ►



Auch mal entspannt ...



Gemeinsam am Gesundheitstag mit Chef Lillo und Kollegin Senta

Na ja, deine Note zeigt ja, dass es mehr als ausreichend war! Wie ist es dir an der Prüfung selbst ergangen?

Die schriftliche und auch die praktische Prüfung liefen sehr gut. Meine Lehre im «Lillo's» hat mir eindeutig geholfen, da ich im Laufe der Jahre die geforderten Kompetenzen in der beruflichen Praxis bereits häufig anwenden musste. Vor der mündlichen Prüfung war ich ein wenig nervös, weil ich nicht abschätzen konnte, was und wie viel die Experten hören wollten, aber nach ein paar Minuten konnte ich auch hier eine gute Argumentationsstruktur aufbauen und meine Lösungen darstellen.

Das freut mich zu hören. Ich stelle immer wieder fest, dass die Absolventinnen und Absolventen der Berufslehre sehr häufig auch die höheren Weiterbildungen mit guten Noten abschliessen. – Magst du uns abschliessend noch deine Zukunftspläne verraten?

Ich arbeite weiterhin zu 100 Prozent in «Lillo's Fitness-Träff» und bin dort auch Berufsbildnerin. Wir haben derzeit vier Lernende, und es macht mir grosse Freude, meine Erfahrungen im Betrieb

einsetzen zu können. Zurzeit bin ich noch in einer Pilates-Weiterbildung und möchte in möglichst naher Zukunft auch Prüfungsexpertin für das EFZ unserer Branche werden.

Liebe Ansuri, ich danke dir für deine Zeit und dann sehen wir dich hoffentlich bald im Prüfungsexpertenteam! ◀



Lillo's Fitness-Träff GmbH

Hauptstrasse 7, 5312 Döttingen, 056 245 45 10
www.lillosfit.ch

MEHR Q MEHR POWER

Q+ DIPS

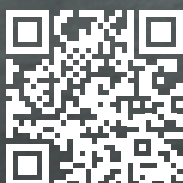
Gezielter Muskelaufbau von Trizeps, Brust und Schultern!

Q+ HIP THRUST

Das Must-have für modernes und effektives Glute-Training!



JETZT NEU
DIE SMARTEN
TRENDGERÄTE
VON MILON!



NEUGIERIG?

Mehr Informationen
und Anfrage unter
milongroup.com/milon-q

Interview mit SwissSkills-Athleten – Teil 2



Margaux Blanchut: «Ich sehe jede Herausforderung als Sprungbrett – und die SwissSkills sind mein nächster grosser Satz nach vorn.»

Im zweiten Teil dieser Serie stellen wir drei weitere Kandidaten bzw. Kandidatinnen vor, die im September 2025 um den Sieg an den SwissSkills kämpfen: Margaux Blanchut vom «Axis Training & Gesundheit» in Aesch BL, Noah Ramahenina vom «Physio in Fit» in Zuchwil SO und Veronika Bürki vom «Physiotherapie- & Trainingscenter Koch» in Derendingen SO.

Von Kilian Käppeli



Kilian Käppeli: Was bedeutet es für dich, an den SwissSkills teilzunehmen?

Margaux Blanchut: Bei den SwissSkills möchte ich zeigen, welche beruflichen Kompetenzen ich mir bisher angeeignet habe. Es ist eine neue Herausforderung, die ich als grosse Chance sehe, nicht nur mein Können zu beweisen, sondern auch persönlich und fachlich weiterzuwachsen.

Noah Ramahenina: Für mich sind die SwissSkills eine neue, spannende Herausforderung. Es ist eine riesige Gelegenheit, viele neue Erfahrungen zu sammeln und mein Wissen zu erweitern – und genau das motiviert mich.

Veronika Bürki: Für mich ist es eine tolle Gelegenheit, mein Wissen zu teilen und den Beruf der «Fachfrau Bewegung und Gesundheit» bekannter zu machen. Gleichzeitig sehe ich es als Chance, mit meinen Fähigkeiten zu wachsen und mich weiterzuentwickeln.

Wie bist du dazu gekommen, dich für die SwissSkills zu qualifizieren? Gab es einen besonderen Moment, der dich motiviert hat?

Margaux: Das Projekt wurde uns bei den überbetrieblichen Kursen (ÜK) in Zürich vorgestellt, und für mich war schnell klar: Ich möchte diese Herausforderung annehmen.

Noah: Einen speziellen Moment gab es bei mir nicht – ich bin einfach sehr dankbar, dabei sein zu dürfen und freue mich auf alles, was kommt.



Noah Ramahenina: «Ich nehme alles mit, was ich kann – neue Leute, neue Erfahrungen, neue Chancen. Hauptsache, ich wachse daran.»



Veronika: Durch den Info-Tag an der Schule bin ich auf die SwissSkills aufmerksam geworden. Besonders motivierend war für mich der Besuch der wissenschaftlichen Räumlichkeiten in Magglingen – und der gemeinsame Ausklang des Tages mit allen Teilnehmern.

Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften haben dir am meisten geholfen, um so weit zu kommen?

Margaux: Meine grosse Lernbereitschaft hat mir sehr geholfen. Ich bin offen für neue Erfahrungen, nehme Herausforderungen an und arbeite zielorientiert und sorgfältig – das hat mich immer wieder einen Schritt weitergebracht.



Veronika Bürki:
«Für mich ist jede
Herausforderung
wie ein Abenteuer –
ich packs an, lerne
dazu und habe
Spass dabei.»

Noah: Meine offene, kommunikative und ehrgeizige Art hat mir den Weg geebnet.

Veronika: Mein stetiger Drang, Neues zu lernen und Wissen zu verknüpfen, hat mir sehr geholfen. Ich passe mich flexibel an unterschiedliche Situationen an und bemühe mich, Inhalte verständlich und lebendig zu vermitteln. ►

Noah: Nein, ich hatte keine Ängste oder Zweifel – ich sah die SwissSkills von Anfang an positiv.

Veronika: Bisher hatte ich keine Ängste. Sollte es mal dazu kommen, motiviere ich mich selbst, indem ich mich daran erinnere, dass schwierige Situationen dazu da sind, um daran zu wachsen.

Hattest du Ängste oder Zweifel, als du beschlossen hast, an den SwissSkills teilzunehmen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen?

Margaux: Ja, anfangs hatte ich Ängste – vor allem die Sorge, meinem Betrieb oder mir selbst nicht gerecht zu werden. Ich habe gelernt, diese Zweifel in Motivation umzuwandeln, mich gut vorzubereiten und auf den Lernprozess zu vertrauen.

Was motiviert dich, dein Bestes zu geben, auch unter dem Druck eines Wettbewerbs?

Margaux: Der Wunsch, mein Können unter Beweis zu stellen und persönlich sowie beruflich zu wachsen, treibt mich an. Auch die Möglichkeit, meinen Betrieb und meine Berufskollegen stolz zu machen, gibt mir viel Motivation.

**MEHR ENERGIE!
MEHR VITALITÄT!
MEHR VOM LEBEN!**

Noah: Alles an den SwissSkills ist neu für mich – allein das Wissen, dass ich bei jeder Erfahrung dazulerne, motiviert mich enorm.

Veronika: Mein grösstes Ziel ist es, Menschen weiterzubringen – mit Wissen, Lösungen oder Inspiration. Herausforderungen sehe ich als spannende Aufgaben, die es zu meistern gilt.

Was ist für dich der grösste Reiz, dich mit anderen Teilnehmern auf so hohem Niveau zu messen?

Margaux: Der Austausch mit anderen motivierten Teilnehmern und Teilnehmerinnen inspiriert mich. Es ist spannend zu sehen, wie andere denken und arbeiten – das fordert mich heraus und hilft mir, über mich hinauszuwachsen.

Noah: Für mich ist es spannend, neue Kontakte in der Branche zu knüpfen und mich auf etwas Neues einzulassen.

Veronika: Der direkte Vergleich zeigt mir, wo ich stehe. Ich liebe die Herausforderung und kann unter Druck meine beste Leistung abrufen – dabei gerate ich richtig in einen Flow.

Wie bereitest du dich auf die Herausforderungen der SwissSkills vor, sowohl mental als auch praktisch?

Margaux: Ich trainiere gezielt die praktischen Fähigkeiten, die im Wettbewerb wichtig sind, und gebe jeden Tag im Arbeitsalltag mein Bestes. Unterstützung durch mein Netzwerk hilft mir ebenfalls, mich mental zu stärken.

Noah: Ich konzentriere mich auf mich selbst, bleibe positiv und vergleiche mich nicht mit den anderen – das gibt mir Ruhe und Fokus.

Veronika: Mental arbeite ich an einem positiven Mindset und visualisiere den Wettbewerb. Praktisch halte ich mich flexibel und bereit, um auf alles reagieren zu können, was auf mich zukommt. ▶

Erleben Sie die Vorteile von modernem Höhenttraining. Einfach, sicher und entspannt. IHHT fördert Ihre Ausdauer und Gesundheit durch innovative Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Technologie.



Testen Sie MITOVIT
bei uns im Showroom
in Bad Zurzach!



Welche Chancen siehst du für deine berufliche Zukunft, wenn du an den SwissSkills teilnimmst oder vielleicht sogar gewinnst?

Margaux: Schon die Teilnahme ist ein grosser Gewinn, weil sie neue Türen öffnet – sei es durch Weiterbildungen, wertvolle Kontakte oder neue Projekte. Ich möchte auch dazu beitragen, meinen Beruf sichtbarer zu machen und andere dafür zu begeistern.

Noah: Ich lerne viel Neues und knüpfe Kontakte in der Branche – das eröffnet mir jetzt schon viele Möglichkeiten für meine berufliche Zukunft.

Veronika: Die Gesundheitsbranche bietet viele Chancen. Mein Ziel ist es, die Medizinische Trainingstherapie später selbstständig abrechnen zu können. Nach meiner Ausbildung werde ich deshalb direkt die Weiterbildung zur «Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis» starten.

Wie würdest du dich selbst als Person beschreiben? Gibt es Eigenschaften oder Werte, die du auch bei den SwissSkills einbringen möchtest?

Margaux: Ich bin ehrgeizig, zuverlässig und offen. Es ist mir wichtig, authentisch aufzutreten und meine Leidenschaft für meinen Beruf sichtbar zu machen. Ich möchte ein positives Beispiel für andere sein.

Noah: Ich bin kommunikativ, ehrgeizig und optimistisch – diese Eigenschaften möchte ich auch an den SwissSkills zeigen.

Veronika: Lernbereitschaft, Leidenschaft und Durchhaltevermögen zeichnen mich aus. Fairness und Teamgeist sind mir ebenfalls wichtig – gerade unter Wettbewerbsbedingungen möchte ich das beweisen.

Was würdest du anderen raten, die darüber nachdenken, an den SwissSkills teilzunehmen, aber noch unsicher sind?

Margaux: Trau dich – du hast nichts zu verlieren, aber unglaublich viel zu gewinnen! Es geht um die Erfahrung, das Wachstum und die Möglichkeiten, die sich daraus ergeben.

Noah: Du kannst nur gewinnen! Egal wie es ausgeht, du nimmst wertvolle Erfahrungen und neue Kontakte mit nach Hause.

Veronika: Einfach ausprobieren! Man lernt so viele spannende Menschen kennen und sammelt Erfahrungen, die einen persönlich und beruflich weiterbringen. ◀

The poster for SwissSkills 2025 features a red and white design. At the top left, the text 'swisskills 2025' is written in white on a red background. To the right is a red silhouette of Switzerland with a white cross. Below this, there are ten small portrait photos of participants arranged in two rows of five. Each photo is framed with a red border. Below each photo is the name of the participant. At the bottom of the poster, there is a line of text in German, French, and Italian, followed by the SFGV logo.

 Bay Olivia	 Blanchut Margaux	 Bürki Veronika	 Geissmann Carmen	 Morandi Lara
 Ramahenina Noah	 Schütz Dana	 Steiner Darian	 Winkler Valentina	 Wyss Matia

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

SFGV

Sie alle werden an den SwissSkills 2025 teilnehmen.



DIE NR.1-PLATTFORM FÜR JOB-ANBIETER

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

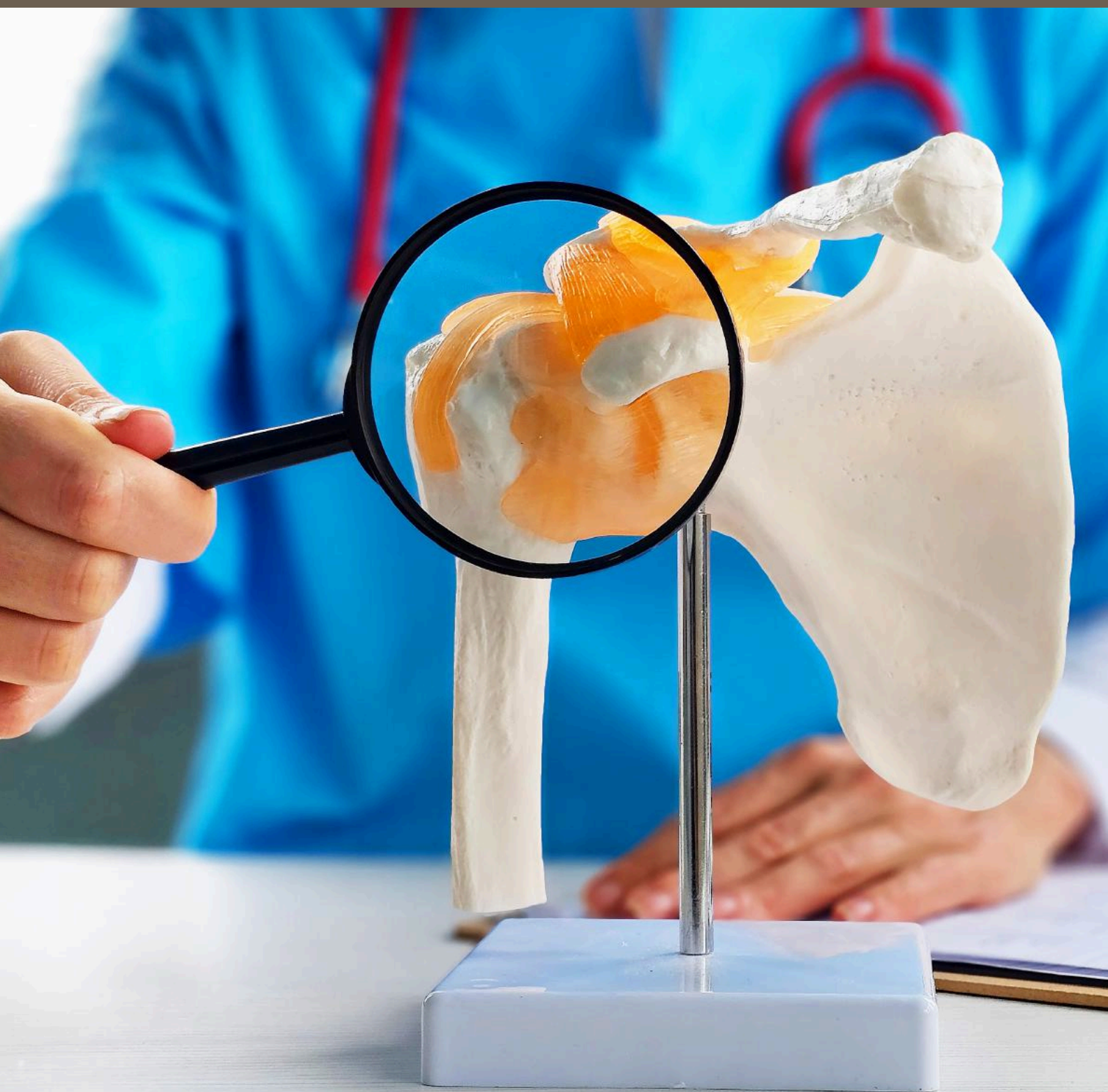
CH-3000 Bern

Telefon 0848 893 802

www.sfgv.ch

E-Mail info@sfgv.ch

Das Schultergelenk in der Physiotherapie



Laut Statistiken der Krankenkassen ist ein rasanter Kostenanstieg bei der Behandlung von Nacken- und Schulterbeschwerden zu beobachten. Meist entstehen sie aufgrund der alltäglichen Haltungs- und Bewegungsbelastung durch vermehrt sitzende Tätigkeiten sowie Arbeiten am Bildschirm – Computer, Laptop, Handy.



