

# BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 26 / September 2025

*Bewegungs- und Gesundheitsförderung*

Schweizweit  
trainieren:  
Kostenloses  
Gastraining an  
300 zertifizierten  
Standorten!

## **Fachthema:**

Training mit Diabetes mellitus

## **Aus der Physiotherapie:**

Fitnessstraining bei Diabetes mellitus  
aus physiotherapeutischer Sicht

## **SFGV – Aktuell:**

Erster Erfolg bei den  
Kommissionsgebühren

**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

<b>Editorial</b>	<b>5</b>
<b>Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung</b>	
Training mit Diabetes mellitus	6
<b>Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools</b>	
Warum FITWORX?	16
<b>Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung</b>	
Lehrabschlussfeier auf dem Zürichsee	18
Braucht unsere Branche die Titel «Professional Bachelor» und «Professional Master»?	20
EFZ Revision: Zwischenstand	24
Die zehn besten Lernenden der Fitnessbranche kämpfen um den Sieg	26
<b>Aus der Physiotherapie</b>	
Fitnessstraining bei Diabetes mellitus aus physiotherapeutischer Sicht	28
<b>SFGV – Aktuell</b>	
Streit um die Kommissionsgebühren	36
GesundheitsTag 2025 – ein Dank an unsere Partner	40
Gewinnen Sie neue Kundinnen und Kunden!	44
<b>SFGV – Fitness-Guide und Jobplattform</b>	
Interview mit Chris Schwarzenberger vom «WOW! Fitness» in Kleinandelfingen ZH	46
<b>Buchtipps</b>	
Training im Alterungsprozess – gesund und leistungsfähig bleiben	48
<b>Ganz persönlich</b>	
Zehn Fragen an Abt Urban Federer	50
<b>Die Seiten unserer Partner</b>	<b>52</b>
<b>SFGV im Überblick</b>	
Neue Mitglieder	68
Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV	70

## «Bewegungsmedizin»

Die Fachzeitschrift mit Brancheninformationen für Einzelunternehmen der Fitness- und Bewegungsbranche

### Herausgeber

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

### Redaktion

Claude Ammann, Anya Aubert, Irene Berger, Kilian Käppeli, Urs Rüeegsegger,  
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 Rüeegsegger, u.rueegsegger@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

3700 Exemplare



Gedruckt mit  
Sonnenenergie

gedruckt in der  
**schweiz**



# ONYX

AN EXPERIENCE FOR THE SENSES



## MATRIX

  | [matrixfitness.eu](https://www.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

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

## Neues aus der Altersforschung

### Liebe Leserin, lieber Leser

Kürzlich bin ich auf eine Studie von Prof. Michael Snyder gestossen, die im August 2024 in der Zeitschrift «Stanford Medicine» beschrieben wurde. Snyder entdeckte in seinen Untersuchungen, dass es zwei grosse biomolekulare Änderungen in unseren Zellen gibt – eine im Alter von ca. 44 Jahren und eine zweite im Alter von rund 60 Jahren.



Die Forschenden untersuchten zunächst das Mikrobiom bei mehr als 4000 Personen zwischen 25 und 75 Jahren. Dabei zeigte sich, dass gerade bei den für unsere Gesundheit lebensnotwendigen Bakterien, Viren und Pilzen in den genannten Altersphasen markante Rückgänge auftraten.

Inspiriert durch diese Feststellung wurden im Verlauf mehrerer Jahre verschiedene weitere molekulare Marker untersucht, die das Risiko von altersbedingten Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer/Demenz, Stoffwechselstörungen

und die Schwächung des Immunsystems erhöhen. Auch hier fanden die Forschenden grosse Veränderungen in den erwähnten Alterszonen. Diese wellenförmigen Modulationen korrelieren ausserdem mit der Abnahme der Muskelmasse und der Reduktion der maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit.

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung, dass wir linear altern, also jedes Jahr ein kleines Stück älter werden, scheint es – analog zu den Wachstumsschüben in bestimmten Zeitabschnitten in unserer Jugend – auch Alterungsschübe zu geben. Vergleicht man nun noch den Aktivitätsgrad in den unterschiedlichen Altersgruppen einer Bevölkerung mit diesen Alterszonen, dann fällt auf, dass gerade in der Altersgruppe zwischen 40 und 60 Jahren die geringsten sportlichen Aktivitäten zu verzeichnen sind, weil Beruf, Karriere und Familie in dieser Zeitspanne am meisten abverlangen.

«Gesundheitsmarker» werden immer in Normbereichen «von ... bis» angegeben. Es liegt auf der Hand, dass Personen, die sich durch einen gesundheitsrisikoreichen Lebensstil eher an der unteren Grenze dieser Normwerte befinden, bei den genannten Alterungsschüben die empfohlene Norm rasch unterschreiten können und das Erkrankungsrisiko steigt. Somit entscheidet unser Lebensstil im «mittleren Alter» zwischen 40 und 60 Jahren massgeblich darüber, mit wie viel «Gesundheitsreserve» wir beim zweiten Alterssprung ankommen.

Sind es nicht die Experten unserer Branche, die hier die passende Unterstützung bieten können?

Viel Inspiration bei der Lektüre von «BEWEGUNGSMEDIZIN» Nr. 26!

André Tummer  
Chefredaktor

## 6 Training mit Diabetes mellitus



In der Schweiz stieg die Anzahl an Personen, die an Diabetes erkrankt sind, von 4,8 Prozent im Jahr 2017 auf 6,2 Prozent im Jahr 2022. Das sind rund 550 000 Personen, davon sind ungefähr 50 000 Personen von einem Diabetes Typ 1 betroffen. Im Durchschnitt dauert es 7 Jahre, bis ein Diabetes Typ 2 entdeckt wird. Neben dem Typ-1-Diabetes, der meist schon im Kindes- oder Jugendalter auftritt, ist der Typ-2-Diabetes die deutlich häufigere Form. Etwa jeder dritte Betroffene weiss noch gar nicht, dass er an Diabetes erkrankt ist. In der Fachsprache nennt man diese symptomlose Vorstufe Prädiabetes.



André Tummer

Diabetes mellitus (DM) ist eine heimtückische Erkrankung, weil sie sich schleichend und über lange Zeit symptomlos entwickelt. Ist sie einmal manifestiert, sind die Lebenseinschränkungen dramatisch und die Spätkomplikationen gravierend. Die Datenbank des Global Burden Disease erstellte u. a. ein Ranking der Erkrankungen, das die Lebensjahre

mit körperlichen Einschränkungen (YLD) auflistet. Wie in Abb. 1 zu sehen ist, sprang Diabetes in der Schweiz von Platz 6 im Jahr 2007 auf Platz 3 im Jahr 2017. Auch wenn die Coronapandemie diese Statistik kurzfristig änderte, zeigt sich doch ein paradoxes Bild, wenn man bedenkt, dass die Schweiz gleichzeitig auch zu den Ländern mit der höchsten durchschnittlichen Lebenserwartung gehört (Männer 82,1 Jahre, Frauen 85,7 Jahre). Folgerichtig

weisen die Autoren Blackburn und Epel in ihrem Buch «Die Entschlüsselung des Alterns» auf die Begriffe «Gesundheitsspanne» und «Krankheitsspanne» hin. Die Krankheitsspanne beschreibt die Anzahl der Lebensjahre, in denen Krankheiten die Lebensqualität erheblich einschränken. Zwei Menschen mögen das gleiche Alter erreichen, sich jedoch gerade in der zweiten Lebenshälfte in Bezug auf die Lebensqualität erheblich voneinander unterscheiden. (Abb. 2)

Aus diesem Grund ist die Prävention der Diabeteserkrankung oberstes Ziel. Am wirksamsten zeigt sich hierbei ein individuell abgestimmtes Coaching für einen gesunden Lebensstil. Es reicht aber nicht aus, sich mit oberflächlichen Aussagen zu begnügen. Mitarbeitende in gesundheitsorientierten Unternehmen müssen ein vertieftes Verständnis der Diabeteserkrankung haben, damit betroffene Kundinnen und Kunden das nötige Vertrauen gewinnen und die zuweisende Ärzteschaft sie als kompetente Partner anerkennt. Leider sind wir von dieser Zusammenarbeit noch weit entfernt – doch dazu später mehr. ▶

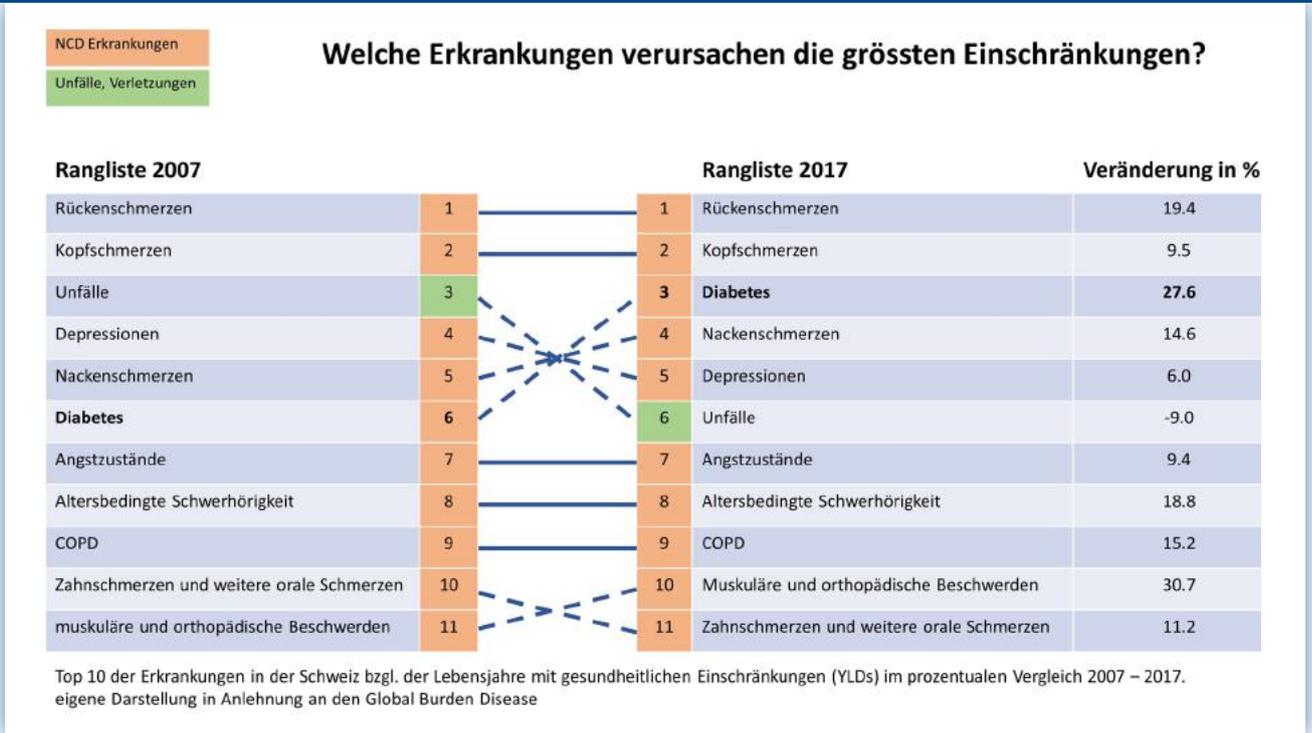


Abb. 1: Rangliste der gesundheitlichen Einschränkungen in der Schweiz

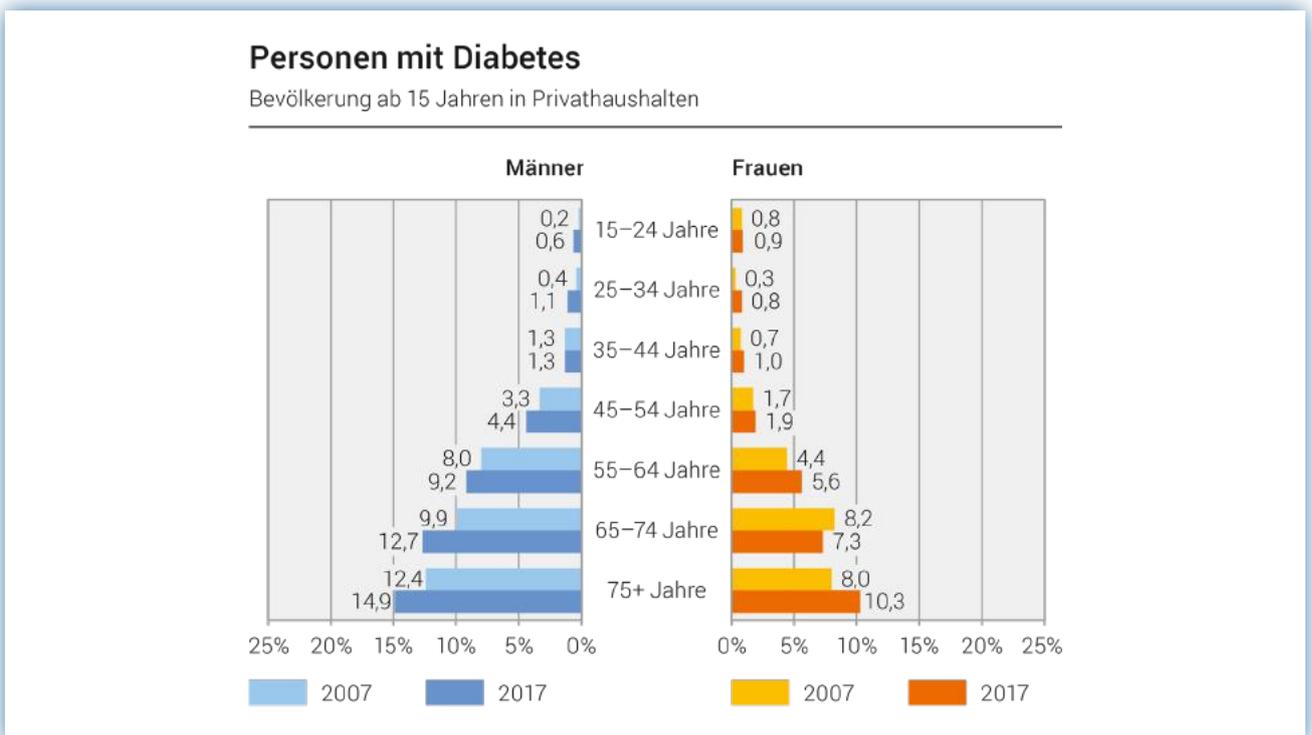


Abb. 2: Diabetes ist in allen Alterssegmenten auf dem Vormarsch. Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) © BFS 2018

Wie Abb. 2 zeigt, tritt die Erkrankung vermehrt im höheren Alter auf, der Vergleich zwischen den Jahren 2007 und 2017 zeigt jedoch, dass es mit einer Ausnahme in allen Alterssegmenten einen Anstieg gibt.

Diabetes mellitus Typ 2 gehört zu den sogenannten NCDs (Non-Communicable Diseases), ist also eine erworbene Erkrankung. Bewegungsmangel und Überernährung spielen bei der Entwicklung dieser Krankheit wohl die grösste Rolle. Das sind – trotz der Schwere der Erkrankung – positive Nachrichten, denn eine dauerhafte Lebensstiländerung durch mehr Bewegung und gesündere Ernährung kann jeder durch eigenes Handeln erreichen.

In den letzten Jahren sind vermehrt kontrollierte Studien durchgeführt worden, welche die Tendenz zeigen, dass nicht nur Ausdauertraining, sondern auch Krafttraining risikomindernd wirkt, ja sogar bei bestehendem DM Typ 2 die Langzeit-Blutzuckerkontrolle positiv beeinflusst. Dies soll in diesem Artikel näher beleuchtet werden. Doch zunächst ist es sinnvoll, das Entstehen der Krankheit sowie deren Symptome und Folgen genauer zu verstehen.

Um eventuelle Überlastungssymptome und die damit zusammenhängenden Anpassungen im Training ableiten zu können, ist das Verständnis der bisher erläuterten anatomischen Zusammenhänge unabdingbare Voraussetzung.

### Medizinische Definition

*Diabetes mellitus (DM)* ist eine chronische Störung des Glukosestoffwechsels mit erhöhtem Blutzuckerspiegel durch Insulinmangel oder verminderte Reaktionsfähigkeit des Körpers auf Insulin (Insulinempfindlichkeit). In den Zellen herrscht trotz erhöhtem Blutzuckerspiegel ein Glukosemangel, da nicht ausreichend Glukose aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann.

### Einteilung und Krankheitsentstehung

*Diabetes mellitus Typ 1:* Meist erblich bedingter, absoluter Insulinmangel durch Zerstörung der B-Zellen in der Bauchspeicheldrüse.

*Diabetes mellitus Typ 2:* Durch ständige Überernährung und vor allem übermässige Zufuhr schnell resorbierbarer Kohlenhydrate bei gleichzeitigem Bewegungsmangel steigt zunächst die Insulinkonzentration im Blut (Hyperinsulinismus). Gleichzeitig fällt die

## Absorptionsmechanismus

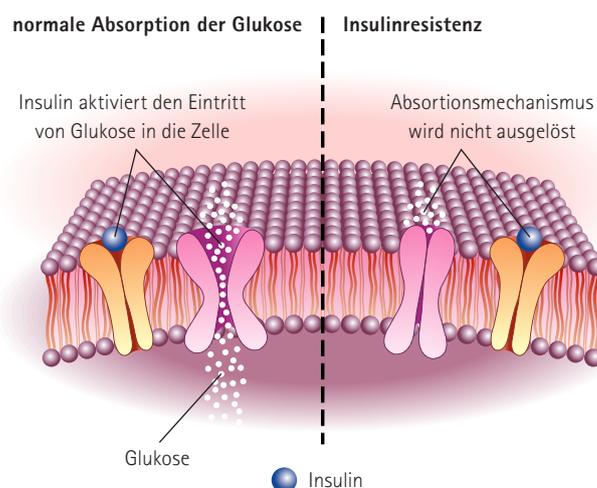


Abb. 3: Funktionierender und gestörter Absorptionsmechanismus

Zahl der Insulinrezeptoren an den Zellmembranen. Die Insulinempfindlichkeit der Zellen sinkt (Insulinresistenz). Die Bauchspeicheldrüse produziert immer mehr Insulin, bis die Produktion irgendwann zum Erliegen kommt.

