

# BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 27 / Dezember 2025

*Bewegungs- und Gesundheitsförderung*



## Fachthema:

Ausdauertraining im Gesundheitssport

## Aus der Physiotherapie:

Signaltransduktion statt  
Superkompensation

## SFGV – Aktuell:

SwissSkills 2025 – Ein Rückblick auf den  
Großevent in Bern

**SFCV**

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

# TECHNOGYM CHECKUP WELLNESS AGE™ ASSESSMENT



-  GEIST
-  KÖRPERZUSAMMENSETZUNG
-  BEWEGLICHKEIT
-  GLEICHGEWICHT
-  KRAFT
-  CARDIO

Technogym Checkup, das umfassendste **KI-gestützte Tool** für die universelle Bewertung. Es kombiniert Messungen zu Körperzusammensetzung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und geistigen Fähigkeiten, um das Wellness-Alter Ihrer Kunden zu berechnen und unterstützt Sie mit dem **Technogym AI Coach** dabei, ihnen die ideale Behandlung zukommen zu lassen.

**FÜR IHRE KUNDEN:**  
HERVORRAGENDE ERGEBNISSE – LANGFRISTIGE GESÜNDERE VERHALTENSWEISEN –  
STETIGE FORTSCHRITTE

**FÜR IHR UNTERNEHMEN:**  
OPTIMIEREN SIE IHRE ARBEITSABLÄUFE UND MACHEN SIE PATIENTEN ZU KUNDEN.



Mehr entdecken



#letsmoveforabetterworld



# Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>5</b>
<b>Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung</b>	
Ausdauertraining im Gesundheitssport	6
Erweiterte Nutzung ermittelter Testdaten im Ausdauerbereich – Teil 1	16
<b>Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools</b>	
Interview mit Joachim Preisig vom «Airport Fitness und Wellness» in Kloten ZH	26
<b>Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung</b>	
Berufsbildnertagung 2025: Gemeinsam in die Zukunft der Ausbildung	28
SwissSkills 2025	30
Prüfungsbeste der Deutschschweiz – im Gespräch mit Patrick Gysler vom «Seuzifit»	34
Die wertvolle Arbeit des Expertenteams an den SwissSkills 2025	38
<b>Aus der Physiotherapie</b>	
Superkompensation – Trainingsanpassung neu denken	40
<b>SFGV – Aktuell</b>	
Berufslehre und Ferien – ein Streitgespräch in Basel	44
20 Jahre Mountain Move	48
«GESUND UND FIT» – ein Magazin, das Lust auf Veränderung macht	50
Schlusspunkt für die Titelzusätze «Professional Bachelor» und «Professional Master»	52
<b>SFGV – Fitness-Guide und Jobplattform</b>	
Im Gespräch mit Andy Trost vom «Fitnesscenter Goodfit» in Niederrohrdorf AG	54
<b>Buchtipp</b>	
Organisch	56
<b>Ganz persönlich</b>	
Besuch bei Jerry de Vries im «Ambafit» in Gümligen bei Bern	58
Zehn Fragen an Urs Furrer	60
<b>Die Seiten unserer Partner</b>	<b>62</b>
<b>SFGV im Überblick</b>	
Neue Mitglieder	77
Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV	78

## «Bewegungsmedizin»

Die Fachzeitschrift mit Brancheninformationen für Einzelunternehmen der Fitness- und Bewegungsbranche

## Herausgeber

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

## Redaktion

Claude Ammann, Anya Aubert, Irene Berger, Kilian Käppeli, Urs Rüegsegger,  
Roland Steiner, Thomas Tholey

## Chefredaktion

André Tummer

## Produktion

DIVERSUM Verlag

## Redaktionsadresse

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

## Inserate

Claude Ammann, c.ammann@sfgv.ch, 079 478 12 63

Urs Rüegsegger, u.ruegsegger@sfgv.ch, 079 743 89 58

Roland Steiner, r.steiner@sfgv.ch, 043 388 41 44

## Koordination

Joerg Kressig

## Design/Presse

Astrid Affolter

## Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

## Auflage

3700 Exemplare



Gedruckt mit  
Sonnenenergie

gedruckt in der  
**schweiz**

# MATRIX



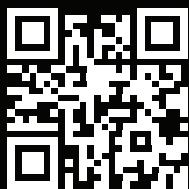
# UPPER BODY *CYCLE*



## TRAINING FOR *EVERY*BODY

Das Upper Body Cycle ist die perfekte Lösung für Fitnessstudios, Reha- und Physiotherapie-Praxen, die ihren Mitgliedern und Patienten eine ganzheitliche Trainingsmöglichkeit bieten möchten.

Ob im Stehen, Sitzen oder direkt vom Rollstuhl aus – das Gerät lässt sich individuell anpassen und fördert Ausdauer, Kraft und Koordination, selbst bei eingeschränkter Mobilität. Dank höhenverstellbarer Kurbelineinheit und der Möglichkeit, die Kurbeln synchron oder unabhängig voneinander rotieren zu lassen, erlaubt das Upper Body Cycle ein abwechslungsreiches und effektives Training.



Für weitere Infos  
QR-Code scannen

[f](#) [g](#) | [matrixfitness.eu](http://matrixfitness.eu)

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

# Editorial

## Von Wissensriesen und Umsetzungszwergen

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Die digitale Entwicklung schreitet im Eiltempo voran. Technologien, die gestern noch Zukunftsvision waren, sind heute schon Alltag. Der Übergang vom Industriezeitalter zum digitalen Zeitalter ist einer der tiefgreifendsten Umbrüche in der Geschichte der Menschheit.

Doch so rasant diese Entwicklung verläuft, so langsam läuft die Entwicklung unseres Bildungssystems. Während sich die Kompetenzen im Beruf fast im Jahrestakt verändern, tuckert das Bildungssystem gemütlich im Schneckentempo hinterher.

Politische Abstimmungen, föderale Strukturen, Ressourcenmangel, Lehrkräftemangel und die Angst, neue Wege zu gehen, lähmen das System «Bildung». Statt Kompetenzen zu lehren, die unsere junge Generation auf die Anforderungen des Lebens vorbereiten, wird nach wie vor nach Lehrplänen unterrichtet, die noch von Wilhelm von Humboldt im 19. Jahrhundert persönlich geschrieben sein könnten.

Zwar können wir dann den Satz den Pythagoras fehlerfrei anwenden, sind in der Lage, die zehn längsten Flüsse der Welt auf Knopfdruck beim Namen zu nennen und wissen ganz bestimmt auch, wann Karl der Grosse römisch-deutscher Kaiser war.

Wir haben jedoch nie gelernt, wie man eine Steuererklärung ausfüllt oder generell sinnvoll mit Geld umgeht. Wir wissen auch nicht, wie wir mit der Informationsflut der sozialen Medien konstruktiv umgehen können. Wie Teamarbeit wirklich funktioniert und welche Soft Skills man für eine gelungene Kommunikation benötigt, wurde uns ebenfalls nie beigebracht.

Was in der Schule beginnt, geht anschliessend im Studium weiter. Wir werden mit theoretischem Wissen überladen und nennen das «Bildung». Die Bologna-Reform mit ihrer Umstellung auf Bachelor- und Masterabschlüsse ist genau das Gegenteil von dem, was man früher unter «Studieren» verstand: Kreativität, «Querdenken», neue Wege gehen. Es zählt nur noch das Sammeln von ECTS-Punkten und Modulabschlüssen. Wissen top, Anwendung flop.

**«Diese Entwicklung wird zusätzlich durch die starke Ausweitung des Onlineunterrichts verstärkt, oft ohne zu reflektieren, ob dabei nicht entscheidende Handlungskompetenzen auf der Strecke bleiben, die nur in direkter, persönlicher Interaktion erworben und gefestigt werden können.»**

Parallel zu dieser Entwicklung höre ich in unserer Branche immer wieder, dass die geforderten 5000 Stunden Berufspraxis, die für die Zulassung zur eidg. Fachausweisprüfung notwendig sind, viel zu viel seien. Es entsteht der Eindruck, dass die Arbeit im Betrieb eher als notwendiges Übel angesehen wird und die Ausbildung in der Schule stattfindet. Das Gegenteil ist der Fall, denn Handlungskompetenzen erwirbt man in erster Linie durch häufiges Wiederholen. Nur wer bereits Hunderte von Trainings mit unterschiedlichen Menschen absolviert hat, wer diverse Beschwerdebilder tatsächlich gesehen und seine Planung darauf abgestimmt hat, nur wer in Tausenden von Gesprächen die Reaktion des Gegenübers erlebt hat, wird irgendwann durch den erworbenen Erfahrungsschatz wirklich kompetent sein. Deshalb gibt es für Qualität keine Abkürzung.

Wir können das bestehende Bildungssystem nicht so schnell umkrempeln, aber wir haben direkten Einfluss darauf, was in unseren Betrieben passiert. Hier sind wir alle gefragt. Vielleicht reflektieren Sie zur Jahreswende einmal darüber, wie die betriebliche Bildung in Ihrem Unternehmen aussieht.

André Tummer  
Chefredaktor



**PS: Denken Sie daran, sich schon einmal das Datum unseres nächsten GesundheitsTages im Kursaal Bern zu notieren: den 29. Mai 2026. Wir freuen uns, Sie dort zu begrüssen.**

## Ausdauertraining im Gesundheitssport



Dieser Artikel soll die Umsetzung des Ausdauertrainings im Gesundheitssport kritisch beleuchten. Wir möchten keine Patentrezepte geben, sondern eher zur Diskussion unter gesundheitsorientierten Fitnesscentern anregen.



André Tummer

### Definition von Gesundheitssport

Gesundheitssport beinhaltet die im Sinne eines Trainings konsequent durchgeführten körperlichen Aktivitäten, die bewusst auf die Festigung der Gesundheit gerichtet sind. Dabei kann es sich sowohl um präventive als auch um therapeutische oder rehabilitative Massnahmen handeln. In Abgrenzung zum Breiten- und zum Leistungssport werden im Gesundheitssport keine Wettkämpfe bestritten und es wird auch nicht nach überdurchschnittlich hoher persönlicher Leistungsfähigkeit gestrebt.

Der Nutzen des gesundheitsorientierten Trainings ist aus präventiver, therapeutischer oder rehabilitativer Sicht darin ersichtlich, dass andere berufs-, alltags- oder freizeitbezogene Aktivitäten – gerade mit zunehmendem Alter – weiterhin ohne Beschwerden und mit Freude durchgeführt werden können. Es soll dazu beitragen, die Gesundheitsspanne des Lebens zu verlängern und den altersbedingten Rückgang der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit zu verlangsamen.

In einem gesundheitsorientierten Fitnesscenter wird sich der Hauptteil der Kundschaft dem Gesundheitssport widmen. Breiten- und Leistungssportler in den gesundheitsorientierten Fitnesscentern stellen die Minderheit dar.

Die Definition dieser Zielgruppe ist von höchster Bedeutung, denn alle Trainingsmassnahmen, begonnen bei den gewählten Trainingsmethoden bis hin zur Auswahl der Trainingsübungen und der eingesetzten Trainingsmittel, müssen sich auf die Zielgruppe beziehen. Bildhaft gesprochen: Unsere Gesundheitsexperten müssen in die richtige «Werkzeugkiste» greifen, um einen Gesundheitssportler zu coachen und dürfen nicht Werkzeuge nutzen, die eigentlich aus der Kiste des Breiten- und Leistungssports stammen. Leider passiert dies aber nur zu oft.

Was nützt es, sich in der Trainingsplanung über das Prinzip des «optimalen Wechsels von Belastung und Erholung» Gedanken zu machen, wenn die zu trainierende Person schon Mühe hat, wenigstens einmal pro Woche ins Center zu kommen? Wieso werden immer noch Prinzipien wie das der «Superkompensation» gelehrt, obwohl sie längst überholt sind und in der gesundheitsorientierten Anwendung keinen Sinn haben, weil Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings diesen Mechanismus gar nicht auslösen? Lesen Sie mehr zu diesem Thema im Artikel «Von der Superkompensation zur Signaltransduktion» von Stefano Limone ab Seite 40.

Viele der im Breiten- und Leistungssport angewandten Prinzipien haben das Ziel, am Tag X eine möglichst hohe Leistung abrufen zu können. Deshalb gibt es die Periodisierung, deshalb plant man in Mikro- und Makrozyklen. All das ist im Gesundheitssport nicht relevant. ►



Leistungssport und Gesundheitssport haben keine Gemeinsamkeiten.

Noch mehr für Verwirrung sorgen Norm- und Referenzwerte aus Leistungstests. Ein Beispiel: Im Radsport ist die sogenannte «Functional Threshold Power» (FTP) die Kennzahl für aero-be Leistungsfähigkeit. Sie drückt aus, wie viel Watt pro Kilogramm Körpergewicht über 60 Minuten gehalten werden können. Will man den ermittelten Wert vergleichen und einschätzen findet man folgende Angaben:

Vergleichswerte FTP in Watt/kg bezogen auf 60 min Dauerlauerleistung		
	Männer	Frauen
Weltklasse (Profi)	5.8–6.5 (+)	5.0–5.8 (+)
Elite-Amateur	5.0–5.8	4.2–5.0
Sehr gut (Kat. 1–2)	4.2–5.0	3.7–4.2
Fortgeschritten	3.5–4.2	3.0–3.7
Durchschnittlich	2.8–3.5	2.3–3.0
Anfänger	<2.8	<2.3

Ein 75 kg schwerer Man müsste also 210 Watt, eine 65 kg schwere Frau 150 Watt über eine Stunde fahren können, um sich überhaupt in dieser Tabelle wiederzufinden. Selbst wenn man nach altersabhängigen Vergleichswerten sucht, sind diese Leistungen von Gesundheitsportlern kaum zu erreichen.