Thomas Tholey

Bevor wir die Pathologie des Schultergelenks genauer betrachten, widmen wir uns zunächst der funktionellen Anatomie.

Die bewegenden Elemente der Schulter umfassen die folgenden Gelenke:

Das Schultergelenk (Glenohumeralgelenk) wird gebildet aus der Kugel des Oberarms und der Pfanne, die zum Schulterblatt gehört.

Das Schulterreckgelenk (Acromio-Claviculargelenk) wird gebildet aus dem Schlüsselbein und dem Schulterblatt, das durch Bänder gehalten wird. Darunter liegt der Schleimbeutel (Bursa subacromialis), der die Supraspinatussehne vor Einklemmen und Reibung schützt.

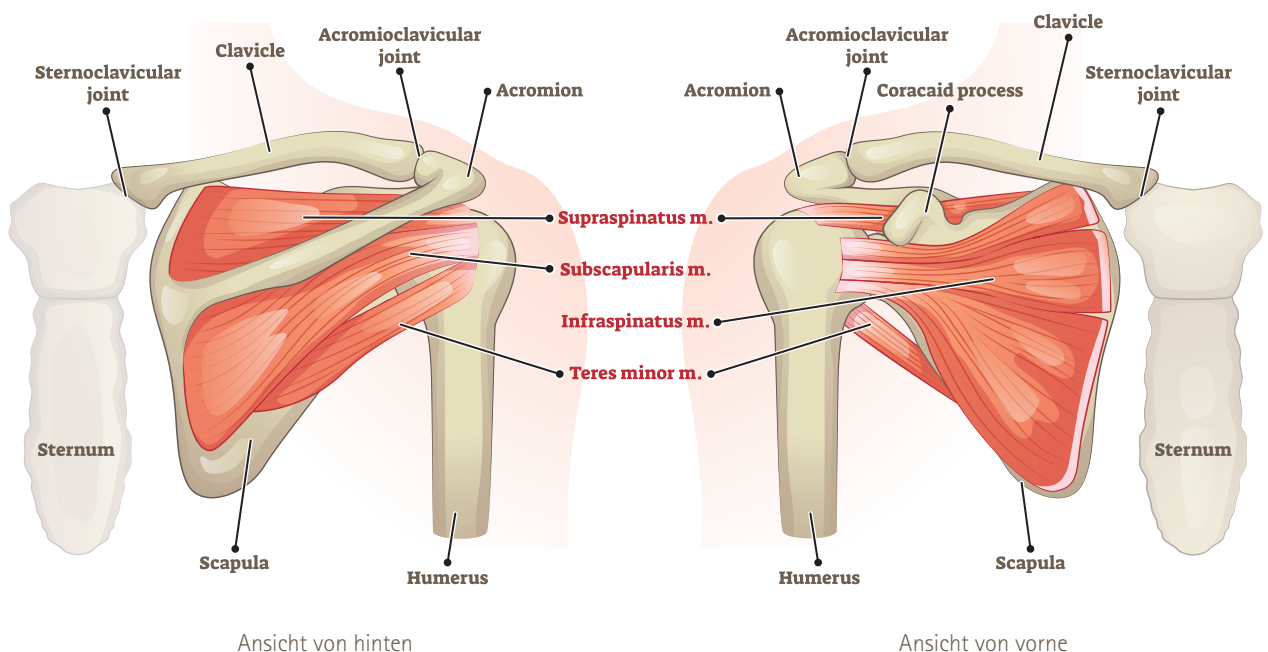
Das Brustbein– Schlüsselbeingelenk (Sterno-Claviculargelenk) wird gebildet aus dem Brustbein und dem Schlüsselbein. Die Cla-

vicula muss sich mitbewegen, wenn Bewegungen die reine glenohumale Mobilität überschreiten als weiterlaufende Bewegung. Diese dient dazu, die Range of Motion zu vergrössern, und durch fließende Übergänge entsteht ein harmonisches Bewegungsbild ohne harte Anschläge und mit reduzierter Überlastungsgefahr. Vor allem bei der Anteflexion führt das Schlüsselbein die sogenannte Clavicula-Rolle durch: Zuerst nach oben, dann nach hinten und dann nach hinten unten, in Form einer Rotation um die Längsachse des Schlüsselbeins.

Die scapulothorakale Gleitebene ist eine Gleitschicht, bei der das Schulterblatt auf dem Brustkorb Gleitbewegungen durchführt. Auch hier ist eine Mitbewegung für ein rundes harmonisches Bewegungsbild mit einer grossen Range in Anteflexion und Abduktion erforderlich. Bei einer Bewegung über 80°/90° geht die Scapula mit nach oben und dreht sich nach aussen. Bei endgradigem Heben des Armes über Kopf folgt ein Gleiten nach hinten unten.

Während einer horizontalen Abduktion muss sich das Schulterblatt nach aussen, das heisst weg von der Wirbelsäule bewegen. Bei der horizontalen Adduktion geht die Bewegung nach innen, Richtung Wirbelsäule. ►

Schulterblattmuskeln – ziehen vom Schulterblatt zum Oberarm



Die Wirbelsäule und der cervicothorakale Übergang (CTÜ):

Der CTÜ beschreibt den oberen Teil der Brustwirbelsäule (Th1-Th4) und den unteren Teil der Halswirbelsäule (C6/C7). Bei endgradiger Anteflexion findet hier eine Rotation in Richtung des bewegten Arms statt, gefolgt von einer Extension.

Da die Schulter – im Gegensatz zum Hüftgelenk – ein eher muskelgeführtes und nicht bändergeführtes Gelenk ist, ist hier eine «perfekt» funktionierende Muskulatur erforderlich!

Die zu erwartenden Bewegungsausmasse wurden bereits im Artikel «Orthopädische Erkrankungen der Schulter» auf Seite 8 in Tabelle 1 aufgeführt. Ebenso wurden die am Schultergelenk und am Schultergürtel beteiligten Muskeln auf Seite 8 und 9 in den Tabellen 2-4 aufgelistet. Für ein besseres Verständnis der sich daraus ableitenden Trainingsempfehlungen ist nachfolgend noch eine weitere Unterteilung sinnvoll:

Pivoters – Scapulafixatoren:

- M. Serratus anterior
- Mm. Rhomboidei
- M. Trapezius, Pars transversus
- M. Trapezius, Pars ascendens

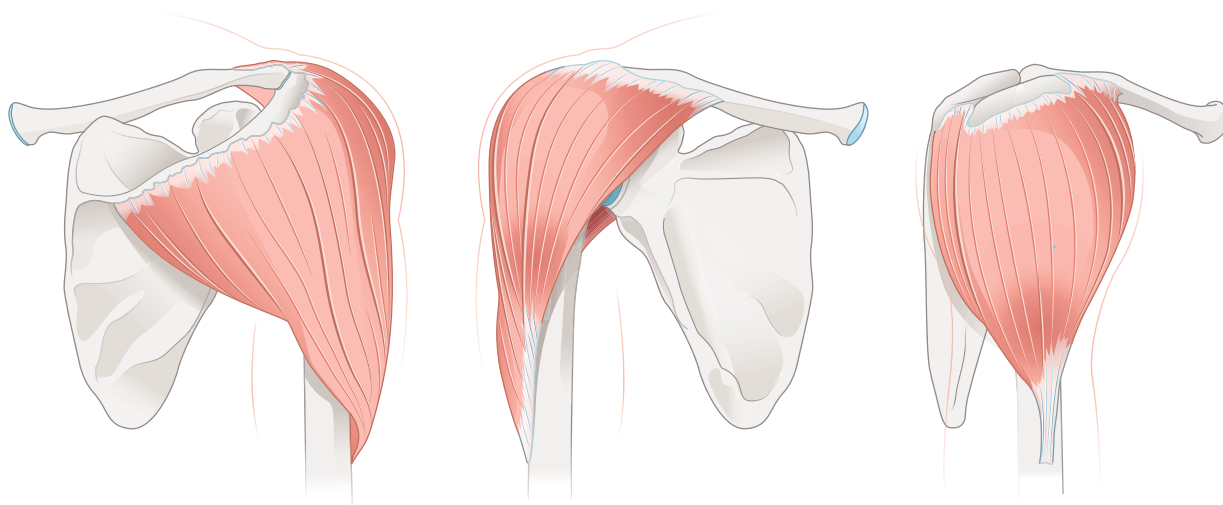
Protectors – Rotatorenmanschette und M. Biceps brachii:

- M. Subscapularis
- M. Supraspinatus
- M. Infraspinatus
- M. Teres minor
- M. Biceps brachii

Positioners – Initialmuskeln der Schultergelenksbewegung:

- M. Supraspinatus
- M. Deltoideus

Der M. deltoideus mit seinen drei Anteilen



Propellers – grosse, kräftige bewegende Muskulatur der Schulter:

- M. Pectoralis major
- M. Latissimus dorsi
- M. Triceps brachii

Preparators – Muskeln der anschliessenden funktionalen Kette:

- Muskeln des Rumpfes
- Muskeln der unteren Extremität

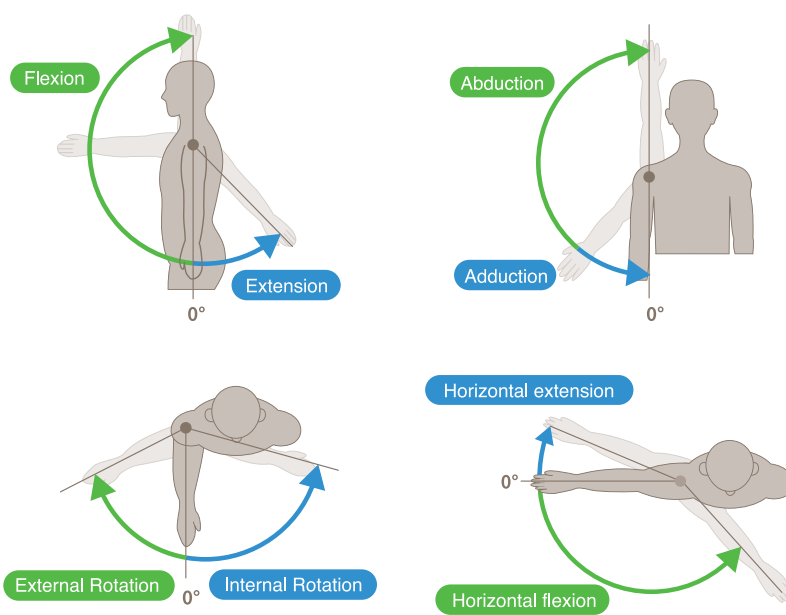
Das Schultergelenk ist als Kugelgelenk jenes mit den meisten Freiheitsgraden und den grössten Bewegungsamplituden aufgrund der geringen knöchernen wie auch bändergeführten Kontrolle. Es erfordert ein hohes Mass an koordinativen Fähigkeiten und muskulärer Stabilisierung.

Von daher ist es unerlässlich, bevor man die «grossen» Muskeln kräftigt, sich den kleineren Muskeln, den «Pivoters», zu widmen. Diese sind verantwortlich für die Scapulafixation, das heisst auch für die Stellung und eine kontrollierte Mitbewegung der Scapula inklusive der Gelenkspfanne. So kann eine saubere glenohumale Bewegung ausgeführt werden – unter Kontrolle des Schultergürtels, vor allem bei Über-Kopf-Positionen.

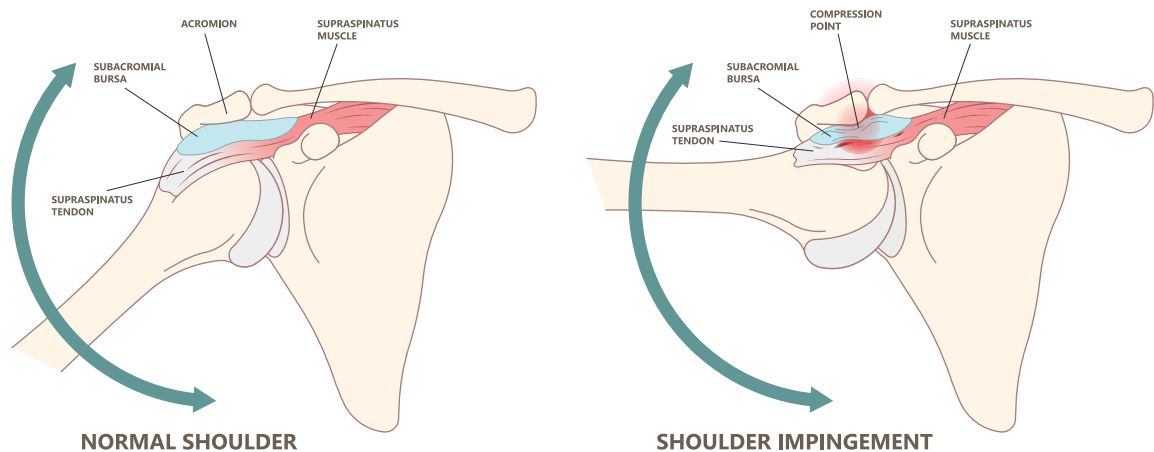
In zweiter Linie sind die «Protectors» zu beachten, die Rotatorenmanschette und der M. Biceps brachii mit der langen Bizepssehne. Erst dann werden die «Positioners», «Propellers» und «Preparators» wichtiger.