Wie bereits erwähnt, sind in der Schweiz ca. 500 000 Menschen an Diabetes erkrankt, 90 Prozent davon an DM Typ 2, also etwa 450 000 Personen. 10 Prozent davon sind normalgewichtig (DM Typ 2a), die übrigen 90 Prozent sind übergewichtig (DM Typ 2b).

*Diabetes Mellitus Typ 3:* Darunter werden alle Ursachen der Diabetes zusammengefasst, die nicht dem Typ 1 bzw. dem Typ 2 zugeordnet werden können. Beispielsweise kann Diabetes unter anderem auch als Folge anderer schwerer Grunderkrankungen, als Nebenwirkung bestimmter Medikamente oder auch – in seltenen Fällen – durch eine Virusinfektion ausgelöst werden.

*Diabetes Mellitus Typ 4:* Bei dieser Sonderform, der sogenannten Schwangerschaftsdiabetes, entwickelt sich während der Schwangerschaft eine diabetische Stoffwechsellage. Diese manifestiert sich nicht und der Stoffwechsel normalisiert sich nach der Schwangerschaft wieder. ▶

### Symptome

Wie bereits erwähnt, stellen sich die Krankheitssymptome langsam über Monate und Jahre ein. Klinisch werden Harnwegsinfekte, Hautjucken, Furunkel, Sehstörungen, Polyneuropathie, schlechte Wundheilung, allgemeine Schwäche und ein Leistungsbruch beobachtet. Häufig treten gleichzeitig Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht auf. Zum Zeitpunkt der ärztlichen Diagnose bestehen oft bereits Langzeitschäden, weil die Erkrankung jahrelang unbemerkt und damit auch unbehandelt geblieben ist.

### Schulmedizinische Diagnostik

Zur Sicherung einer Verdachtsdiagnose steht die Blutuntersuchung an erster Stelle. Liegt der Nüchternblutzucker bei zweimaliger Messung unter 80 mg/dl, ist ein Diabetes mellitus unwahrscheinlich. Bei über 120 mg/dl ist von einem manifesten Diabetes mellitus auszugehen. Bei Werten dazwischen empfiehlt sich ein Blutzucker-Tagesprofil. Dabei wird der Blutzucker nüchtern, kurz vor und eine Stunde nach jeder Mahlzeit gemessen. Der nach dem Essen kontrollierte Wert liegt beim gesunden Menschen unter 120 mg/dl, beim Diabetiker über 180 mg/dl.

### Schulmedizinische Verlaufskontrolle

In regelmässigen Abständen sind weitere Laboruntersuchungen notwendig. Die Bestimmung der Glykohämoglobine (HbA1c) ermöglicht Aussagen über den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten 1 bis 3 Monate. Ein HbA1c-Wert von 8 Prozent zeigt, dass der Patient medikamentös gut eingestellt ist und einen entsprechend gesunden Lebensstil über Ernährung und Bewegung eingehalten hat. Bei einer schlechten Stoffwechsellage liegt der HbA1c-Wert über 9,5 Prozent.

Der Urin wird regelmässig auf Mikroalbumin untersucht. Bei zunehmender Schädigung der Nieren werden vermehrt Eiweisse aus dem Blut in den Urin abwandern. Später verlieren die betroffenen Personen auch komplexere Eiweisse. Dieser Verlust verschlechtert den kolloidosmotischen Druck im Blut. Es kann weniger Wasser in den Gefässen gehalten werden, sodass dieses in die Gewebe abwandert. Es entstehen Eiweissmangelödeme.

Neben weiteren Blutwerten müssen die Patienten aufgrund der grossen Gefahr von Gefäss- und Nervenschädigung durch den hohen Blutzucker augenärztlich und neurologisch untersucht werden.

### Schulmedizinische Therapie des DM Typ 2

Die Normalisierung des Blutzuckerspiegels lässt sich bei übergewichtigen Personen häufig allein durch konsequente Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung erreichen. Erst wenn durch diese Massnahmen keine Senkung des Blutzuckerspiegels erreicht wird, sollte mit einer medikamentösen Therapie begonnen werden.

Falls nach mehreren Jahren die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse versiegt, wird der Patient sekundär insulinpflichtig. Er muss mehrmals täglich Insulin spritzen und den Kohlenhydratanteil bzw. die Verteilung der Kohlenhydrate über den Tag seiner Insulinzufuhr anpassen, um die Stoffwechsellage stabil zu halten. Die Medizin spricht hier von der «richtigen Einstellung» des Glukosestoffwechsels, damit Langzeitschäden vermieden und akute Stoffwechselentgleisungen (hypoglykämischer Schock, hyperglykämisches Koma) verhindert werden.

### Spätkomplikationen

Bei einem schlecht eingestellten Diabetes mellitus treten nach 5 bis 10 Jahren die ersten Spätkomplikationen auf. Im Vordergrund steht die Veränderung der arteriellen Gefässe, wodurch Erkrankungen an allen Organsystemen möglich sind:

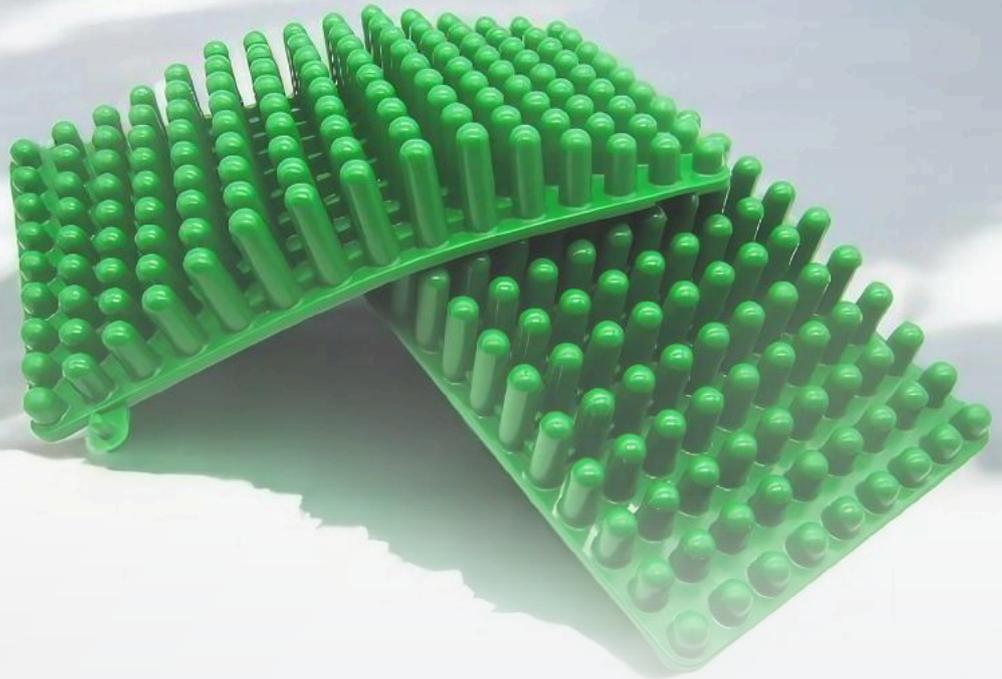
- *Grosse Blutgefässe*: Arteriosklerose, koronare Herzkrankung, Herzinfarkt, Schlaganfall, periphere arterielle Verschlusskrankheit
- *Kleine Blutgefässe*: diabetische Nierenschädigung, diabetische Netzhautschädigungen

Der *diabetische Fuss* entsteht durch Schädigungen der grossen und kleinen Blutgefässe, sowie Nervenschädigungen und erhöhte Infektneigung. Druckstellen oder kleine Wunden führen unbehandelt schnell zu tiefen Geschwüren mit Beteiligung des Knochens. (Abb. 4)

### Was können wir tun?

Das Coaching zu einem gesunden Lebensstil ist wie erwähnt der grösste Hebel, um Personen mit einem erhöhten Diabetesrisiko zu unterstützen. Mit unserer Dienstleistung haben wir also die Werkzeuge in der Hand, um dem grössten Teil der Betroffenen zu helfen. Die folgenden Abschnitte beziehen sich ausschliesslich auf den DM Typ 2. ▶

**MEDIDOR**  
HEALTHCARE & THERAPIE



## FÜR EIN EFFEKTIVERES FASZIENTRAINING IN DER THERAPIE – DIE FRANKLIN POSTURE MAT

Die **Franklin Posture Mat** ist mehr als nur eine Trainingsmatte – sie unterstützt Ihre Patient:innen gezielt bei der Haltungsschulung und aktiviert gleichzeitig wichtige Strukturen im gesamten Bewegungsapparat.

Ob im Stehen beim Abklopfen von Schultern, Becken oder Rücken, oder in entspannter Sitzposition als Stütze im Lumbalbereich: Die Matte fördert die Durchblutung, verbessert die Körperwahrnehmung und wirkt regulierend auf das myofasziale System.

Dank ihrer besonderen Oberflächenstruktur stimuliert sie sanft die Fussreflexzonen, verbessert die Funktion der Füße und trägt zur Stabilisierung und Kräftigung der Sprunggelenke bei – spürbar bereits nach der ersten Anwendung.

**Ideal für den gezielten Einsatz in der Therapie – für mehr Stabilität, Haltung und Wohlbefinden.**



**MEDIDOR.CH**

Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung  
Medidor AG | Lenzburgerstrasse 2 | 5702 Niederlenz | Tel. +41 44 739 88 88 | mail@medidor.ch

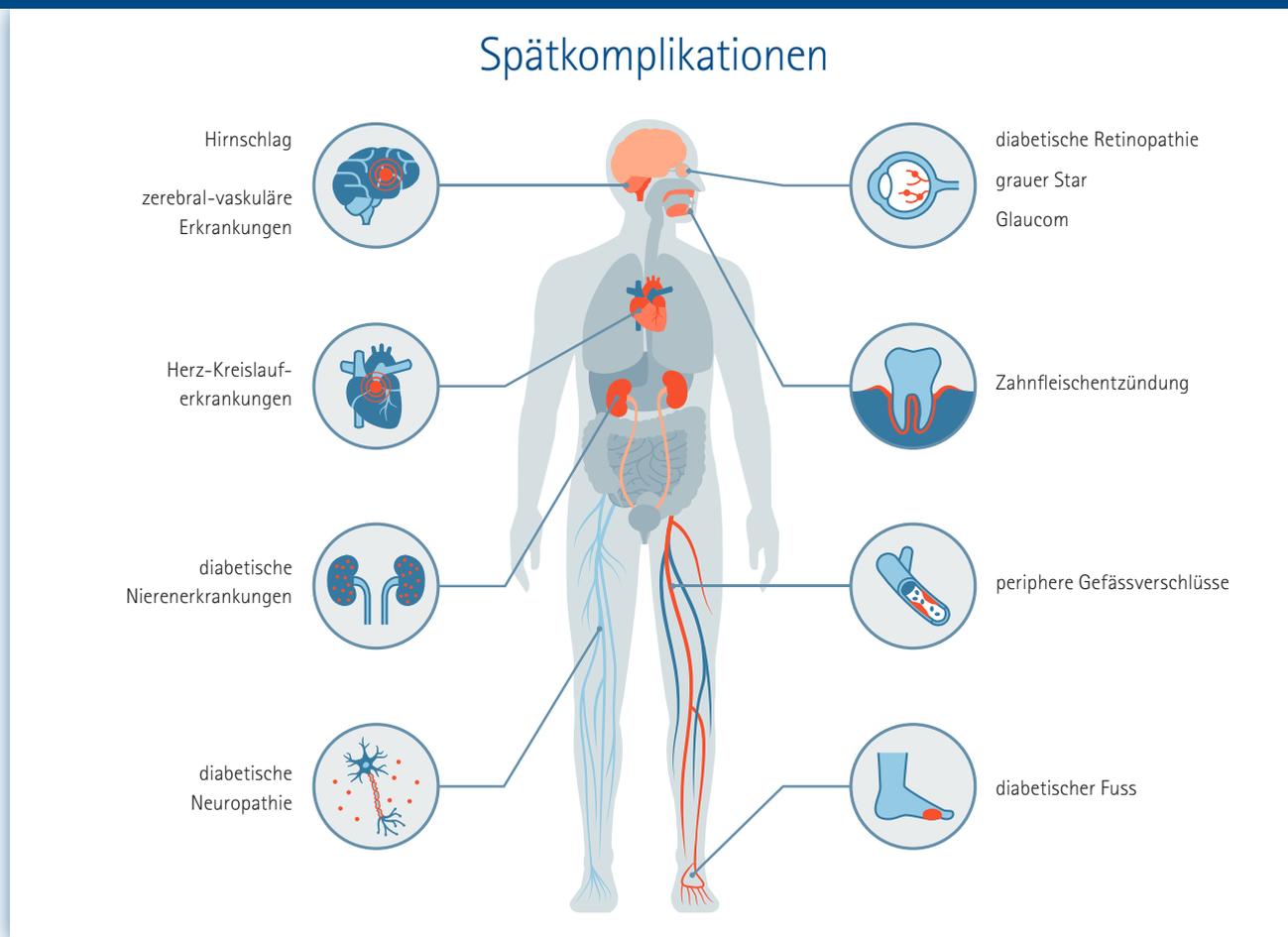


Abb. 4: Die direkten und indirekten Auswirkungen von Diabetes sind nicht zu unterschätzen.

#### Was sagt die aktuelle Studienlage zum Krafttraining bei DM?

Die Bedeutung der körperlichen Aktivität in der Prävention und in der Therapie von DM ist seit Jahren unbestritten. Die früheren Untersuchungen basierten hauptsächlich auf der Wirksamkeit von aerobem Ausdauertraining. Die Bedeutung des Krafttrainings wurde erst in den letzten Jahren mittels kontrollierter Studien untersucht. Aktuelle Meta-Analysen bestätigen, dass es durch ein regelmässiges Krafttraining zur Absenkung des HbA1c von ca. 0,6 Prozent kommt. Dies entspricht etwa der gleichen Wirkung wie der des aeroben Ausdauertrainings.

Dabei scheint es so zu sein, dass die glykämische Stoffwechsellage sich weniger durch die Erhöhung der Muskelmasse, sondern vielmehr über die Steigerung des insulinunabhängigen Glukosetransports in die Muskelzellen verbessert.

Zugegeben, die biochemischen Prozesse in den Zellen sind schwierig zu verstehen. Dennoch sollten qualifizierte Mitarbeitende es nicht bei der Aussage «mehr Muskelmasse = mehr Grundumsatz» bewenden lassen, denn dies stimmt nur bedingt, da es immer auf die spezifischen Leistungen in den Zellen ankommt und nicht auf das bloße Vorhandensein von Muskelzellen.

Basierend auf den aktuellen wissenschaftlichen Untersuchungen wurde auch für das Krafttraining der Evidenzgrad A im Hinblick auf die Verbesserung der glykämischen Stoffwechsellage ausgesprochen. Erste Studien zur Kombination von Ausdauer- und Krafttraining bei DM-Patienten haben synergistische Effekte auf den Blutzucker und weitere metabolische Risikofaktoren (BMI, viszerales Fett u. a.) nachgewiesen, deshalb ist eine Kombination beider Trainingsformen zu empfehlen.

### Bringt uns dieses Wissen weiter?

Da hinlänglich belegt ist, dass Kraft- und Ausdauertraining ein wirksames Mittel zur Vermeidung oder Linderung von Diabetes ist, müssten unsere Center eigentlich voll sein von betroffenen Personen. Die Praxis zeigt aber, dass dem nicht so ist. Was läuft da falsch?

Meiner Meinung nach wird der Ursache des Bewegungsmangels und der Überernährung nicht auf den Grund gegangen. Es liegt nicht an mangelndem Wissen der Patientinnen und Patienten. Allen ist klar, dass Bewegungsmangel und zu viele Kalorien ungesund sind. Bewegungsarmut und falsche Ernährung, eventuell noch gekoppelt mit Rauchen und Alkoholkonsum sind meist stressbedingte Kompensationshandlungen. Die kurzfristige Entspannung, die das Faulenzen vor dem Fernseher mit einer Tüte Chips bringt, wird dem langfristigen Nutzen einer stabilen Gesundheit vorgezogen. Kompensationshandlungen sind also hochemotionale und vor allen Dingen automatisierte psychologische Muster, die zur Gewohnheit geworden sind.

Deshalb geht es im Training nicht darum, schwierige und komplexe Bewegungen auszuführen oder besonders ausgeklügelte Ausdauerprogramme zu absolvieren. Wichtig ist erst einmal, sich überhaupt regelmässig zu bewegen. Es gilt mit alten Gewohnheiten zu brechen und diese durch neue, gesündere zu ersetzen. Und das ist eine sehr schwierige Sache, die intensives Coaching und Zeit kostet.

### Gewohnheiten ändern sich nur mit Konsequenz und Zeit

Unsere Gewohnheiten sind so eine Sache – sie prägen unsere Identifikation, also das, was wir über uns selbst denken. Die Dinge, die wir am häufigsten und am regelmässigsten tun, entwickeln im Laufe der Zeit unser Selbstbild. Wer also nie Sport getrieben, in der Schule oder in Vereinen schlechte Erfahrungen gesammelt hat, wird irgendwann von sich selbst behaupten: «Ich bin unsportlich», «Bewegung ist mir zu anstrengend», «Bewegung macht mir keinen Spass».