Altersabhängige durchschnittliche FTP (Männer)				
Alter	Anfänger	Durchschnitt	Fortgeschritten	Elite
20–29	<2.5	2.5–3.5	3.5–4.5	4.5–5.5+
30–39	<2.4	2.4–3.4	3.4–4.3	4.3–5.3+
40–49	<2.3	2.3–3.2	3.2–4.0	4.0–5.0+
50–59	<2.2	2.2–3.0	3.0–3.8	3.8–4.7+
60–69	<2.0	2.0–2.8	2.8–3.5	3.5–4.3+
70+	<1.8	1.8–2.5	2.5–3.2	3.2–4.0+

Altersabhängige durchschnittliche FTP (Frauen)				
Alter	Anfänger	Durchschnitt	Fortgeschritten	Elite
20–29	<2.0	2.0–3.0	3.0–4.0	4.0–5.0+
30–39	<1.9	1.9–2.9	2.9–3.8	3.8–4.8+
40–49	<1.8	1.8–2.8	2.8–3.6	3.6–4.5+
50–59	<1.7	1.7–2.6	2.6–3.4	3.4–4.3+
60–69	<1.5	1.5–2.3	2.3–3.0	3.0–4.0+
70+	<1.3	1.3–2.0	2.0–2.7	2.7–3.5+

Referenz- und Normwerte entstehen dort, wo am meisten gemessen wird, und das ist nun mal im Leistungssport. Einfach von der Weltklasse auszugehen und dann prozentuale Abstriche zu machen ist unsinnig, denn **Gesundheitssport ist nicht Leistungssport auf einem niedrigen Niveau**.

Aber auch die in unserer Berufslehre vermittelten und in den Prüfungen geforderten Ausdauertests haben ihre Grenzen. Sicherlich ist es richtig, dass Conconi-, Astrand- und PWC-Tests einfach durchzuführende Verfahren sind, anhand derer unsere Lernenden ein Grundwissen erhalten und in der Testausführung Routine entwickeln können. Dies ist der primäre Grund, warum die Tests als Lernziele in der Ausbildung definiert sind und weshalb wir in der Lehre auch weiterhin daran festhalten, dass diese Tests wichtig sind, denn ihre Durchführung braucht Übung. Wer keine einfachen Tests standarisert durchführen kann, ist im späteren Verlauf mit komplexeren Testabläufen überfordert.

Wie aber steht es wirklich mit der Aussagekraft der Testergebnisse? Welchen Nutzen haben die Kundinnen und Kunden tatsächlich und warum werden vielerorts die Tests im Center eben nicht dauerhaft durchgeführt?

Beleuchten wir beispielsweise den PWC-Test. «PWC» steht für die «Physical Working Capacity». Der Test misst, welche Wattleistung auf einem Fahrradergometer bei einer zuvor definierten Herzfrequenz erbracht werden kann (PWC 130, PWC 150 oder PWC 170).

Historisch wird die Einführung der PWC auf WAHLUND zurückgeführt, der 1948 (!) erste Untersuchungen – damals noch für die sogenannte Sport- und Arbeitsmedizin – durchführte. Der Test wurde zu jener Zeit noch als Stufentest absolviert, bei dem die Probanden eine Pulsfrequenz von mindestens 170 erreichen mussten und somit ein Ausbelastungstest angestrebt wurde. WAHLUND liess 6.5 Minutenstufen fahren und steigerte jeweils um 50 Watt pro Stufe. Die Wattleistung bei Abbruch wurde als maximale Arbeitskapazität (PWC) definiert.

Zu bedenken ist, dass die Ergebnisse durch Interpolation geschätzt werden:

$$\text{PWC 150} = (W_2 - W_1) : (HF_2 - HF_1) \times (150 - HF_1) + W^1$$

Allerdings schrieb WAHLUND bereits: «Die einzige Möglichkeit, Schlussfolgerungen aus einer leichten Belastung zu ziehen, basiert auf der Annahme, dass alle Individuen hinsichtlich des Anstiegs von Pulsfrequenzen und Atemfrequenzen gleichartig reagieren (...), indessen dies ist weit entfernt von der Wirklichkeit». Da damals eine EKG-genaue Messung noch nicht möglich war, blieb nur die Möglichkeit, Messwerte bei definierteren Stufen zu notieren und die Werte dazwischen linear zu interpolieren.

Die heutigen Referenzwerte gehen eher auf die Untersuchungen von ROST und HOLLMANN aus dem Jahr 1982 zurück, die in ihren Testreihen bereits deutlich niedrigere Ergebnisse erzielt haben. Deren Normwerte werden aber heute immer noch in der Literatur verwendet.

Normwerte für die PWC in Watt/kg/KG (mittlere Streubreite +/- 0,4 Watt)		
	Männer	Frauen
PWC 130	1.5	1.25
PWC 150	2.0	1.6
PWC 170	2.5	2.0

<sup>1</sup>W = Leistung / Watt, HF = Herzfrequenz

Auch wenn der Begriff «Physical Working Capacity» auf eine allgemeine Ausdauerleistung schliessen lässt, ist der Test eben doch ein radspezifischer Test. In den Zeiten, in denen der PWC-Test entstand, waren leistungsdiagnostische Labore noch nicht so ausgestattet wie heute. Die allermeisten Tests fanden auf dem Fahrergometer statt. Auch heute noch werden Personen, die beim Kardiologen einen «Belastungscheck» machen, auf einem Velo getestet – was im klinischen Setting aufgrund der geringeren orthopädischen Belastung auch sinnvoll ist. Somit kann es sein, dass der limitierende Faktor beim PWC-Test nicht kardiovaskulärer oder ventilatorischer Art ist, sondern schlichtweg die radspezifische Kraft.

Auch dass kaum nachvollziehbar ist, woher die Referenzwerte des PWC-Tests stammen, darf kritisch betrachtet werden. Da die Arbeit von Rost, Hollman et al. aber am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Sporthochschule Köln erstellt wurde, ist davon auszugehen, dass die meisten Daten aus dem studentischen Umfeld stammen, also in der Regel von gut trainierten jungen Sportstudentinnen und Sportstudenten. (Anmerkung: Da ich selbst zu jener Zeit an der Sporthochschule Köln studiert habe, nahm ich auch an solchen Tests in Seminaren der Sportmedizin teil und ersparte mir somit eine Hausarbeit ☺).

Ebenfalls ist zu bedenken, dass es den «Gesundheitssport», wie wir in heute kennen, in den 1980er-Jahren noch nicht in diesem Ausmass gab. Der PWC-Test wurde dementsprechend nicht für den Gesundheitssport entwickelt, sondern für den Freizeit- und Breitensport.

Zu guter Letzt muss auch berücksichtigt werden, dass die durchschnittliche Fitness der Bevölkerung in den letzten 40–50 Jahren durch die zunehmende Technisierung und Digitalisierung abgenommen hat und die damals erstellten Normwerte heute nicht mehr greifen.

### Welche gesundheitsbezogenen Parameter sind im Ausdauertraining wichtig?

Statt Vergleichswerte von der Extremleistung abzuleiten oder uns auf «veralterte» Testverfahren aus dem Freizeit- und Breitensport zu fokussieren, sollten wir uns im Gesundheitssport eher mit dem anderen Ende der Skala befassen: Wo liegen bei gesundheitsrelevanten physiologischen Kennwerten die klinischen Grenzen? Ab wo entsteht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko? Welche Werte ►

dürfen nicht über- bzw. unterschritten werden, um die Gesundheit nicht zu gefährden, und welche physiologischen Werte sind überhaupt für den Gesundheitssport relevant?

### Gesundheitsbezogene Ausdauertests sollen uns Auskunft über kardiopulmonale (kardiologisch/ventilatorisch) und metabolische Parameter Auskunft geben.

Für *kardiologische Aussagen* ist ein Belastungs-EKG beim Arzt der Goldstandard. Im gesundheitsorientierten Fitnesscenter sollten aber Messungen des *Ruhepulses* und *Blutdruckmessungen* zum Standard gehören.

Ausdauertraining führt generell zu einer Kapillarisierung, was sich blutdrucksenkend auswirkt. Es führt außerdem zu einer Steigerung des Schlagvolumen des Herzens, und dies wiederum wirkt sich auf die Höhe der Herzfrequenz unter Belastung, aber auch in Ruhe aus.

Blutdruck – aktuelle Normwerte	Systolisch	Diastolisch
<i>Optimal</i>	<120	<80
<i>Normal</i>	120–129	80–84
<i>Hoch-normal</i>	130–139	85–89
<i>Hypertonie Grad 1</i>	140–159	90–99
<i>Hypertonie Grad 2</i>	160–179	100–109
<i>Hypertonie Grad 3</i>	ab 180 (+)	Ab 110 (+)

Als pathologische Hypertonie gilt ein dauerhafter Blutdruck von >140/90mmHg, eine pathologische Hypotonie liegt bei <90/60mmHg.

Ruhepuls	Puls (Schläge/min)
<i>Bradykardie*</i>	<50–60
<i>Normalbereich</i>	60–80
<i>Tachykardie</i>	>90–100

\*bei trainierten Personen häufig und physiologisch, bei untrainierten in Kombination mit Schwindel und Müdigkeit jedoch abklärungsbedürftig

Ein kurzer Gedanke zum herzfrequenzorientierten Training:  
Zwar geben die bekannten altersabhängigen Formeln eine grobe Orientierung, aber solange den gemessenen Herzfrequenzen nicht auch ein gemessener metabolischer (Laktat) oder ventila-

tischer (respiratorischer Quotient) Wert zugeordnet werden kann, ist die Belastungssteuerung über die Herzfrequenz während einer Ausdauertrainingseinheit schwierig, denn die Herzfrequenz wird durch viele weitere Faktoren wie Stress, Trinkverhalten, Temperatur usw. beeinflusst. Zudem reagiert die Herzfrequenz auf die gegebene Belastung stets zeitlich verzögert, was sich gerade bei Intervalltrainingsformen als negativ herausstellt.

Als *langfristige Kontrolle der Gesundheitsverbesserung* sind jedoch der Ruhepuls und auch der Belastungspuls aussagekräftig. Die folgende Tabelle zeigt – wenn auch stark vereinfacht – die gesundheitlich positiven Auswirkungen, wenn bei einer untrainierten Person der Ruhepuls von 80 Schlägen/Minute um nur 5 Schläge/Minute gesunken ist.

Ruhe-puls	Herzschl. pro Minute	Herzschl. pro Stunde	Herzschl. pro Tag	Herzschl. pro Monat	Herzschl. pro Jahr
80	80	4800	115200	3456000	41772000
75	75	4500	108000	3240000	38880000

Auf ein Jahr umgerechnet schlägt das Herz mit einer Ruheherzfrequenz von 75 Schlägen/Minute ca. 3 Millionen Mal weniger oder plakativ ausgedrückt: Durch die Senkung der Ruheherzfrequenz um nur 5 Schlägen/Minute arbeitet das Herz ca. einen Monat pro Jahr weniger.

Die wichtigste *kardiopulmonale Kenngröße* für den Gesundheitssportler ist die maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Je mehr Sauerstoff eine Person in der Lunge auf die Erythrozyten übertragen und sie in ihre Zellen bringen kann, desto höher ist ihre Ausdauerleistung. In jüngster Zeit weiß man aber auch, dass der Sauerstoff, der in den Zellen genutzt wird, massgeblich mit der Zellalterung und damit auch mit dem Entstehen diverser Erkrankungen zu tun hat. Bitte vergessen Sie nicht, dass die  $\text{VO}_{2\text{max}}$  immer in Bezug auf das Körpergewicht angegeben wird. Wir sprechen stets von der relativen maximalen Sauerstoffaufnahme (rel.  $\text{VO}_{2\text{max}}$ ). Die  $\text{VO}_{2\text{max}}$  sinkt deshalb nicht nur mit zunehmendem Alter, sondern auch mit steigendem Körpergewicht.

Wie erwähnt sollten wir uns bei der Betreuung von Gesundheitssportlern nicht an den Extremwerten des Spitzensports orientieren (85 ml/kg/KG und höher), sondern wissen, ab wann es zur Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit kommt. ►

**MEDIDOR**  
HEALTHCARE & THERAPIE



## ATEMTRAINER VON POWERbreathe – STARKE ATEM- MUSKULATUR MIT SYSTEM

Die Atemtrainer von POWERbreathe sind auf die Bedürfnisse für bessere Fitness und stabile Gesundheit abgestimmt:

- **Zur sportlichen Leistungssteigerung:** Ermöglicht gezieltes Training von Zwerchfell und Atemhilfsmuskulatur unter variabler Belastung – ideal für Patient:innen, die ihre Ausdauer verbessern oder Atemnot unter Belastung reduzieren möchten
- **Für Gesundheit und Rehabilitation:** Unterstützt die Wiederherstellung geschwächter Atemmuskulatur, z. B. nach Erkrankungen oder längerer Immobilität

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Einstellbarer Widerstand – passend für Patient:innen mit sehr schwacher bis kräftiger Atemmuskulatur
- Kompaktes, ergonomisches Design – einfach in der Praxis oder zu Hause einsetzbar



Jetzt entdecken auf [medidor.ch](http://medidor.ch)



**MEDIDOR.CH**

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



Cardiotraining im Center bezieht sich nicht nur auf Cardiogeräte, auch im Groupfitnessbereich gibt es Alternativen.