Hier gilt die Regel: Positionierung und Kontrolle vor dem Heben von schweren Lasten. ►

Beweglichkeit der Schulter



Schulterimpingement





Traumatische Verletzungen der Schulter treten vorwiegend im Sport oder bei Arbeit auf und werden in der Freizeit durch Stürze verursacht. In der Physiotherapie finden wir meistens Schulterbeschwerden degenerativer Art durch Fehlhaltung und Überbelastungen – ausgelöst durch einseitige Bewegungen, Haltungen oder auch als Langzeitfolgen eines Traumas.

Beschwerdebilder der Schulter sind:

- Tendinitis
- Rotatorenmanschette
- Impingement
- PHS calcarea
- Frozen Shoulder
- Ruptur der Bizepssehne
- Ruptur der Supraspinatussehne
- Ruptur der Infra-spinatussehne
- Schulterluxation
- SLAP-Läsion
- Bankart-Läsion
- Arthrose
- Hypermobilität
- Sekundäres Impingement bei primärer Hypermobilität

Ein **Impingement** der Schulter geht häufig einher mit einer Entzündung der Supraspinatussehne und des Schleimbeutels (Bursa subacromialis). Durch konservative Behandlungsmethoden in der Physiotherapie und im Reha-Training kann häufig weitergeholfen werden. Arbeiten der Therapeut und der Patient, die Patientin Hand in Hand, kann auf viele medikamentöse, minimalinvasive Massnahmen (Spritzen) verzichtet oder gar eine Operation verhindert werden. Beispielsweise kann eine optimale Positionierung des Schulterblattes eine Impingementproblematik bereits lösen. In Kombination mit einem gezielten Muskelaufbau des langen Bizepssehnenanteils lässt sich hier eine schulterkopfsenkende Positionierung in der funktionellen Bewegung in Anteflexion erwirken, wodurch sich eine Operation zur Vergrösserung des subacromialen Raumes verhindern lässt.

Sekundäres Impingement

Besteht eine ausgeprägte Hypermobilität oder auch Instabilität, können die Symptome denjenigen eines Impingements sehr ähneln. Aufgrund geringer Kontrolle im Gelenk wird ein vermehrtes Gleiten der Gelenkpartner verursacht. Ein Engpass, bzw. das Einklemmen der Supraspinatussehne, des subacromialen Schleimbeutels oder auch der vorderen Schultergelenkstrukturen – beispielsweise der Sehnenscheide der langen Bizepssehne – sind die Folgen. Hier sprechen wir von einem sekundären Impingement bei Hypermobilität oder Instabilität des Schultergelenks. ►

«BEWEGTE ZUKUNFT»

Beruf Dipl. Bewegungspädagogin /
Bewegungspädagoge HF

INFO-WORKSHOP UND UNVERBINDLICHES AUFNAHMEVERFAHREN

› Montag, 25.08.2025

MEHR INFOS UND ANMELDUNG:
[IPSO.CH/INFOWORKSHOP](https://ipso.ch/infoworkshop)



Frozen Shoulder



Gesunde Schulter

Frozen Shoulder

Falsch wäre hier dieselbe Herangehensweise wie beim klassischen Impingement. In diesem Fall ist die Instabilität zu therapieren. Durch Stabilisations- und Kontrollübungen der Schulter sollten sich die Impingementbeschwerden reduzieren. Eventuell muss man im weiteren Therapieverlauf mit gezielten Mobilisationsübungen und schulterkopfsenkenden Übungen nachhelfen.

Eine Hypermobilität oder auch Instabilität kann verschiedene Auslöser haben: genetisch bedingt, bewegungs- und oder belastungsabhängig oder auch traumatisch durch eine Subluxation oder Luxation der Schulter.

Slap-Läsion, Bankart-Läsion haben meistens traumatische Ursachen (Sturz, Unfallmechanismus im Sport o. Ä.).

Sehnenentzündungen oder gar **Rupturen** können aus traumatischen Ereignissen entstehen oder degenerative Folgeerscheinungen sein.

Eine **Frozen Shoulder** kann durch chronische Veränderungen und kleinere Entzündungen ohne traumatisches Ereignis entstehen. Die Ursache ist sehr oft unklar und der Verlauf zieht sich über mehrere Monate oder gar Jahre hin. Weder operative Eingriffe noch Cortisonspritzen wirken hier heilsam. Was zielführend ist, ist eine langfristige therapeutische Begleitung, denn die Rekonvaleszenz der Frozen Shoulder verläuft in Schüben. Im Besserungsprozess gilt es, gezielt und intensiv zu therapieren und zu mobilisieren. In den Stagnationsphasen ist darauf zu achten, mit Physiotherapie und Hausaufgabenübungen das Erreichte zu stabilisieren und eine Wiederverschlechterung zu verhindern.

Arthrose und degenerative Veränderungen

Die Aufgabe des Therapeuten liegt darin, alle Register von Mobilität, Kraft, Stabilität und Funktionalität zu ziehen. Je nach Bedürfnis des Patienten können die Zielsetzungen in Beruf, Sport, Hobby oder Alltag variieren. In einigen Fällen bedarf es einer medikamentösen Therapie oder auch eines operativen Eingriffs. Ziel ist es, möglichst die volle Funktionalität wieder zu erlangen durch die Wiederherstellung von koordinativen Fähigkeiten sowie von Kraft und Stabilität bei gleichzeitig bestmöglicher Mobilität, um etwaige Folgeschäden zu verhindern. Aufgrund der Komplexität des Gelenkes ist eine physiotherapeutische Behandlung bei konservativer als auch bei postoperativer Herangehensweise unerlässlich.

Zum therapeutischen Handwerk zählen anfangs passive, das heisst durch den Therapeuten durchgeführte Massnahmen auf der Therapieliege: passiv-assistive Mobilisationen, manuelle Therapie, PNF, Elektrotherapie, Ultraschall, Stosswellentherapie usw.

Später kommen aktive Rehamassnahmen hinzu: Muscle-Energy-Techniken, koordinative, stabilisierende und auch kräftigende Übungen im Fitnesstraining – schon während der Physiotherapie – gehören in ein vollständiges Schulter-Reha-Programm.

Eine anschliessende Heilbehandlung im Sinne einer MTT (medizinische Trainingstherapie) sollte durchgeführt werden, um das Therapieergebnis nachhaltig zu stabilisieren.

«Longevity» – Langlebigkeit für die Schulter

Nach einem erfolgreichen Abschluss der Physiotherapie und der MTT empfehle ich ein in Eigenregie und Eigenverantwortung regelmässig und dauerhaft durchgeführtes Training. Das Trainingsprogramm sollte nicht nur die Schulter betreffen. Auch Übungen für die unteren Extremitäten, den Rumpf (Lendenwirbelsäule [LWS]), Brustwirbelsäule [BWS]) und vor allem auch für die Halswirbelsäule (HWS) sind unabdingbar.

Da viele Muskeln der Schulter und des Schultergürtels ihren Ursprung oder ihren Ansatz an der Brustwirbelsäule (BWS), den Rippen, der Halswirbelsäule (HWS) oder auch an der Schädelbasis haben, wäre es ein «Kunstfehler», diese in der Therapie und im Aufbautraining nicht zu berücksichtigen.

Beispiele aus der funktionellen Anatomie und der Bewegungslehre

Die Schonhaltung der Schulter ist in der Regel ein an den Körper eng angelegter innenrotierter Arm, eventuell mit leicht hochge-

zogenem Schultergürtel (Schulter Richtung Ohr) und gebeugtem Ellbogen – also eine Adduktion und Innenrotation des Oberarms im Schultergelenk, mit in Elevation und Protraktion stehendem Schultergürtel und flektiertem Ellbogen. Das heisst alle Muskeln, die den Arm in diese Position ziehen, bauen einen hohen Tonus als Schutzspannung auf.

Hier gilt es zum Beispiel, den M. Trapezius, M. Levator scapulae, M. Teres minor, M. Latissimus dorsi, M. Subscapularis, M. Deltoideus (Caput ventrale), die Bauchmuskeln mit dem M. rectus abdominis, M. Pectoralis minor und major usw. zu detonisieren, zu triggern, zu dehnen – und die Gegenparts wie Mm. Rhomboidei, Serratus anterior, M. Infraspinatus, M. Teres major, M. Trapezius pars ascendens und transversa, M. Biceps brachii, M. Triceps brachii, M. Deltoideus (Caput dorsale) zu kräftigen.

Mit manualtherapeutischen Techniken ist die Kapsel zu lösen, wie auch das Roll-Gleit-Verhalten im Gelenk zu verbessern.

Betrachtet man die Schulter aus den myofaszialen Leitbahnen (vgl. Literatur: *Anatomy Trains* von Thomas Myers) lässt sich die Behandlung bereits an der Fusssohle beginnen.

Beispiel 1: Die Spirallinie

Sie verläuft vom seitlichen Unterschenkel über den Tractus Iliotibialis (Iliotibiales Band) und die schräge Bauchmuskulatur weiter zum M. Serratus anterior, M. Subscapularis, Mm. Rhomboidei, M. Levator scapulae und M. Trapezius. Von dort zieht sie über den Schädel hinweg bis zu den periorbitalen Faszien und kann dort myofasziale Spannungseinflüsse auf den Augenbereich ausüben.

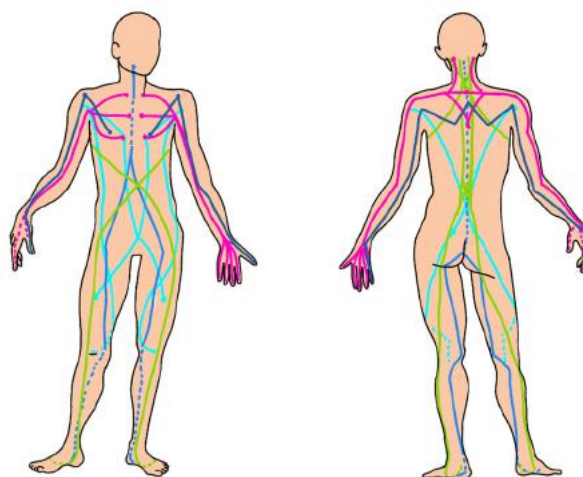
Beispiel 2: Die oberflächliche und tiefe Frontallinie

Hier ist nur die oberflächliche Frontallinie abgebildet. Sie verläuft ausgehend vom Fussrist über den M. Tibialis anterior, M. Quadriceps (M. rectus femoris), M. Ilio-Psoas, M. Rectus abdominis, die Brustmuskeln mit dem M. Pectoralis major und dem Pectoralis minor (der über seinen Ansatz am Processus coracoideus die Scapula nach vorne unten zieht und dadurch das Schulterdach mitziehen und so ein Impingement provozieren kann), die vordere Halsmuskulatur (Mm. Scalenii, M. sternocleidomastoideus und die Zungenbeinmuskulatur [hyoideale Muskulatur]).

Ganzheitlich betrachtet kann eine Verletzung in der unteren Extremität ein Problem in der Schulter oder auch in der Halswirbelsäule verursachen und sich dann sekundär auf die Schulter auswirken.

Die Schulter stellt grosse Herausforderungen an den Patienten, den Therapeuten und den Arzt und benötigt ein Miteinander sowie viel Zeit und Disziplin. Häufig sehen wir bei nicht adäquater Behandlung Langzeit- oder Spätfolgen. ◀

Die myofaszialen Leitbahnen



Tipp:

Wenn Sie das nächste Mal zu Besuch bei den Eltern oder älteren Menschen sind und das Geschirr nicht mehr in den Hängeschränken verstaut ist, könnte das ein Anzeichen für eine nicht mehr gut funktionierende Schulter bei Über-Kopf-Bewegungen sein.

Gardinen aufhängen, Fenster putzen, Wäsche aufhängen, sich an- und entkleiden – das alles wird bald einmal zu einer grossen Herausforderung. Getrauen Sie sich, die betroffenen Menschen darauf anzusprechen und bieten Sie Ihre Hilfe an. Oder noch besser: Geben Sie diese Informationen weiter!

Der SFGV unterstützt schweizweit die Kampagne «Bin kein Baby»



Der SFGV unterstützt die Kampagne «Bin kein Baby», denn es braucht keine Bürokraten, die uns vorschreiben, wie wir zu leben haben.

Die Politik setzt auf Verbote anstatt auf Eigenverantwortung. Wenn dieser Trend anhält, wird die Schweiz zum Nanny State. Die neue Kampagne «Bin kein Baby» stellt sich gegen diese Entwicklung.



Claude Ammann

Willkommen im Nanny State, wo alles für Sie geregelt ist! Schalten Sie den Kopf aus und folgen Sie den Anweisungen: Zucker und Fleisch schaden Ihrer Gesundheit – wir schützen Sie davor. Werbung manipuliert Ihren Konsum – auch sie werden wir verbieten. Autofahren? Zu riskant! Sie nehmen besser den öffentlichen Verkehr.

Kleinliche Verbote und überbordende Regulierung schränken unser Leben zunehmend ein. Deshalb haben wir eine Kampagne gestartet, die dem wachsenden Nanny State entgegentritt. Der SFGV hat beschlossen, diese politische Kampagne zu unterstützen.

Beispiel: Zürich plant Werbeverbot

Ein aktuelles Beispiel für den wachsenden Nanny State liefert das Zürcher Stadtparlament, das sich kürzlich für ein Werbeverbot in

Innovation in Training und Therapie

Mit 20 Jahren Erfahrung und einem grossen Markenportfolio bieten wir alles aus einer Hand: Von Geräten für Cardio, Kraft und Therapie über Böden bis hin zu Spiegeln und Schränken.

Entdecken Sie die neusten Innovationen der Branche

Plate Loaded

NAUTILUS



Reformer Pilates

CORE
HEALTH & FITNESS



Indoor Cycling

SCHWINN



Gerne beraten wir Sie vor Ort in unserem Showroom

Ringstrasse 25, 6010 Kriens
www.ratio.ch – 041 240 04 04

der Stadt ausgesprochen hat. Aber das Verbot betrifft nicht alle Werbeformen: Transparente für eine gute Sache bleiben erlaubt. Doch wer bestimmt, was gut ist? In Lancy und in Vernier (Kanton Genf) wurden ähnliche Verbote bereits beschlossen. Nationalrätin Schneeberger sagt: «Niemand muss uns vor Werbung schützen – sie gehört zu einer freien Gesellschaft.»

Auch Betriebe des SFGV sind vom Behördenwahn betroffen

Jüngstes Beispiel in der Fitnessbranche: In letzter Zeit nehmen die Betriebskontrollen der Behörde zur Arbeitssicherheit in den Fitnessunternehmen zu. Beanstandet wurden beispielsweise Waschmaschinen ohne Sockel, bei deren Befüllung bzw. Entleerung sich unsere Mitarbeitenden zu tief bücken müssen!

Hält dieser Trend an, könnten Kuh- und Kirchenglocken, Feuerwerke und Steingärten oder der Konsum von alkoholischen Getränken, Zucker und Fleisch bald eingeschränkt und letztlich verboten werden. Die Grundidee des Nanny States: Bürger sind zarte Pflänzchen, die geschützt werden müssen.