Diese «Glaubenssätze» über sich selbst sind tief verankerte Überzeugungen. Um sie zu verändern, gilt es, kleinste Minischritte im Training, in der Ernährung und im Umgang mit Stress zu gehen. Jedes noch so kleine Zwischenziel muss positiv bestätigt

werden, damit die betroffenen Personen irgendwann die neuen Verhaltensmuster als Leitbilder verinnerlicht haben und langfristig selbstständig weiterführen.

Ein engmaschiges Coaching ist dringend notwendig, denn ohne diesen ständigen Kontakt zu einer entsprechenden Vertrauensperson werden sich die alten Gewohnheiten stets wieder durchsetzen.

Bevor sich neue Verhaltensweisen automatisiert haben, vergeht mindestens ein Jahr oder sogar noch mehr. Automatisiert bedeutet, dass die neue Handlung – also beispielsweise der Gang ins Training – ohne nachzudenken völlig normal zum Alltag gehört. Das neue Verhaltensmuster wird nicht mehr ständig hinterfragt, im Gegenteil: Es fehlt etwas, wenn das gewohnte Handeln ausfällt. ▶

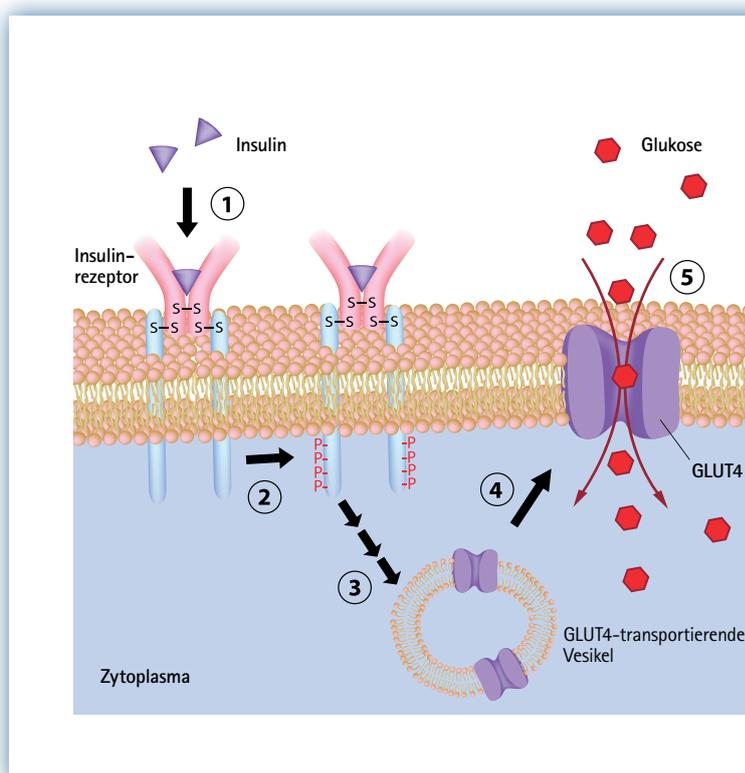
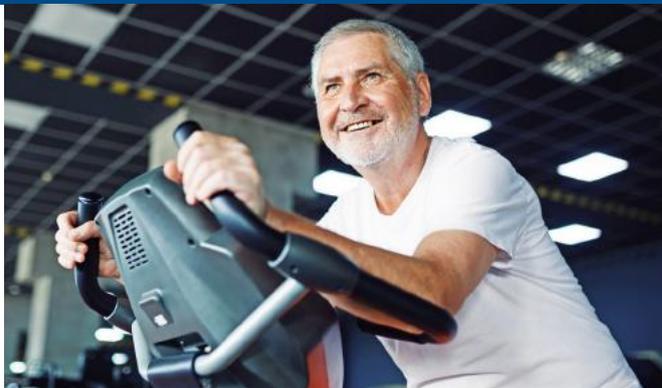


Abb. 5: Insulinabhängiger und -unabhängiger Glukosetransport in die Zelle.



Krafttraining bei Diabetes ist ebenso wichtig wie Ausdauertraining.

### Unsere Kernkompetenz

Genau diese oben beschriebenen Prozesse sind das Handwerkzeug unserer Fachkräfte in Bewegung und Gesundheitsförderung. Und nicht nur das. Unsere Arbeit ermöglicht es, deutlich mehr Zeit mit unseren Kundinnen und Kunden zu verbringen als andere Gesundheitsberufe dies können. Politisch wird das leider nicht gern gesehen. Es gibt sehr viel Gegenwind seitens der Behörden, Krankenkassen und anderer Gesundheitsberufe, unsere Fachkräfte im KVG als sogenannte «Leistungserbringer 2» anzuerkennen. So sind zum Beispiel der Physiotherapeut, die Ergotherapeutin, die Ernährungsberaterin in dieser Liste enthalten und werden von den «Leistungserbringern 1», also Ärzten und Ärztinnen, mit entsprechenden Verordnungen in die Umsetzung einbezogen. Unser Beruf gehört (noch) nicht in diesen Kreis, obwohl wir alle entsprechenden Fähigkeiten hätten. Bezogen auf den Faktor langfristiges Coaching haben wir aus meiner Sicht sogar die besten Voraussetzungen, denn wie will beispielsweise ein Physiotherapeut, der im Dreissig- oder sogar Zwanzigminutentakt Patienten behandeln muss, dieses Coaching umsetzen? Natürlich hat er als Fachkraft die nötige Kompetenz, aber der Praxisalltag lässt so viel Zeitaufwand gar nicht zu.

### Nur für akademische Berufe?

DIAfit ist ein «strukturiertes, ambulantes Bewegungs- und Schulungsprogramm für Menschen mit Diabetes Typ 2 in der Schweiz», das von der Grundversicherung der Krankenkassen bei ärztlicher Verordnung übernommen wird. Das Programm wurde am Inselspital Bern ins Leben gerufen. Auf der Homepage [www.diafit.ch](http://www.diafit.ch) sind 37 DIAfit-Zentren gelistet, die meisten sind an Spitäler angeschlossen.

Die Fortbildung dazu ist als CAS (Certificate of Advanced Studies) ausgeschrieben und somit nur Personen zugänglich, die einen akademischen Abschluss haben.

Das Programm läuft über 12 Wochen und basiert, ähnlich wie das MTT, auf 36 Trainingseinheiten. Nach absolviertem Programm können sich Betroffene einer DIAfit-Gruppe anschliessen (22 Gruppen in der ganzen Schweiz).

Wie viele Personen das Programm absolvieren und in den Gruppen bleiben, ist nicht veröffentlicht. Grobe Schätzungen liegen bei 300 bis 500 Menschen pro 12-Wochen-Zyklus. Wenn alle Zentren zu 100 Prozent ausgelastet wären, und 4 Zyklen pro Jahr durchgeführt würden, ergäbe das maximal 2000 Personen pro Jahr. Bei über einer halben Million Erkrankten also eine geringe Zahl ... Die Ausbildungsinhalte sind sicherlich sehr gut, aber um eine flächendeckende Dienstleistung zugunsten der Patientinnen und Patienten aufzubauen, sind die Anzahl der Zentren und Gruppen viel zu gering.

Hier sollte eine Zusammenarbeit mit unseren Berufen angestrebt werden. ◀

#### Literatur:

Blackburn, E., Epel E. (2017): **Die Entschlüsselung des Alterns**, Wilhelm Goldman, München, S. 17ff.

Schäffler A. (Hrsg.) (2014): **Gesundheit heute**, Trias Verlag Stuttgart, S. 744 ff.

König D., Deibert P., Dickhuth H.H., Berg A. (2011): **Krafttraining bei Diabetes mellitus Typ 2**; Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jhg. 62. Nr 1.

Grøntved et al: **Prospective Study of Weight Training and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus in Men**. In: Archives of International Medicine, publiziert online am 6.8.2012.

Smith J.: **New diabetes guidelines: try weight training**. OB GYN News (Feb. 2001), American college of sports medicine and the American diabetes association.

Roden, M.: **Exercise in type 2 diabetes: to resist or to endure**. Diabetologia, published online 6.3.2012.



## Warum FITWORX?

Der SFGV hat FITWORX ins Leben gerufen, damit KMU gegenüber den grossen Kettenbetrieben keinen Wettbewerbsnachteil haben in Bezug auf das Training an verschiedenen Standorten.

Von André Tummer

Das Potenzial, das FITWORX den KMU mit diesem Netzwerk bringt, übertrifft bei Weitem das, was die grösste Fitnesscenterkette mit über 120 Standorten bieten kann. Dennoch nutzen (noch) nicht alle SFGV-Mitglieder dieses Tool. Deshalb möchte ich hier meine persönlichen Erfahrungen teilen.

Im «Gesundheitspark Thalwil» haben inzwischen 168 Kundinnen und Kunden die FITWORX-App heruntergeladen. Allein im Juli 2025 kamen 26 neue Nutzerinnen und Nutzer dazu, weil die Trainingsfläche aufgrund einer umfassenden Renovation für drei Wochen geschlossen war. So konnten diese Mitglieder während der Schliessung von der App profitieren. Andere nutzen die App schon länger, weil sie ab und zu beruflich oder privat unterwegs sind und dann die Möglichkeit haben, in anderen FITWORX-Centern zu trainieren.

Betriebe, die ihren Standort in unmittelbarer Nähe haben, sind über die App gesperrt, um direkte Konkurrenzsituationen zu vermeiden. Wir im «Gesundheitspark» verzeichnen von 2022 bis heute 95 Eintritte aus anderen FITWORX-Unternehmen, also rund 25 pro Jahr. Diese Gäste trainieren eigenständig – wir haben keinerlei Betreuungsaufwand.

Auch bei der Neukundengewinnung ist FITWORX ein klarer Pluspunkt. Wir weisen deshalb bei jeder Beratung auf diese Möglichkeit hin. Sowohl unsere Stammkundschaft als auch die Personen aus anderen Centern, die ab und zu bei uns trainieren, sehen das Angebot sehr positiv – für uns ein echter Imagegewinn.

Ein Beispiel aus der Praxis: Kürzlich kündigte ein Ehepaar, das den Wohnort an seinen Arbeitsort Chur verlegte. Die beiden hatten bereits einige Male mit der FITWORX-App in einem angeschlossenen Center in Chur trainiert und wechselten nun dorthin. Für das Ehepaar ein Gewinn, weil es sein Training in gewohnter Weise fortsetzen konnte. Für unseren Netzwerkcollegen ein Gewinn, weil er zwei neue Mitglieder gewonnen hat. Aber auch für uns ein Vorteil, denn die Kündigung aufgrund des Wegzugs hätten wir nicht verhindern können, und so war dank FITWORX doch dafür gesorgt, dass die beiden im KMU-Verbund blieben, anstatt zu einem Kettenbetrieb zu wechseln.

FITWORX ist ein Netzwerk. Ein Netzwerk ist keine Einbahnstrasse, sondern stets ein Nehmen und Geben. Dabei geht es nicht darum, als einzelnes Center kurzfristige Gewinne zu machen, sondern als starke Gemeinschaft aufzutreten – «Netzwerk» soll keine leere Worthülse sein! Doch dafür braucht es Taten. Aus diesem Grund ist FITWORX ein einzigartiges Werkzeug – es funktioniert jedoch nur, wenn alle ihren Beitrag leisten, auch ohne direkten finanziellen Profit.

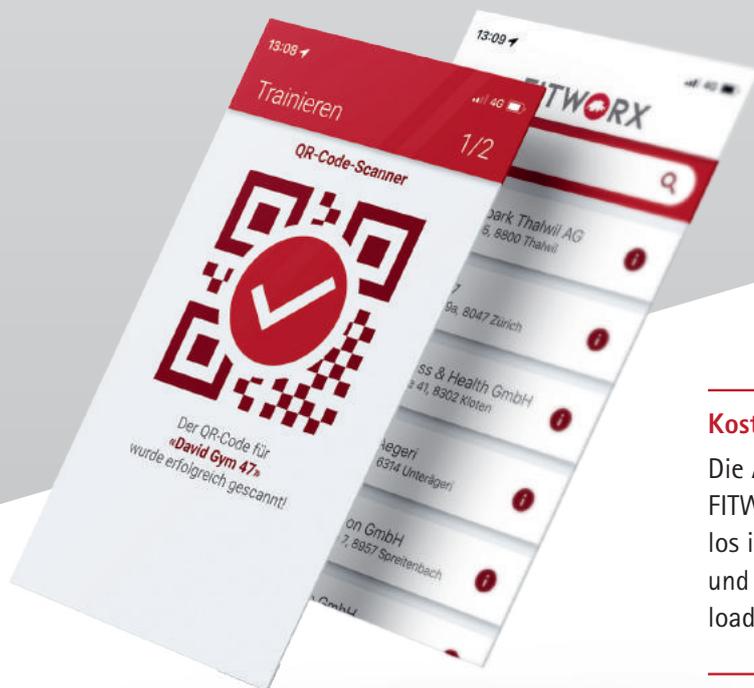
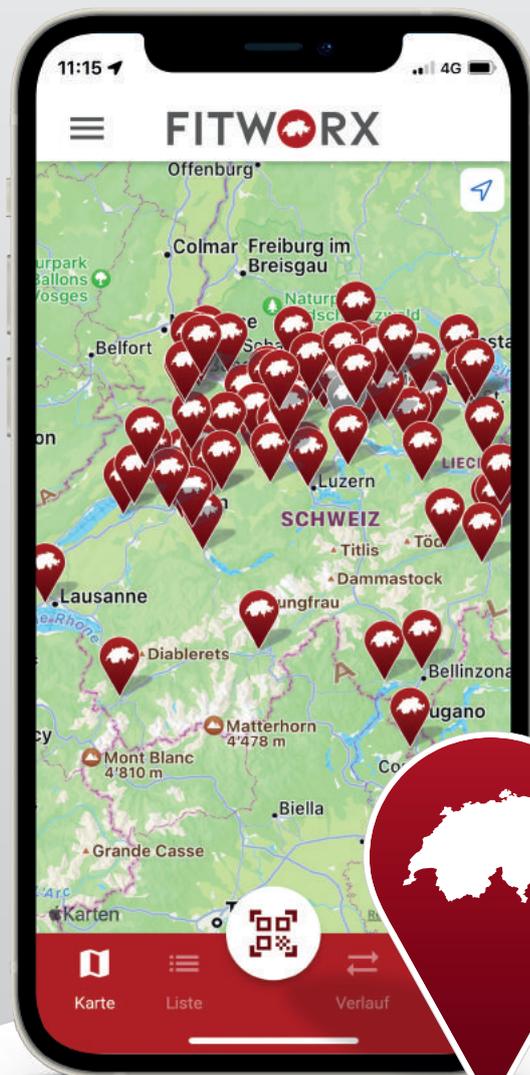
Wer also bis jetzt gezögert hat oder wer vielleicht FITWORX noch gar nicht kennt: Den QR-Code zur Anmeldung finden Sie im nebenstehenden Inserat. ◀

# 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-ktionen teilnehmen.

### REGISTRIERUNG UND INFORMATIONEN

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



# Lehrabschlussfeier auf dem Zürichsee



Sonnenblumen für alle Absolventinnen und Absolventen des diesjährigen Lehrabschlusses

Es ist immer ein besonderer Tag, wenn wir die erfolgreichen Lehrabschlüsse unseres Nachwuchses feiern. Das Ganze fand wie jedes Jahr an einem traumhaften Ort statt, an Bord der «Albis» auf dem wunderschönen Zürichsee.

# CenterCom



Irene Berger,  
Prüfungsleiterin

Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite und wir stachen bei strahlendem Sonnenschein und einer angenehmen Brise in See. Obwohl Gewitter angesagt waren, genossen wir bestes Wetter. Nach der Begrüssung von Katrin Albisser und einem kleinen Input von mir als Leiterin der Abschlussprüfungen wurden wir mit einem

köstlichen Apéro riche verwöhnt. Bei entspannter Atmosphäre wurde viel gelacht und fröhlich geplaudert. Es war schön zu sehen, wie alle Absolventinnen und Absolventen die Gelegenheit noch einmal nutzten sich auszutauschen, bevor alle ihren Weg gehen. Gemeinsam wurde in Erinnerungen geschwelgt und zusammen mit den Berufsbildnern auf die erzielten Erfolge angestossen.

Es gab kein grosses Programm, aber ein Gesamtfoto mit Sonnenblumen ist jedes Jahr Pflicht und war fest eingeplant – ein Souvenir, das alle Teilnehmenden noch lange an diesen besonderen Tag erinnern wird.

Ein Highlight war definitiv unsere Fotostation! Kilian Käppeli, unser Festfotograf, setzte die jungen Frauen und Männer mit witzigen Accessoires in Szene – eine Gelegenheit, sich noch einmal mit dem Berufsbildner, dem Berufsschullehrer oder mit Kolleginnen und Kollegen ablichten zu lassen.

Ein weiterer spannender Programmpunkt war das Interview mit Saleh Chihadeh, einem ehemaligen Profifussballer, der nach seiner Karriere die Lehre als «Fachmann Bewegungs- und Gesundheitsförderung» absolvierte. Seine Geschichte war wirklich inspirierend: Vom Profi auf dem Fussballplatz zum engagierten Lernenden. Saleh hat uns Einblicke in seinen spannenden Werdegang gegeben, erzählte von den Herausforderungen und der Motivation, die ihn während seiner Profikarriere und auch jetzt noch antreibt. Er zeigte, dass es nie zu spät ist, neue Wege zu gehen und seine Träume zu verwirklichen.