Die wissenschaftliche Literatur gibt dabei folgende Grenzwerte an:

**Männer (18–22 Jahre) 44–50 ml/kg/KG**  
(ab dem 30. Lebensjahr pro Jahr -1 Prozent)

**Frauen (18–22 Jahre) 38–42 ml/kg/KG**  
(ab dem 30. Lebensjahr pro Jahr -1 Prozent)

Ein untrainierter 50-jähriger Mann hätte also als Richtwert der unteren Grenze ca. 35 ml/kg/KG (44–20 Prozent), eine untrainierte 50-jährige Frau läge bei ca. 30 ml/kg/KG.

#### Wichtig

Werte die kleiner als 80 Prozent des Sollwertes liegen, werden klinisch als pathologisch beurteilt!  
Werte kleiner als 40 Prozent des Sollwertes zeigen schwere körperliche Einschränkungen.

Bei schwerer Herzinsuffizienz liegt die  $\dot{V}O_{2\text{max}}$  beispielsweise unter 14 ml/kg/KG. Hier muss erwähnt werden, dass einfache Tests wie der Astrand-Test die  $\dot{V}O_{2\text{max}}$  nur schätzen. Auch Smartuhren und andere Trackingsysteme wie Whoopbänder berechnen die  $\dot{V}O_{2\text{max}}$  über die Herzfrequenz und die Herzfrequenzvariabilität. Diese Werte können stark von der tatsächlich gemessenen  $\dot{V}O_{2\text{max}}$  in einer Spiroergometrie abweichen. Die Spiroergometrie ist deshalb hier der Goldstandard.

Das soll nicht heißen, dass die genannten Trackingsysteme nicht eingesetzt werden sollten – im Gegenteil. Sie können sehr sinnvoll unterstützen, vor allem weil sie bei dauerhaftem Tragen sehr viele individuelle Daten sammeln und Veränderungen anhand der persönlichen Durchschnittswerte erkennbar machen. Es sollte aber im Coachinggespräch darauf hingewiesen werden, dass bezüglich der Genauigkeit Abstriche gemacht werden müssen.

Eine wichtige metabolische Größe ist die maximale Fettstoffwechselrate (Fatmax). Sie bezeichnet die Belastungsintensität, bei der die Fettverbrennung am höchsten ist. Die Bestimmung erfolgt in der Spiroergometrie über die Messung von Sauerstoffaufnahme ( $\dot{V}O_2$ ) und Kohlendioxidabgabe ( $\dot{V}CO_2$ ), aus denen die Fettoxidation berechnet wird. Idealerweise wird sie zusätzlich durch eine parallel durchgeführte Laktatmessung abgesichert.

**Respiratorischer Quotient (RQ) =  
 $\dot{V}CO_2\text{-Abgabe} : \dot{V}O_2\text{-Aufnahme}$**

**Bei einem RQ von 0,7 wird die Energiegewinnung zu 100 Prozent über Fette bereitgestellt, bei einem Wert von 1,0 zu 100 Prozent über Kohlenhydrate.**

Den Körperfettanteil im normalen Bereich zu stabilisieren, ist für viele Gesundheitssportler die grösste Herausforderung. Während das Krafttraining dazu beiträgt, eine auf das Alter bezogene angemessene Muskelmasse aufzubauen bzw. zu erhalten, sorgt ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining dafür, dass diese Muskulatur die nötigen biochemischen und zellulären Werkzeuge aufbaut, um Fette in Ruhe und bei gleichmässiger Dauerbelastung als Hauptenergielieferant nutzen zu können.

Gesundheitlich risikoreich wird es dann, wenn eine Person bereits in Ruhe kaum in der Lage ist, ihr Fett als Energielieferant zu nutzen und der Kohlenhydratanteil selbst ohne körperliche Belastung dominiert. Dies lässt sich durch eine Ruhespriometrie feststellen. Im Artikel «Erweiterte Nutzung ermittelter Testdaten im Ausdauerbereich» (ab Seite 16) erläutert Urs Geiger die VO<sub>2</sub>max und den respiratorischen Quotienten (RQ) ausführlicher.

Wer im Gesundheitssport regelmässig Ausdauertests einsetzen will, muss sich also die Frage nach der Genauigkeit der Ergebnisse stellen. Hier scheiden sich oft die Geister. Nicht selten hört man die Aussage: Ich bin kein Leistungssportler und will mich lediglich etwas bewegen.» Daraus wird dann abgeleitet, dass präzise Testverfahren nicht notwendig seien.

Aus meiner Sicht ist diese Einschätzung problematisch. Gerade Gesundheitssportler, die nicht sehr viel Zeit für ihr Training zur Verfügung haben, sollten die beschränkte Zeit möglichst effektiv nutzen. Regelmässige leistungsdiagnostische Checks im Gesundheitssport sind nicht nur zu empfehlen, um eventuelle Risikofaktoren zu erkennen, sondern auch, um die genannten Parameter Ruhepuls, Blutdruck, VO<sub>2</sub>max und Fatmax gezielt zu verbessern. Da die wenigsten Fitnesscenter diese Tests durchführen können, ist eine Kooperation mit einer leistungsdiagnostischen Einrichtung empfehlenswert.

### **Umsetzung des Ausdauertrainings im Gesundheitssport**

Wenn nun die oben genannten gesundheitlichen Ziele des Ausdauertrainings definiert sind, stellt sich die Frage nach der dauerhaften Umsetzung.

**1.** Der Einstieg ins Coaching sollte über die Befragung nach möglichen Kontraindikationen erfolgen. Gibt es kardiologische, ventilatorische, metabolische und/oder orthopädische Einschränkungen, die ein Ausdauertraining begrenzen?

**2.** Ein wichtiger Schritt, der in der Praxis häufig übergangen wird: Wie schaffen wir es bei Gesundheitssportlern, ein System aufzubauen, bei dem das Training zur GEWOHNHEIT wird? Nur dann ist die Regelmässigkeit des Trainings langfristig garantiert! Gewohnheiten sind

einfache Handlungen, die wir, ohne gross darüber nachzudenken, automatisch durchführen. **Die Hauptaufgabe eines Gesundheitscoaches liegt deshalb nicht darin, die Kunden und Kundinnen zu motivieren, sondern darin, ihnen zur Trainingskonstanz zu verhelfen**, im Prozess zu bleiben, auch wenn es kein klares Ziel wie ein Rennen oder Ähnliches gibt. Gesundheitstests, wie sie oben beschrieben wurden, können als Meilensteine in der Zielsetzung angesehen werden.

Um dieses System zu festigen, gilt der Leitspruch: «Weniger ist mehr als nichts!» Auch ein kurzes Training festigt die Gewohnheit. Ständige Unterbrüche oder Trainingsabsagen sind Gift für die Gewohnheitsbildung. Gewohnheiten entwickeln unsere Identität. Ein Gesundheitssportler wird die Trainingsroutine nicht absagen, weil sie im Laufe der Zeit einfach zum Leben dazugehört. Bleiben Sie als Coach deshalb hartnäckig, wenn es um die Kontrolle der Trainingsregelmässigkeit geht. Die «richtige» Kommunikation spielt bei diesem Aspekt die Hauptrolle. Ich werde dies in kommenden Ausgaben immer wieder konkreter thematisieren.

**3.** Will man den Empfehlungen der WHO glauben, so liegen die Mindestanforderungen für einen Gesundheitssportler bei 150 Minuten moderater Bewegung im aeroben Bereich oder 75 Minuten im intensiven Bereich zuzüglich mindestens 2 Krafttrainingseinheiten pro Woche. Gehen wir von 45 Minuten pro Krafttrainingseinheit aus, so sind wir bei einer Wochentrainingszeit von 165–240 Minuten oder grob geschätzt 3–4 Stunden effektive Trainingszeit pro Woche. Darin enthalten sind nicht Hin- und Rückweg, Duschen, Umziehen usw.

Die 2 Krafttrainingseinheiten sind im Gesundheitssport verpflichtend und sollten nicht durch ausschliessliches Cardiotraining ersetzt werden. Über die vielen Vorteile eines gesundheitsorientierten Krafttrainings, gerade für ältere Menschen, ist in den letzten Ausgaben von «Bewegungsmedizin» hinreichend berichtet worden. ▶



Im Cardiobereich ist Variation ein wichtiger Parameter.

Die möglichen Kombinationen sind nun davon abhängig, welche der erwähnten Gesundheitsparameter im Fokus stehen. Sicherlich ist aber eine Kombination von Dauermethoden und Intervallmethoden notwendig. Hier einige von mehreren Möglichkeiten:

- *Trainingseinheit:* 10 Minuten lockeres Aufwärmen, anschliessend extensives Intervaltraining:  
4 x (4 Minuten Belastung / 4 Minuten Entlastung). Kurze Pause und anschliessendes Krafttraining.  
Die höhere Belastung im Intervaltraining zielt auf die kardiovaskulären und ventilatorischen Anpassungen ab (Schlagvolumen und Schlagkraft des Herzens, Kapillarisierung, Erhöhung der  $\text{VO}_{\text{2max}}$  usw.).
- *Sequenzensystem:* 10 Minuten Warm-up – 20 Minuten Krafttraining – 20 Minuten kontinuierliche Dauermethode mit niedriger Intensität – 20 Minuten Krafttraining – 20 Minuten kontinuierliche Dauermethode mit niedriger Intensität, in der 3 Peaks mit je 2 Minuten Steigerung eingebaut sind.

- *Trainingseinheit:* 10 Minuten lockeres Aufwärmen, anschliessend extensives Intervaltraining:  
4 x (4 Minuten Belastung / 4 Minuten Entlastung). Kurze Pause und anschliessendes Krafttraining.  
Die höhere Belastung im Intervaltraining zielt auf die kardiovaskulären und ventilatorischen Anpassungen ab (Schlagvolumen und Schlagkraft des Herzens, Kapillarisierung, Erhöhung der  $\text{VO}_{\text{2max}}$  usw.).

Liegt eine Leistungsdiagnostik vor, können die entsprechenden Intensitäten über die darin empfohlenen Herzfrequenzwerte kontrolliert werden. Ohne Test würde beispielsweise die Borgskala zumindest eine ungefähre Orientierung geben.

Dies wäre ein mögliches Grundraster, innerhalb welchem im Abstand von 3 Monaten variiert werden sollte, ohne das Grundschema zu verlassen. Intervallformen können auch spielerisch sein (Fahrtspieltraining<sup>2</sup>) oder in den Belastungs- und Entlastungszeiten variieren.

Sehr wichtig im Indoortraining ist die Gerätevariation im Cardiobereich. Schliesslich ist es eine zentrale Stärke des von uns angebotenen Ausdauertrainings, verschiedene ausdauerentwickelnde Bewegungsformen ohne grossen Aufwand zu kombinieren. Also anstatt 30 Minuten auf dem Crosstrainer zu stehen lieber 10 Minuten Rudern, 10 Minuten Radfahren, 10 Minuten Crosstrainer o. Ä. direkt hintereinander. Das fördert nicht nur unterschiedliche Bewegungsmuster, sondern es vermeidet auch die Einseitigkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates. ◀

<sup>2</sup> «Fahrtspieltraining» ist eine flexible und spielerische Trainingsform, bei der Tempo und Intensität nach Belieben gewechselt werden. Wichtig ist, dass sich die strengen Sequenzen mit lockeren Intervallen abwechseln und das Training nicht zu Überbeanspruchung führt.

#### Literatur:

Rassouli, F., Thurnherr, R.: **Spiroergometrie – Indikation, Durchführung und Interpretation.** Swiss Medical Forum – Schweizerisches Medizin-Forum 2015;15(14–15):315–321

Wahlund, H.: **Determination of the physical working capacity.** Acta med. scand 132, Suppl. 215 (1948)

Rost, R., Hollmann, W.: **Belastungsuntersuchungen in der Praxis.** Georg Thieme Verlag Stuttgart (1982)



## 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.** **movement**jobs.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)

## Erweiterte Nutzung ermittelter Testdaten im Ausdauerbereich – Teil 1



Dieser Artikel wurde initiiert durch die Gespräche mit angehenden «Fachleuten Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ» anlässlich der diesjährigen Berufsmeisterschaften SwissSkills 2025. Erfreulicherweise ist zu erwähnen, dass validierte Testverfahren der Konditionsfaktoren zunehmend Einzug in den Trainingsalltag halten. Dadurch lässt sich der branchenübliche Qualitätsanspruch hinsichtlich individueller Trainingsplanung, -begleitung und -kontrolle immer besser abbilden.



Urs Geiger, PTScFH,  
 CAS CADM, CAS  
 Sportphysiotherapie,  
 Berufsschullehrer HWS  
 Huber Widemann  
 Schule, Basel, langjähriger Berufsbildner,  
 Praktikumslehrperson  
 DZ, ETH Zürich,  
 Buchautor

hung von Belastungstoleranz, Ermüdungsresistenz und Adaptationspotential aus, die im Verlauf einer längeren Trainingsperiode durch Tests nachgewiesen werden können.