Die Bürokratie habe längst ein ungesundes Mass angenommen. Dem stimmt der Präsident des SFGV zu: «Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der wir uns selbstständig informieren können und selbstständig entscheiden dürfen, ob wir etwas tun und wie wir das tun.»

Der SFGV fordert mehr Freiheit

Die Kampagne stösst eine Bewegung von Menschen aus Gesellschaft, Wirtschaft und Politik an. Auf der Website **www.bin-kein-baby.ch** kann jeder die Stimme für mehr Selbstbestimmung und Freiheit erheben. Es besteht die Möglichkeit, Statements abzugeben, welche Arten von Bevormundung am meisten stören.

Machen Sie mit und geben Sie Ihr Statement auf der oben genannten Website ab! ◀

Sounding Board zur Totalrevision EFZ Bewegungs- und Gesundheitsförderung



Roland Steiner stellt die Inhalte der Revision der Berufslehre vor.

Die Lehre «Fachfrau / Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit EFZ» gibt es seit 2012, also noch nicht allzu lange. Wie jede Berufsbildung muss auch sie mit der Zeit weiterentwickelt und an neue Anforderungen angepasst werden.



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

Am 26. März 2025 traf sich in Thalwil eine bunt gemischte Gruppe zum ersten grossen Sounding Board¹. Ziel: Die erarbeiteten Handlungskompetenzen, also das, was Fachpersonen in diesem Beruf wirklich können sollen, gemeinsam kritisch zu prüfen und neu zu denken. Die Definition dieser Kompetenzen wurde im Vorfeld vom Kernteam grundlegend überarbeitet und am Sounding Board gemeinsam unter die Lupe genommen.

Moderiert wurde das Treffen von Barbara Vogt von der Eidgenössischen Hochschule für Berufsbildung EHB, die gleich zu Beginn eine inspirierende Richtung vorgab: «*Wir müssen nicht überlegen, was Lernende morgen können müssen, sondern was sie in zehn Jahren leisten sollen.*» Denn klar ist: Bis die Totalrevision abgeschlossen ist, wird noch einige Zeit vergehen. Bildungspläne, Verordnungen, Prüfungen, all das braucht seine Zeit. Umso wichtiger ist es, dass die Inhalte auch in fünf, zehn oder fünfzehn Jahren noch relevant sind.

Von der Praxis für die Praxis

Was das Treffen besonders gemacht hat, war die Zusammensetzung der Gruppe. Am Tisch sassen nicht nur Fachpersonen aus

¹Sounding Board ist eine Moderations- und Feedback-Methode, die in Veränderungsprozessen und Projekten aktiv Meinungen von Betroffenen und Beteiligten einholt. Es besteht aus einem Gremium von Personen, das in regelmässigen moderierten Meetings Meinungen äussert und damit Prozesse und Projekte beratend begleitet.

ENTWICKELT FÜR IHR FITNESSCENTER

VON ÜBER 200 SCHWEIZER
UNTERNEHMEN ÜBERNOMMEN



Access

Individuelle Anpassung und
Verwaltung von Zugangszonen

Subscription

Abonnementverwaltung und
digitalisierter Vertrag mit E-Signatur

Booking

Planung von Terminen und Lektionen
Online-Buchung oder vor Ort

Online

Online-Verkauf von Abonnements
und Mitgliederbereich

Point of sale

Artikel kategorisieren und verkaufen
Lagerverwaltung an mehreren Standorten

Marketing

Gezielte Marketingkampagnen
Automatische Push-Benachrichtigungen

EINSPARUNGEN

70%

in der
Verwaltung

50%

im
Marketing

40%

in der
Buchhaltung



dem Bildungsbereich, sondern auch Menschen, die direkt im Berufsalltag stehen, beispielsweise Betreiberinnen von Fitness- und Gesundheitszentren, Berufsbildner, frisch Ausgebildete, ÜK-Expertinnen und andere Prüfungsexperten.

Diese Vielfalt brachte spannende Perspektiven mit sich und auch ganz unterschiedliche Meinungen. Denn was in einem Betrieb bereits selbstverständlich ist, ist im anderen vielleicht Zukunftsmusik. Gemeinsam ein möglichst realitätsnahes, aber zukunftstaugliches Profil für die Fachleute von morgen zu entwickeln, war das Ziel.

Was soll eine Fachperson künftig können?

Im Zentrum der Diskussionen standen die überarbeiteten Handlungskompetenzen. Was muss ein Fachmann/eine Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung künftig können? Was wird wichtiger und was verliert an Bedeutung?

Einen gesunden Lebensstil zu erkennen und zu fördern ist nach wie vor ein zentrales Element des Berufs. Doch statt dieses Thema wie bisher in einem breiten Block zusammenzufassen, wurde die entsprechende Kompetenz präziser gegliedert. Neu wird unterschieden zwischen dem Erfassen der Lebenssituation, dem Entwickeln eines individuellen Konzepts und der Begleitung über einen längeren Zeitraum, also einem systematischen Coachingprozess, der den langfristigen Erfolg der Kundinnen und Kunden den Fokus stellt.

Themen wie nachhaltige Gesundheitsförderung, Digitalisierung, interprofessionelle Zusammenarbeit, der demografische Wandel und seine Bedeutung wurden diskutiert. Auch die Rolle der Fachperson als Vorbild, die Fähigkeit zur Motivation über längere Zeiträume hinweg sowie der Umgang mit digitalen Tools und Gesundheits-Apps wurden betrachtet, also die Bedeutung eines ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit. Bewegung allein reicht nicht, es geht um Lebensstil, Coaching, psychische Gesundheit, Ernährung, soziale Einbindung und das Wissen, wie all diese Elemente zusammenspielen. Ein weiterer Meilenstein: Group Fitness wird neu als eigenständige Handlungskompetenz definiert. Bisher war die Leitung von Gruppentrainings – ein Bereich, der in der Praxis oft einen grossen Teil des Berufsalltags ausmacht – eingebettet in allgemeine Trainingskompetenzen.

Die überarbeiteten Handlungskompetenzen bilden die Basis für eine moderne, praxisnahe Ausbildung und spiegeln die realen Anforderungen der Branche ebenso wie ihre Perspektiven wider. ◀

44 *Der SFGV setzt sich mit Erfolg für seine KMU ein*



Im unermüdlichen Einsatz für die KMU unserer Branche:
SFGV Präsident Claude Ammann

Der Bundesrat senkt die Zinsen für Covid-19-Kredite – aber nicht genug.

Von Claude Ammann

Der Bundesrat reduziert endlich die Zinsen auf die ausstehenden Covid-19-Kredite. Der SFGV und das betroffene Gewerbe begrüssen den Entscheid, halten die Kürzungen aber für unzureichend. Erforderlich sei eine Rückkehr zum ursprünglichen Niveau auf die versprochenen 0 Prozent.

Covid-19-Kredite sollten Firmen helfen, die Folgen der Pandemie abzufedern. Zunächst waren Kredite bis zu einer halben Million Franken zinslos, grössere Darlehen wurden zu 0,5 Prozent verzinst. Im März 2023 erhöhte der Bundesrat die Sätze auf 1,5 beziehungsweise 2 Prozent.

Nun passte der Bundesrat sie per 31. März 2025 an: Für Kredite bis 500 000 Franken sind neu 0,25 Prozent und für Kredite über 500 000 Franken 0,75 Prozent zu entrichten.

Das ist gut, aber nicht gut genug!

Teilerfolg für KMU

Anfang Februar wandte sich der SFGV zusammen mit den betroffenen Branchen mit einem Brief an Bundespräsidentin Karin Keller-Sutter. Weil der Leitzins binnen eines Jahres um 1,25 Prozentpunkte gesunken war, forderten sie das Finanzdepartement auf, dem Bundesrat eine Rückkehr zu den ursprünglichen Zinssätzen zu beantragen. Die Antwort Keller-Sutters: Man werde die Anliegen der KMU berücksichtigen.

Trotzdem verzichtete der Bundesrat auf eine vollständige Korrektur. Die Zinssätze sind tief, bleiben aber zu hoch, denn der Leitzins dürfte weiter fallen.

Zuletzt hat die Schweizerische Nationalbank SNB den Leitzins um 0,25 auf 0,25 Prozentpunkte gesenkt. Der Präsident der SNB schliesst Negativzinsen nicht aus. Würde die Nationalbank bereits in diesem Jahr zu Minuszinsen zurückkehren, müssten Unternehmen für Covid-19-Kredite Zinsen bezahlen, während Banken kostenlos Geld erhielten. Das wäre absurd. Covid-19-Kredite sind und bleiben eine grosse Last für die Mitglieder des SFGV.

Druck aufrechterhalten

Die Kredite laufen bis 2028, in Härtefällen bis 2030. Anfang Jahr waren 72 Prozent des Kreditvolumens getilgt, Milliardenbeträge stehen noch aus. Bis die Darlehen vollständig zurückbezahlt sind, müssen Unternehmen weiter Zinsen entrichten. Das stark betroffene Gewerbe fordert den Bundesrat bereits heute auf, die Zinsen per 31. März 2026 auf 0 beziehungsweise 0,5 Prozent zu senken. **Zudem sollen nicht nur die Banken, sondern auch die Unternehmen und Branchenverbände ins gesetzlich vorgeschriebene Konsultationsverfahren aufgenommen werden.**

Der SFGV setzt sich weiterhin für seine Fitness-KMU ein und bleibt mit seinen Forderungen am Ball. ◀

Der SFGV konnte dank seines politischen Netzwerks zusammen mit anderen grossen Verbänden eine seiner Forderungen direkt an den Bundesrat richten. Wir danken den teilnehmenden Verbänden für dieses gemeinsame Projekt.

Teilnehmende Verbände:

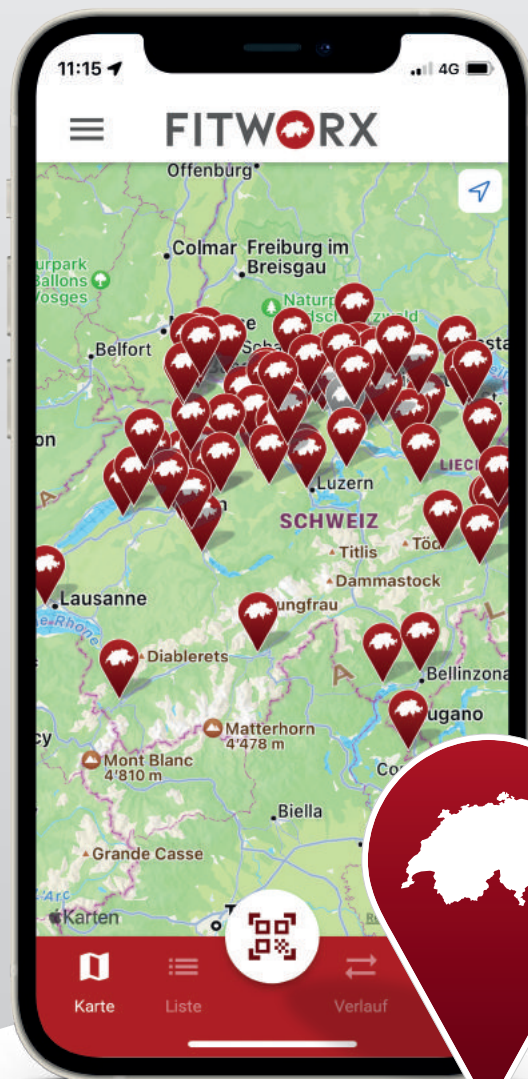
GastroSuisse / Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter-Verband / CafetierSuisse / Fédération Romande des Entreprises de Charpenterie, d'Ébénisterie et de Menuiserie / Schweizerischer Baumeisterverband / HotellerieSuisse / Schweizerischer Bäcker-Confiseurmeister-Verband / Verband Schweizerischer Schreinermeister und Möbelfabrikanten / Swiss LiveCom Association EXPO Event / SwissDrink / Allpura / Schweizer Bar und Club Kommission

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-Fitness- und Ausdauertrainings teilnehmen.

REGISTRIERUNG UND INFORMATIONEN

Registrierung und weitere Informationen für Fitness- und Gesundheitscenter erhalten Sie mit folgendem QR-Code.



GesundheitsTag 2025



Bewegungsmedizin – Nr. 25/Juni 2025





Ein sonniger Frühlingstag, viele vertraute Gesichter und frische Impulse! Alle, die nicht dabei sein konnten, nehme ich mit an den SFGV-Gesundheits-Tag 2025 in Bern und zeige euch meine persönlichen Highlights, die diesen Tag besonders gemacht haben.

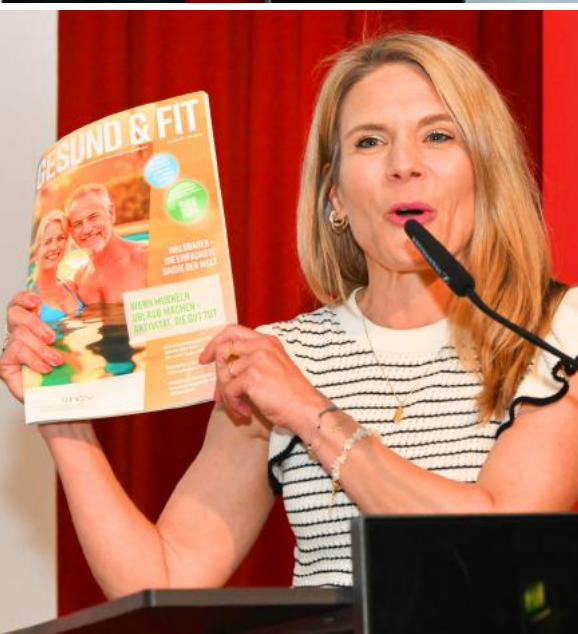


Robyn Leibundgut

Wer schon einmal dabei war, weiss, dass der SFGV-GesundheitsTag kein 08/15-Branchen-event ist – und das war dieses Jahr nicht anders. Ich war vor Ort im Kursaal Bern, habe Gespräche mitgenommen, neue Produkte kennengelernt und Impulse gesammelt.

Schon an der Mitgliederversammlung wurde klar: Hier geht es nicht nur um Formalitäten. Claude Ammann – wie immer mit Herzblut an vorderster Front – führte uns durch die wichtigsten Projekte, die aktuell am Laufen sind, vom aktuellen politischen Stand bis hin zu Fragen der Ausbildung.

Was mir besonders in Erinnerung geblieben ist von Claudes Ansprache: Wer sich nicht einbringt, wird übergangen. Claude und der gesamte Vorstand kämpfen dafür, dass wir als Branche gesehen und gehört werden, und das spürt man.