Langsam zeigte sich die Sonne mehr und mehr in wunderschönem goldenem Abendlicht, während sich die «Albis» bereits wieder auf dem Rückweg befand. Schön war's, gemeinsam diesen bedeutenden Meilenstein zu feiern! Die lachenden Gesichter spiegeln die positive Energie wider, die auf dem Schiff herrschte.

Vielen Dank an alle, die dabei waren, die tolle Atmosphäre und die vielen schönen Momente. Ich wünsche euch eine erfolgreiche Zukunft, viel Glück und weiterhin viel Freude auf eurem Weg! Prost auf euch – und auf den Zürichsee! ◀

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.

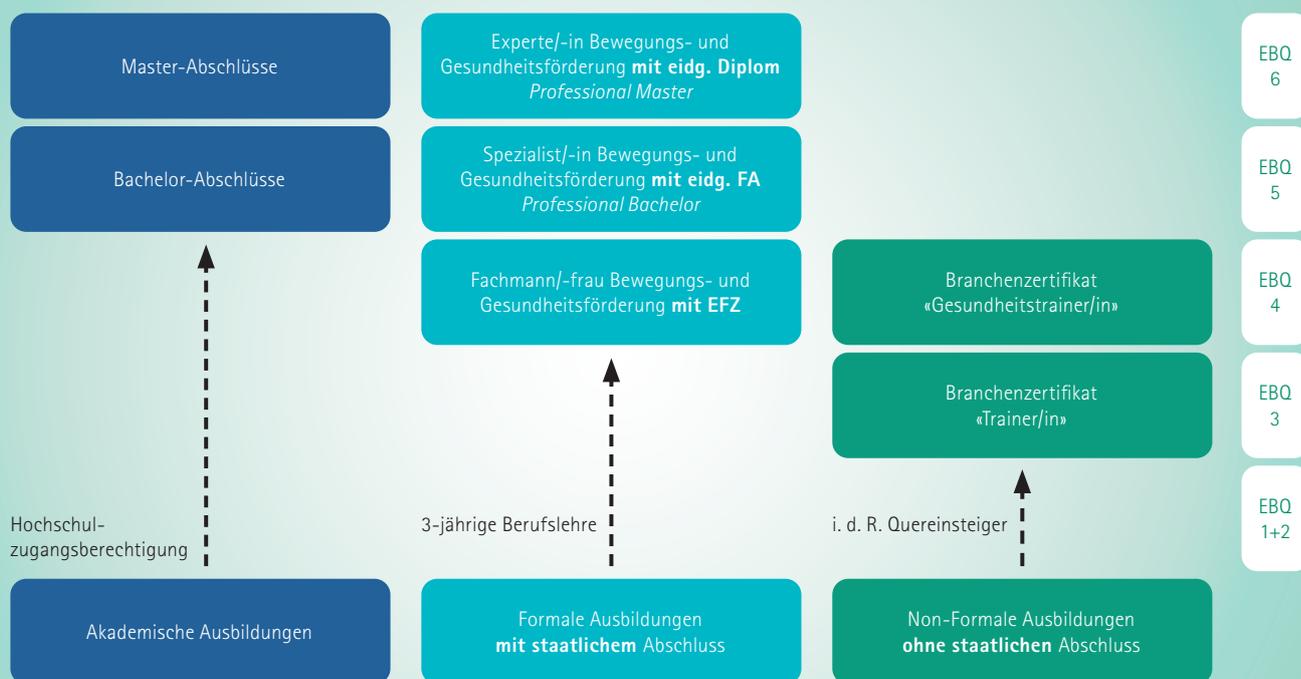
**Neue Mitglieder** mit dem 24/7-Vertragsverkauf über Ihre Website.

**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

# Braucht unsere Branche die Titel «Professional Bachelor» und «Professional Master»?



Verantwortung der KMU in der Bildungslandschaft unserer Branche

Schon seit einigen Jahren unterstützt der SFGV als einziger Player in der Fitnessbranche – zusammen mit anderen Branchenverbänden und dem sgv – die Einführung der Titelnennungen «Professional Bachelor» und «Professional Master» zu den eidgenössischen Abschlüssen. Ziel ist die Stärkung der höheren Berufsbildung.



Claude Ammann

Die Titelnennungen bekräftigen den Wettbewerbsvorteil der dualen Berufsbildung und verhindern eine Abwertung von HF-Abschlüssen und Berufsprüfungen.

Der anhaltende Fachkräftemangel und die Abwanderung junger Fachkräfte über die berufliche Passe-

relle (Berufsmaturität) zu universitären Abschlüssen verlangen unverzügliches Handeln.

Das schweizerische Bildungssystem ist ein Königsweg, der sich in der Praxis gegenüber vielen anderen Ländern bewährt hat. Der Nachteil dieses Systems ist, dass leider fast kein Land der Welt unsere EFZ-, FA- und HF-Titel kennt. Im Ausland (ausgenommen in Deutschland und in Österreich) gibt es lediglich Bachelor-, Master- oder Dokortitel.

Dieser Nachteil zeigt sich auf dem Arbeitsmarkt bei internationalen Firmen (wo ausländische Personalchefs unser Berufssystem nicht kennen) oder bei Arbeitsstellen im Ausland (wo unser duales System gänzlich unbekannt ist) und zwingt junge Talente regelrecht, einen Ausbildungsweg zu finden, der zu einem Bachelor- oder Masterabschluss führt.

Dies ist für die KMU-Betriebe unvorteilhaft, da so die grössten Talente in der eigenen Branche verloren gehen. So wird eine zunehmende Akademisierung geschaffen, die zusätzlich zu einer Verschärfung des Fachkräftemangels beiträgt.

Der grosse politische Widerstand der Universitäten und Kantone ist unverständlich und das Hauptargument, die Titelnachteile würden in der Bildungslandschaft Verwechslungen mit sich bringen, ist absolut ungerechtfertigt. Vielmehr sollte man sich die Chancengleichheit für junge Menschen auf dem Arbeits- und Bildungsmarkt vor Augen führen.

Es gibt absolut keinen Grund, einem jungen Menschen, der eine 3-jährige Ausbildung mit EFZ und zusätzlich eine 2- bis 3-jährige berufsbegleitende Weiterbildung für den eidgenössischen Fachausweis absolviert hat, einen Titelnachteil auf seinem staatlichen Ausweis zu verwehren.

Diese Verhinderungstaktik der Universitäten ist egoistisch und unfair, denn eine Einführung der Titelnachteile bringt viele Vorteile:

*– Stärkere Positionierung auf der Tertiärstufe*

Die Titelnachteile machen deutlich, dass die Abschlüsse der höheren Berufsbildung auf der Tertiärstufe angesiedelt sind. So werden sie nicht mit beruflichen Weiterbildungen auf tieferem Niveau verwechselt.

*– Bessere Vergleichbarkeit*

Die Titelnachteile erleichtern die Vergleichbarkeit mit Abschlüssen anderer Bildungssysteme, was besonders im internationalen Kontext von Vorteil ist.

*– Attraktivitätssteigerung und Karriereplanung der höheren Berufsbildung*

Durch die Aufwertung der Abschlüsse wird die höhere Berufsbildung attraktiver für junge Menschen und Fachkräfte, die nach einer fundierten beruflichen Ausbildung eine adäquate Weiterbildung planen möchten. ▶



# Lizenzfreie Gruppenfitness Instruktor:in Ausbildungen

**UPDATE**  
akademie

## Grundlagen Gruppenfitness

Basic Heart

Basic Moves

## Spezialisierungen:

Aerobic Instruktor:in

Toning Instruktor:in

Pump Instruktor:in

Pilates Instruktor:in

Power Yoga Instruktor:in

Fitboxe Instruktor:in

Kickpower Instruktor:in

Fighttime Instruktor:in

Powerstep Instruktor:in

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

Weitere Infos:





Die Titelerweiterungen erhöhen die Sichtbarkeit und die Vergleichbarkeit unserer höheren Berufsbildungsstufen.

*– Stärkung des Wirtschafts- und Bildungsstandortes Schweiz*

Die höhere Berufsbildung wird als wichtiger Teil des Schweizer Bildungs- und Wirtschaftssystems untermauert und stärkt somit auch das Rückgrat der Schweizer KMU.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Titelerweiterungen «Professional Bachelor» und «Professional Master» ein wichtiges Instrument zur Stärkung der höheren Berufsbildung darstellen, indem sie die Abschlüsse aufwerten, ihre Sichtbarkeit erhöhen und ihre Vergleichbarkeit mit anderen Bildungsangeboten verbessern. In einer zunehmend globalisierten Welt geben sie Absolventinnen und Absolventen neue Perspektiven.

Es ist deshalb unumgänglich, dass sich der SFGV als Branchenverband der Fitness-KMU weiterhin mit aller Kraft im politischen Prozess engagiert, um die Titelerweiterungen so schnell als möglich einzuführen und so die Berufsbildung zu stärken.

Die parlamentarischen Diskussionen und Entscheidungen im National- und Ständerat werden nach der Beendigung der Vernehmlassung 2025/26 gefällt.

Wir, der SFGV, bleiben dran – für eine starke duale Bildung zugunsten der Schweizer Fitness-KMU. ◀

**Das «duale Bildungssystem» in der Schweiz**

Das duale Bildungssystem kombiniert praktische Berufsausbildung mit dem theoretischen Unterricht in Berufsschulen und den überbetrieblichen Kursen. Schülerinnen und Schüler absolvieren praktische Lehrjahre in einem Betrieb und nehmen parallel dazu am schulischen Unterricht teil.

Klassische Beispiele für duale Ausbildungen sind die kaufmännischen Berufe oder das Handwerk. Gerade in handwerklichen Berufen ist die Verzahnung von Theorie und Praxis von grösster Bedeutung. Aber auch in der IT-Welt und im sozialen Bereich gibt es jede Menge dualer Ausbildungsberufe.



# 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](http://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](http://www.sfgv.ch)

## 24 EFZ Revision: Zwischenstand



Unsere junge Generation kann sich auf viele neue Lehrinhalte freuen.

### Zwischenbericht zur Totalrevision unserer Berufslehre «Fachmann / Fachfrau Bewegung und Gesundheit» mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis.

Von André Tummer

Die starke Veränderung des Arbeitsmarktes in unserer Branche, die berufliche Umverteilung in die Gesundheitsberufe und auch Schwachstellen im aktuellen Qualifikationsverfahren haben eine Totalrevision der Berufslehre «Fachmann / Fachfrau Bewegung und Gesundheit» mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis notwendig gemacht.

Die Kantone und das SBFI begrüßen diesen Schritt und haben bereits den von der Steuerungsgruppe entwickelten neuen Handlungskompetenzen zugestimmt.

Eine bedeutsame Änderung in der revidierten Grundbildung wird der Schwerpunkt Interaktion / Kommunikation sein. Dieser Bereich ist so zentral und wirkt sich auf verschiedene Handlungskompetenzen aus, dass er als «übergeordneter» bzw. «transversaler Handlungskompetenzbereich» gewichtet wurde.

Die konkreten Leistungsziele werden in den kommenden Monaten von mehreren Arbeitsgruppen bestimmt. Im Bereich der Kommunikation wird sich dies auch auf die praktischen Inhalte in den Betrieben und in den überbetrieblichen Kursen (ÜK) ausdehnen, denn gute Kommunikation lernt man nicht durch theoretische Modelle, sondern durch häufiges praktisches Üben.

Kundinnen und Kunden beurteilen Qualität nicht nur anhand des Fachwissens, sondern auch anhand der Art und Weise, WIE dieses Wissen vermittelt wird. Zweckmässige Kommunikation findet nicht nur zwischen den Mitarbeitenden und der Kundschaft statt, sondern auch innerhalb des Teams, mit Vorgesetzten oder auch mit externen Interessengruppen, vor allem mit anderen Gesundheitsberufen. Dieser Austausch findet heutzutage nicht nur verbal und nonverbal statt, sondern in zunehmendem Mass auch auf digitalem Weg.

Ein weiterer Schwerpunkt wird ein «gesunder Lebensstil» sein. Das reine Trainingsangebot soll künftig durch weiterführende Konzepte ergänzt werden. Stressmanagement, Ernährung und Schlaf beispielsweise sind nur einige der Komponenten, die ein regelmässiges Training überhaupt erst ermöglichen. Bleiben diese unberücksichtigt, wird es immer wieder zu Trainingsabbrüchen kommen.

Sie dürfen also gespannt sein auf die neuen Lerninhalte unserer jungen Generation! ◀



# WAS TRIGGERT DICH?

FINDE EIN  
FIVE-STUDIO  
IN DEINER NÄHE!



## NOCH KEINEN TRIGGER? **DANN WIRD'S ZEIT!**

- Verspannungen? Adieu!
- Wohlbefinden? Auf ein neues Level!
- Beschwerden? Weg damit!

**Spüre den Unterschied - mit five.**  
Der Weg zu mehr Beweglichkeit.

[www.five-konzept.de](http://www.five-konzept.de)

## Die zehn besten Lernenden der Fitnessbranche kämpfen um den Sieg



### Ein Motivationsaufruf von SFGV-Präsident Claude Ammann an die zehn besten Lernenden, die unsere Branche an den SwissSkills 2025 vertreten werden.

Von Claude Ammann

Worum geht es an der grössten Berufsmeisterschaft, bei der die besten Lernenden aus allen Branchen der Schweiz dabei sind und die oder den Besten von ihnen küren? Nur einer oder eine kann gewinnen. Deshalb zählt *dein* Können, *dein* Moment, *deine* Meisterschaft.

Jeder Tag, den du in deinem Fitnesscenter, im Group-Fitness-Raum oder auf dem Trainingsplatz verbringst, bringt dich weiter – Satz für Satz, Kurs für Kurs, Gespräch für Gespräch. Du weisst, was Disziplin bedeutet, was es heisst, andere zu motivieren, und wie man Menschen hilft, über sich hinauszuwachsen. Jetzt ist es an der Zeit, genau das zu zeigen – bei der Berufsmeisterschaft den SwissSkills 2025!

Hier geht es nicht nur um einen Titel. Es geht um deine Leidenschaft, deinen Ehrgeiz, deinen Willen, immer besser zu werden. Du hast unzählige Stunden damit verbracht, Trainingspläne zu schreiben, Techniken zu optimieren, deine Kundinnen und Kunden

zu begleiten, zu beraten und zu motivieren – jetzt bringst du all das auf die Bühne. Du zeigst, dass hinter einem guten Training, einer guten Beratung mehr steckt als Hanteln und Geräte. Es steckt Herzblut dahinter, dein Wissen, dein Feingefühl und echte Motivation.

Du wirst auf andere treffen, die genau wie du für Fitness und Gesundheit brennen, dieselbe Energie spüren, wenn sie anderen helfen, ihre Ziele zu erreichen. Ihr werdet euch messen, austauschen, voneinander lernen und euch gegenseitig anspornen, euer Bestes zu geben. Ihr seid keine Gegner – ihr seid Kolleginnen und Kollegen, die zeigen, wie stark euer Beruf ist.

Vielleicht kommt ein Moment, in dem du Lampenfieber hast oder an dir zweifelst – das gehört dazu. Aber genau dann wächst du. Du kannst dich auf dein Wissen verlassen, auf dein Gespür für Menschen, auf deine Kraft, dein Team und deinen unerschütterlichen Willen. Du hast schon so viel erreicht – jetzt setzt du ein Ausrufezeichen.

Die Berufsmeisterschaft ist dein Sprungbrett. Egal, ob du gewinnst oder nicht: Du wirst Erfahrungen mitnehmen, die dich beruflich und persönlich voranbringen. Du wirst Inspiration finden, neue Kontakte knüpfen und voller Stolz nach Hause gehen – mit dem Gefühl, alles gegeben zu haben.

Also atme tief durch, richte dich auf, spüre deine Energie. Du wirst dort sein, weil du bereit bist. Dein Wissen ist dein Fundament. Deine Leidenschaft ist dein Motor. Dein Beruf ist deine Berufung. Und dies wird dein Tag sein, um zu zeigen, was möglich ist, wenn man für Fitness und Gesundheit lebt.

Glaube an dich. Kämpfe für deinen Traum. Motiviere, begeistere, überzeuge. Diese Meisterschaft ist dein Moment – mach ihn unvergesslich!

Der gesamte Vorstand des SFGV bedankt sich bei den Lernenden für ihre Bereitschaft, unsere Branche an den SwissSkills zu präsentieren.

Wir bewundern euren Mut und drücken allen Athletinnen und Athleten die Daumen! ◀

**SWISSskills 2025**

**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

Nicht nur die Athleten vertreten unsere Qualität in der Fitnessbranche – nein, auch die Betriebe stehen hinter diesem Erfolg. Ein grosser Dank gilt der ganzen Branche und insbesondere den Betrieben, die den Lernenden die SwissSkills ermöglichen!

### Die Athleten und ihre Lehrbetriebe:

<b>Wyss Matia</b>	<b>Physio in fit Gmbh, Zuchwil</b>
<b>Bürki Veronika</b>	<b>Physiotherapie &amp; Trainingscenter Koch, Derendingen</b>
<b>Morandi Lara</b>	<b>Daytona Gesundheitszentrum, Thun</b>
<b>Bay Olivia</b>	<b>Fitness- &amp; Gesundheitscenter Ambiente, Konolfingen</b>
<b>Ramahenina Noah</b>	<b>Physio in fit Gmbh, Zuchwil</b>
<b>Schütz Dana</b>	<b>Let's go, Wankdorf Bern</b>
<b>Steiner Darian</b>	<b>Lillo's Fitness Träff, Döttingen</b>
<b>Geissmann Carmen</b>	<b>Sportcenter Leuggern, Leuggern</b>
<b>Winkler Valentina</b>	<b>Fitnesspark Time-Out, Ostermundigen</b>
<b>Blanchut Margaux</b>	<b>Axis Training &amp; Gesundheit, Aesch</b>

## *Fitnessstraining bei Diabetes mellitus aus physiotherapeutischer Sicht*



Der Nutzen eines gezielten und kontrollierten Krafttrainings ist nicht durch Alltagsbewegungen zu erreichen.