### **1. Leistungsphysiologische Grundlagen in der Ausdauerdiskussion**

Die Aussagekraft von Ausdauertesten kann über die primäre Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit hinausgehen. Insbesondere die physikalischen bzw. energetischen Messgrößen innerhalb des individuellen Bereichs der aeroben Energiebereitstellung haben – zusätzlich zur Bestimmung aerober Kapazität und Leistungsfähigkeit – eine grosse Bedeutung im Zusammenhang mit Fragestellungen zu gesundheitlichen Effekten. Diese drücken sich bei vielseitiger Beanspruchung des Organismus u. a. durch eine Erhö-

Mit Beginn körperlicher Arbeit kommt es zu einer markanten Steigerung des Stoffwechsels. Mit der Aktivierung des Sympathikus erfolgt eine Ausschüttung von Adrenalin und damit eine Erhöhung von Herzfrequenz, Blutdruck und Ventilation. Zur Deckung des erhöhten Energiebedarfs ist die Freisetzung von Glukose und freien Fettsäuren (FFA) in die Blutbahn über Glykolyse bzw. Glykogenolyse und Lipolyse erforderlich. Die angepasste Glukosefreisetzung aus der Leber verhindert dabei eine Hypoglykämie. Die regulierenden Hormone sind Katecholamine, Insulin, Glukagon und die Hypophysenhormone hGH<sup>1</sup> und ACTH<sup>2</sup>.

Ausdauerleistungen bedingen ein differenziertes Zusammenspiel verschiedener Organsysteme, um für die jeweilige Belastung eine effiziente und damit ökonomische Energiebereitstellung (EBS) sichern zu können. Dabei ist die Versorgung der beanspruchten Gewebe mit Sauerstoff bekanntlich von zentraler Bedeutung. Damit stehen jene Organsysteme im Vordergrund, die für die Sauerstoffaufnahme, den Sauerstofftransport und letztlich für die Nutzung des Sauerstoffs zur Energiegewinnung primär verantwortlich sind (siehe Tabelle 1). ▶

<sup>1</sup> Anabol wirkendes Wachstumshormon

<sup>2</sup> Adrenocorticotropes Hormon der Hypophyse (stimuliert die Nebennierenrinde)

Organsysteme	Physiologische Parameter	Trainingswirkungen
Lungen	Alveolär-kapilläre Diffusionskapazität Atemäquivalent (AA): $\text{AMV}^* / \text{VO}_2 / \text{min}$ ( $\leftarrow$ Diffusion 1lt. $O_2$ in Blut) Costotransversale und -sternale Mobilität Extensorische Beweglichkeit der BWS	Gasaustauschfläche ↑ Effektivität der Atmung ↑ <i>untrainiert 35(1:3), trainiert 25(1:4)</i> Ökonomisierung der Atemmuskelarbeit (Atemtechnik) ↑
Herz	Schlagvolumen (SV) Herzminutenvolumen (H MV) Herzfrequenzdifferenz zwischen Ruhe und Belastung	Ökonomisierung der Herzarbeit ↑ Ruhe- und Belastungspuls ↓ ( $\leftarrow$ Parasympathikotonus)
Kreislaufsystem	Blutdruckregulation Regulation des Laktatmetabolismus Leber: Glukoneogenese/Bikarbonat Körpertemperatur Kapillarisierung	Vegetatives Nervensystem Pufferkapazität saurer Valenzen: $HCO_3^- + H^+ \leftrightarrow H_2CO_3 \leftrightarrow CO_2 + H_2O$ Wärmeabgabe durch Schwitzen ↑ Muskuläres Kapillarbett ↑
Blut	Hämatokrit (Volumenanteil der zellulären Bestandteile im Blut) (/ Norm: 45 Prozent) Anteil der Erythrozyten und Hämoglobin ↑	Blutvolumenzunahme v. a. Plasma → Viskosität (Fließeigenschaft) ↑ Transportkapazität von Sauerstoff ↑
Nervensystem	Optimierung der vegetativen Regulation Richtung Parasympathikotonus	Raschere Erholung als Grundlage für anabole Prozesse
Skelettmuskulatur	Arterio-venöse Sauerstoffdifferenz Intramuskulärer Glykogen- und Lipidspeicher Enzyme der aeroben Energiebereitstellungsprozesse	Optimierung der Sauerstoffnutzung Erhöhtes Potential aerober Energiebereitstellungsprozesse

\*AMV = Atemminutenvolumen

Tabelle 1: Organsysteme und ihre funktionellen Anpassungsreaktionen bei aerober Beanspruchung (U. Geiger, 2025)

Die aufgeführten physiologischen Parameter und Trainingswirkungen geben in diesem Zusammenhang einen differenzierenden Überblick. Die Qualität dieses humoral und vegetativ gesteuerten Zusammenwirkens von pulmonalem, kardiovaskulärem und muskulärem System wird über die Bestimmung der *maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit (VO<sub>2</sub>max)* quantifiziert, dementsprechend wird diese als Bruttokriterium der Ausdauerleistungsfähigkeit angesehen.

### 1.1 Maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit (VO<sub>2</sub>max)

Die VO<sub>2</sub>max gibt an, wieviel Sauerstoff der Körper bei maximaler Anstrengung pro Minute nutzen kann. Als «Relativindex» ist diese ein Mass der maximal nutzbaren *aeroben Kapazität*<sup>3</sup> oder anders ausgedrückt, die obere Grenze der aerob nutzbaren Oxidationskapazität und deshalb mit der Ausdauerleistungsfähigkeit assoziiert. Die verschiedenen Belastungsintensitäten werden häufig über die VO<sub>2</sub>max beschrieben, alternativ dazu werden auch

Angaben wie MET oder kcal·min<sup>-1</sup> verwendet (Knechtle 2002). Die Angabe erfolgt in l/min (absolut) oder in ml/kg KG/min (relativ). Je grösser VO<sub>2</sub>max, desto grösser das Potenzial (theor.) eine definierte aerobe Ausdauerbelastung über eine längere Dauer aufrechtzuerhalten. Die Tatsache, dass die VO<sub>2</sub>max aber nicht als absolutes Mass der Ausdauerleistungsfähigkeit angesehen werden kann, liegt daran, dass diese physiologischerweise nicht zu 100 Prozent ausgeschöpft bzw. effektiv genutzt werden kann. Der durch das Testverfahren ermittelte Zahlenwert in ml O<sub>2</sub>/kg KG/min (vgl. Astrand-Test) ist für intraindividuelle Vergleiche nützlich, aber keine Messgrösse, welche die effektive Ausdauerleistung definiert, und deshalb zur Trainingssteuerung nicht geeignet. Die Verbesserung der VO<sub>2</sub>max durch Training ist vorhanden, wird aber durch genetische Faktoren früher begrenzt als etwa die leistungsrelevante (Rechts-)Verschiebung der *anaeroben Schwelle (AnS)*. Es ist hier anzumerken, dass die VO<sub>2</sub>max keine «magische Grenze» darstellt. In neueren Studien wird immer wieder gezeigt, dass VO<sub>2</sub>max nach oben verschoben werden kann (K. Beattie, 2017, B. Ronnestad, 2010).

<sup>3</sup> Leistungspotential im Laktat-Steady-State, determiniert durch die Ermüdungsresistenz



Am nachfolgenden Beispiel ist die Beziehung zwischen Sauerstoffaufnahme ( $\text{l}/\text{min}$ ) und Prozentsatz der Aufrechterhaltung der maximalen  $\text{O}_2$ -Aufnahme während lang dauernder Belastung näherungsweise dargestellt; ein leistungsorientiertes Ausdauertraining über eine Trainingsperiode von 6 Monaten führt hier zu einer Verbesserung der  $\text{O}_2$ -Aufnahme von  $3.6 \text{ l}/\text{min}$  auf  $5.4 \text{ l}/\text{min}$ . Danach ist das genetisch determinierte Potential weitgehend ausgeschöpft (siehe Abbildung 1).

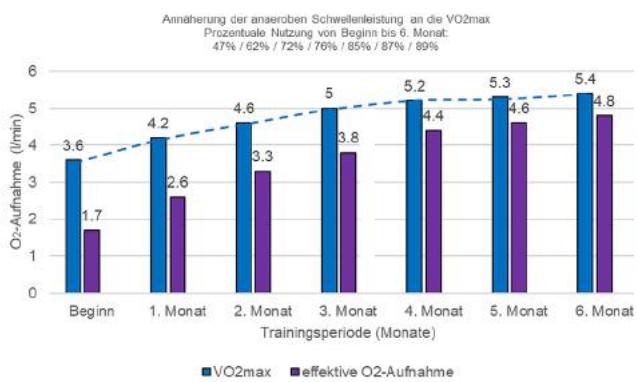


Abbildung 1: Trainingsbedingte Veränderungen der  $\text{VO}_{2\text{max}}$  und der prozentualen Nutzung (effektive  $\text{O}_2$ -Aufnahme) nach 6-monatigem leistungsorientiertem Ausdauertraining (U. Geiger, 2025)

Obwohl die  $\text{VO}_{2\text{max}}$  nach etwa 6 Monaten ein Plateau erreicht und sich danach nicht mehr nennenswert erhöht, kann die effektive Ausdauerleistung weiter verbessert werden. Dies liegt daran, dass der Prozentsatz der effektiv möglichen  $\text{O}_2$ -Nutzung sich trainingsbedingt kontinuierlich der aktuellen  $\text{VO}_{2\text{max}}$  annähert (hier von 47 % auf 89 %). Die  $\text{VO}_{2\text{max}}$ -Werte (blaue Balken) können mit der *aeroben Kapazität* gleichgesetzt werden, während der Verlauf der effektiven  $\text{O}_2$ -Aufnahme (violette Balken) der jeweiligen Leistung an der *anaeroben Schwellle* entspricht. Die potenzielle Verbesserung dieser Ausdauermerkmale ist in Tabelle 2 am unterschiedlichen Trainingszustand von Hobby-, Amateur- und Profisportlern dargestellt. ▶

## InBody Körperanalyse

**FORTSCHRITT  
BEGINNT MIT  
PRÄZISION.**



	Hobbysportler		Amateursportler		Profisportler	
VO <sub>2</sub> max	35–45 ml/kg/min		45–65 ml/kg/min		65–75 ml/kg/min	
Aerobe Kapazität	40–60% VO <sub>2</sub> max		50–70% VO <sub>2</sub> max		60–80% VO <sub>2</sub> max	
Anaerobe Schwelle	60–75% VO <sub>2</sub> max		75–80% VO <sub>2</sub> max		80–85% VO <sub>2</sub> max	
O <sub>2</sub> -Nutzung an AnS	45%		75%		90%	
O <sub>2</sub> -Aufnahme effektiv	25 ml/kg/min		55 ml/kg/min		72 ml/kg/min	
% VO <sub>2</sub> max	28%	40%	58%	70%	83%	100%
% HFmax	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Tabelle 2: Physiologische Messwerte als Orientierungshilfe zur Einschätzung der Ausdauerleistungsfähigkeit bei unterschiedlichen Leistungsniveaus und trainingsassoziiertem Verbesserungspotential; bei Frauen sind 10% niedrigere Werte einzusetzen (U. Geiger, 2025); Beziehung zwischen % VO<sub>2</sub>max und % HFmax (P. Astrand, K. Rodahl, 1995).

Bei «Untrainierten» liegt die VO<sub>2</sub>max durchschnittlich bei ca. 35 ml/min/kg (Frauen) bzw. 40 ml/kg/min (Männer).

Vom gesundheitlichen Aspekt aus sind Häufigkeit und Dauer einer körperlichen Aktivität weit bedeutsamer als die (hohe) Intensität, mit welcher diese ausgeführt wird. Bewegungsprogramme mit moderater Trainingsintensität erleichtern zudem einen Beginn regelmässiger Trainingsaktivität, gleichzeitig besteht ein deutlich geringeres Risiko für Verletzungen bzw. Überlastungen des Bewegungsapparates und ein weit geringeres Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse.

## 1.2 Respiratorischer Quotient, Sauerstoffaufnahme und Energieumsatz

Der respiratorische Quotient (RQ) ist ein Wert, der das pro Zeiteinheit abgegebene Kohlenstoffdioxidvolumen (VCO<sub>2</sub> in l/min) zum aufgenommenen Sauerstoffvolumen (VO<sub>2</sub> in l/min) in Bezug setzt: RQ = VCO<sub>2</sub>/VO<sub>2</sub>

Eine präzise Bestimmung des RQ erlaubt die Spiroergometrie mittels kontinuierlicher Atemgasanalyse (siehe graphische Auswertung in Abbildung 2). Bei intensiver körperlicher Arbeit übersteigt die Kohlenstoffdioxidproduktion die Sauerstoffaufnahme, wodurch RQ-Werte von >1 entstehen. Zunehmend anaerober Stoffwechsel, zum Beispiel während eines Stufentests, führt zu einer vermehrten Freisetzung von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) über das Bikarbonat-Puffersystem<sup>4</sup>. Die Bindung von H<sup>+</sup>-Ionen (saure Valenzen) folgt dabei der chemischen Gleichung:



<sup>4</sup>Stoffgemisch, das aus Bikarbonat (HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>) besteht und H<sup>+</sup>-Ionen abgeben oder binden kann

Nach Abbruch einer intensiven Belastung bleibt die Respiration bekanntlich noch über eine gewisse Zeit erhöht, was dem Abatmen des Kohlendioxids dient (vgl. vertikale Pfeile in Abbildung 2).