Ein starkes Statement kam auch von Urs Furrer, Direktor des Schweizerischen Gewerbeverbandes, der als Keynote-Speaker eingeladen war. Er bezeichnete unsere Branche als «Energietankstellen der Nation». Das trifft ins Schwarze, denn wir versorgen Menschen nicht nur mit Trainingsplänen, sondern mit Lebensqualität, Produktivität und Stärke. Wer trainiert, ist fitter, seltener krank und leistungsfähiger – für sich selbst und die Gesellschaft. Und das ist nicht einfach ein schönes Bild, sondern ein starkes Argument, warum unsere Arbeit einen festen Platz in der Gesundheitspolitik verdient.

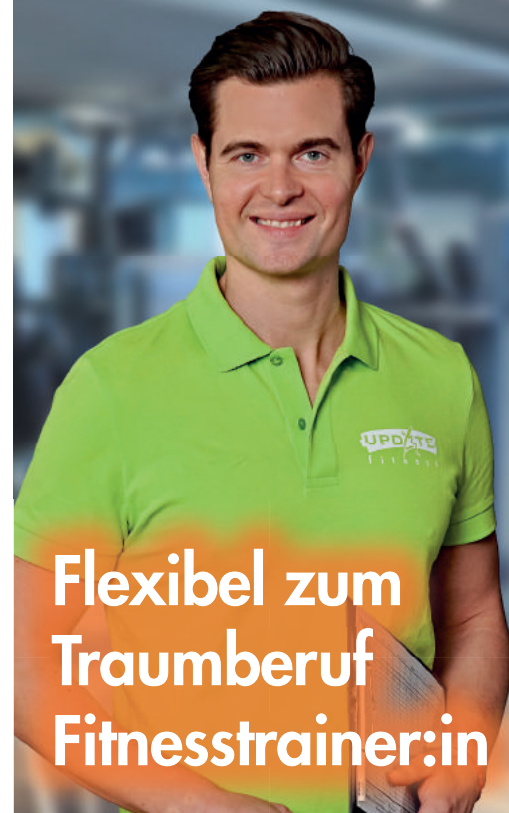
Ein Höhepunkt am Nachmittag war für mich der Workshop von André Tummer. Mit Humor, klaren Aussagen und praktischen Tools zeigte er, wie Selbstmanagement wirklich funktioniert und warum «Eat the Frog» mehr ist als nur ein lustiger Spruch.

Ein richtiger Realitycheck kam zum Schluss von Nicolai Loboda. Mit einer Mischung aus Wissenschaft, Humor und messerscharfer Beobachtung hat er uns beim Thema Ernährung ordentlich wachgerüttelt. Besonders geblieben ist mir sein Satz: «Wissen ist der Trostpreis.» Denn auch wenn uns allen bewusst ist, was gesund wäre – unser Verhalten entscheidet. Seine klare Botschaft: Der Körper weiss, was er braucht – wir müssen nur wieder lernen, hinzuhören.

Mindestens genauso wertvoll wie die verschiedenen Programmpunkte war das, was dazwischen passierte: Der Austausch mit anderen Mitgliedern, Gespräche am Rande der Vorträge und gezieltes Networking mit Partnern, Branchenkolleginnen – und natürlich den zahlreichen Ausstellern vor Ort, von Sensopro über Matrix, Technogym, Medidor bis Best4Health – hier wurden nicht nur Visitenkarten, sondern konkrete Ideen für die Zukunft unserer Branche ausgetauscht.

Der Tag klang aus mit dem Flying Dinner, bei dem DJ Tito Torres mit Disco-Tunes für gute Vibes sorgte.

Mein Fazit? Wenn Sie dieses Jahr nicht dabei waren, haben Sie definitiv etwas verpasst, und Sie sollten sich das Event im nächsten Jahr nicht entgehen lassen! ◀



Flexibel zum Traumberuf Fitnesstrainer:in

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:



«GESUND UND FIT» – das Magazin für mehr Lebensfreude



Nach der anstrengenden Hot-Iron-Stunde von Marcel Meier ist es Zeit für eine Pause und mit der Lektüre von «GESUND UND FIT».

Das Kundenmagazin «GESUND UND FIT» informiert nicht nur, sondern motiviert mit Herz, Wissen und Inspiration für ein Leben in Balance. Susanne Christen vom Fitnesscenter «step by step» schätzt die ganzheitlichen Tipps, und ihre Kunden freuen sich jeweils auf die nächste Ausgabe.



Katrin Albisser,
stv. Chefredaktorin
«GESUND UND FIT»

Katrin Albisser: Susanne, schön dass du dir Zeit nimmst, ein paar Fragen zum Magazin «GESUND UND FIT» zu beantworten. Beschreibe doch kurz deine jetzige Tätigkeit im Fitnesscenter «step by step».

Susanne Christen: Ich bin Fitnessinstructorin mit eidg. Fachausweis und seit 2010 Geschäftsführerin im «step by step», das ich zusammen

mit meinem Mann 2006 eröffnet habe. Ich arbeite immer noch sehr gern auf der Trainingsfläche, bin Pilatesinstructorin und Rückenspezialistin. Ab und zu lasse ich mich dazu verleiten, eine Cyclingstunde zu performen. In unserem Unternehmen bin ich Berufsbildnerin, habe jedoch im Moment keine Lernenden. Daneben wirke ich mit als Buchhalterin, Reinigungsfachfrau, freiberufliche Monteurin von Fitnessgeräten und «Instandhaltungsmechanikerin» für alles Mögliche. (lacht)

Du forderst häufig zusätzliche Exemplare von «GESUND UND FIT» an. Was ist deine Motivation dafür?

Ich schätze dieses Magazin als sehr gute Informationsquelle für Menschen, die sich noch nicht sicher sind, ob sie in einem Fitnesscenter trainieren sollen oder nicht. Das Heft räumt mit vielen Klischees betreffend der Fitnessbranche auf und liefert ganzheitliche Tipps für einen gesunden Lebensstil. Auch langjährige Kunden finden immer wieder gute Inputs und lesen die Zeitschrift gerne.

Individualisierst du das Magazin selbst?

Ja, wir haben eigene Aufkleber, die wir auf der Rückseite anbringen.

Verteilst du das Magazin an die umliegenden Geschäfte oder Arztpraxen?

Ich darf in verschiedenen Arztpraxen der Stadt jeweils ein paar Exemplare auflegen und auch in einigen Geschäften (Coiffeur-salon, Modegeschäft, Apotheke), deren Inhaber bzw. Inhaberinnen zu unserer Kundschaft zählen.

Was unternimmst du noch, um das Magazin unter die Leute zu bringen?

Wir sind Mitglied der «IG Citymärt Aarau», einem Gewerbeverein.

Hier können wir uns und «GESUND UND FIT» online bekannt machen. Die «IG Citymärt Aarau» stellt auf Instagram und Facebook regelmässig Unternehmen mit selbst gewählten Themen vor. Diese Beiträge können wir dann auch auf unserer Webseite teilen.

Hast du das Magazin «GESUND UND FIT» auch schon mal persönlich an Kunden abgegeben, zum Beispiel an eine Kundin oder einen «Walk In»?

Ja, das ist schon vorgekommen. Die Hefte liegen auf der Theke und passen manchmal genau zu dem Thema, das in der Beratung gerade im Mittelpunkt steht. Einige Exemplare legen wir auch in unserem Wellnessbereich auf. Die Magazine sind dort gut sichtbar platziert und erreichen sehr oft auch diejenigen Kundinnen und Kunden, die bei uns kein Abo haben, sondern sich mit einem Tageseintritt einen Wellnessstag gönnen. ►



Susanne Christen (rechts) vom Fitnesscenter «step by step» bestellt jeweils 25 Exemplare zusätzlich – ihre Kundinnen und Kunden freuen sich!



«GESUND UND FIT» zeigt Wege auf zu mehr Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude und begeistert auch langjährige Kunden.

Es gibt auch eine Onlineversion von «GESUND UND FIT» und somit besteht die Möglichkeit, Teile davon oder das ganze Magazin auf die Webseite des Centers zu laden. Was hältst du davon?

Ja, das wäre eine sinnvolle Ergänzung auf unserer Homepage und ein Mehrwert für unsere Mitglieder.

Hast du Zeit, das Magazin in Ruhe zu lesen? Wenn ja, was hat dir besonders gefallen in den letzten Ausgaben?

Ich lese immer das ganze Heft, aber nicht alles auf einmal. In der letzten Ausgabe haben mich vor allem die Schwerpunkte betreffend Beckenboden und Training in der zweiten Lebenshälfte angesprochen – Bereiche, die einen grossen Teil unserer Kundenschaft betreffen und eine gute Ergänzung zu unserer Beratung im Alltag sind. Als Pilatetrainerin ist es mir ein besonderes Anliegen, diese Themen mit meinen Teilnehmern zu besprechen. Zudem zähle ich selbst zu dieser Zielgruppe. Dadurch kann ich aus eigener Erfahrung viele Tipps zur Prävention an den Mann bzw. die Frau bringen.

Die 6. Ausgabe des Magazins ist bereits im Druck, es gab also schon einige Ausgaben. Hast du viele Feedbacks von Kunden oder Mitarbeiterinnen erhalten?

Ich habe die Rückmeldungen zwar nicht gezählt, aber es waren einige und wenn sie nicht positiv wären, würde ich ja keine zusätzlichen Exemplare bestellen ... (schmunzelt)

Und zum Schluss noch ein paar Fragen, die du ganz kurz beantworten kannst:

Welches Thema sollte in «GESUND UND FIT» deiner Meinung nach unbedingt einmal zur Sprache kommen?

Spontan kommt mir nichts in den Sinn. Die Themen sind sehr abwechslungsreich und unterstreichen den Nutzen von regelmässigem Krafttraining für unsere Gesundheit.

Welchen Tipp kannst du andern Centerleitungen geben bezüglich «GESUND UND FIT»?

Die Leute immer wieder darauf aufmerksam machen!

Wie viele Magazine hast du bestellt?

25 Exemplare zusätzlich

Hast du noch Hefte übrig, so kurz vor der 6. Ausgabe?

Ich habe jetzt noch sieben Exemplare.

Was ist in deinen Augen der Sinn des Magazins?

Es sensibilisiert für die eigene Gesundheit, für Prävention und Aufklärung.

Susanne, ich danke dir für deine Zeit und wünsche dir weiterhin viel Erfolg! ◀

Hier finden Sie weitere Informationen zu den Preisen der Individualisierung sowie das Bestellformular:



Beispiel: 50 individualisierte Magazine «GESUND UND FIT» mit eigenem Logo auf dem Cover und der von Ihnen selbst gestalteten A4-Rückseite kosten Sie angeliefert in Ihr Center total CHF 370.–



Zwei perfekte Begleiter

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

Kräftig altern – Lebensqualität und Selbstständigkeit 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 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

Ganzheitliche Gesundheit im Fokus



Team «Physiotherapie & Trainingszentrum am Napf»



Trainingsbereich

Interview mit Claudia Aregger vom «Physiotherapie & Trainingszentrum am Napf» in Hergiswil – über die Philosophie und Vorteile des zertifizierten Centers.

Von Kilian Käppeli

Kilian Käppeli: Du leitest ein zertifiziertes Center. Bitte, erzähl uns, wer du bist und was euer Center besonders macht.

Claudia Aregger: Ich bin diplomierte Physiotherapeutin und selbstständig mit der «Physiotherapie am Napf» seit 2011. Unser Zentrum befindet sich im Gemeindehaus, direkt im Herzen von Hergiswil bei Willisau. 2025 habe ich die Physiotherapie mit dem Trainingszentrum ergänzt. Dieses befindet sich ebenfalls hier im Haus und bietet neben modernen Geräten einen herrlichen Blick ins Grüne. Es ist einfach ein wunderschöner Ort, um zu trainieren.

Was war für dich der ausschlaggebende Grund, euch durch den Fitness-Guide zertifizieren zu lassen?

Der Fitness-Guide ist ganzheitlich ausgerichtet, das ist uns wichtig. Es geht nicht nur um Fitness und Muskeln, sondern vor allem um den allgemeinen Gesundheitszustand unserer Kundinnen und Kunden. Und genau das ist auch für die Physiotherapie entscheidend.

Was bedeutet für dich persönlich Qualität im Fitnessbereich – und wie spiegelt sich das in eurem Alltag wider?

Unter Qualität verstehen wir professionelle Betreuung in einer angenehmen Atmosphäre und effektives Training an modernen Geräten. Unsere Kunden und Kundinnen sollen nicht nur ihre Beschwerden behandeln, sondern auch aktiv an ihrer Gesundheit und Fitness arbeiten können. Prävention ist uns genauso wichtig wie die Behandlung von akuten Beschwerden. Wir verbinden



Physiotherapie mit moderner Fitness und setzen auf eine individuelle, persönliche Betreuung, damit die Menschen, die bei uns behandelt werden, nicht nur schnell wieder fit werden, sondern langfristig gesund bleiben.

Die Zertifizierung ist an klare Kriterien geknüpft. Wie hast du den Prozess erlebt? Gab es Punkte, die dich überrascht oder gefordert haben?

Wir hatten im Vorfeld bereits grossartige Unterstützung durch Claude Ammann, der uns bestens auf die Zertifizierung vorbereitet hat. Im Gespräch mit der Auditorin Anya Aubert sind wir die wichtigen Kriterien durchgegangen. Sie gab uns wertvolle Tipps, wie wir die Qualität unseres Trainingszentrums noch weiter steigern könnten. Unsere Fragen wurden kompetent beantwortet, und das weitere Vorgehen sowie die Vorteile der Zertifizierung für uns und unsere Kundschaft wurden klar aufgezeigt. Dank dieser guten Vorbereitung gab es keine bösen Überraschungen. Nach dem Audit ging alles zügig, und wir konnten die Zertifizierung in unserem Center stolz publik machen.

Viele Fitnesscenter versprechen «Top-Standards» – welche konkreten Vorteile bringt die Zertifizierung euren Mitgliedern wirklich?

Ein wichtiger Vorteil ist die Rückforderung der Abonnementskosten bei der Zusatzversicherung. Ausserdem profitieren unsere Mitglieder von der Expertise und dem breiten Netzwerk, das wir dank der Zertifizierung nutzen können.

Nutzt ihr über die Zertifizierung hinaus weitere Angebote des SFGV? Beispielsweise Austausch, Weiterbildung oder Tools für die Mitgliederbetreuung?

Da wir relativ neu im Verband sind, haben wir uns mit den weiteren Angeboten des SFGV noch nicht intensiv beschäftigt, aber wir planen, einige davon zu nutzen. Wir haben bereits gewisse Dokumentvorlagen verwendet und schätzen auch die kostenlosen Infobroschüren und Magazine sehr. Ich freue mich auf den Gesundheitstag im Mai, das wird mein erster Anlass sein, den ich besuche.

Und zum Schluss: Gibt es Projekte, Neuerungen oder Ideen, die ihr in nächster Zeit angehen möchtet?