# 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



An Diabetes erkrankte Personen müssen aktiv trainieren. Kraft- und Ausdauertraining sind dabei zwei unverzichtbare Schlüsselemente.



Thomas Tholey

### Was ist zu beachten und zu berücksichtigen?

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch erhöhte Blutzuckerwerte gekennzeichnet ist. Weltweit lässt sich eine steigende Prävalenz dieser Krankheit

beobachten. Das ist eine bedeutende Herausforderung im Gesundheitswesen. Neben medikamentöser Behandlung und Ernährungsumstellung gewinnt auch Bewegung zunehmend an Bedeutung. Aus physiotherapeutischer Sicht ist jedoch entscheidend, dass sie strukturiert und individuell angepasst erfolgt.

Die tägliche Gassirunde mit dem Hund oder die Gartenarbeit zählen zur Bewegung und werden von Kundinnen und Patienten gern als Alibi genommen. «Aber ich bewege mich doch!», heisst es häufig. Doch es braucht ein gezieltes Training mit einem Plan. Selbstverständlich muss dieser individuell auf den Kunden bzw. die Patientin angepasst sein und langsam progressiv weiterverfolgt werden. ▶



Für Physiotherapeuten und Fitnesstrainer ist es essenziell, die Besonderheiten von Diabetes zu kennen, um ein sicheres und effektives Training für Betroffene zu gewährleisten. Dieser Artikel beleuchtet – im Kontext des Fitnesstrainings bei Menschen mit Diabetes mellitus – die wichtigsten Aspekte aus physiotherapeutischer Sicht.

#### **Grundlagen des Diabetes mellitus (siehe auch «Training mit Diabetes» auf Seite 6ff)**

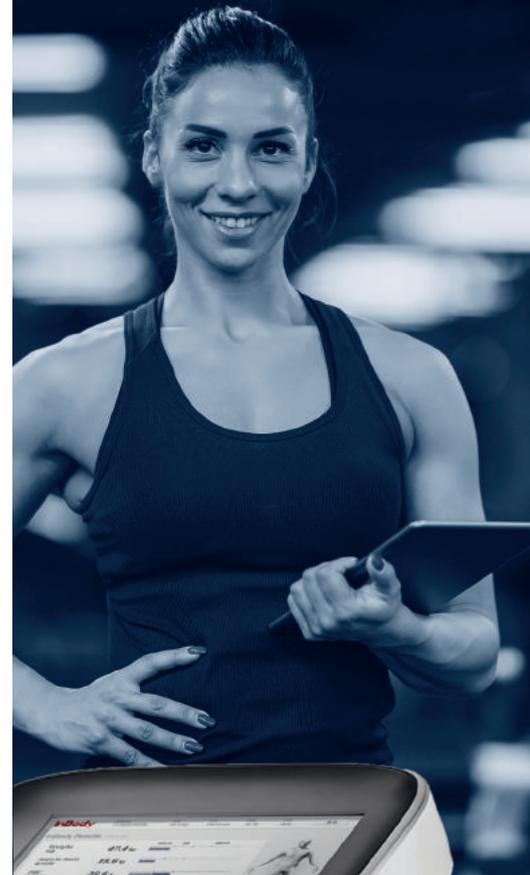
---

#### **Typen und Pathophysiologie**

- *Diabetes mellitus Typ 1*: Diese Autoimmunerkrankung ist meist angeboren. Dabei werden die insulinproduzierenden Betazellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört. Betroffene sind meist jung und benötigen eine Insulintherapie.
- *Diabetes mellitus Typ 2*: Von dieser «Altersdiabetes» Betroffene leiden unter einer Insulinresistenz, die verbunden ist mit einer relativen Insulinmangelphase und häufig assoziiert mit Übergewicht, Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung.

Körperanalyse

# FORTSCHRITT BEGINNT MIT PRÄZISION.



## Komplikationen

Langfristig kann unbehandelter oder schlecht kontrollierter Diabetes zu Komplikationen führen, darunter:

- *Mikroangiopathien*, z. B. Retinopathie (Netzhauterkrankung) oder Nephropathie (Schädigung der Niere)
- *Makroangiopathien*, z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall, PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit)
- *Neuropathien* (Nervenschädigungen)
- *Fusssyndrome* mit erhöhtem Risiko für Ulzerationen (verschlechterte Wundheilung)

Diese Komplikationen beeinflussen die Trainingsplanung erheblich. ►





Ständige Kontrolle des Blutzuckerspiegels ist notwendig.

### Die Bedeutung von Bewegung bei Diabetes

Regelmässige körperliche Aktivität bzw. Training verbessert:

- die Blutzuckerkontrolle
- die Insulinsensitivität
- die Körperzusammensetzung (Reduktion von Körperfett bei gleichzeitig hohem Muskelmasseanteil)
- die Herz-Kreislauf-Gesundheit und die Durchblutung bzw. die Versorgung der Organe und der Peripherie
- das psychische Wohlbefinden, Stresssymptome

Die Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin empfiehlt Menschen mit Diabetes mindestens 150 Minuten moderates Ausdauertraining pro Woche sowie Krafttraining an mindestens zwei Tagen respektive auf mehrere Tage verteilt.

### Wichtige Aspekte in der Physiotherapie:

- 1 Individuelle Betreuung:** Jeder Patient, jede Patientin ist einzigartig. Es ist wichtig, den aktuellen Gesundheitszustand, die Blutzuckerwerte und eventuelle Komplikationen wie Neuropathien oder Durchblutungsstörungen zu kennen und zu berücksichtigen.
- 2 Blutzuckerkontrolle:** Vor und nach der Behandlung sollte der Blutzucker gemessen werden. Bei Werten unter 90 mg/dl (hypoglykämischer Bereich) oder ab 180 mg/dl ist Vorsicht geboten, über 250 mg/dl (hyperglykämischer Bereich) sollte das Training angepasst oder verschoben werden.
- 3 Vermeidung von Komplikationen:** Das Risiko von Verletzungen bei Übungen ist erhöht, da bei diabetischer Neuropathie das Schmerzempfinden vermindert sein kann. Besondere Vorsicht ist geboten, weil die Wundheilung zusätzlich erschwert ist.
- 4 Fokus auf Mobilisation und Beweglichkeit:** Besonders bei Patienten und Patientinnen mit Spätfolgen wie Fussproblemen oder Gelenkbeschwerden ist ein schonendes Bewegungsprogramm sinnvoll.



### Wichtige Aspekte im Fitnessstraining:

- 1 *Progressive Belastung:* Das Training sollte schrittweise gesteigert werden, um Überforderung zu vermeiden.
- 2 *Ausdauertraining:* Aerobe Aktivitäten wie Walking, Radfahren oder Schwimmen sind besonders empfehlenswert, da sie die Insulinsensitivität verbessern und den Blutzucker senken können.
- 3 *Krafttraining:* Auch Kraftübungen zeigen eine positive Wirkung. Neuste Studien belegen, dass Muskelkräftigung die Insulinsensitivität erheblich verbessert und den Muskelstoffwechsel fördert. Übungen sollten funktionell gestaltet sein, dabei sollte auf eine korrekte Technik geachtet werden.
- 4 *Flexibilität und Balance:* Dehnübungen und Gleichgewichtstraining helfen bei Neuropathien und reduzieren das Sturzrisiko.
- 5 *Regelmässigkeit:* Kontinuität ist besser als Intensität, um langfristige positive Effekte zu erzielen.
- 6 *Achten auf Warnzeichen:* Bei Symptomen wie Schwindel, Herzrasen, starker Müdigkeit oder Unwohlsein sollte das Training sofort abgebrochen werden.

Bevor mit dem Training begonnen wird, sind eine individuelle Anamnese und eine sorgfältige Risikobewertung unumgänglich. Gegebenenfalls sollte vor Beginn eines Trainingsprogramms Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt vorgenommen werden.

### Wichtige Faktoren sind:

- Bestehende Komplikationen (z. B. Neuropathien, Retinopathie)
- Medikamenteneinnahme (z. B. Insulin, Sulfonylharnstoffe)
- Hypoglykämiegefahr
- Fussstatus (Wunden, Deformitäten)
- Herz-Kreislauf-Funktion ▶

## «BEWEGTE ZUKUNFT»

Beruf Dipl. Bewegungspädagogin /  
Bewegungspädagoge HF

## INFO-WORKSHOP UND UNVERBINDLICHES AUFNAHMEVERFAHREN

› Montag, 27.10.2025

› Montag, 20.04.2026

**Mehr Infos und Anmeldung:**  
[IPSO.CH/INFOWORKSHOP](https://ipso.ch/infoworkshop)





Spätkomplikationen: Diabetische Fussgeschwüre

### Zielsetzung

Das Training sollte auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein:

- Verbesserung der allgemeinen Fitness und Optimieren der Körperzusammensetzung
- Kontrolle des Blutzuckerspiegels
- Prävention von Folgeerkrankungen
- Steigerung der Lebensqualität

### Paradigmen und Fakten

- Wenn nach mehreren Jahren die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse versiegt, wird die betroffene Person sekundär insulinpflichtig.
- **Falsch:** Ich esse wie immer und spritze dann einfach ein bisschen mehr.
- **Richtig:** Mehrmals täglich Insulin spritzen und den Kohlenhydratanteil bzw. die Verteilung über den Tag der Insulinzufuhr anpassen, um die Stoffwechsellage stabil zu halten.



**MITOVIT**<sup>®</sup>  
HYPOXIC TRAINING

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

### Unsere Kernkompetenz

Genau diese oben beschriebenen Prozesse sind das Handwerkszeug unserer Fachkräfte in Bewegung und Gesundheitsförderung. Und nicht nur das. Unsere Arbeit ermöglicht es uns, deutlich mehr Zeit mit unseren Kundinnen und Kunden zu verbringen, als dies in anderen Gesundheitsberufen möglich ist. Leider wird das politisch nicht gerne gesehen.

Wir erfahren starken Gegenwind von der Pharmaindustrie, der Politik, den Behörden und anderen Gesundheitsberufen. Als Physiotherapeuten sind wir zeitlich auch eingeschränkt. Aber durch eine engere Zusammenarbeit mit Fitnesscentern und Trainern kann eine Brücke geschlagen werden von aktiver Reha oder MTT zu mehr Eigenverantwortung und dem Abschluss eines Fitnessabos.

### Maximiere deine gesunde Lebensspanne

Verlängern wir unser Leben nicht nur in der Anzahl der Lebensjahre, sondern die Jahre in guter Gesundheit! Die Schweiz hat eine der höchsten Lebenserwartungen (im Durchschnitt über 82 Jahre). Aber trotz unseres guten Gesundheitssystems besteht laut dem Bundesamt für Statistik eine Leidenszeit von ca. 12 Jahren (Leben mit Schmerzen oder auch chronischen Erkrankungen bei stetiger Einnahme von Medikamenten).

### Mein Fazit

Schenken Sie Ihrem Leben nicht nur mehr Jahre, sondern Ihren Jahren mehr Leben. Übernehmen Sie selbst Verantwortung für Ihren Körper. Ihr Körper – Ihre Entscheidung!

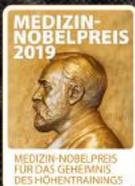
### Mein Wunsch

Es soll mehr Aufklärung und Bewusstsein geschaffen werden bei Themen wie Ernährung, Sport usw. – schon bei Kindern und vor allem bei deren Eltern. Nur so können wir uns aus der Negativschleife dieser heimtückischen Erkrankung befreien und das Thema Longevity mit ganzen einfachen Massnahmen angehen. ◀

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!




**ACUMAX**

Promenadestrasse 6 - 5330 Bad Zurzach  
056 511 76 00 - info@acumax.ch  
www.acumax.kurse.ch - www.acumax.ch

## Streit um die Kommissionsgebühren



Ein langjähriges Ärgernis: Die Kommissionsgebühren beim bargeldlosen Zahlungsverkehr

Ein erster Erfolg beim Kampf gegen die Kommissionsgebühren beim bargeldlosen Bezahlen für KMU: Der SFGV fordert mehr Transparenz.

Von Claude Ammann



Seit Jahren leiden KMU-Fitnesscenter unter den hohen Kommissionsgebühren, die ihnen bei bargeldlosen Kundenzahlungen entstehen. Der Ständerat hat vor, in dieser Angelegenheit die Transparenz und damit den Handlungsspielraum der KMU zu erhöhen. Der SFGV bringt sich auch hier in die politische Diskussion ein.

Kreditkarten, Debitkarten, Twint, ApplePay und Konsorten haben unseren Alltag wesentlich vereinfacht. Diese bargeldlosen Zahlungsmittel erfreuen sich bei der Kundschaft einer immer grösseren Beliebtheit. Doch gerade für die Fitness-KMU, die solche Zahlungen entgegennehmen, gibt es auch eine markante Schattenseite: Für die 1100 Fitnesscenter stehen nur zwei Händlerbanken zur Verfügung, die bargeldlose Zahlungen abwickeln. Diese sogenannten Acquirer stellen oft auch die Geräte bereit.

Händler zahlen pro Transaktion 0,5 bis 2 Prozent. Ein Teil dieser Gebühren fliesst als Interchange Fee (Umtauschgebühr) an Banken und als Scheme Fee (Kartensystemgebühr) an die Kartennetzwerke Visa und Mastercard.

Die Kommission des Ständerats für Wirtschaft und Abgaben hatte eine Motion eingereicht, die Acquirer verpflichtet, Gebührenkomponenten offen darzulegen. Auch der SFGV unterstützte diese Motion. Der Ständerat nahm die Motion an.

In der Sommersession hat der Nationalrat der Vorlage ebenfalls zugestimmt. Der SFGV begrüsst die Annahme. Nun muss der Bundesrat die Motion so umsetzen, dass Händler die Gebührenstruktur besser verstehen. Dadurch erhalten sie eine Basis für zukünftige Verhandlungen und Entscheidungen. Allerdings ist davon auszugehen, dass die Motion allein die Gebühren nicht wesentlich senken wird. Die Hauptprobleme bleiben: der fehlende Wettbewerb unter den Acquirern und die Interchange Fee an die Banken sowie die geringe Verhandlungsmacht der KMU. Es ist unverständlich, dass Händler für die Debit- und Kreditkarten ihrer Kunden bezahlen müssen.

### Die Gebühren belasten die KMU

Die genauen Kostenstrukturen haben einen wesentlichen Einfluss auf die Höhe der vom Händler zu entrichtenden Gebühren. Verstehen KMU diese nicht, können sie auch nichts dagegen unternehmen und bleiben wohl oder übel auf den hohen Kosten sitzen. Diese schmälern ihre Gewinnmarge und schränken die KMU in ihrem unternehmerischen Handeln ein. ▶

## 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.

Fitnessstudios und Physiotherapiepraxen erhalten von uns eine ganzheitliche und persönliche Planung ihrer Therapie- und Trainingseinrichtungen.

- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Konzept
- ✓ Digitale Visualisierung
- ✓ Top-Qualität
- ✓ Lieferung und Einrichtung
- ✓ Wartung und Service

ratio AG

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



Der SFGV setzt sich gemeinsam mit dem sgv für mehr Transparenz ein.

### Transparenz soll für Erleichterung sorgen

Der SFGV und der sgv fordern mehr Wettbewerb und begrüßen daher die Einigung des Preisüberwachers mit dem Acquirer Worldline über Transaktionen mit einem Wert unter 15 Franken. Die vereinbarten Gebührenerleichterungen leisten – gemeinsam mit der in der vergangenen Woche vom Parlament beschlossenen höheren Gebührentransparenz – einen wichtigen Beitrag zur Entlastung der KMU, für die sich der SFGV mit dem sgv und anderen Verbänden seit Jahren einsetzt.

Der SFGV weist darauf hin, dass die Ursache für die überproportional starke Belastung der KMU durch hohe Kommissionsgebühren unter anderem auch auf den grundsätzlich eingeschränkten Wettbewerb auf dem Acquiring-Markt zurückzuführen ist.

Dies verunmöglicht eine faire Preisbildung und zwingt KMU, überhöhte Kommissionsgebühren zu akzeptieren. Daher fordert der SFGV in Zukunft, dass die Gebührenlast für KMU weiter redu-

ziert wird, indem der Wettbewerb auf dem Acquiring-Markt wiederhergestellt wird. „Hier ist die Wettbewerbskommission (WEKO) zum Handeln aufgerufen“, heisst es vonseiten des SFGV.

### Internationale Präzedenzfälle

Weiter verweisen die Kläger auf internationale Gerichtsentscheide, insbesondere aus Grossbritannien und den USA, wo Visa und Mastercard von Gerichten zu hohen Rückzahlungen und Strafen verurteilt wurden. In einem prominenten Fall sprach ein britisches Gericht dem Detailhändler Sainsbury's Schadenersatz in Millionenhöhe zu. 2019 einigten sich die Kartenfirmen in den USA in mit zahlreichen Unternehmen auf einen Vergleich von über 6,2 Milliarden Dollar. ◀

# DESIGN TRIFFT STÄRKE.



## TRUE

### Erlebe die neue True Fitness Palladium Plate Loaded Serie

Modernes Design, herausragende Qualität und ergonomisch optimal abgestimmten Kraftkurven, setzen neue Standards bei Langlebigkeit, Trainingserlebnis und Studioästhetik.