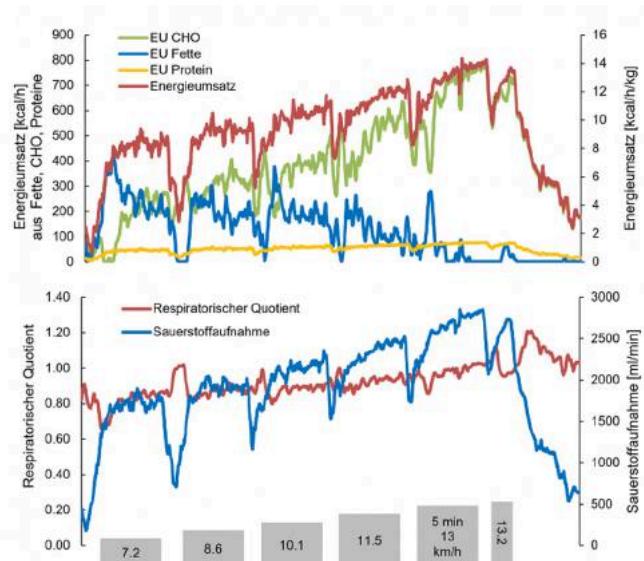


Abbildung 2: Auswertung eines Stufentests «Laufen» mittels Spiroergometrie mit vergleichender Darstellung des Zusammenhangs zwischen Energieumsatz von Fetten (EU-Fette) und Kohlenhydraten (EU-CHO) (oben) sowie des respiratorischen Quotienten (RQ) und der Sauerstoffaufnahme bei zunehmender Laufgeschwindigkeit (unten). Im Beispiel ist abzulesen, dass dem Schnittpunkt zwischen EU-CHO und EU-Fette ein RQ von ca. 0.85 zugeordnet werden kann. (Quelle: B. Sperlich, 2025, mod. U. Geiger, 2025)

# ENTWICKELT FÜR IHR FITNESSCENTER

von über 200 schweizer  
unternehmen übernommen



Eine Spiroergometrie ermittelt die genauesten Daten zur Beurteilung der Leistungsfähigkeit.

Von praktischem Nutzen ist die Möglichkeit, vom RQ auf den prozentualen Anteil der Fette und Kohlenhydrate am leistungsbezogenen Kalorienverbrauch schliessen zu können. Für die Berechnung wird folgende Formel genutzt:

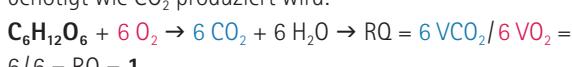
$$(RQ - 0.7) / (1.0 - 0.7) \times 100 \% = \text{Fettanteil} (\%)$$

Beispiel:  $RQ = 0.8$

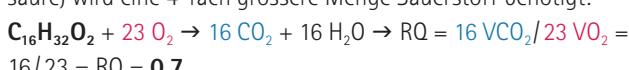
$$(0.8 - 0.7) / (1.0 - 0.7) \times 100 \% = 33.3 \% (= \text{Fettanteil})$$

$$\rightarrow 100 \% - 33.3 \% = 66.7 \% (= \text{Glukoseanteil})$$

Für die Oxidation eines Glukosemoleküls wird gleich viel  $O_2$  benötigt wie  $CO_2$  produziert wird:



Für die Oxidation von langkettigen Fettsäuren (z. B. Palmitinsäure) wird eine 4-fach grössere Menge Sauerstoff benötigt:



Wenn eine *anaerobe Schwelle* ( $RQ \approx 0.85-0.87$ ) bestimmt werden konnte, dann trägt die Lipolyse 50% und die Glykolyse mit einem aeroben bzw. anaeroben Anteil von je 25% zum gesamten Energieumsatz bei. ▶



## 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

Artikeln 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



VO <sub>2</sub> max (%)	HFmax (%)	Intensitätsstufen	Muskel-glykogen	Plasma-glukose	Muskeltriglyceride	Plasma-Fettsäuren
30-40%	50-60%		20	20	30	90
40-60%	60-70%	I sehr locker	70	30	60	90
60-70%	70-80%	II locker	100	30	80	90
70-80%	80-90%	III mittel	180	50	60	70
80-85%	85-95%	IV hart	240	60	50	50

Tabelle 3: Vergleichende Zahlenwerte von VO<sub>2</sub>max (%), HFmax (%), Intensitätsstufen (I-V) und anteilmässige Nutzung energiereicher Substrate in Plasma und Muskel (in kal/kg/min), die in der Trainingsliteratur als Orientierung genutzt werden.

*Hinweis: Es sei an dieser Stelle betont, dass die genannten Werte nur als grobe Orientierungshilfe zu verstehen sind und in Abhängigkeit von Alter, Trainingsstatus, metabolischer Flexibilität (Effizienz bzw. Variabilität), Mitochondrienvolumen, enzymatischer Ausstattung u. a. m. deutlich abweichen können; zudem finden sich in der Literatur häufig nicht einheitliche Angaben, die durch unterschiedlich definierte Belastungszonen entstehen.*

### 1.3 Zuordnung von VO<sub>2</sub>max-Bereichen zur prozentualen Beanspruchung der maximalen Herzfrequenz (HFmax)

In der Praxis ist die belastungsabhängige VO<sub>2</sub>max in der Regel nicht bekannt. Eine approximative Zuordnung zu entsprechenden Prozentbereichen der Hfmax. bzw. Intensitätsstufen sind daher in Tabelle 3 aufgeführt.

### 1.4 Kalorienverbrauch vs. Fettverbrennung

Beginnt die muskuläre Belastung mit einer Intensität unterhalb der aeroben Schwelle, dann sind die intrazellulären Energiereserven ausreichend, um ohne wesentliches O<sub>2</sub>-Defizit ein Sauerstoff-Steady-State zu erreichen. In diesem Bereich von <50% VO<sub>2</sub>max, werden aufgrund eines nur geringen Anstiegs des ADP<sup>5</sup> und des niederen NADH<sub>2</sub>/NAD<sup>6</sup>-Verhältnisses die Glykolyse bzw. Glykogenolyse durch Phosphofruktokinase<sup>7</sup> gehemmt und damit eine hohe Fettoxidationsrate erreicht; intramuskulären Triglyceride und Plasmafettsäuren können maximal genutzt werden.

Im Bereich von 50–55% VO<sub>2</sub>max ist der anteilmässige Verbrauch der Energiesubstrate stark vom Trainingszustand abhängig. Ausdauersportler verwerten 40–45% der Energie aus der Fettoxidation, während Untrainierte nur 30–35% aus der Fettverbrennung beziehen. Radrennfahrer können deshalb auch mit überwiegend aerobem Stoffwechsel lange Zeit (sehr) hohe Wattleistungen aufrechterhalten.

Das heisst im Gegenzug, dass bei dieser Belastungsintensität der gut Trainierten nur 25–30% der Energie aus dem Muskelglykogen mobilisiert wird, während der Untrainierte über

35% der Energie aus dem Glykogenabbau in der Muskulatur beanspruchen muss.

Im Bereich von 60–70% VO<sub>2</sub>max nimmt der Anteil der Plasmafettsäuren und Plasmaglukose an der Energiegewinnung zu, während Muskelglykogen und Muskeltriglyceride durch fortlaufenden Verbrauch kontinuierlich abnehmen.

Durch die Zunahme des ADP werden Glykolyse und Glykogenolyse gesteigert. Damit steht reichlich Pyruvat für den oxidativen Abbau zur Verfügung (Brenztraubensäure wird über Azetyl-CoA in die Mitochondrien geschleust). Bei 65–75% VO<sub>2</sub>max wird absolut gesehen am meisten Fett oxidiert, auch wenn bei 25% VO<sub>2</sub>max relativ mehr Fett verbraucht wird.

Im Bereich von 70–80% VO<sub>2</sub>max nimmt die Fettoxidation sowohl relativ wie auch absolut ab; auch der Abbau der Muskeltriglyceride wird gehemmt. Die Energielieferung erfolgt mit 80% zunehmend durch die Oxidation von Kohlenhydraten, was zu erhöhten Laktatwerten führt. Laktatproduktion und -elimination können noch in einem Steady-State gehalten werden.

Im Bereich von 80–85% VO<sub>2</sub>max wird der hohe Energiebedarf fast ausschliesslich durch intramuskuläre Energiesubstrate gedeckt. Bedingt durch den starken Anstieg des intrazellulären ADP und Pi<sup>8</sup> kommt es zur überschissenden Freisetzung und Aufnahme von Glukose mit zunehmender Aktivierung der aeroben Glykolyse. Die Oxidation von Kohlenhydraten ist deutlich höher als jene der Muskeltriglyceride. Weil trotz anaerober Glykolyse ATP<sup>9</sup> nur noch unzureichend nachgeliefert werden kann, wird das ADP über die Myokinasereaktion zu AMP<sup>10</sup> und unter gleichzeitiger

<sup>5</sup>ADP = Adenosindiphosphat / <sup>6</sup>Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid (NAD<sup>+</sup>) ist ein zentrales Coenzym der Zellatmung. Es überträgt Elektronen: NAD<sup>+</sup> wird zu NADH reduziert, das dann Elektronen an die Atmungskette abgibt und so zur ATP-Bildung beiträgt. / <sup>7</sup>Phosphofruktokinase = Enzym (Schlüsselregulator) der Glykolyse / <sup>8</sup>Pi (inorganic phosphate) = anorganisches Phosphat, das in der Zelle z. B. für die ATP-Synthese benötigt wird. / <sup>9</sup>ATP = Adenosintriphosphat / <sup>10</sup>AMP = Signal- und Zwischenprodukt bei ADP-Abbau, zeigt Energiemangel an.

ger Ammoniakbildung weiter zu Inosinmonophosphat (IMP) abgebaut. Da das IMP über den Purinkatabolismus der Zelle verloren geht, kommt es neben der Zunahme der intrazellulären Übersäuerung mit Blockierung der Enzyme auch zum Verlust an energiereichen Phosphaten. Dies ist der Grund für eine progrediente Abnahme der Leistung und/oder Leistungsversagen der Muskelzellen. Im Bereich der anaeroben Schwelle bei ca. 85%  $\text{VO}_2\text{max}$  kann das anfallende Laktat theoretisch noch eliminiert werden, ein zunehmender Anstieg lässt sich aber nicht verhindern und führt bei Untrainierten nach relativ kurzer Zeit zu einem deutlichen Leistungsabfall oder gar -abbruch. Eine grobe Übersicht der  $\text{VO}_2\text{max}$  abhängigen Substratanteile ist in Abbildung 3 dargestellt.

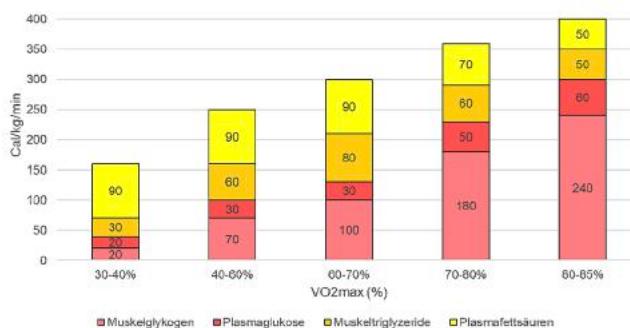
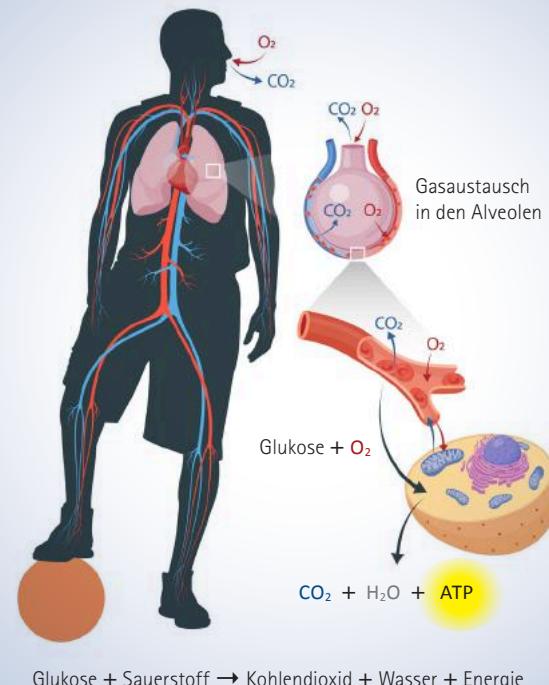


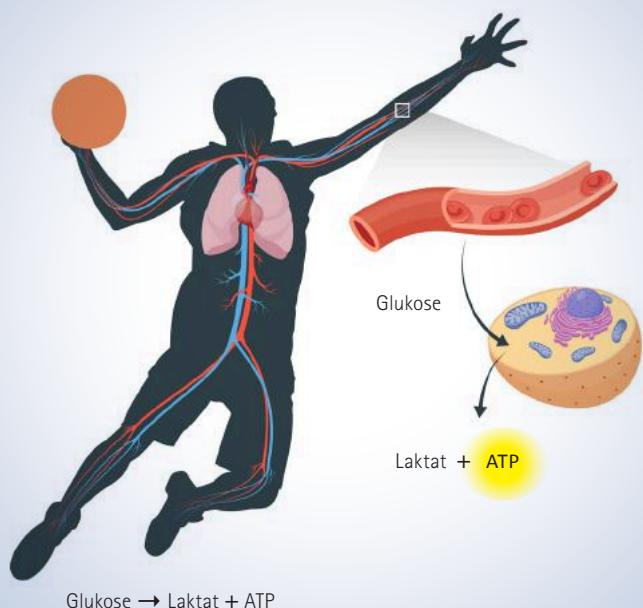
Abbildung 3: Substratverbrauch nach Belastungsintensität; vergleichende Darstellung zwischen prozentualer Nutzung der  $\text{VO}_2\text{max}$  und kalorischem Gesamtverbrauch, unterteilt in die mengenmässigen Anteile von Zucker und Fett aus den 4 Milieus (Romijn, J.A. J Appl Physiol. 88:1707-1714, 200; mod. nach U. Geiger, 2012).