Im Moment haben wir nichts Konkretes geplant. Wir sind jedoch immer offen für neue Ideen und Entwicklungen, die uns helfen, unsere Kundinnen und Kunden noch besser zu unterstützen. ◀



Physiotherapie & Trainingszentrum am Napf GmbH
Dorfstrasse 24, 6133 Hergiswil
www.physionapf.ch, Insta: @physiotherapie_am_napf

Pathologien am Bewegungsapparat und ihre trainingstherapeutischen Konsequenzen

Orthopädische Krankheitsbilder – Pathophysiologie – Therapie- und Trainingsgrundsätze.

Von André Tummer



«Pathologien am Bewegungsapparat und ihre trainingstherapeutischen Konsequenzen»

Taschenbuch, 268 Seiten
Auflage 1/2025

Autor: Urs Geiger

Verlag: Grin

ISBN: 978-3-389-10570-2

Preis: Fr. 69.50

Dieser 3. Band der fachspezifischen Lehrmittelreihe von Urs Geiger behandelt zentrale Lernfelder für angehende «Spezialisten bzw. Spezialistinnen Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis» und bietet eine fundierte Grundlage zur Entwicklung der erforderlichen Handlungskompetenzen.

Zentrale Fachgebiete wie funktionelle Anatomie, Biomechanik, Pathophysiologie und klinische Diagnostik werden mit dem rehabilitativen Training verknüpft. So wird vernetztes Wissen in den Bereichen Pathologie, Diagnostik, Therapie und Training gefördert, immer unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen.

Bei akut verletzten oder chronisch erkrankten Personen steht die Wiederherstellung der Gesundheit im Mittelpunkt – dazu zählen Körperfunktionen, alltägliche Aktivitäten und soziale Teilhabe ebenso wie die frühere Leistungsfähigkeit.

Je nach Diagnose und Ausmass der Schädigung (z.B. Gewebetrauma) ist es jedoch nicht möglich, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination nach den üblichen Trainingsprinzipien wie bei gesunden Menschen direkt zu verbessern. Pathomechanische und pathophysiologische Veränderungen erfordern ein angepasstes therapeutisches Vorgehen, das die individuellen Voraussetzungen der Patientin oder des Patienten berücksichtigt – sowohl persönliche als auch Umweltfaktoren.

Besonders die verschiedenen Phasen der Wundheilung stellen dabei eine mehr oder weniger starke Einschränkung für therapeutische Massnahmen dar und machen eine differenzierte Planung notwendig.

Als eigentliches Arbeitsbuch können einzelne Tabellen als Vorlage dienen, zudem lassen sich bei speziellen Fragestellungen in den vielen Themenbereichen passende Antworten finden. ◀



Der Weg zur eigenen Physiotherapiepraxis im Fitnesscenter

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

Wegleitung für die Realisation einer Physiotherapiepraxis in einem Fitnesscenter

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

Gratis-Download, nur für Mitglieder mit Login:



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

58 *Zehn Fragen an Joel Grolimund*



Joel Grolimund beim SRF vor der Kamera

Joel Grolimund ist kein Morgenmensch – trotzdem hat er seinen Traumjob beim SRF gefunden. Ein Gespräch über Komplimente, «SchniPo» und das Leben vor und hinter der Kamera.

Von Kilian Käppeli

Kilian Käppeli: Was war als Kind dein grösster Traum – und was ist daraus geworden?

Joel Grolimund: Bereits als 12-Jähriger habe ich in der Schule beim Berufswunsch «TV-Moderator» notiert. Umso schöner, dass ich meinen Traum beim SRF verwirklichen konnte!

Welche Begegnung oder welches Erlebnis hat dein Leben nachhaltig verändert?

Da gab es einiges. Durch meinen Job treffe ich viele spannende Menschen – von allen nehme ich etwas mit oder weiss danach, was ich nicht möchte (schmunzelt). Besonders beeindruckt hat mich Roger Federer, der trotz seines Erfolgs bodenständig geblieben ist und anderen immer auf Augenhöhe begegnet.

Wie startest du morgens am liebsten in den Tag?

Ich bin kein Morgenmensch. Deshalb stehe ich immer sehr knapp auf. Seit einigen Jahren gehören eine Dusche und eine Tasse Kaffee zu meinem Morgenritual.

Welches Kompliment oder welche Rückmeldung hat dich zuletzt wirklich berührt?

In den letzten Wochen habe ich durch die Absetzung unserer Sendung «Gesichter & Geschichten» sehr viele Rückmeldungen erhalten. Am meisten berührt hat mich der handgeschriebene Brief einer Zuschauerin, die jeweils mit unserer Sendung zu Hause vor dem Fernseher in den Abend gestartet ist.

Was tust du, um dich in stressigen Zeiten wieder zu erden?

Ich besitze ein Fitness-Abo. Eigentlich ist das Ziel, drei Mal pro Woche zu trainieren. Leider hat mich das Center in den letzten zwei Wochen nicht mehr gesehen. Grundsätzlich hilft das Training immer, um den Kopf zu lüften. Für mich ist aber auch die Zeit mit meinen Freunden und der Familie immer wieder perfekt, um mich zu entspannen.

Welche «Sünden» gönnst du dir trotz eines sportlichen Lebensstils?

Unter der Woche trink ich keinen Alkohol. Am Wochenende erfreue ich mich aber gern an einem Bier oder einem guten Glas Wein. Und ja, ich esse – zum Glück oder leider? – auch sehr gern. Das lasse ich mir nicht nehmen. Zwischendurch darf es auch mal «SchniPo» sein.

Welche Schwäche oder Eigenart an dir selbst magst du mittlerweile besonders gern?

Ich kann schlecht nein sagen. Das nervt mich zwischendurch – trotzdem glaube ich, dass ich dadurch auch schon viele tolle Erfahrungen machen konnte.

Wann hast du das letzte Mal herzlich gelacht – und worüber?

Kürzlich hat es der deutsche Komiker Chris Tall in seiner Show in Zürich geschafft, dass mit vor Lachen die Tränen kamen. Ansonsten kann ich immer viel lachen, wenn ich mit meinen Freunden unterwegs bin.

Was tust du, wenn du mal keine Motivation zum Training hast?

Wenn die Motivation fehlt, stelle ich mir das Gefühl danach vor – wie gut es sich anfühlt, das Training geschafft zu haben. Im Nachhinein bin ich immer stolz und fühle mich einfach besser.

Wenn du morgen früh in einem anderen Leben aufwachen könntest – wie sähe es aus?

Irgendwo an der Sonne, in einem kleinen Café, in dem immer wieder unterschiedliche Musikerinnen und Musiker auftreten – das wäre schön. Aber ehrlich gesagt bin ich auch hier ganz zufrieden mit meinem Leben. ◀

Zur Person

Joel Grolimund (33), geboren in Solothurn, ist ein Schweizer Fernseh- und Radiomoderator. Seine Karriere begann früh bei der Jugendsendung «VideoGang». Nach der Journalistenschule arbeitete er bei Radio Energy in Zürich. Seit 2017 ist er beim SRF tätig und moderiert seit 2022 das Gesellschaftsmagazin G&G. Zudem führt er sonntags durch die Schweizer Hitparade auf Radio SRF 3.

Besuch bei Marcel Pesse im «Athena Fitnesspark» in Solothurn



Marcel Pesse – der gutmütige Mann fürs Grobe

Wer im Fitnessbusiness seit über 40 Jahren besteht, trifft nicht immer jede Mode – aber immer den richtigen Kern. Marcel Pesse und sein «Athena Fitnesspark» setzen auf Werte, die heute fast nostalgisch wirken: Persönlichkeit, Fachkompetenz und echtes Training statt digitalem Lärm. Wie das funktioniert und warum seine Fitnesscenter bis heute bestehen, zeigt ein Blick hinter die Kulissen.

Von Kilian Käppeli

«Wir schwimmen nicht im Haifischbecken», sagt Marcel Pesse und lacht. Wer ihn kennt, weiss: Das ist keine leere Floskel. Marcel steht seit über 40 Jahren für ehrliches, regional verankertes Fitnessstraining – lange bevor der Begriff überhaupt hip wurde.

Seine Reise begann 1978, als der damalige Leichtathlet und Handballspieler in ein kleines Body-Gym in Bern stolperte. Dort, inmitten von schnaubenden Bodybuildern, packte ihn das Feuer. «Damals war Krafttraining reine Männersache. Aber ich wusste sofort: Das gehört allen!»

1984 eröffnete er mit einem Studienkollegen das erste eigene Fitnesscenter: 150 Quadratmeter in Selzach – klein, aber voller Ideen. Drei Jahre später legten die beiden mit dem «Athena Fitnesspark» in Recherswil nach. 1990 folgte Solothurn – inzwischen auf 1500 Quadratmetern, inklusive Group Fitness, Wellness und Squash. «Da hatten wir endlich Platz, um richtig Gas zu geben», erinnert sich Marcel. Heute betreibt er zwei Center, eines in Solothurn und das im Jahr 2018 neu eröffnete in Recherswil.

Während sich die Konkurrenz auf digitale Gadgets stürzt, setzt Marcel auf das, was wirklich zählt: Menschen. «Wir sind bewusst minimal digitalisiert. Hier zählt der persönliche Kontakt. Wer neu zu uns kommt, wird an der Réception mit Vornamen begrüsst – niemand soll hier einfach eine Nummer sein.»

Auf der riesigen Trainingsfläche in Solothurn werden Fitnessstraining, Group Fitness, Solarium, Massage und Squash angeboten. Das etwas kleinere Center in Recherswil konzentriert sich auf klassisches Training. Der Gerätepark – vom Feinsten: Precor, Gym80, Technogym, Matrix, Keiser, David – dazu SensoPro und MFT Bodywork für die Spezialisten unter den Trainierenden.

Und auch das Kursangebot kann sich sehen lassen: Indoor Cycling, Zumba, BodyShape, Pilates, TAEBO – da kommt niemand drumherum, sich zu bewegen.

Nach dem Dämpfer durch Corona zeigt die Kurve der Mitgliederzahl wieder nach oben. 1200 Mitglieder sind es an beiden Standorten aktuell. Die Mehrheit besteht aus gesundheitsorientierten Freizeitsportlern, aber auch ambitionierte Athleten und Athletinnen fühlen sich hier wohl.

Das Abo-Angebot ist flexibel: Es gibt Abos für 1 bis 12 Monate, für 2 bis 5 Jahre, 10-er-Abos oder den legendären Athena-Pass mit monatlicher Belastung – «für alle, die sich ungern auf ewig binden, aber trotzdem dazugehören wollen», schmunzelt Marcel.



Trainingseisen – so weit das Auge reicht



Unten rechts: Zu Beginn in Selzach 1984

25 Mitarbeitende sorgen dafür, dass alles läuft, vom diplomierten Fitnessbetreuer über den Group-Fitness-Leiter bis hin zur Betriebsassistentin. Lehrstellen werden aktuell nicht angeboten, dafür jede Menge interne und externe Weiterbildungen. «Wer hier arbeitet, kann etwas. Und was er noch nicht kann, das lernt er», bringt es Marcel auf den Punkt.

SFGV und Fitness-Guide? Ja, aber auf eigene Art! Seit der Gründung ist Marcel Mitglied beim SFGV und beim Fitness-Guide. Genutzt werden hauptsächlich Drucksachen wie Krankenkassenbestätigungen. Die Qualitätssicherung läuft intern. «Ich weiss auch ohne Gütesiegel, was gutes Training ist», sagt er selbstbewusst. Trotzdem nimmt er an Branchentagen und Generalversammlungen teil, «um zu sehen, was die Welt da draussen so treibt.»

Mit 65 Jahren denkt Marcel an den nächsten grossen Schritt, die Übergabe: «Ich möchte die nächsten fünf Jahre nutzen, um meine jungen Mitarbeiter in die Unternehmensleitung einzuführen. Das Herz des «Athena Fitnessparks» muss weiter schlagen.»

Neuanschaffungen sind gesetzt – Erweiterungen eher nicht. Und wie steht Marcel zu den Trends der Branche? Da winkt Marcel ab: «Noch mehr Billigcenter? Nein danke. Ich wünsche mir wieder mehr Seriosität in unserem Beruf.»

Sein grösster Wunsch für die Zukunft? Dass der «Athena Fitnesspark» auch ohne ihn das bleibt, was er heute ist: ein Ort, an dem das Fitnesstraining echt ist, Menschen zählen und die Leidenschaft spürbar bleibt – ohne Schnickschnack, dafür mit Seele.

Was ihn nach vier Jahrzehnten noch antreibt? «Die Freude und das Feedback unserer Kundinnen und Kunden. Und mein geiles Team. Ohne mein Team läuft gar nichts.» ◀



Athena Fitnesspark

Hans Huber Strasse 36, 4500 Solothurn

www.athena-fitnesspark.ch, Insta: @athena_fitnesspark

Facebook: Athena Fitnesspark

Rising Above! Der neue Faszientower – eine Revolution bei five



Faszienstimulator und Faszientower



Smarte Steuerung

Ein Gerät, das sich an dich anpasst – und nicht umgekehrt. Mit intuitiver Bedienung. Mitten im Schwarzwald entwickelt für maximale Bewegungsfreiheit und spürbar weniger Schmerzen.

Faszientraining ist kein Trend – es ist ein Schlüssel zu schmerzfreier Bewegung, besserer Leistungsfähigkeit und schnellerer Regeneration. Doch viele Menschen kämpfen trotz Trainings mit Verspannungen, eingeschränkter Beweglichkeit und anhaltenden Beschwerden. Warum? Weil das Faszien Gewebe ohne gezielte Stimulation verklebt, verhärtet und den Körper regelrecht blockiert. Die Folgen sind Steifheit im Alltag, Einschränkungen im Training und unnötige Schmerzen. Doch das muss nicht sein. Der neue five Faszientower sorgt – vom Gesäss bis zu den Fingerspitzen – für ein völlig neues Körpergefühl.

Der Faszientower bringt das Training auf eine neue Ebene

Viele kennen das Problem: herkömmliches Faszientraining für den Oberkörper kann oft unbequem, ineffektiv oder kompliziert sein. Der five Faszientower macht Schluss damit – und bringt das Training buchstäblich auf ein neues Level.

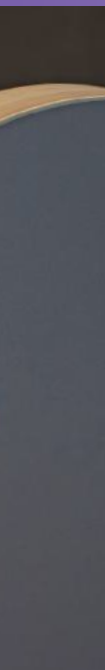
– *Training im Stehen für den kompletten Oberkörper:*
Keine unpraktischen Sitzpositionen mehr – einfach, natürlich, effektiv

– *Stufenlose Höhenverstellung:*
Ab ca. 70 cm für jede Körpergröße und Trainingsposition – perfekt anpassbar

– *Nahezu geräuschlose Bedienung:*
Für volle Konzentration ohne Ablenkung

– *Intuitive Steuerung:*
Smarte Technologie, die einfach Spass macht

Das Ergebnis: Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen – und das ohne komplizierte Handhabung.



Faszientower



Faszienstimulator

Für wen ist der Faszientower?

Egal ob Fitnesscenter, Physiotherapiepraxis oder Therapiezentrum – der Faszientower ist ein Mehrwert für jede Einrichtung. Er spricht jeden an, der sich besser bewegen, schmerzfrei leben und schneller regenerieren möchte.