Scannen für mehr  
Informationen!



proxomed® ist eine Marke der  
**PHYSIOMED GROUP**  
Betriebsstätte Steckborn  
Seestrasse 161 | 8266 Steckborn  
Telefon +41 52 762 13 00  
[www.proxomed.ch](http://www.proxomed.ch)

# 40 GesundheitsTag 2025 – ein Dank an unsere Partner

Ohne unsere Partner könnten wir den GesundheitsTag nicht durchführen. Deshalb möchten wir an dieser Stelle nochmals einen Dank für die Zusammenarbeit aussprechen und hoffen auf weitere Kooperationen für die nächsten Jahre.

Von Claude Ammann



AcuMax Med AG



best4health gmbh



CenterCom GmbH



Dividat AG



echino SA



Fimex Distribution AG



eGym GmbH



GSInformatique SA



Homie / Fitcom



LaVita Swiss GmbH



Matrix / Johnson Health Tech GmbH



Medidor AG



milon alpine AG



Neogate AG



Physiomed Elektromedizin AG



pumpitapp



Precor Switzerland GmbH



ratio AG



Sensopro AG



SWICA Krankenversicherung AG

## Gewinnen Sie neue Kundinnen und Kunden!



Im Kundenmagazin finden sich Tipps und Anregungen für jede Altersgruppe. Setzen Sie das Heft aktiv in Ihren Beratungsgesprächen ein!

«GESUND UND FIT», das Kundenmagazin des SFGV –  
für unsere Mitglieder und alle, die es noch werden möchten.



Katrin Albisser,  
stv. Chefredaktorin  
«GESUND UND FIT»

In unserem Magazin beleuchten wir die Sonnenseiten des Lebens – mit spannenden Themen rund um Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Entspannung und mentale Stärke. Wir möchten unsere Leserinnen und Leser dazu inspirieren, bewusster zu leben, sich selbst Gutes zu tun und neue Energie für den Alltag zu tanken.

«GESUND UND FIT» ist mehr als nur ein Magazin – es ist ein Wegbegleiter für alle, die ihre Fitness verbessern, ihr Wohlbefinden steigern und mit Freude durchs Leben gehen möchten. Ob kleine Alltagstipps, tiefgründige Interviews oder fundierte Fachbeiträge – «GESUND UND FIT» liefert Anregungen, Impulse und Motivation für einen gesunden Lebensstil.

Und das Beste: Alles ist verständlich und praxisnah geschrieben und somit für alle leicht umsetzbar.

### Einfach neue Kunden gewinnen

Das Magazin eignet sich hervorragend zur Kundengewinnung: Es kann ganz unkompliziert in umliegenden Geschäften, Praxen, Apotheken oder Cafés aufgelegt werden. So stärken Sie Ihre Präsenz in der Region – und erreichen gezielt Menschen, die sich für Gesundheit und Lebensqualität interessieren.

### Ihr Fitnesscenter im Fokus

Das personalisierte Etikett auf der Rückseite und das Center-Logo auf der Frontseite des Magazins sind dann das sprichwörtliche Tüpfelchen auf dem i: So erkennen Leserinnen und Leser auf den ersten Blick, wo sie gut aufgehoben sind – nämlich bei Ihnen! Der Weg vom Blättern im Magazin bis zum ersten Training im Center ist dann nur noch ein kleiner Schritt.

### Ein klarer Vorteil für Ihr Center

Mit «GESUND UND FIT» setzen Sie auf ein wirkungsvolles, sympathisches und hochwertiges Kommunikationsmittel, das Vertrauen aufbaut und Nähe schafft. Damit stellen Sie Ihre Kundenbindung, Ihr Marketing und Ihren langfristigen Erfolg auf eine solide Basis.

### Und Ihre bestehenden Mitglieder?

Auch sie profitieren von jeder neuen Ausgabe: Beim Lesen werden sie bestätigt in dem, was sie tun, und motiviert, weiter dranzubleiben. Stärken Sie die Bindung zu Ihrem Fitnesscenter – ganz nebenbei und mit Mehrwert auf jeder Seite! **So einfach geht Kundenbindung heute – mit «GESUND UND FIT», dem Magazin, das bei Ihren Kunden ankommt.** ◀



Als Variante zu den individuell gedruckten Umschlägen können Sie auf der Rückseite des Magazins ganz einfach Ihren eigenen Kleber mit Ihren Koordinaten platzieren – und schon sind Sie überall als Fitnesscenter präsent!

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.–

# Interview mit Chris Schwarzenberger vom «WOW! Fitness» in Kleinandelfingen ZH



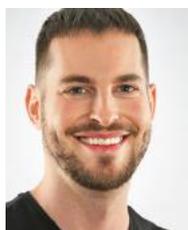
Genügend Luft fürs Training

Aus dem Vollen schöpfen: Cardio- und Kraftgeräte



Workout-Areal mit Selfie-Check

Zertifizierungen wirken auf viele Betreiber von Fitnesscentern zunächst wie ein bürokratischer Kraftakt. Dabei kann der Weg zu mehr Qualität und Krankenkassenanerkennung auch unkompliziert und praxisnah sein. Chris Schwarzenberger, Inhaber von «WOW! Fitness» in Kleinandelfingen, erzählt, weshalb er sich für den Fitness-Guide entschieden hat.



Kilian Käppeli

**Kilian Käppeli: Chris, dein Center befindet sich aktuell im Zertifizierungsprozess mit dem Fitness-Guide. Was hat dich dazu motiviert, diesen Schritt zu gehen?**

Chris Schwarzenberger: Ziel ist es, unseren Mitgliedern echten Mehrwert zu bieten. In Gesprächen mit anderen Centerbetreibern wurde ich auf den Fitness-Guide und insbesondere auf FITWORX aufmerksam. Die Möglichkeit, dass unsere Kundinnen und Kunden auch in anderen zertifizierten Betrieben trainieren können, fanden wir besonders attraktiv.

Natürlich ist auch die Mitgliedschaft im SFGV ein Pluspunkt, aber ausschlaggebend war für uns der praktische Nutzen für unsere Kundschaft.

**Wie nimmst du den Prozess bisher wahr? Gibt es Dinge, die dich positiv überrascht haben oder auch Herausforderungen, mit denen du nicht gerechnet hast?**

Bisher erlebe ich den Prozess als sehr unkompliziert. Die Unterlagen sind klar strukturiert und die Formulare einfach auszufüllen. Wenn doch einmal eine Frage auftaucht, unterstützt mich Anya vom SFGV schnell und kompetent.

Auf den Besuch des SFGV bei uns, der im August stattfinden soll, bin ich natürlich gespannt; bisher läuft alles sehr positiv.

**Worauf legst du persönlich besonders Wert, wenn es um Qualität im Fitnessbereich geht, und wie möchtest du das in deinem Center zeigen?**

Im «WOW! Fitness» steht die persönliche Betreuung durch qualifizierte Mitarbeitende im Vordergrund. Wir legen grossen Wert auf Fachwissen und individuelle Ansprache. Genau das soll auch durch die Sterne-Klassifizierung des Fitness-Guide sichtbar gemacht werden.

Für uns ist es wichtig, dass unsere Qualität nicht nur spürbar, sondern auch überprüfbar ist.

**Wie gehst du mit den Anforderungen der Zertifizierung um? Gab es Punkte, bei denen du bewusst nachjustieren oder dich neu aufstellen musstest?**

Bisher gab es keine grösseren Schwierigkeiten. Die Anforderungen passen gut zu der Art, wie wir arbeiten.

Ein paar Themen beschäftigen uns aber schon länger, unabhängig von der Zertifizierung. Wir suchen neue Mitarbeitende, um unser Betreuungskonzept weiter zu stärken, und denken darüber nach, unbetreute Randzeiten am Morgen oder am Wochenende einzuführen. Wenn wir das umsetzen, sind an einigen Stellen noch Anpassungen nötig, auch im Hinblick auf die Zertifizierung.

**Was erhoffst du dir langfristig von der Zertifizierung für dein Team, deine Mitglieder und dein Unternehmen insgesamt?**

Da wir bereits eine Zertifizierung über einen anderen Anbieter hatten, bringt der Fitness-Guide für uns keine radikale Veränderung. Es ist jedoch ein bewusster Schritt in Richtung Weiterentwicklung.

Mit der Einbindung von FITWORX möchten wir unseren Mitgliedern etwas Neues bieten und ihnen zeigen, dass wir uns kontinuierlich weiterentwickeln, ohne unsere Werte aus den Augen zu verlieren. ◀



**WOW Training GmbH**

Gewerbstrasse 1, 8451 Kleinandelfingen

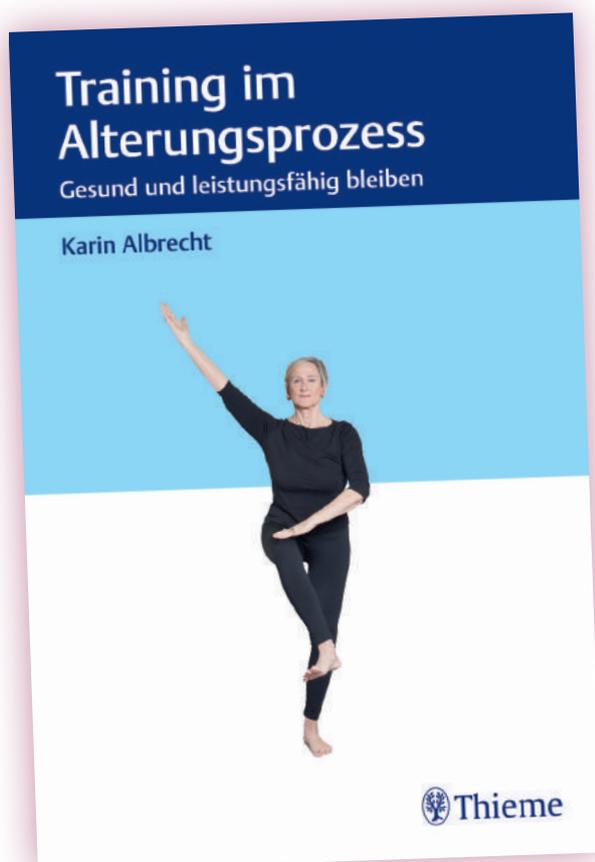
www.wow-training.ch, Facebook: WOW Fitness

Insta: @wow\_fitness\_kleinandelfingen

## Training im Alterungsprozess – gesund und leistungsfähig bleiben

Gesund altern ist *das* Thema unserer Zeit. Dabei ist die Genetik nur zu 30–40 Prozent für ein langes und gutes Leben verantwortlich, den Rest bestimmt unser persönliches Verhalten. Dies ist eine gute und eine schlechte Nachricht zugleich. Das Gute ist, dass wir sehr viel tun können, um gesund zu altern, das Schlechte ist, dass wir es selbst tun müssen.

Von André Tummer



Dieses Übungsbuch liefert praxisrelevantes Hintergrundwissen zu altersbedingten Veränderungen und klare Anleitungen für das sinnvolle und gezielte Training unterschiedlicher Altersgruppen. Ausgehend von den 8 Kompetenzen Körperhaltung, Kraft und Ausdauer, Stabilität, Atmung, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und mentale Fitness sowie Cardio werden klar aufgebaute Übungen und Trainingsvarianten nachvollziehbar vorgestellt.

In dem Übungsbuch finden sich kluge Strategien und ein Überblick darüber, was es heisst, sich optimal zu bewegen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Zusammenhänge, um das Verständnis, was dem Körper – und dem Menschen allgemein und besonders im Alter – guttut. Das Buch ist für Fachpersonen im Bewegungsbereich ein Muss und soll als Grundlage und Inspiration für deren Trainingspläne dienen. Für alle anderen ist es eine leicht verständliche und motivierende Orientierung, um das persönliche Verhalten zu überdenken und der aktuellen Lebensphase anzupassen. ◀

**«Training im Alterungsprozess»**

Taschenbuch, 168 Seiten

Auflage 1/2025

**Autorin:** Karin Albrecht

**Verlag:** Thieme

**ISBN:** 978-3-13-240100-6

**Preis:** Fr. 51.70 (mybooks.ch)



# 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

# 50 *Zehn Fragen an Abt Urban Federer*



Urban Federer – der Abt, der über sich selbst lachen kann

## Urban Federer ist Abt des Klosters Einsiedeln – und weit mehr als das. Er singt, lehrt, sucht die Stille und bleibt dabei ganz nah an den Menschen. Ein Gespräch über Vertrauen, innere Freiheit und das Lachen über sich selbst.

Die Fragen stellte Kilian Käppeli während eines fünftägigen Aufenthalts als Gast im Kloster Einsiedeln.

### **Kilian Käppeli: Was gibt Ihnen sofort neue Energie, wenn Sie erschöpft sind?**

Urban Federer: Das Singen. Es ist für mich mehr als Musik – es ist eine Berufung. Beim gemeinsamen Singen mit den Mitbrüdern schöpfe ich Kraft und Freude. Auch das stille Gebet trägt mich – es erinnert mich daran, von Gott angenommen und geliebt zu sein.

### **Was war die mutigste Entscheidung Ihres Lebens?**

2010 wurde ich gefragt, ob ich in die Klosterleitung eintreten möchte. Eine schlaflose Nacht folgte – doch weil andere mir ihr Vertrauen schenkten, begann ich, mir diese Aufgabe ebenfalls zuzutrauen.

### **Haben Sie ein Alltagsritual, das Ihnen besonders wichtig ist?**

Ja. Nach dem ersten Gebet am Morgen ziehe ich mich – je nach Wetter – in den Garten oder in eine kleine Kapelle zurück. Diese stillen Minuten im Morgengrauen geben mir ein festes Fundament für den Tag.

### **Welcher Ort in der Schweiz bedeutet für Sie Freiheit?**

Das Kloster Einsiedeln. Nicht aus Bequemlichkeit, sondern weil ich es selbst gewählt habe. Hier lerne ich loszulassen, was mich unfrei macht. Es ist mein persönlicher Übungsort für innere Freiheit.

### **Was hilft Ihnen, körperlich und seelisch in Balance zu bleiben?**

Unser benediktinischer Rhythmus aus Gebet, Arbeit und Bildung schafft ein gutes Gleichgewicht. Ergänzt wird das bei mir auch mit etwas Sport.

### **Welche Fähigkeit hätten Sie gern auf Knopfdruck parat?**

(lacht) Im Bewusstsein zu leben, dass eben nichts auf Knopfdruck geht.

### **Was hat Sie in den letzten Jahren besonders dankbar gemacht?**

Dass ich gerade in meinen Grenzerfahrungen von guten Menschen und von Gott umgeben bin.

### **Was bringt Sie zum Schmunzeln, selbst an schwierigen Tagen?**

Ich versuche, über mich selbst zu lachen. Wenn ich mir eine Situation in Erinnerung rufe, in der ich ungeschickt war – das hilft sofort.

### **Welchen Rat würden Sie Ihrem 20-jährigen Ich geben?**

Lebe mehr im Augenblick. Das kann unglaublich befreiend sein.

### **Was möchten Sie – unabhängig von Ihrer Aufgabe als Abt – noch erleben oder lernen?**

Ich möchte gelassener werden – und weniger Angst um mein eigenes Ich haben. Wie der heilige Benedikt sagt: Für alles, was uns von Natur aus schwerfällt, können wir die Hilfe Gottes erbitten. Das schenkt Freiheit. ◀

#### **Zur Person**

Pater Urban Federer (57), geboren in Zürich, ist seit 2013 Abt des Benediktinerklosters Einsiedeln. Zum Kloster kam er einst als junger Stadtzürcher über das Skifahren – und blieb als Mönch. Er studierte Theologie, Germanistik, Geschichte und Gregorianik, unter anderem in der Schweiz, den USA und Deutschland. Neben seiner geistlichen Aufgabe ist er Lehrer und leidenschaftlicher Musiker. Er liebt den Kontakt mit Menschen ebenso wie die Stille – und versteht sein Leben als Weg der Gottsuche.

## 52 *Strength without Limits*



### **Belt Squat**

Ideal für alle, die Schultern und Rücken entlasten wollen, ohne auf schwere Kniebeugen verzichten zu müssen. Der Körper bleibt aufrecht, die Belastung liegt lediglich auf den Beinen und dem Gesäßmuskel. Ausgestattet mit einem intuitiven Mechanismus für Trainingsstart und -ende wird das hochintensive Training selbst für absolute Anfänger zugänglich.



### **Kneeling Leg Curl (einbeinig)**

Diese Variante erlaubt gezieltes, isoliertes Training der Beinbeuger. Einseitig, stabil und ohne unnötigen Druck auf die Kniegelenke. Perfekt für den Ausgleich muskulärer Dysbalancen.

Sie sind anders, sie sind besser – die neuen Magnum-Plate-Loaded-Maschinen von Matrix. Krafttraining bedeutet Muskeln aufzubauen und Muskeln zu formen. In diesem Bereich erleben Plate-Loaded-Geräte seit einiger Zeit ein bemerkenswertes Comeback. Die Nachfrage nach einem natürlichen Bewegungsablauf, nach Sicherheit auch bei hoher Trainingsintensität sowie gleichzeitig maximaler Gerätestabilität wächst. Insbesondere die Ausbildung der Muskulatur von Beinen, Gesäß und Rücken liegt dabei im Fokus.

### **Warum hat Matrix eine neue Plate-Loaded-Generation entwickelt?**

Matrix kann mit seinen Magnum-Krafttrainingsgeräten bereits ein beachtliches Angebot an Plate-Loaded-Maschinen, Bänken und Racks vorweisen. Doch wer den innovationsfreudigen Gerätehersteller Matrix kennt, weiss: Da geht noch was! Manchmal

genügen schon kleine Details, ein neues Feature, eine verbesserte Funktion, um das Krafttraining mit freien Gewichten noch sicherer, effektiver und intuitiver zu gestalten – bei gleichzeitiger biomechanischer Präzision, platzsparendem Design und hoher Benutzerfreundlichkeit.