Aus einem Gramm Glukose können 4.1 kcal und aus einem Gramm Fett 9.3 kcal Energie über den Energiestoffwechsel gewonnen werden, das heisst, bei der Beta-Oxidation von Fettsäuren kann im Vergleich zur Glykolyse die doppelte Menge ATP synthetisiert werden. Weil aber die entsprechenden chemischen Reaktionen bei der Lipolyse über deutlich mehr Abbaustufen erfolgt, dauert dieser Prozess länger und benötigt zudem deutlich mehr Sauerstoff. Dies erklärt den Umstand, dass für eine (Ausdauer-)Leistung grundsätzlich viel Energie zur Verfügung steht, diese aber aufgrund der geringen Energieflussrate nur bei moderater Intensität effektiv genutzt werden kann.

## Das aerobe System



## Das anaerobe System



### Für Interessierte

Die intramuskulären Fettsäuren werden durch die  $\beta$ -Oxidation jeweils in Bruchstücken von 2 C-Atomen abgetrennt und zum Azetyl-CoA aktiviert. Für eine C16-Fettsäure (z.B. Palmitinsäure) ergeben sich 8 Acetyl-CoA-Moleküle ( $16/2 = 8$ ); pro abgespaltenem Acetyl-CoA entstehen ca. 3 NADH, 1 FADH<sub>2</sub>, und 1 GTP, d. h. pro Acetyl-CoA ca. 10 ATP ( $NADH \approx 2.5 \text{ ATP}$ ,  $FADH_2 \approx 1.5 \text{ ATP}$ ,  $GTP \approx 1 \text{ ATP}$ ). NADH und FADH<sub>2</sub> liefern zusätzliche Elektronen in die Atmungskette.

Im mitochondrialen Zitratzyklus wird das Azetyl-CoA zu CO<sub>2</sub> und Wasser abgebaut; dabei werden Wasserstoffatome frei. Diese werden mit molekularem Sauerstoff oxidiert und die frei werdenden Elektronen unter Abgabe von Energie in der Atmungskette auf den molekularen Sauerstoff übertragen; dieser bildet zusammen mit den Protonen (H<sup>+</sup>) Wasser. Die dabei frei werdende Energie wird nach Phosphorylierung von ADP zu ATP in chemisch verfügbare Energie umgewandelt (B. Knechtle, 2002).

### 2. Gesundheitliche Bedeutung der VO<sub>2</sub>max

Eine grosse Bedeutung hat die VO<sub>2</sub>max auch als Prädiktor<sup>11</sup> für den allgemeinen körperlichen Gesundheitszustand, zumal eine ausreichende Versorgung aller Zellgewebe mit Sauerstoff eine vitale Voraussetzung darstellt, damit diese ihre spezifischen Aufgaben für den gesamten Organismus volumnäßig erfüllen können. Ein entsprechendes Ausdauertraining trägt weitgehend zur Gesunderhaltung aller stoffwechselaktiven Zellen bei, indem diese den eigenen Energiebedarf in ihren Mitochondrien über aerobe biochemische Prozesse selbst sicherstellen können. Zudem werden auch Wundheilungsprozesse durch eine gute Sauerstoffaufnahmefähigkeit positiv beeinflusst, was eine schnellere (post-operative) Rehabilitation ermöglicht (kürzere Zeit bei Leistungssportlern bis «back to Sport»).

Den interessierten Fachleuten für Bewegungs- und Gesundheitsförderung ist im Allgemeinen bekannt, dass eine nachhaltige Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit primär über ein umfangbetontes und wenig intensives Training im Bereich der aeroben Energiebereitstellung langfristig Erfolg verspricht. Für die Trainingspraxis bedeutet dies, dass rund 80 % des gesamten Trainingsumfangs im weitgehend aeroben Belastungsbereich zu absolvieren ist. Dieser elementar wichtige Trainingsbereich wird bekanntlich dem *Grundlagentraining 1* zugeordnet. Die Messwerte der VO<sub>2</sub>max variieren stark mit Alter, Trainingszustand, genetischer Veranlagung, Ernährungsstatus,

Messmethode (← HFmaxAbweichungen), Temperatur, Ermüdzungszustand u. a., deshalb sollte – insbesondere bei stufenförmigen Tests – das Belastungsprotokoll nach Möglichkeit die genannten persönlichen Bedingungen berücksichtigen.

### 3. Wissen für die Praxis

- VO<sub>2</sub>max definiert die obere Grenze der aerob nutzbaren Oxidationskapazität.
- Mit Bestimmung der VO<sub>2</sub>max erhält man einen allgemein nützlichen Wert (ml O<sub>2</sub>/kg/min), der aber noch keine zuverlässige Aussage über die effektive Ausdauerleistungsfähigkeit zulässt.
- Bei klassischen Ausdauerdisziplinen korreliert – im Gegensatz zur VO<sub>2</sub>max – die Leistung an der anaeroben Schwelle annähernd genau mit der aktuellen Leistungsfähigkeit (G. Clénin, 1997).
- Weil sich mit Ausdauertraining die Leistung an der anaeroben Schwelle immer näher an die VO<sub>2</sub>max heranführen lässt, kann erklärt werden, dass sich die Ausdauerleistung auch bei gleichbleibender VO<sub>2</sub>max verbessern lässt.
- Höhere VO<sub>2</sub>max kann mit einer Verbesserung im anaeroben Leistungsbereich einhergehen; in Bezug auf Sprintleistungen sind aber primär Muskelkraft, Schnellkraft und Kapazität des phosphagenen Systems und Laktattoleranz relevant. In der Praxis zeigt sich umgekehrt, dass ein trainiertes aerobes System die Erholung zwischen Sprintintervallen verkürzt und die Zeit bis zur Erschöpfung verlängert.
- Bei konstanter (submaximaler) Arbeit erfolgt die Energiegewinnung hauptsächlich durch Oxidation von Kohlenhydraten (aerobe Glykolyse) und Fetten ( $\beta$ -Oxidation).
- Bei 75 % der HFmax werden 7–8 mg Fett pro kg fettfreie Masse, resp. 0.5–0.6 g Fett pro Minute oxidiert; dies entspricht einer VO<sub>2</sub>max von  $64 \pm 4\%$ .
- Beim Abbau von 1 g Glykogen werden 4.1 kcal energetisch nutzbar.
- Beim Abbau von 1 g Fett werden 9.3 kcal energetisch nutzbar.
- Gut trainierte Athletinnen und Athleten weisen – im Gegensatz zu untrainierten Personen – eine effizientere Fettverbrennung bei moderater Belastungsintensität auf, dies bei relativ geringerer Nutzung der VO<sub>2</sub>max.

<sup>11</sup> Indikator, der eine wissenschaftlich belegte Vorhersage über die Wahrscheinlichkeit des Auftretens z. B. einer Erkrankung oder eines Behandlungserfolgs ermöglicht.

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

- An der anaeroben Schwelle kann die Fettoxidation infolge enzymatischer Hemmung der Lipolyse durch Laktat nur noch 20% an die Gesamtenergie beitragen.
- Mit regelmässigem Training der *Grundlagenausdauer 1* lässt sich die maximale Fettutilisation erhöhen, was sich in einer Annäherung des effektiven Sauerstoffverbrauchs ( $\text{l/kg/min}$ ) an die aktuelle  $\text{VO}_{\text{2max}}$  zeigt; bei wenig trainierten Personen liegt der Wert bei  $\approx 50\%$ , während bei gut trainierten Personen ein Wert zwischen 60% und 65% der  $\text{VO}_{\text{2max}}$  erreicht wird.
- Angaben für einen kardiprotектив wirksamen Leistungsumsatz variieren zwischen mindestens 1000 kcal/Woche (*Haskell 1985*) und 2000 bis maximal 3000 kcal/Woche (*Hauner u. Berg, 2000*); im präventiven Sinne ist damit ein positiver Effekt auf das Fettstoffwechselprofil (*Leon u. Sanchez 2001*) und Vasodilatation (*Vassalle et al. 2003*) verbunden.

In der nächsten Ausgabe wird in Anlehnung an die hier erarbeiteten leistungsphysiologischen Grundlagen schwerpunktmässig der praktische Nutzen von Astrand-Tests und individuell konzipierten Stufentests für Fachleute und Spezialisten/Spezialistinnen Bewegungs- und Gesundheitsförderung diskutiert. Des Weiteren werden rechnerische Möglichkeiten zur Quantifizierung des Energie- bzw. Leistungsumsatzes aufgezeigt. ▶

#### Literatur:

- Achten, J.: *Med. Sci. Sports Exerc.* 34:92-97, 2002  
 ACSM: *Guidlines for Exercise Testing and Prescription*  
 Bassett & Howlex: *Limiting facotrs for VO<sub>2max</sub> and endurance*  
 Clénin, G.: *Leistungsdiagnostik im Ausdauersport – anaerobe Schwelle, VO<sub>2max</sub>, aerobe Kapazität – wohin geht die Reise?* Swiss Sports & Exercise Medicine, 67 (1), 6-14, 2019  
 Geiger, U.: *Leistungsbezogene Datenerhebung im gesundheitsorientierten Trainingsalltag*. Band 1, GRIN Publishing GmbH, 2025  
 Jeukendrup & Wagenmakers: *Optimizing training and testing: HR zones and VO<sub>2max</sub>*  
 Knechtli, B.: *Aktuelle Sportphysiologie*, S. Karger AG,2002  
 Laube, W.: *Sensomotorisches System, Physiologisches Detailwissen für Physiotherapeuten*, Thieme, 2009  
 Martin et al: *endurance training on plasma free fatty acid turnover and oxidation during exercise*; *Am J Physiol.* 1993,265  
 Nehlig, A.: *Int.J.Sports Med.* 15: 1994  
 Romijm, J. A.: *Am.J.Physiol.*265:380-391.1993  
 Van Hall, G., et al: *Skeletal muscle substrate metabolism during exercise: methodological considerations*. *Proc Nutr Soc*, 1999. 58(4)  
 Van Loon, L.: *J. Physiol.* 536 :295-304, 2001  
 Weir, J. B.: *New methods for calculating metabolic rate with special reference to protein metabolism*. *J Physiol*, 1949. 109(1-2)

Erleben Sie die Vorteile von modernem Höhentraining. 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!



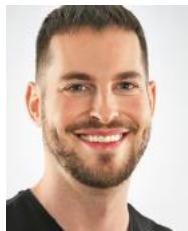
26

## *Interview mit Joachim Preisig vom «Airport Fitness und Wellness» in Kloten ZH*



Joachim Preisig, VR-Präsident Airport Fitness AG, bei einer Bergtour in Österreich und Blick ins «Airport Fitness und Wellness» mit echtem Flugzeug

«Airport Fitness und Wellness» in Kloten verbindet Training, Spa und Massagen direkt am Flughafen Zürich – ein Ort für Vielfliegende, Mitarbeitende und Fitnessfans aus der Region. Aktuell befindet sich das Team im Prozess des Wechsels zu FITWORX. Im Gespräch berichtet der Inhaber Joachim Preisig, warum sich der Schritt lohnt, wie der Startprozess aussieht und worauf andere Center beim Einstieg achten sollten.



Kilian Käppeli

**Kilian Käppeli: Was hat dich für den Wechsel zu FITWORX motiviert und was erwartest du dir davon?**

Joachim Preisig: Wir wollen Teil eines starken, privat getragenen Netzwerks sein, das qualitativ vergleichbare Standorte verbindet und unseren Mitgliedern echten Zusatznutzen bietet. FITWORX ermöglicht genau das – schweizweit bei zertifizierten Partnern trainieren, wenn man unterwegs ist.

**Wie bist du überhaupt auf FITWORX gestossen?**

Über die Fitness-Guide-Rezertifizierung im Center, in Gesprächen mit Anya Aubert. Der Austausch war über Jahre positiv, dadurch entstand Vertrauen in die Lösung.

**Was ist im Anfangsprozess für euch zentral – gerade an einem Dreh- und Angelpunkt wie dem Flughafen?**

Unsere Lage führt zu sehr unterschiedlichen Bedürfnissen von Geschäftsreisenden, Feriengästen, Flughafenmitarbeitenden und Locals. Manche kommen zum Auspowern – Individualtraining, Group Fitness –, andere suchen nach dem Langstreckenflug eher Regeneration im Spa oder bei einer Massage. Hier passt FITWORX, weil Reisende spontan einen Gasteintritt bei uns als Partnerunternehmen nutzen können.

**Welchen Mehrwert sehen deine Mitglieder konkret und wo liegen die Chancen und Herausforderungen?**

FITWORX bringt mehr Freiheit: Wer nicht am Stammstandort ist, kann trotzdem trainieren; umgekehrt entdecken Durchreisende unser Angebot von Sauna/Hamam bis zu Spezialmassagen wie dem «Cockpit»-Duo-Setting. Eine weitere Chance ist die Sichtbarkeit bei einer sehr mobilen Zielgruppe. Herausforderung bleibt die Steuerung in Spitzenzeiten.