Die Vorteile auf einen Blick:

- *Beweglichkeit verbessern:*
Geschmeidige Faszien für maximale Freiheit
- *Schmerzen lindern:*
Verklebungen und Verspannungen gezielt lösen
- *Haltung optimieren:*
Ein starker Körper beginnt mit gesunden Faszien
- *Leistung steigern:*
Effektivere Muskelansteuerung für jedes Training
- *Stress abbauen:*
Regeneration und Tiefenentspannung in einem
- *Verletzungen vorbeugen:*
Gesunde Faszien sind der beste Schutz

Auch ein Klassiker bekommt neuen Schwung

Nicht nur der Faszientower sorgt für Aufsehen, auch der bewährte Faszienstimulator bekommt ein Upgrade – den Faszienstimulator 2.0.

- *Noch leiser:*
Für ein ungestörtes Trainingserlebnis
- *Smarte Steuerung:*
Intuitive Bedienung wie beim Faszientower
- *Ergonomischer:*
Neue Sitzbankerweiterung mit praktischem Rollwagen

Mehr Informationen auf www.five-konzept.de ◀



Five-Konzept GmbH & Co. KG

Seemühle 26, 78183 Hüfingen

0771 / 92941230, fiveinfo@milongroup.com

MARS 2.0: Die digitale Trainingsrevolution für jede funktionelle Fitnessfläche



Die Multi Activity Resource Station MARS 2.0 von Escape Fitness verbindet Technologie und Know-how – mit über 600 Übungen und 45 Workouts bietet sie Ideen für effizientes, sicheres und individuelles Training. Perfekt für Fitnesscenter, Hotels oder Firmen-Fitnessräume.

Neben dem Einsatz auf funktionellen Trainingsflächen in Fitnesscentern wurde MARS 2.0 für die Verwendung in Trainingsumgebungen entwickelt, in denen persönliches Coaching nicht immer möglich ist, wie etwa in Hotels oder Firmen-Fitnessräumen. MARS 2.0 schliesst die Lücke zwischen moderner Ausstattung und fachkundiger Anleitung. Die digitale Trainingsstation unterstützt die Trainierenden rund um die Uhr mit Videos, Workouts und smarten Tools – unabhängig vom Fitnesslevel.

Herzstück von ist ein hochauflösender 31,5-Zoll-Touchscreen, über den mehr als 600 Übungen mit Anleitung und über 45 komplette Workouts jederzeit abrufbar sind. Monatliche Updates sorgen für kontinuierliche Abwechslung und Weiterentwicklung der Trainingsbibliothek. Damit ermöglicht MARS 2.0 ein sicheres, effektives Training – ganz ohne Personal Trainer. Es lässt sich individuell an vorhandene Geräte und Flächen anpassen, wie beispielsweise an ein Octagon, eine funktionelle Trainingsstruktur von Escape. So können Betreiber gezielt Inhalte bereitstellen, die exakt zu ihrem funktionellen Trainingsequipment passen.

Die Trainingsstation ist in drei Varianten erhältlich, die auf unterschiedliche Bedürfnisse abgestimmt sind:

- **Mobility & Recovery Pack:** Zur aktiven Erholung, zum Aufwärmen und für die Beweglichkeit
- **Functional Pack:** Vielseitige Workouts direkt am Gerät, ideal für Zirkel- und Functional-Training
- **Strength Pack:** Ein platzsparendes Krafttrainings-Setup mit integriertem Hantelrack für ein umfassendes Ganzkörpertraining

Die Trainingsstationen ermöglichen virtuelles Eins-zu-eins-Coaching rund um die Uhr, das für Trainierende aller Leistungsstufen geeignet ist. Über den am Rahmen oder an der Wand montierten Bildschirm erhalten Nutzer und Nutzerinnen Zugriff auf die Übungen – unterstützt mit Videodemonstrationen und Tipps, um jede einzelne Wiederholung zu optimieren.

Entwickelt für Betreiber, die mit innovativen Lösungen überzeugen wollen, bietet MARS 2.0 eine digitale Plattform, die Kunden und Kundinnen begeistert. Eine lohnende Investition in Qualität, digitale Kompetenz und ein modernes Markenerlebnis! Die Zukunft des Trainings ist digital – und sie beginnt mit MARS 2.0. ◀



ratio

ratio AG – Ihr Partner für Fitness- und Therapie-Einrichtungen

Ringstrasse 25, 6010 Kriens, 041 241 04 04
info@ratio.ch, www.ratio.ch

Verwalten Sie Ihr Fitnesscenter mit einer modernen All-in-One-Lösung



Optimieren Sie Ihr Fitnesscenter mit Echino, der Schweizer All-in-One-Plattform für Sport- und Freizeitanbieter.

Vereinfachen Sie Ihr Management mit Echino

Echino wurde 2012 in der Schweiz entwickelt und vereint alle Ihre Geschäftsprozesse: Abonnements, Zutrittskontrolle, Verkauf, Buchung und Marketing. Heute nutzen über 200 Betriebe in 17 Kantonen unsere Plattform in vier Sprachen.

Mit *Echino.Access* steuern Sie den Zugang 24/7 über QR-Codes, Barcodes oder RFID. *Echino.Booking* ermöglicht die Planung von Kursen, Events und Dienstleistungen in Echtzeit. Mit *Echino.Online* verkaufen Sie Abonnements und Dienstleistungen einfach online und bieten Ihren Mitgliedern ein komplettes Kundenportal.

Echino.Subscription erleichtert die digitale Vertragserstellung, die Abwicklung wiederkehrender Zahlungen und das Mahnwesen. Mit *Echino.POS* optimieren Sie den Verkauf vor Ort, und *Echino.Marketing* hilft Ihnen, zielgerichtete Kampagnen automatisch zu steuern.

Echino ist zuverlässig, skalierbar und zu **100 Prozent schweizerisch**. Sparen Sie Zeit, senken Sie Kosten und steigern Sie die Zufriedenheit Ihrer Mitglieder. Unser lokales Team begleitet Sie persönlich auf Ihrem Erfolgsweg. ◀



Echino SA

Rue de la Gare 4, 2034 Peseux

032 557 57 70, vente@echino.com, echino.com

Technogym auf der FIBO 2025: Healthness™ – die neue Vision für Gesundheit und Prävention



Healthness™ ist ein innovatives Konzept, das Wellness weiterentwickelt und Gesundheitsprävention durch datengestützte, hyperpersonalisierte Trainingsprogramme konkret macht. Nach 40 Jahren Innovation im Bereich Wellness wird Technogym zur ersten Life Science Company der Branche und bietet mit dem Technogym Ecosystem präzise individuelle Lösungen für Training, Gesundheit und Prävention.

Vorteile für Betreiber und Endnutzer

Mit dem offenen Technogym Ecosystem – bestehend aus vernetzten Geräten, Software, Apps, KI, Videoinhalten und Services – profitieren sowohl Endkunden als auch Betreiber.

- **Für Endnutzer:** Massgeschneiderte Trainingserlebnisse basierend auf persönlichen Zielen, Vorlieben und Gesundheitsdaten – mit bis zu **30 Prozent besseren Ergebnissen**.

- **Für Betreiber:** Eine ganzheitliche Personalisierung der Customer Journey – von der Erstanalyse bis zur Trainingsanpassung – sorgt für nachweislich bessere Geschäftsergebnisse:

- + 30 Prozent Neukundengewinnung
- + 20 Prozent Mitgliederbindung
- + 100 Prozent sekundäre Umsätze

Die KI-gestützte Coach-Funktion optimiert Programme, maximiert Ergebnisse und unterstützt Marketingmassnahmen durch präzises Profiling.

Highlights des Technogym Ecosystems

- **Technogym Checkup:** Die neue, KI-basierte Analyse-Station misst physische und kognitive Parameter und erstellt automatisch individuelle Precision-Training-Programme.
- **Biostrength:** Die neue Generation von Kraftgeräten mit patentierter KI-Technologie passt automatisch die Einstellungen an und liefert **30 Prozent bessere Resultate**.
- **Technogym Reform:** Ein innovativer Ansatz für Pilates, entwickelt mit führenden Trainern, eignet sich intuitiv und stilvoll für jedes Niveau.
- **Artis Luxury:** Die neue Premium-Produktlinie im Sandstein-Finish verbindet Technologie mit Eleganz. Sie umfasst 6 Cardio-, 19 Kraft- und 15 Biostrength-Geräte sowie die Checkup-Station – für ein harmonisches Trainingserlebnis im High-End-Ambiente.

Offene Plattform – grenzenlose Integration

Das Technogym Ecosystem lässt sich nahtlos mit anderen Softwarelösungen (z. B. Mitgliederverwaltung, Marketingtools, Körperanalysensystemen), Fitnessgeräten, Zahlungssystemen, Apps und Wearables kombinieren – für ein ganzheitliches Erlebnis in Fitnesscentern, Hotels, Unternehmen, medizinischen Einrichtungen und Leistungszentren.

Kontaktieren Sie uns, um mehr darüber zu erfahren, wie Technogym Ihr Gesundheits- und Trainingsangebot in die Zukunft der Gesundheitsprävention führt. ◀



Technogym Boutique

Pelikanstrasse 5, 8001 Zürich

Showroom

Werkstrasse 36, 3250 Lyss, 032 387 05 05

Ein Leben für die Bewegung



Die Bewegungspädagogik öffnet dir viele Türen. Sabrina Schaffner-Giacomelli absolviert aktuell den Bildungsgang zur «Dipl. Bewegungspädagogin HF» an der HWS. Gleichzeitig ist sie auch HWS-Dozentin. Daneben führt sie ein Tanzstudio, arbeitet im Spital und ist Mami einer 8-jährigen Tochter.

Sabrina, in deinem Leben dreht sich fast alles um Bewegung. Wie ist es dazu gekommen?

Ich habe immer meinen eigenen Weg gesucht. Mein beruflicher Werdegang begann in der Hotellerie und im HR, also keine Bereiche, die man unbedingt mit Bewegung in Verbindung bringt. Ich tanze jedoch seit meiner Kindheit unglaublich gern, weshalb ich vor einigen Jahren mit fünf Kolleginnen und Kollegen die Tanzschule «BailAdoro» gründete. Dann bin ich 2020 auf die Ausbildung zur Bewegungspädagogin gestossen. Ich dachte, das wäre etwas, was ich im Gegensatz zum Tanzen auch noch im fortgeschrittenen Alter machen kann. Zudem kann ich das vermittelte Wissen auch im Tanzstudio voll nutzen. Also habe ich alle meine damaligen Stellen gekündigt und mich darauf eingelassen.

Wie nutzt du das Wissen aus dem Studium im Alltag?

Ich bin klar der Typ für Learning by Doing. So habe ich bereits sehr früh im Studium begonnen, die gelernten Inhalte direkt umzusetzen. Ich habe massiert, um zu verstehen, wie die Muskeln im Körper zusammenhängen, ich habe in einem Fitnesscenter Trainingspläne geschrieben, und natürlich auch viele Aspekte in meinen Tanzkursen aufgenommen. Besonders spannend ist für mich

das Praktikum im Basler Bethesda-Spital, das ich im Rahmen des Studiengangs absolviere. Dort habe ich im Bereich Trainingstherapie angefangen und wechsle aktuell in die Palliativmedizin. Gerade im Palliativbereich lässt sich die Bewegungspädagogik super einsetzen. Wir können nämlich nicht nur Gruppenkurse geben, sondern auch ideal auf das Individuum eingehen.

Bitte verrate uns noch: Wie wird man bereits während des Studiums zur Dozentin?

Ich habe Julian Sacharuk (Bereichsleiter Bewegung und Gesundheit an der HWS) zufällig auf den Gängen des Bethesda getroffen und wir kamen ins Gespräch. Eins führte zum anderen und er fragte mich, ob ich eine gerade freiwerdende Dozentenstelle zum Thema Bewegungsgrundlagen übernehmen möchte. Das war eine spannende neue Herausforderung für mich! Ich kann meinen Background in der Bewegungspädagogik nutzen, um den Lernenden eine zusätzliche Perspektive zu vermitteln, die sie so sonst nicht erhalten würden.

Lerne die Bewegungspädagogik HF und die HWS (Huber Widemann Schule) bei unserem nächsten Info-Workshop in Basel kennen. Unsere Dozierenden und Studierenden sind vor Ort und beantworten dir gerne alle deine Fragen.

Workshop

Wann? **25. August 2025**

Wo? **Eulerstrasse 55, 4051 Basel**

Der nächste Studienstart ist am **13. Oktober 2025**.

Jetzt bewegen – deine Zukunft wartet!

Weitere Infos und Anmeldung unter: ipso.ch/hws/infoworkshop oder per E-Mail: hws@ipso.ch ◀



Huber Widemann Schule

ipso Bildung AG

Eulerstrasse 55, 4051 Basel

www.hws.ch

40 Gesundheitsparameter – Messen. Analysieren. Optimieren. InBody.



Mit InBody lassen sich die muskulären Dysbalancen erkennen und Trainingsprogramme optimal anpassen – für eine gezielte Linderung von Beschwerden.

Schulter- und Nackenbeschwerden sind weit verbreitet – ob durch Fehlhaltungen, einseitige Belastungen oder mangelnde muskuläre Stabilität. Eine fundierte Analyse der Körperzusammensetzung ist der Schlüssel, um gezielte Trainingsstrategien zu entwickeln.

InBody liefert in unter einer Minute über 40 Gesundheitsparameter, davon können 20 Gesundheitsrisiken abgeleitet werden. Der präzise Einblick in die Zusammensetzung des Körpers hilft, muskuläre Ungleichgewichte frühzeitig zu erkennen und individuelle Lösungen zu erarbeiten.

Besonders die segmentale Muskelanalyse von InBody bietet wertvolle Einblicke in die Balance von Muskelgruppen. Fachleute können so massgeschneiderte Trainingspläne entwickeln, um geschwächte Muskulatur gezielt aufzubauen und Überlastungen zu vermeiden. Durch regelmässige Analysen lassen sich Fortschritte objektiv messen und Anpassungen effektiv umsetzen.

InBody bestimmt nicht nur die Muskelmasse, sondern auch deren Verteilung – präzise und zuverlässig. Dies hilft, asymme-

trische Belastungen zu identifizieren, bevor sie zu ernsthaften Beschwerden führen. Kundinnen und Kunden profitieren von individuell abgestimmten Programmen, die langfristig für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit sorgen.

Mit InBody setzen Sie auf modernste Technologie für eine personalisierte Betreuung. Machen Sie den Unterschied – mit datenbasierten Lösungen für gesundes, effektives Training! ◀

best  health

best4health gmbh

Grindelstrasse 1, 8303 Bassersdorf, 044 500 31 80

mail@best4health.ch, www.best4health.ch

Spinefitter by SISSEL: Wissenschaftlich fundiertes Training für die Wirbelsäule



Der SISSEL Spinefitter revolutioniert Physiotherapie und Training. Mit 28 ergonomisch angeordneten Bällen fördert er die Beweglichkeit, löst Verspannungen und aktiviert die Tiefenmuskulatur. Ein vielseitig einsetzbares und wissenschaftlich fundiertes Trainingsgerät – für eine gesunde Wirbelsäule und mehr Wohlbefinden.