### FIBO-Premiere – ein voller Erfolg

Bei ihrer FIBO-Premiere auf dem eindrucksvollen Matrix-Stand war der Andrang auf die neuen Plate-Loaded-Geräte entsprechend gross und die Resonanz einhellig: Die 10 zusätzlichen Kraftmaschinen entsprechen klar den Anforderungen moderner Kraftsportler und Centerbetreiber. Sie bieten ein freies, authentisches Trainingsgefühl, wie man es sonst nur vom Langhanteltraining kennt – allerdings mit der Sicherheit und Stabilität eines geführten Systems.

Jedes Gerät überzeugt mit klar definierten Bewegungsabläufen, unterstützt eine ergonomisch optimierte Körperhaltung und ermöglicht einen gleichmässigen Trainingswiderstand. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der exzellenten Biomechanik: Gelenkachsen, Hebelverhältnisse und Griffpositionen sind so konzipiert, dass eine maximale Muskelaktivierung bei minimaler Gelenkbelastung möglich ist. Dadurch handelt es sich um Trainingsgeräte, die sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene optimal nutzbar sind.

### Wodurch heben sich die neuen Plate-Loaded-Maschinen von Matrix im Wettbewerb ab?

Ein grosser Vorteil ist die duale Funktionalität bei einigen der neuen Geräte aus der Magnum-Serie. Dadurch sind mehrere Trainingsvarianten an nur einer Maschine möglich – ohne Umbauten oder komplizierte Einstellungen.

Zusätzlich verfügen fast alle Maschinen über Befestigungspunkte für Widerstandsbänder, um die Widerstandskurve dynamisch anpassbar zu machen. Dies ist ideal für Trainingsmethoden wie Akzentuierung oder Overload-Techniken.

Ein weiterer Aspekt, der bei der Entwicklung der neuen Plate-Loaded-Geräte berücksichtigt wurde, ist der Platzbedarf. Die Halterungen zur Aufbewahrung der Gewichtsscheiben liegen entweder auf der Innenseite oder – falls aussen – zumindest nur auf einer Seite. So lassen sich Geräte wie zum Beispiel die Pendulum Squat sogar unmittelbar an der Wand platzieren – Kleinigkeiten, die den Unterschied ausmachen.

Diese Kombination aus Vielseitigkeit, Erweiterbarkeit, Platzersparnis und klarer Trainingsfunktion positioniert die neuen Matrix-Plate-Loaded-Geräte deutlich über dem Marktstandard. ◀



### Leg Extension mit verstellbarer Rückenlehne

Der verstellbare Rückenwinkel erlaubt eine einzigartige zusätzliche Dehnung im Hüftbereich, die für einen stärkeren Stretch im Quadrizeps sorgt und das Training somit spürbar effektiver macht.



### Standing Hip Thrust

Eine Hip-Thrust-Maschine, die ohne Hanteln und lange Aufbauzeiten auskommt und die Übung im Wechsel von Sitzen und Stehen ermöglicht. Einfaches Handling und volle Bewegungsfreiheit bei maximaler Aktivierung der Gesässmuskulatur.

# MATRIX

Johnson Health Tech Schweiz GmbH

Riedthofstrasse 214, 8105 Regensdorf, 044 843 30 30  
switzerland@johnsonfitness.eu, www.matrixfitness.ch

## Muskellängentraining – die dritte Säule neben Kraft und Ausdauer



Wolf Harwath mit Markenbotschafter Ralf Moeller beim Faszientraining

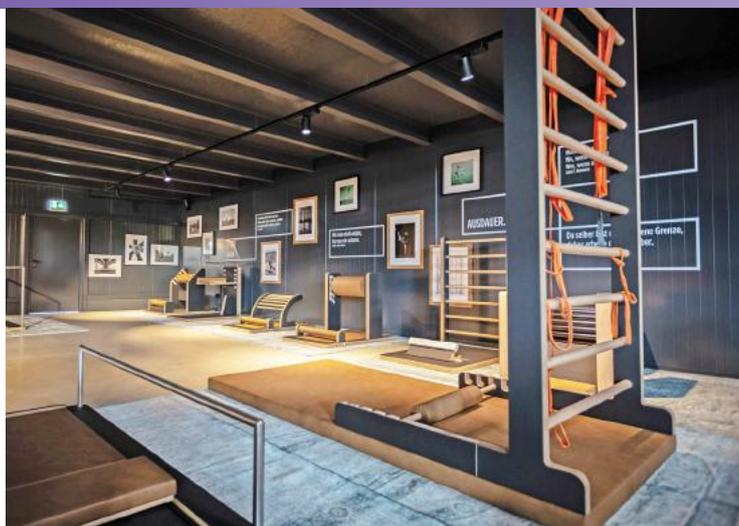
Kraft und Ausdauer gehören für viele fest zum Trainingsalltag. Doch wer langfristig leistungsfähig, schmerzfrei und beweglich bleiben will, kommt an einer dritten Säule nicht vorbei – dem *Muskellängentraining*.

Stundenlanges Sitzen, einseitige Belastungen, verspannte Muskeln – so sieht der Alltag vieler Menschen aus. Die Folgen sind spürbar: Rückenschmerzen, Gelenkprobleme und eingeschränkte Beweglichkeit. Immer mehr Menschen bis hin zum Leistungssportler finden in five die Lösung, um ihren Körper zurück ins Gleichgewicht zu bringen. Hier setzt Muskellängentraining an. Gemeinsam mit gezieltem Faszientraining wirkt es ausgleichend,

aktivierend und schmerzlindernd – und ermöglicht, dass einfache Alltagsbewegungen wie Treppensteigen oder Schuhe binden wieder mühelos gelingen.

### **Aktives statt passives Training**

In modernen Fitnesscentern und Physiotherapiepraxen ist Muskellängentraining heute nicht mehr wegzudenken. Was früher als



five als unverzichtbarer Bestandteil moderner Trainingskonzepte



Muskellängentraining – weit mehr als klassisches Dehnen

Ergänzung galt, ist mittlerweile ein fester Bestandteil durchdachter Trainingskonzepte. Denn wer auf langfristige Leistungsfähigkeit, Schmerzfreiheit und funktionelle Beweglichkeit setzt, sollte diesen Trainingsansatz fest in seinem Programm verankern. Entscheidend dabei: Muskellängentraining ist weit mehr als klassisches Dehnen. Die Trainingsmethode setzt auf aktive Bewegung, die die Muskulatur in ihrer gesamten Länge beansprucht. «Mobilität ist mehr als nur ein Buzzword – sie ist eine Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Gesundheit», betont Wolf Harwath, Physiotherapeut und Mitgründer von five. «Wir möchten Menschen helfen, den Körper optimal zu trainieren. Kraft ist der Schlüssel und Muskellängentraining das Mittel, sie effizient und funktionell einzusetzen.»

### Ohne Beweglichkeit keine Kraft!

Beweglichkeit ist nicht nur ein Werkzeug gegen Schmerzen – sie ist die Voraussetzung für echte Leistungsfähigkeit. Nur ein Körper, der über ausreichende Mobilität verfügt, kann Kraft effizient nutzen und komplexe Bewegungen gesund und dauerhaft ausführen – egal ob im Sport oder im Alltag.

Genau hier setzt five an: «Wir trainieren Kraft in der Dehnung – dort, wo echte Beweglichkeit entsteht», bringt es Wolf Harwath auf den Punkt. Anders als beim passiven Stretching wird bei five nicht nur gedehnt, sondern aktiv gearbeitet. Die Übungen bauen gezielt Kraft in den endgradigen Bewegungen auf, aktivieren Muskulatur, Faszien, Gelenke und Nervensystem gleichermaßen und bringen den Körper zurück in sein volles Potenzial.

five ist damit kein Zusatzprogramm, sondern ein unverzichtbarer Bestandteil moderner Trainingskonzepte – ob im Gesundheitssport, der Prävention oder im leistungsorientierten Training. five ist kein passives Training, sondern Krafttraining.

### Jetzt ausprobieren – der Weg zu mehr Beweglichkeit

Wer selbst erleben möchte, wie Muskellängentraining wirkt, findet Center und Gesundheitseinrichtungen, die five in der Nähe anbieten, ganz einfach über den *Studiofinder* auf [www.five-konzept.de](http://www.five-konzept.de). So lässt sich der erste Schritt zu mehr Beweglichkeit, Schmerzfreiheit und Leistungsfähigkeit leicht machen.

Training ist ganzheitlich – dazu gehört auch Muskellängentraining. Denn nur wer beweglich ist, kann Kraft und Ausdauer wirklich optimal einsetzen. ◀



Five-Konzept GmbH & Co. KG

Seemühle 26, 78183 Hüfingen

0771/92941230, [fiveinfo@milongroup.com](mailto:fiveinfo@milongroup.com)

[www.five-konzept.de](http://www.five-konzept.de)

## Photobiomodulation: Mehr Leistung, schnellere Erholung



Wellsystem ermöglicht erstmals Ganzkörperanwendungen der Photobiomodulation mit Rot- und Nahinfrarotlicht – für mehr Energie, Erholung und Vitalität.

Wellsystem RedWave setzt neue Massstäbe in den Bereichen Longevity, Fitness und Wellbeing mit der Kombination aus rotem Licht (630–660 nm) und tiefer wirkendem Nahinfrarot (ca. 850 nm). Die Lichtimpulse regen die Zellerneuerung und die Kollagenbildung an, fördern die Durchblutung und aktivieren die körpereigene Regeneration – für mehr Energie im Alltag, schnellere Erholung nach dem Training und natürliche Longevity.

Die Anwendung ist kontaktlos, intuitiv und ohne Betreuung durchführbar – ideal für Fitnesscenter, Spas oder Hotels: Als sinnvolle Erweiterung der Wellness- und Recovery-Angebote, zum Ansprechen neuer Kundengruppen und als Premium-Upgrade und für alle, die das Maximum aus sich herausholen möchten.

Die RedWave-Linie umfasst drei Varianten: Das kompakte RedWave Pure mit über 4400 LEDs, das robuste RedWave Plus mit Innenbeleuchtung sowie das RedWave Plus Booth – das stehende Rotlicht-System mit integrierter Vibrationsplatte.

Als exklusiver Vertriebspartner in der Schweiz begleitet ratio Fitnesscenter und Gesundheitseinrichtungen bei Auswahl, Integration und Anwendung, denn Regeneration, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität lassen sich gezielt fördern – mit Licht, das wirkt. ◀



**ratio**

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

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



## 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](http://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](http://movementjobs.ch)

Schweizerischer Fitness- und  
Gesundheitscenter Verband

CH-3000 Bern

Telefon 0848 893 802

[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)

E-Mail [info@sfgv.ch](mailto:info@sfgv.ch)

## Technogym Reform: Das Pilates-Gerät für Fitnesscenter und Praxen



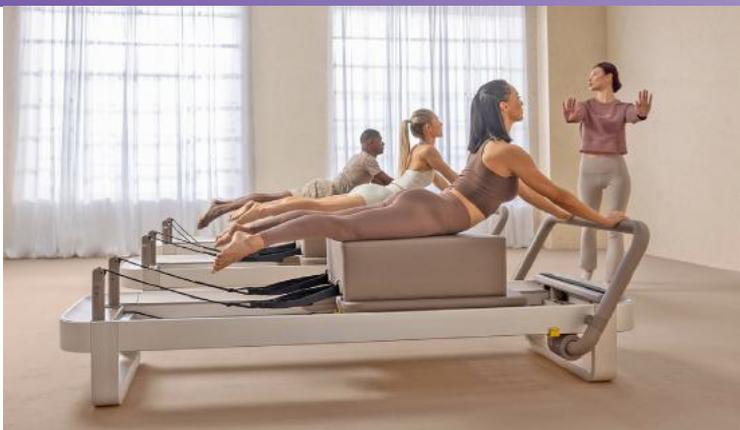
Der Technogym Reform definiert das Pilates-Training neu mit einem kompakten Gerät, das für den professionellen Einsatz konzipiert wurde. Der Technogym Reform ist für alle Niveaus geeignet und verbindet nachhaltiges Design mit fortschrittlichen Funktionen, um ein präzises Training zu unterstützen.

Inspiziert von der Pilates-Methode, die auf Präzision, Kontrolle und Atmung beruht, überträgt der Technogym Reform diese Prinzipien auf ein Gerät, das für anspruchsvolle Profis entwickelt wurde.

In Zusammenarbeit mit Pilates-Spezialisten entwickelt, bietet der Technogym Reform eine intuitive Trainingslösung, die für alle Leistungsniveaus geeignet ist. Ausgestattet mit einer reibungslos gleitenden Plattform, kalibrierten Federn und ergono-

misch geformten Stützen ermöglicht das Gerät eine Vielzahl von Übungen, die auf Verbesserung von Stabilität, Körperhaltung und Koordination abzielen.

Für Fitnesscenter, Physiotherapiepraxen oder gehobene Privaträume zeichnet sich der Technogym Reform durch sein kompaktes Format und ausgeklügeltes Design aus – unauffällige Räder für einfache Mobilität und eine vertikale Aufbewahrung,



die den Platz optimal nutzt. Zwei elegante Oberflächen – Sandstone und Pearl Grey – passen sich jeder Umgebung an, während innovative und nachhaltige Materialien wie Holz und veganes Leder Qualität und Nachhaltigkeit unterstreichen.

Das Training mit dem Technogym Reform zielt auf eine gezielte Stärkung der Tiefenmuskulatur ab. Dabei steht ein ganzheitlicher Körper-und-Geist-Ansatz im Fokus: Jede Bewegung wird bewusst, kontrolliert und im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Durch dieses gesteigerte Körperbewusstsein wird die tieferliegende Muskulatur effektiv aktiviert. Die präzise Ausführung macht diese Trainingsmethode besonders wertvoll – sei es zur Rehabilitation, zur Vorbeugung von Verletzungen oder zur Leistungssteigerung im Sport. Gerade für Fachleute aus den Bereichen Gesundheit und Sport stellt dies einen entscheidenden Mehrwert dar.

Um das Training im Center oder zu Hause zu unterstützen, bietet das Technogym-Ökosystem digitale Inhalte über die Technogym-App sowie interaktive Lösungen wie den Visio-Bildschirm oder das Teambeats-Tool für Gruppenkurse. Eine Reihe von Zubehör (Jumpboard, Spine Corrector, Tri Loops und andere) wird die Trainingsmöglichkeiten in Kürze erweitern.

Der Technogym Reform etabliert sich somit als neues Referenzinstrument für alle, die ihren Kundinnen und Kunden ein umfassendes, angepasstes und qualitativ hochwertiges Pilates-Erlebnis bieten möchten.

Weitere Informationen unter:

[www.technogym.com/de-CH/product/technogym-reform\\_MSA-SLS.html](http://www.technogym.com/de-CH/product/technogym-reform_MSA-SLS.html) ◀



#### Technogym Boutique

Pelikanstrasse 5, 8001 Zürich

#### Showroom

Werkstrasse 36, 3250 Lyss, 032 387 05 05

## Bewegung erleben – in all ihren Formen



Valerie Regenass, Bewegungspädagogin und Dozentin für Systematische Bewegungsarbeit an der HWS

In der Ausbildung «Bewegungspädagogik HF» lernen die Studierenden, Bewegung mit verschiedensten Zielgruppen präventiv und therapeutisch einzusetzen. An der HWS bietet sich die Möglichkeit, über zahlreiche Masterclass Workshops einen Einblick in aussergewöhnliche Bewegungsformen zu erhalten und dabei gleich noch das berufliche Netzwerk auszubauen. Valerie Regenass ist die verantwortliche Dozentin für die Workshops und gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen.

### Valerie, welches sind die aktuellen Masterclass Workshops?

Im Wintersemester 2025 werden den Studierenden acht spannende Workshops angeboten, die sie nach Belieben belegen können, u. a. Aikido, Luftakrobatik, Feldenkrais (Lernmethode zur Verfeinerung von Bewegung durch bewusste Körperwahrnehmung), House Dance, Klein Technique™ (Bewegungstechnik, die auf anatomischem Verständnis basiert und effiziente, authentische Bewegung ermöglicht) und BODYART® (Body & Mind-Training, das östliche Prinzipien mit funktioneller Fitness verbindet).

Die Workshops dauern meistens einen ganzen Tag und geben den Studierenden einen Einblick in Bereiche, die sonst nicht Teil des Studiums sind. Die Workshops stehen auch externen Bewegungsfachpersonen offen, die aktuell nicht die Ausbildung Bewegungspädagogik HF absolvieren.

### Wie sucht man die Themen der Workshops aus?

Die Auswahl sollte ein möglichst breites Spektrum abdecken – von Kampfkunst und Tanztechnik über Fitness bis hin zu regenerativen und gesundheitsfördernden Ansätzen. Diese Workshops werden mehrheitlich von ehemaligen HWS-Studierenden durchgeführt. Wir nehmen Kontakt auf zu Absolventinnen und Absolventen der HWS, um gemeinsam mit ihnen die Workshops zu planen und anzubieten. So lernen die aktuell Studierenden nicht nur interessante Bewegungsformen kennen, sie profitieren auch von unterschiedlichen Lehrmethoden und können sich mit aktiven Berufsleuten vernetzen.