**Welche SFGV-Services nutzt ihr neben FITWORX?**

Die Krankenkassenzertifizierung via Fitness-Guide – sie schafft Standards und Vertrauen.

**Dein Tipp an Center-Inhaber, die mit wenig Vorerfahrung in FITWORX starten wollen:**

Unvoreingenommen testen: Prozesse offen anschauen, Pilot-



Partner-Massage im «Cockpit»

phase definieren, Team sauber briefen und den Mehrwert für die Mitglieder klar kommunizieren. Mitglieder verliert man dadurch nicht – im Gegenteil, die Attraktivität des Abos wächst durch die möglichen Gasttrainings in der ganzen Schweiz. ▲



**Airport Fitness und Wellness AG**

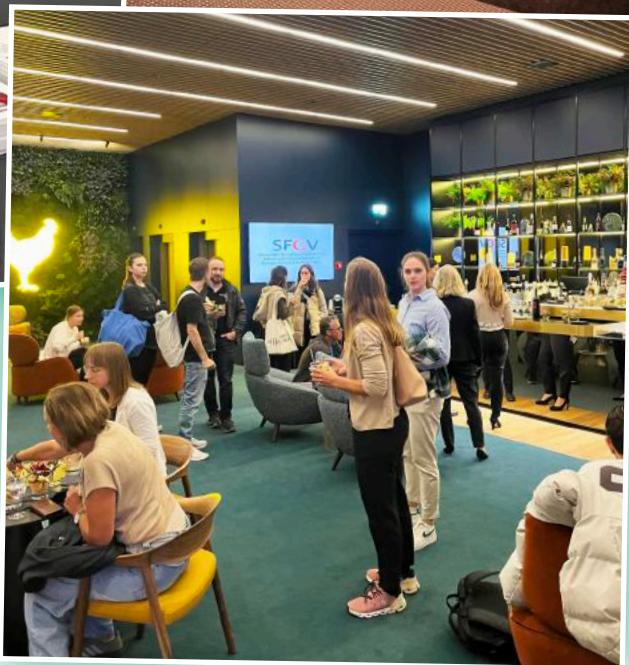
Hotelstrasse, 8060 Zürich-Flughafen

[www.airport-fitness.ch](http://www.airport-fitness.ch), Instagram: airportfitnesszuerich

Facebook: Airport Fitness und Wellness

28

# Berufsbildnertagung 2025: Gemeinsam in die Zukunft der Ausbildung



Die Berufsbildnertagung:  
ein spannender Anlass in einem  
besonderen Ambiente

**Auch in diesem Jahr fand die obligatorische Berufsbildnertagung für Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ im Kino Pathé in Spreitenbach statt. Eingeladen waren alle Berufsbildnerinnen und Berufsbildner, die neu Lernende betreuen oder seit der letzten Revision keine Lernenden mehr ausgebildet haben.**



Anya Aubert

Wie bereits im vergangenen Jahr stand der Anlass ganz im Zeichen des Austauschs, der Information und der Zusammenarbeit. Ziel der Tagung war es, die Berufsbildnerinnen und Berufsbildner optimal auf ihre Rolle vorzubereiten, sie über die Erwartungen an ihre Lernenden zu informieren und wichtige Punkte rund um Benotungen, Ausbildungsplanung und Betreuung im Alltag zu thematisieren.

Ein besonderes Highlight war der Beitrag von Urs Rüegsegger, der über die bevorstehende Revision des Bildungsplans berichtete. In den kommenden Jahren wird ein völlig neuer Bildungsplan entstehen, mit überarbeiteten Handlungskompetenzen und Ausbildungszügen.

Rüegsegger gewährte bereits einen spannenden Ausblick auf die kommenden Veränderungen und machte deutlich, wie dynamisch sich der Beruf weiterentwickelt.

Ebenfalls bereichernd war der Besuch von Julian Sacharuk, Schulleiter der HWS Basel, der die Brücke zwischen Schule und Betrieb schlug. Damit waren an der Tagung alle zentralen Säulen unseres dualen Bildungssystems vertreten – Schule, überbetriebliche Kurse (üK) und Betrieb. Sacharuk brachte wertvolle Inputs zu organisatorischen Themen ein: Er erklärte, wie mit Absenzen, versäumten Prüfungen und den Semesterprüfungen in Basel umgegangen wird und bot damit hilfreiche Einblicke in die schulischen Abläufe.

Gerade der direkte Austausch zwischen den verschiedenen Bildungsbereichen ist von grosser Bedeutung – nicht nur für die

Berufsbildner, sondern auch für die Lernenden selbst. Es ist wichtig, dass auch sie erkennen, wie eng Schule, üK und Betrieb miteinander verbunden sind. Eine gute Kommunikation zwischen allen Beteiligten hilft, Missverständnisse und mögliche Probleme zu vermeiden, die etwa durch falsche Informationen oder unterschiedliche Erwartungen entstehen. Gleichzeitig trägt dieser Austausch dazu bei, ein einheitliches Verständnis zu Themen wie Verhalten, Auftreten und Verantwortung im Berufsalltag zu fördern.

Besonders geschätzt wurde der offene Austausch mit den Berufsbildnerinnen und Berufsbildnern. Solche Interaktionen und Rückmeldungen sind uns sehr wichtig, da sie helfen, die Ausbildung laufend zu verbessern und an die Praxis anzupassen. Wir danken auch für den Vorschlag, künftig einen gesamten Überblick über alle üK-Tage bereitzustellen – oder mindestens Inputs und Anmerkungen der anderen üK-Leiter einfließen zu lassen –, nicht nur über jene, die benotet werden. Dieses Feedback nehmen wir gerne auf und prüfen, wie wir es bestmöglich umsetzen können.

Nach den spannenden Präsentationen folgte der traditionelle Apéro, bei dem die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre die Gelegenheit hatten, sich auszutauschen, Fragen zu vertiefen und Kontakte zu pflegen.

Die Berufsbildnertagung 2025 zeigte einmal mehr, wie wichtig der enge Austausch zwischen allen Beteiligten ist – Schule, üK und Betriebe gemeinsam für eine starke Ausbildung. Mit dem Blick auf die anstehende Revision und den vielen wertvollen Impulsen war der Anlass nicht nur informativ, sondern richtungsweisend für die Zukunft der Ausbildung im Bereich Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ. Wir freuen uns darauf, die kommenden Veränderungen aktiv mitzugestalten, für eine moderne, praxisnahe und zukunftsorientierte Ausbildung. ▶

# SwissSkills 2025



Athletinnen und Athleten sowie Prüfungsexpertinnen und Prüfungsexperten der SwissSkills in Aktion

Die SwissSkills 2025, die vom 17. bis 21. September stattfanden, waren erneut ein äusserst spannendes und gewinnbringendes Ereignis für unseren Beruf. Die Präsentation unseres EFZ sowie der dafür nötigen Fähigkeiten und Weiterbildungsmöglichkeiten war ein grosser Erfolg und ermöglichte viele spannende Kontakte mit Besuchern, Schülern, Lehrern und Eltern.



Urs Rüegsegger

Analog zu den letzten beiden Teilnahmen waren die Vorbereitungen wieder sehr aufwendig und spannend zugleich. Es war faszinierend zu sehen, wie das Projekt vom ersten Briefing bis zum Start langsam wuchs und zu einem riesigen Event wurde. Jeder Schritt, von der Planung über die Organisation bis hin zur Durchführung, war geprägt von Engagement und Hingabe. Vor allem die Zusammenarbeit im Kern- und erweiterten Team hat massgeblich dazu beigetragen, dass wir unsere Ziele erreichen und Ideen umsetzen konnten. ▶



## Flexibel zum Traumberuf Fitnesstrainer:in

**UPD<sup>A</sup>TE**  
akademie

Fitness- und Bewegungstrainer:in Basic

Fitness- und Bewegungstrainer:in Advanced

Trainer:in mit SVBO-Branchenzertifikat

Gesundheitstrainer:in mit SVBO-Branchenzertifikat

Spezialist:in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. FA

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

Weitere Infos:



Ein besonderer Dank gilt unseren Sponsoren, deren grosszügige Unterstützung dieses Ereignis erst möglich gemacht hat. Ohne ihre Hilfe hätten wir die SwissSkills-Teilnahme und den Wettkampf nicht in diesem Umfang realisieren können. Ebenso möchten wir den zahlreichen Helfern unseren Dank aussprechen. Ihr Engagement hat wesentlich zum reibungslosen Ablauf der Veranstaltung beigetragen.

Auch die Experten, die ihr Wissen und ihre Erfahrung eingebracht haben, und so zu einem fairen Wettkampf auf hohem Niveau beigetragen haben, verdienen unsere Anerkennung. Sie haben nicht nur die Kandidatinnen und Kandidaten unterstützt, sondern den Besuchern auch wertvolle Einblicke und Auskünfte gegeben, die uns geholfen haben, unseren Beruf zu präsentieren. Die Teilnehmenden selbst haben durch ihre hervorragenden Leistungen und ihr Engagement gezeigt, dass sie zu den Besten ihres Fachs gehören. Ihr Einsatz und ihre Leidenschaft waren inspirierend, und sie haben ihre Berufserfahrungen durch die Teilnahme an diesem Wettbewerb bestimmt mit einem unvergesslichen Erlebnis ergänzt.

Insgesamt waren die SwissSkills 2025 ein grosser Erfolg und eine wertvolle Gelegenheit, unsere Fähigkeiten und unser Können einem breiten Publikum vorzustellen. Wir freuen uns auf die nächste Austragung und sind zuversichtlich, dass wir auch weiterhin auf die Unterstützung von Sponsoren, Helferinnen, Experten, Kandidaten und Kandidatinnen zählen können. ▲



#### Gewinnerinnen der Schweizermeisterschaft

- |        |                           |
|--------|---------------------------|
| Gold   | Valentina Winkler (Mitte) |
| Silber | Olivia Bay (links)        |
| Bronze | Margaux Blanchut (rechts) |

#### Herzlichen Dank an die Sponsoren

best4health

Dividat.

*LifeFitness* / **HAMMER STRENGTH**

**MATRIX**

**Powerbar®**

**SENSOPRO**

**TECHNOGYM®**



# 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 Trainings-einheiten 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**

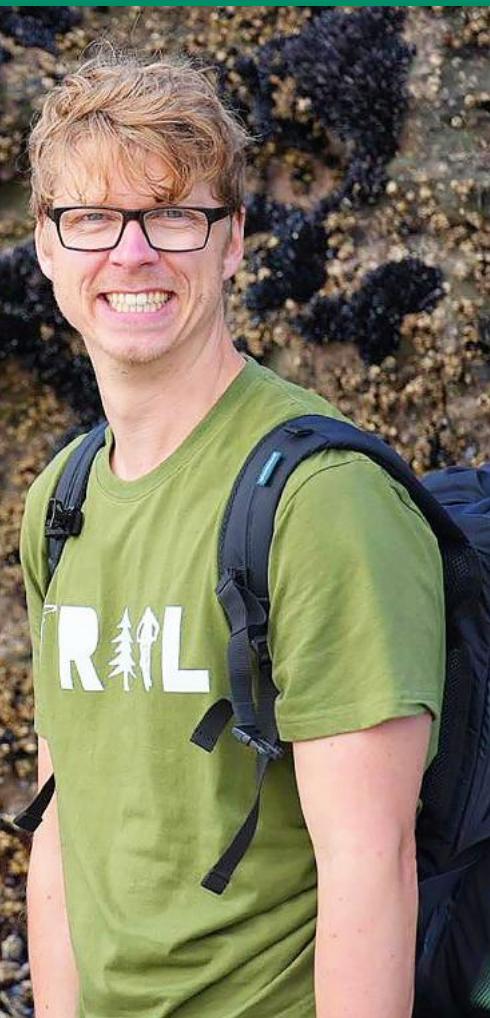
CH-3000 Bern

Telefon 0848 893 802

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

34

## Prüfungsbeste der Deutschschweiz – im Gespräch mit Patrick Gysler vom «Seuzifit»



Patrick Gysler privat in Aktion auf dem Downhill Mountainbike und beruflich mit Kurt Meile (Inhaber «Seuzifit»)

Vom 22.–24. Oktober fanden erneut die eidg. Abschlussprüfungen zur Erlangung des Titels «Spezialist/Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ» in Bern statt. Als bester Deutschschweizer schloss Patrick Gysler vom «Seuzifit» die Prüfung ab. Ich traf ihn an seinem Arbeitsort in Seuzach.

Von André Tummer



**André Tummer:** Hallo Patrick, zunächst einmal herzlichen Glückwunsch zu deiner Prüfung! Du scheinst überrascht zu sein, dass du so gut abgeschnitten hast. Wie ist es dir in Bern ergangen?

Patrick Gysler: Ja, in der Tat hatte ich nach der Prüfung kein gutes Gefühl. Ich stand ziemlich unter Stress, weil ich unmittelbar vor der Prüfung noch mit meiner Freundin in eine gemeinsame Wohnung gezogen bin. Zudem war sie während der Prüfungstage krank und «on top» kam noch, dass ich für die schriftliche Prüfung meine Fachbücher – es ist ja eine Open-Book-Prüfung – zu Hause vergessen hatte.