Der SISSEL Spinefitter ist eine bahnbrechende Innovation in der Physiotherapie und im funktionellen Training. Dieses durchdachte Tool wurde entwickelt, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und gezielt die Tiefenmuskulatur zu aktivieren. Sein einzigartiges Design mit 28 hintereinander angeordneten Bällen ermöglicht eine sanfte, aber effektive Stimulation der Wirbelsäule und der umgebenden Muskulatur.

Vielseitige Anwendung in Therapie und Training

Der Spinefitter überzeugt durch seine Flexibilität und lässt sich mühelos in bestehende Therapie- oder Trainingseinheiten integrieren. Ob in der Physiotherapie, im Reha-Bereich oder beim Pilates – er unterstützt die Beweglichkeit, verbessert die Körperwahrnehmung und trägt zur Entlastung des Schulter-Nacken-Bereichs bei. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, ist er eine Bereicherung für jeden Trainingsplan.

Wissenschaftlich fundiert und praxiserprobt

Die Entwicklung des Spinefitters basiert auf neuesten Erkenntnissen aus Physiotherapie und Sportwissenschaft. Praktiker berichten von positiven Effekten auf die Wirbelsäulenmobilität und einer nachhaltigen Reduktion von Rückenschmerzen. Gerade in der modernen Praxis ist er ein wertvolles Hilfsmittel für innovative und effektive Behandlungsmethoden.

Mehr erfahren

Erfahren Sie mehr über den Spinefitter und lesen Sie einen ausführlichen Testbericht in unserem Blog: <https://medidor.ch/blogs/fachwissen/spinefitter-by-sissel-im-test>.

Mit dem SISSEL Spinefitter setzen Sie auf ein durchdachtes Konzept für eine gesunde Wirbelsäule und mehr Wohlbefinden – für sich selbst oder Ihre Patienten. ◀



MEDIDOR
HEALTHCARE & THERAPIE

Medidor AG

Lenzburgerstrasse 2, 5702 Niederlenz, 044 739 88 88
 medidor.ch, mail@medidor.ch, Instagram: pilates.ch

Intermittierendes Hypoxietraining: Leistungssteigerung für Athleten jeder Sportart



Intermittierendes Hypoxietraining (IHT) ermöglicht gezielte Anpassungen der Sauerstoffnutzung, fördert die körperliche Widerstandsfähigkeit und steigert die Leistungsfähigkeit.

Intermittierendes Hypoxie Training (IHT) ermöglicht Athleten und Athletinnen, gezielt physiologische Anpassungen zu erreichen, die in der Sportmedizin zunehmend an Bedeutung gewinnen. IHT wurde entwickelt, um die Effekte eines klassischen Höhentrainings zu simulieren, bei dem der Körper unter Bedingungen mit geringem Sauerstoffgehalt trainiert wird. Solche Trainingslager in Höhen ab 1300 Metern sind seit langem ein fester Bestandteil des Programms vieler Athleten. Sie fördern die Anpassungsfähigkeit des Körpers an Sauerstoffbedingungen und können die Leistungsfähigkeit steigern. IHT bietet eine kostengünstige und gut verträgliche Alternative zu aufwendigen Aufenthalten in den Bergen.

Das Hauptziel von IHT ist es, die körperliche Widerstandsfähigkeit zu verbessern, indem die mitochondriale Atmung optimiert wird. Mitochondrien, die «Kraftwerke» der Zellen, sind für die Energieversorgung des Körpers verantwortlich und spielen

eine zentrale Rolle bei der Leistungsfähigkeit. Die Bedeutung der Hypoxieforschung wurde 2019 durch die Verleihung des Nobelpreises für die Entdeckung der molekularen Mechanismen der Sauerstoffwahrnehmung weiter hervorgehoben.

Auf dieser Grundlage wurde das Intermittierende Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) entwickelt. Diese Methode nutzt den Wechsel zwischen Sauerstoffreduktion (Hypoxie) und Sauerstoffanreicherung (Hyperoxie). Mit MITOVIT® können Athletinnen und Athleten «Höhenluft» in einer kontrollierten Umgebung atmen, sei es entspannt in Ruhe oder unter sportlicher Belastung. Das Gerät bietet darüber hinaus die Möglichkeit, die Herzratenvariabilität (HRV) und die parasympathische Aktivität in Echtzeit zu überwachen.

AcuMax Med AG lädt Sie ein, MITOVIT® in einem kostenlosen Probetraining zu erleben. ◀



AcuMax Med AG

Promenadestrasse 6, 5330 Bad Zurzach

056 511 76 00, info@acumax.ch, www.acumax.ch

Flexibel bis zum eidg. Fachausweis: Schritt für Schritt zum Bewegungsexperten

73



Die update Akademie bietet dir einen flexiblen Ausbildungsweg zum «Spezialisten / zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis» – ideal für ambitionierte Fachkräfte mit Praxisbezug.

Mit dem modularen Ausbildungskonzept der update Akademie erreichst du dein Ziel – den eidgenössischen Fachausweis in Bewegungs- und Gesundheitsförderung – Schritt für Schritt und ganz flexibel. Du startest mit der Ausbildung zum «Fitness- und Bewegungstrainer Basic». Dieses Grundmodul vermittelt dir alle wichtigen Inhalte für den direkten Einstieg in die Praxis und bereitet dich optimal auf den Trainingsalltag vor. Anschliessend vertiefst du dein Wissen im Aufbaukurs zum «Fitness- und Bewegungstrainer Advanced» und entwickelst deine Kompetenzen gezielt weiter.

Im Vorbereitungskurs für die Modulprüfungen wirst du intensiv auf die Basismodule 1, 2, 3, 5 sowie die Hauptmodule 2 und 3 vorbereitet – perfekt abgestimmt auf die Anforderungen der eidgenössischen Prüfungen. Die Ausbildung zum «Fitness- und Bewegungstrainer Pro» ergänzt dein Know-how um das Thema Mitarbeiterführung, mit dem du auch das Wahlmodul 3 abschliesst.

Alle drei Ausbildungsstufen kannst du orts- und zeitunabhängig in deinem eigenen Tempo absolvieren. Mit mindestens 5000 Stunden Berufserfahrung und dem erfolgreichen Abschluss

der Module bist du bereit für die eidgenössische Prüfung. Die update Akademie unterstützt dich auf deinem Weg mit praxisnahen Inhalten, persönlicher Betreuung und regionalen Praxismöglichkeiten.

Starte jetzt deine Fachkarriere mit der update Akademie und profitiere von einer flexiblen, praxisorientierten Weiterbildung. Mehr Infos findest du auf www.update-akademie.ch. ◀

UPDATE
akademie

update Akademie GmbH

Murgtalstrasse 20, 9542 Münchwilen, info@update-fitness.ch

Instagram: [@updateakademie](https://www.instagram.com/updateakademie), Tik-Tok: [@update_akademie](https://www.tiktok.com/@update_akademie)

Wir sind die *PHYSIOMED GROUP SCHWEIZ*



Oliver Marangoni, Country Head Switzerland (Mitte) und Team

Hier wächst zusammen, was auf dem Therapieweg der Patientenbehandlung in den Bereich Rehabilitation, Sport, Fitness und ästhetische Medizin zusammengehört.

Durch die Zusammenführung unserer Ressourcen, Fachkenntnisse und Erfahrungen können wir Ihnen ein erweitertes Produktportfolio anbieten, unsere Leistungsfähigkeit weiter steigern und unsere Servicequalität optimieren. Wir werden auch weiterhin unsere langjährige Verpflichtung zu Qualität und Zuverlässigkeit fortführen.

Wir sind mehr als nur ein Anbieter von Medizin- und Fitnessgeräten

Seit über 30 Jahren versorgen wir Medizin- und Fitnessseinrichtungen mit Trainings- und Testgeräten. In beiden Bereichen sind wir für Sie mit dieser Erfahrung und Kompetenz seit über 30 Jah-

ren vertreten. Unser Erfolg beruht auf dem ganzheitlichen Verständnis der Bedürfnisse unserer Kundschaft und deren Kundinnen und Kunden. Genau deshalb umfasst unsere Angebotspalette nicht nur innovative und qualitative hochwertige Medizin- und Fitnessprodukte von führenden Weltmarken, sondern auch Schulungen, Konzepte und Beratungen rund um die Themen Gesundheit, Training und Fitness. Damit helfen wir unseren Kunden und Kundinnen, sich den vielfältigen und ständig wechselnden Herausforderungen im Gesundheitsmarkt und in der Fitnessbranche optimal stellen zu können.

Zusammen mit unseren Entwicklungsingenieuren, Biomechanikern und Produktspezialistinnen sind wir für Sie ständig auf

der Suche nach neuen, innovativen Produkten, um Sie und Ihr Team in Ihrer täglichen Arbeit sinnvoll und effektiv zu unterstützen, für Ihre Kundschaft einen qualitativen Vorteil zu erzielen und Ihnen damit den wirtschaftlichen Erfolg zu ermöglichen.

Besuchen Sie uns in unseren Ausstellungsräumlichkeiten in Steckborn und lernen Sie uns persönlich kennen!

Mehr als 30 Jahre Erfahrung – professioneller Einsatz auf höchstem Niveau

Die PHYSIOMED GROUP steht für erstklassige Kundenorientierung, Freude an der Arbeit, begeisterte Produkte, professionellen Service und eine progressive Ausrichtung der Geschäftsführung. Langwährende Geschäftsbeziehungen sind unser definiertes Ziel – und gleichzeitig unsere Stärke.

Mit unseren hochqualifizierten Persönlichkeiten im Unternehmen halten wir dieses Versprechen. Wir lassen unseren Worten Taten folgen und setzen mit unserem umfassenden Produkt- und Serviceangebot Meilensteine für optimale Trainingsbedingungen.

Medicalbereich und Fitnesssektor

Mit unserem Einsatz im Medicalbereich bedienen wir vor allem Physiotherapien, Rehabilitationszentren, Privatkliniken, öffentlichen Krankenhäuser und medizinischen Leistungszentren.

Der Fitnesssektor besteht aus Einzeleinrichtungen, Fitnessketten, Olympiastützpunkten und Spitzensportinstitutionen sowie Personal Trainern und Privatkunden bzw. -kundinnen.

Breites Portfolio für höchste Ansprüche

Sowohl im Medicalbereich wie auch im Fitnesssektor kommen die einzelnen Produktmarken je nach Anwendung und Kundenwunsch zum Einsatz. Neben unseren Eigenprodukten «compass», «tergumed» und «kardiomed» sind auch Partnermarken wie «AlterG», «h/p/cosmos», «TRUE FITNESS/Octane», «Olicrom», «Sports-Art» und «TecnoBody» vielseitig und umfassend vertreten.

Umfassende Betreuung – wir machen Sie zum Profi

Die PHYSIOMED GROUP bietet Physiopraxen, Spitälern, Trainingsinstituten und Fitnesscentern eine umfassende Betreuung für ein individuelles Erfolgskonzept:

- Bedarfsanalyse
- Beratung bei der Finanzierung
- Unterstützung in Marketing, Patientenmanagement und wirtschaftlicher Optimierung

- Raumplanungstool für optimale Geräteeinbindung
- Schulung direkt nach der Lieferung der Geräte
- Flächendeckendes Serviceteam

Individueller Service und dauerhafte Werterhaltung – zuverlässig und kompetent

Unser leistungsstarker Service garantiert den reibungslosen Betrieb und die permanente Einsatzfähigkeit unserer Produktlösungen. Eine dauerhafte Werterhaltung Ihrer Investitionen wird durch den individuellen Service oder über einen Wartungsvertrag sichergestellt.

Das PHYSIOMED-GROUP-Team steht für persönliche und fachkundige Beratung

In unserem Showroom und unseren Ausstellungsräumlichkeiten in Steckborn können Sie unsere medizinischen Test- und Trainingsgeräte sowie unsere Fitnessgeräte in aller Ruhe unter fachkundiger Begleitung testen. Wir nehmen uns Zeit und erklären Ihnen gerne auch die Möglichkeiten unserer Software und unsere einrichtungsspezifischen Konzepte.

Oliver Marangoni, Country Head Switzerland

Das PHYSIOMED-GROUP-Team Schweiz freut sich auf Ihren Besuch in Steckborn! www.physiomed-group.ch ◀



PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Unsere Marken:  PHYSIOMED® | proxomed® | ERGOFIT

PHYSIOMED GROUP

Betriebsstätte Steckborn, Seestrasse 161, 8266 Steckborn
052 762 13 00, www.physiomed-group.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			
MedAction, Rapperswil Jona	✓	✓	✓
Selfgym GmbH, Zuchwil	✓	✓	
Physio A.R.T., Regensdorf	✓		
Physio Sportiv, Ibach	✓	✓	
Therapiezentrum Buchsi/PhysioBabin, Münchenbuchsee	✓	✓	
Athletgym GmbH, Biberist	✓	✓	✓

Mitglied	SFGV	Fitness-Guide	FITWORX
Westschweiz			
Geriability Fitness, Yverdon-les-Bains	✓		

Mitglied	SFGV	Fitness-Guide	FITWORX
Tessin			
Valmoving training center Sagl, Avengno	✓	✓	✓

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!



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

Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV

VORSTAND

GESCHÄFTSLEITUNG

Claude Ammann, Urs Rüeggsegger, 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 UK: 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

GESUNDHEITSTAG

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 Rüeggsegger

JOBPLATTFORM

movementjobs.ch: Roland Steiner
(Gratisinserate für alle Mitglieder des SFGV
für die Suche von Mitarbeiterinnen und
Mitarbeitern)

MITGLIEDERBETREUUNG

Regelmässige Besuche: Claude Ammann
Mitarbeiter: Kilian Käppeli

PARTNER

Anlaufstelle, GesundheitsTag-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 Rüeggsegger

TESSIN

Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs,
Fitness-Guide: Laetitia Grossini

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.



Besser mit uns

Swiss Physio Partner baut das führende Netzwerk physiotherapeutischer Praxen und Gesundheitszentren in der Schweiz auf.

Lass uns sprechen

Im Rahmen der Zusammenarbeit streben wir eine Übernahme Deiner Praxis an – in einem Prozess, der auf Vertrauen, Wertschätzung und Transparenz basiert. Dabei liegt uns besonders die Sicherheit und Zufriedenheit Deiner Mitarbeiter am Herzen, während Du selbst entscheidest, wie aktiv Du Dich einbringst.

Schreib uns eine kurze Email und wir machen einen Gesprächstermin aus:

partnerschaft@spp.ch

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 Webaufttritt. Zudem stellen wir Ihnen Vorlagen für Berichte in den lokalen Medien zur Verfügung.

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