### Wie ist das Feedback der Studierenden zu den bisherigen Workshops?

Sehr positiv! Die Studentinnen und Studenten schätzen den frischen Wind abseits des regulären Unterrichts und freuen sich, neue Fachpersonen kennenzulernen. ◀

### Die HWS Huber Widemann Schule in Basel

Gegründet 1876, beschäftigt die Institution heute 160 Dozenten und Dozentinnen, die rund 1000 Studierende unterrichten. Neben EFZ-Ausbildungen gehören auch zahlreiche Weiterbildungen im medizinischen und gesundheitlichen Bereich zum Studienangebot. Die Masterclass Workshops finden Sie unter [ipso.ch/hws/masterclass](https://ipso.ch/hws/masterclass).

Der nächste Studienstart «Bewegungspädagogik HF» ist am **13. 10. 2025**.

Hier geht's zur Kursseite:

[ipso.ch/hws/bewegungspaedagogik](https://ipso.ch/hws/bewegungspaedagogik).

Jetzt bewegen – Ihre Zukunft wartet!

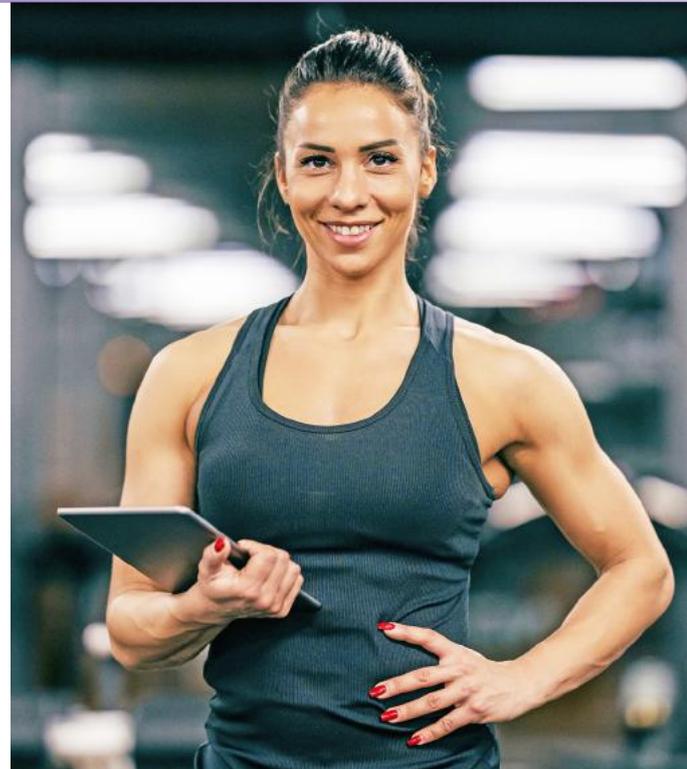
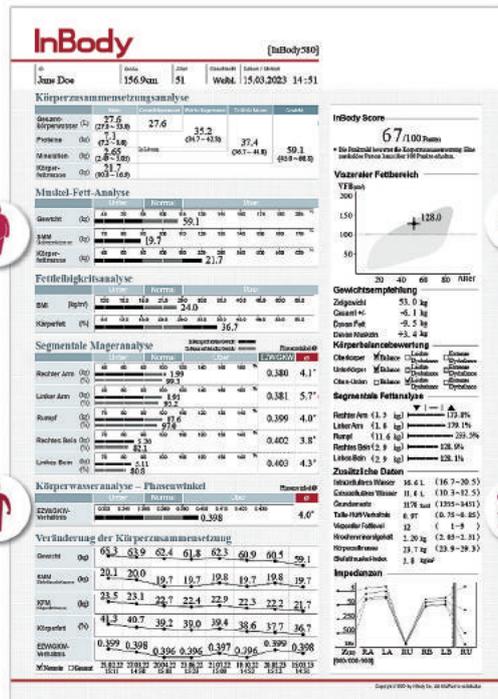


**Huber Widemann Schule**

**HWS Huber Widemann Schule**

Eulerstrasse 55, 4051 Basel, [www.hws.ch](https://www.hws.ch)

# Bei Diabetes: Muskelmasse und Viszeralfett im Fokus mit InBody



- Muskel-Fett-Analyse**
  - Gebrechlichkeit
  - Sarkopenie
  - Sturzgefahr
  - Adipositas
- Viszeralfettanalyse**
  - Diabetes Typ 2
  - Hypertonie
  - Herzinfarkt
  - Schlaganfall
- Körperwasseranalyse**
  - Herzinsuffizienz
  - Niereninsuffizienz
  - Lymphödem
  - Verletzungen
- Zellgesundheitsanalyse**
  - Mangelernährung
  - Ödeme
  - Infektionsgefahr
  - Erhöhte Mortalität

InBody kann helfen, den Effekt von Muskeltraining bei Diabetes sichtbar zu machen – datenbasiert, individuell und zuverlässig.

Bei Diabetes mellitus gewinnt gezieltes Muskeltraining an Bedeutung. Es kann helfen, die Insulinsensitivität zu verbessern, den Stoffwechsel zu entlasten und viszerales Fett zu reduzieren. Die Entwicklung der Muskelmasse und die Reduktion von Risikofaktoren sollten nicht nur spürbar, sondern auch messbar sein.

Hier setzt InBody an. Mit präzisen Analysen zur Skelettmuskelmasse und dem viszeralen Fettanteil liefert das System verlässliche Daten für das Training und die Gesundheitsberatung. Besonders bei Menschen mit Diabetes oder diesbezüglich erhöhtem Risiko kann InBody dabei unterstützen, Fortschritte sichtbar zu machen und eine gezieltere Betreuung zu ermöglichen.

Zusätzlich misst InBody segmental intra- und extrazelluläres Wasser. Gerade bei Diabetes, wo Gefässschädigungen häufig zu Wassereinlagerungen führen können, kann diese Analyse wertvolle Hinweise liefern. Ungleichgewichte werden früh erkennbar und lassen sich individuell therapieren.

Zentrale Faktoren für Lebensqualität und Mobilität – besonders im Hinblick auf gesundes Altern – sind messbar. Im Longevity-Kontext hilft InBody, Entwicklungen langfristig zu begleiten und Risiken früh zu erkennen.

Für Fitnesscenter und Gesundheitseinrichtungen bietet InBody eine datenbasierte Grundlage für die individuelle Betreuung von Kundinnen und Kunden – professionell, präzise und zukunftsorientiert. ◀

best4health

best4health gmbh  
Grindelstrasse 12, 8303 Bassersdorf, 044 500 31 80  
mail@best4health.ch, www.best4health.ch

## Epiflow Tape: Therapie mit Wirkung – sanft, gezielt, innovativ



Das Epiflow Tape ist seit 2025 auf dem Markt und bringt Bewegung in die Behandlung. Mit perforiertem Abdeckpapier, hautfreundlichen Eigenschaften und dynamischen Reizen wird das Tape zum innovativen Werkzeug für Therapie, Sport und Selbstanwendung.

Das seit 2025 erhältliche Epiflow Tape bringt frischen Schwung in die therapeutische Anwendung von Tapingtechniken. Entwickelt auf der Basis praxisnaher Erkenntnisse, verfolgt das Tape einen innovativen Ansatz zur gezielten Beeinflussung von Schmerzzuständen, Bewegungseinschränkungen und Lymphabflussstörungen.

### Was macht das Epiflow Tape besonders?

Im Vergleich zu klassischem Kinesiotape überzeugt das Epiflow Tape durch mehrere funktionale Eigenschaften:

- Perforiertes Abdeckpapier: Für einfaches Handling und schnelles Anlegen einer Aktivierungslasche, die Zug- und Kreisbewegungen zur wirkungsvollen Manipulation der tieferen Hautschichten und des Bindegewebes ermöglicht

- Dynamische Reize: Dank der Struktur bei jeder Bewegung feine mechanische Impulse – eine Art passive Mikromassage
- Hautfreundlich: Latexfrei, atmungsaktiv und gut verträglich – auch für empfindliche Haut
- Förderung der Selbstwirksamkeit: Anwendung im Alltag durch die Patientinnen und Patienten selbst – als sinnvolle Ergänzung zur Behandlung

### Erste Erfahrungen aus der Praxis

Das Epiflow Tape basiert auf dem Prinzip der sogenannten Mikrostimulation über die Haut. Ziel ist es, durch sanfte Reize über Mechanorezeptoren die Gewebequalität, das Schmerzempfinden oder die Regulation des Lymphsystems positiv zu beeinflussen.



Erste Erfahrungswerte aus therapeutischen Anwendungen deuten auf folgende mögliche Effekte hin:

- Verbesserter Lymphrückfluss bereits nach kurzer Anwendungsdauer
- Spürbare Reduktion des Schmerzempfindens
- Erhöhte Beweglichkeit in angrenzenden Gelenkbereichen

Auch im sportlichen Bereich berichten Anwender von einer schnelleren Regeneration nach Belastungen – insbesondere bei muskulären Verspannungen oder Mikrotraumata.

#### Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

Ob in der therapeutischen Praxis oder im sportlichen Umfeld – das Epiflow Tape eignet sich besonders bei:

- Lymphatischen Beschwerden: Unterstützend bei Schwellungen, Hämatomen oder Lymph-/Lipödemen
- Schmerzsymptomatik: Vor allem bei myofaszialen Beschwerden oder chronischen Schmerzmustern
- Sport und Regeneration: Zur Unterstützung beim Abtransport von Stoffwechselprodukten und zur Prävention bei Überlastung
- Narbenpflege: Zur Förderung der Durchblutung und Gewebeelastizität

#### Anwendung und Handling

Das Epiflow Tape wird ohne Zug direkt auf die betroffene Region appliziert. Es passt sich durch seine Struktur gut an verschiedene Körperpartien an und hält in der Regel 3 bis 5 Tage – auch bei Duschen oder leichtem Schwitzen.

#### Fazit: Kleines Raster – grosse Wirkung

Mit dem Epiflow Tape erhalten Therapeuten und Fachpersonen ein innovatives Werkzeug zur funktionellen Unterstützung ihrer Behandlungen. Ob bei Beschwerden im Lymphsystem, bei Schmerzen oder zur sportlichen Regeneration – dieses Tape eröffnet neue Wege in der modernen Therapiearbeit. ◀

**MEDIDOR**  
HEALTHCARE & THERAPIE

#### Medidor AG

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

## Höhentraining für mehr Energie und neues Wohlbefinden



Das MITOVIT® Hypoxietraining bringt die Vorteile des Höhentrainings ins Gesundheitszentrum. Es kann die Zellenergie unterstützen, den Stoffwechsel anregen und das allgemeine Wohlbefinden fördern – sicher, individuell und wissenschaftlich inspiriert.

Wer sich häufig erschöpft fühlt, unter Konzentrationsmangel leidet oder sich mehr Energie im Alltag wünscht, findet im MITOVIT®-Hypoxietraining eine vielversprechende Möglichkeit zur Gesundheitsunterstützung.

Das Training basiert auf einem Wechsel aus hypoxischen (sauerstoffarmen) und hyperoxischen (sauerstoffreichen) Atemphasen. Dieses Prinzip – ursprünglich aus dem Höhentraining im Leistungssport bekannt – wird heute gezielt zur Förderung der zellulären Vitalität eingesetzt.

Im Fokus stehen die Mitochondrien – die «Kraftwerke» unserer Zellen. Durch die kontrollierten Sauerstoffreize kann ihre Aktivität stimuliert werden, was sich positiv auf Energiegewinnung, Stoffwechselprozesse und Regenerationsfähigkeit auswirken kann.

Studien zeigen, dass Hypoxietraining das vegetative Nervensystem unterstützen, die Durchblutung verbessern und oxidative Prozesse im Körper positiv beeinflussen kann. Auch Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit und die Stressresilienz werden diskutiert.

Das MITOVIT®-Training erfolgt bequem im Sitzen, dauert etwa 40 Minuten und wird individuell an die körperliche Verfassung angepasst. Es eignet sich sowohl zur präventiven Anwendung als auch zur Regeneration – beispielsweise bei Müdigkeit, Erschöpfung oder im Rahmen eines gesundheitsorientierten Trainings.

Immer mehr Gesundheitsanbieter setzen auf MITOVIT®, um Menschen auf ihrem Weg zu mehr Energie, innerer Balance und Wohlbefinden zu begleiten – sanft, effektiv und fundiert.

**MITOVIT® – die intelligente Art des Höhentrainings. ◀**



AcuMax Med AG

Promenadestrasse 6, 5330 Bad Zurzach

056 511 76 00, [info@acumax.ch](mailto:info@acumax.ch), [www.acumax.ch](http://www.acumax.ch)

# Kosteneffizienz durch lizenzfreie Gruppenfitness-Ausbildungen



## Gruppenfitness-Ausbildungen ohne Lizenzgebühren: Grundkurse (Basic Heart und Basic Moves), Spezialisierungen und Programme mit festen Choreos.

Unsere Gruppenfitness-Ausbildungen ohne Lizenzbindung verändern die Art, wie Sie Gruppenkurse in Ihrem Center gestalten. Ohne zusätzliche Gebühren bieten Sie ein breites Kursangebot und stärken Ihre Marktposition nachhaltig.

Die Module «Basic Heart» und «Basic Moves» bilden das Fundament für sämtliche Spezialisierungen. Diese Ausbildung vermittelt essenzielles Know-how, damit Ihre Instruktor:innen sofort qualitativ hochwertige Kurse mit vorgefertigten Inhalten durchführen können. Nach Abschluss der Grundausbildung stehen direkt drei Programme zur Verfügung: «Simply Core», «upCon» und «P.I.I.T.». Diese Formate werden vierteljährlich aktualisiert – für frische Inhalte und hohe Kundenbindung. Für «Pump» und «Fighttime» ist eine Aufbauschulung notwendig – ebenfalls ohne Lizenzkosten.

Die breite Palette an Spezialisierungen umfasst:

- Pump Instruktor
- Power Step Instruktor
- Aerobic Instruktor
- Toning Instruktor
- Fitboxe Instruktor
- Kick Power Instruktor
- Fighttime Instruktor
- Pilates Instruktor (nur Basic Heart nötig)
- Power Yoga Instruktor (nur Basic Heart nötig)

Ein weiteres Plus ist das hybride Schulungskonzept: Online-Lernen wird flexibel mit praktischen Elementen ergänzt – ideal für berufsbegleitende Weiterbildung.

Unsere effizienten, dynamischen Programme bieten eine starke Lösung für Betreiber von Fitness- und Gesundheitsanlagen – mit mehr Kursvielfalt bei reduzierten Fixkosten.

Erweitern Sie Ihr Angebot und begeistern Sie Ihre Mitglieder mit neuen Formaten.

Mehr Infos unter [www.update-akademie.ch/gruppenfitness-ausbildungen](http://www.update-akademie.ch/gruppenfitness-ausbildungen). ◀

**UPDATE**  
akademie

update Akademie GmbH

Murgtalstrasse 20, 9542 Münchwilen, [info@update-fitness.ch](mailto: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 Bereichen Rehabilitation, Sport, Fitness und ästhetische Medizin zusammengehört.

Durch die Zusammenführung unserer Ressourcen, Fachkenntnisse und Erfahrungen können wir Ihnen ein erweitertes Produktportfolio anbieten, unsere Leistungsfähigkeit noch einmal 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 Fitnessanlagen 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, begeisternde 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 einem 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 breit gefächert vertreten.

### Rundum-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](http://www.physiomed-group.ch) ◀



## PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Unsere Marken:  PHYSIOMED® | proxomed® | ERG@FIT

### PHYSIOMED GROUP

Betriebsstätte Steckborn, Seestrasse 161, 8266 Steckborn  
052 762 13 00, [www.physiomed-group.ch](http://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			
Chili Health, Stäfa	✓	✓	
Fitnesscenter Goodfit, Niederrohrdorf	✓	✓	
Loft Fitness, Sarnen	✓	✓	
WOW! Fitness, Kleinandelfingen	✓	✓	

Mitglied	SFGV	Fitness-Guide	FITWORX
Westschweiz			
PKF Sport, Renens	✓	✓	

Ein **kostenloses Beratungsgespräch** können interessierte Unternehmungen anfordern unter [info@sfgv.ch](mailto:info@sfgv.ch). Bitte geben Sie eine Telefonnummer an, unter der Sie tagsüber erreichbar sind. Wir freuen uns auf Sie!



**DIE NR. 1-PLATTFORM  
FÜR PROFIS**

## 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](http://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](http://www.sfgv.ch)  
E-Mail [info@sfgv.ch](mailto:info@sfgv.ch)

# Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV

## VORSTAND

## GESCHÄFTSLEITUNG

Claude Ammann, Urs Rüeeggger, 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-Experte 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 Gewerkekammer (höchstes  
Organ des Schweizerischen Gewerbeverbandes)

#### GESUNDHEITCOACHING

Entwicklung APP: Urs Rüeeggger

#### 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 Rüeeggger

#### 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](http://www.sfgv.ch/home.html).

Jetzt online für eine Mitgliedschaft anmelden: [www.sfgv.ch/home/formulare](http://www.sfgv.ch/home/formulare).

Nähere Auskünfte bei der Geschäftsstelle des SFGV: [info@sfgv.ch](mailto: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](mailto:partnerschaft@spp.ch)

# Fitnessguide<sup>★</sup>

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](http://www.fitness-guide.ch) an für die Zertifizierung oder für eine Vorprüfung.
4. Nach erfolgreicher Zertifizierung erhalten Sie Ihre Auszeichnung in Form einer hochwertigen Chromstahl-Platte für die Wandmontage, ein A4-Zertifikat für die Einrahmung in einen Bilderrahmen, eine Vignette für die Türmontage sowie Banner für Ihren Webauftritt. Zudem stellen wir Ihnen Vorlagen für Berichte in den lokalen Medien zur Verfügung.



Alle Infos finden Sie auf [www.fitness-guide.ch](http://www.fitness-guide.ch)