Diese Umstände unterstreichen deine gute Leistung umso deutlicher! Erzähl doch etwas von dir. Was machst du, wenn du nicht im «Seuzifit» arbeitest?

Sport war immer schon «mein Ding». Neben dem Fitnesstraining fahre ich leidenschaftlich gerne Downhill Mountainbike und versuche mich außerdem im Bouldern und im Klettern.

**Und wie kamst du zur Fitnessbranche? Du bist – soweit ich weiß – Quereinsteiger?**

Ja genau. Ich habe eigentlich Automechaniker gelernt und dort mein EFZ erlangt. Relativ schnell habe ich aber gemerkt, dass ►



Auch Training auf dem Dividat unterstützt Patricks Fähigkeiten beim Klettern und Biken.

dieser Beruf nichts für mich ist. Daraufhin habe ich Wege gesucht, wie ich im Fitnessbereich Fuß fassen könnte. Vor acht Jahren begann ich im «Fitnesspark Winterthur» und seit drei Jahren arbeite ich nun hier im «Seuzifit».

**Hat dir deine Arbeit im «Seuzifit» für die Prüfung geholfen? Gerade die praktische Prüfung ist dir ja sehr gut gelungen ...**

Auf jeden Fall. Das «Seuzifit» positioniert sich schon seit vielen Jahren als Gesundheitscenter. Wir haben einen gehobenen Standard und legen viel Wert auf intensive Betreuung unserer Kundinnen und Kunden. Es kommen immer wieder Personen zu uns, die mit entsprechenden Beschwerden am Bewegungsapparat bei uns trainieren. Deshalb ist und war die praktische und auch die mündliche Prüfung «mein tägliches Brot», wie man so schön sagt. Da hat mir meine Berufserfahrung schon sehr geholfen.

**Und du hattest trotz deines beruflichen Engagements genug Zeit, für die Prüfung zu lernen?**

Ja. Ich hatte mich entschlossen, nur die Modulprüfungen abzulegen und die Schule selbst nicht zu besuchen. Ich kann mich gut selbst organisieren und konnte mir die entsprechende Fachliteratur im Selbststudium aneignen. Das ist sicher nicht für jeden so

möglich, aber aufgrund meiner bisherigen Berufserfahrung war dieser Weg für mich der passende.

**Und was steht nun als Nächstes an? Hast du schon Pläne?**  
Ganz konkrete Pläne habe ich noch nicht, aber sicherlich werde ich im Bereich Ernährung meine nächste Weiterbildung machen. Derzeit vergleiche ich die Angebote verschiedener höherer Fachschulen in diesem Bereich.

**Ich danke dir für deine Zeit, Patrick, und wünsche dir alles Gute auf deinem weiteren Weg! ▶**

**seuzifit**  
kurt meile

**Seuzifit**  
Strehlstrasse 24, 8472 Seuzach  
052 320 80 20, [www.seuzifit.ch](http://www.seuzifit.ch)

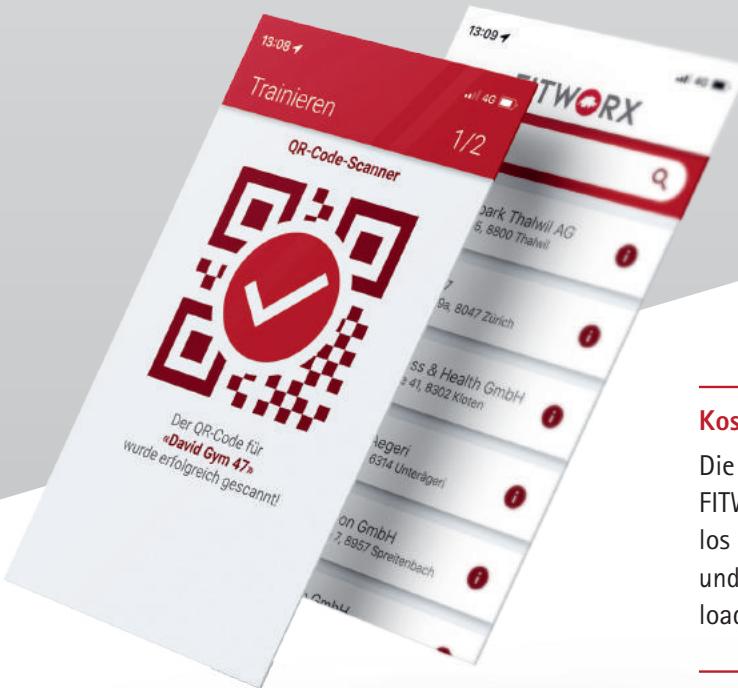
# FITWORX



## SCHWEIZWEIT TRAINIEREN

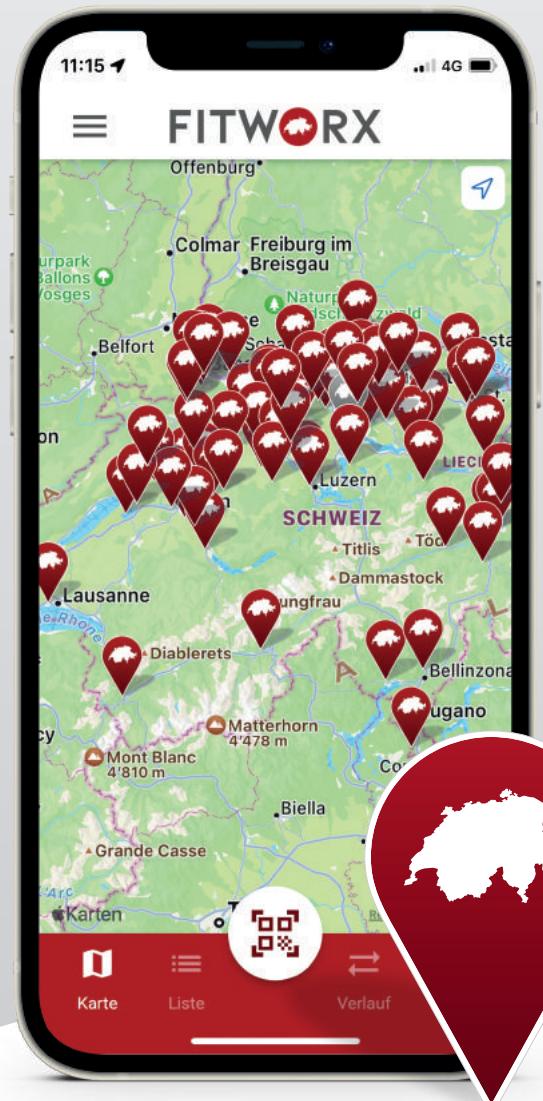
Kostenloses  
Gasttraining an  
300 zertifizierten  
Standorten

Mehrwert für  
Kunden und Center



### REGISTRIERUNG UND INFORMATIONEN

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



### Kostenlose App

Die App können Ihre  
FITWORX-Kunden kosten-  
los im Apple App Store  
und Google Play Store down-  
loaden 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 Stamm- center und Check-in im Gastcenter

Nach erfolgreicher Aktivie-  
rung 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-  
lektionen teilnehmen.

# Die wertvolle Arbeit des Expertenteams an den SwissSkills 2025



Katrin Albisser



Jonas Ambuehl



Claude Ammann



Anya Aubert



Irene Berger



César Salvador



Rolf Duerrenbereger



Senta Frei



Vanessa Friess



Urs Geiger



Susanne Gysi Arrenbrecht



Kilian Kaeppli



Alain Kaiser



Yvonne Keller



Cindy Lerch



Cyrill Luethi



Manuel Rigo



Urs Rüeggger



Christian Spörri



Skadi Töpken



Manuela Treuthardt



Vom 17. bis 21. September 2025 trafen sich in Bern die besten jungen Berufsleute der Schweiz zu den SwissSkills 2025 – ein Fest der Berufsbildung und des handwerklichen Könnens. Auch die Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ zeigten dabei eindrucksvoll, wie vielseitig, anspruchsvoll und sinnstiftend ihr Beruf ist.



Claude Ammann

Hinter den Kulissen wirken dabei Menschen, die den Wettbewerb überhaupt erst möglich machen: die Expertinnen und Experten.

Mit grossem Engagement, Fachwissen und Leidenschaft gestalten sie den Wettkampf in diesem noch jungen, aber stark wachsenden Berufsfeld. Sie entwickeln praxisnahe Aufgaben,

die das breite Spektrum des Berufs abbilden – von der Trainingsplanung und der Bewegungsschulung über Anatomie und Gesundheitsförderung bis hin zur Betreuung unterschiedlicher Zielgruppen.

Während der SwissSkills sorgen die Expertinnen und Experten für faire Bedingungen, begleiten die Teilnehmenden mit Fachkompetenz und Menschlichkeit und bewerten die Leistungen mit geschultem Blick. Ihr Einsatz ist weit mehr als eine Jurytätigkeit. Sie sind Mentorinnen, Vorbilder und Botschafterinnen für die Bedeutung von Bewegung und Gesundheit in unserer Gesellschaft.

Durch ihre Arbeit tragen sie dazu bei, dass der Beruf «Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ» die Sichtbarkeit und Wertschätzung erhält, die er verdient. Sie zeigen, dass Bewegung, Prävention und Wohlbefinden zentrale Pfeiler einer gesunden Gesellschaft sind – und dass junge Berufsleute mit Leidenschaft und Professionalität viel dazu beitragen können.

**Der SFGV sowie die OdA Bewegung und Gesundheit möchten sich bei den Experten und Expertinnen für ihren immensen Einsatz herzlich bedanken – ohne euch hätten wir die Wettkämpfe niemals durchführen können!**

**Ein besonderer Dank gilt Urs Rüegsegger, der als Projektleiter der SwissSkills unserer Branche einen enormen Dienst erwiesen hat. ▲**

flexibel  
effizient  
smart

+ QR-Rechnungen  
+ LSV+



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

**Kostenbewusstes Club-management** 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

## Superkompensation – Trainingsanpassung neu denken



Das Modell der Superkompensation wird nach wie vor an Schulen gelehrt – dabei wird es selten hinterfragt und gilt längst als überholt. Dieser Artikel zeigt Wege auf, die Anpassungen des Körpers auf Reize neu zu erklären.



Stefano Limone  
 Physiotherapeut BSc  
 Inhaber PhysioBasel AG  
 Dozent an der HWS/  
 Ispo Bildung

gometerarbeit bei zwei Studenten den typischen Verlauf aus Leistungsabfall, Erholung und überschüssender Leistungssteigerung – die sogenannte *Superkompensation*.

Später Autoren stellten heraus, dass Jakowlew dabei vor allem den *Verlauf der Glykogenwiederauffüllung* beobachtete und daraus ein allgemeines Modell der Trainingsanpassung ableitete. Dieses einfache Schema aus Belastung, Erholung und Übererholung war eingängig und half, Trainingsprozesse systematisch zu planen. Doch es erklärt nur ein Teilphänomen – den Energiestoffwechsel – und nicht die biologischen Prozesse, die tatsächlich zur Leistungssteigerung führen.

Heute wissen wir: Training löst kein automatisches Auffüllen von Energiespeichern aus – es braucht eine *gezielte molekulare Reaktion in Milliarden von Zellen*. Der Schlüssel dazu liegt in der *Signaltransduktion* – der Sprache, mit der Zellen auf Reize antworten.

### Ein altes Modell am Ende seiner Erklärungskraft

Das Prinzip der Superkompensation hat die Trainerinnen und Trainer über Jahrzehnte geprägt und geht auf die sowjetische Sportphysiologie der 1950er-Jahre zurück. Damals beschrieb der Physiologe Nikolai Jakowlew in Versuchsreihen zur Wiederherstellung der Muskelarbeitsfähigkeit nach wiederholter Er-

### Signaltransduktion – die Sprache der Zelle

Signaltransduktion beschreibt, wie äussere Reize in der Zelle aufgenommen, weitergeleitet und schliesslich in eine konkrete Anpassung übersetzt werden.

Ein äusserer Reiz – etwa mechanische Spannung, ein Energiedefizit oder ein hormonelles Signal – trifft auf spezifische Rezeptoren der Muskelzelle. Diese Rezeptoren aktivieren innerhalb der Zelle *Signalkaskaden*, die über verschiedene Zwischenstufen die Genexpression verändern.

So entsteht aus einem äusseren Trainingsreiz ein innerer Umbauprozess:

- Mechanische Spannung aktiviert Signalwege, die zur *Muskelproteinsynthese* und *Hypertrophie* führen.
- Energiemangel stimuliert Signale, die die *Mitochondrienbiogenese* und die aerobe Kapazität fördern.
- Kalziumsignale beeinflussen die *Fasertypverteilung* und die Ausdauerfähigkeit.

*Training wirkt also nicht direkt – es kommuniziert mit dem Organismus über molekulare Informationssysteme. ▶*



Das alte Modell der Superkompensation wird durch die Signaltransduktion abgelöst.

### Von Reiz zu Reaktion: Training als Informationsverarbeitung

Training kann als Form *biochemischer Informationsverarbeitung* verstanden werden. Jeder Reiz – mechanisch, metabolisch, hormonell oder neuronal – löst eine charakteristische Kombination von Signalwegen aus. Diese Netzwerke überlagern, verstärken oder hemmen sich gegenseitig.

So entscheiden *Qualität, Dauer und Kombination der Signale*, welche Anpassung entsteht. Ein einmaliger, zu kurzer Reiz bleibt unter der Signalschwelle – die Zelle reagiert kaum. Ein zu häufiger oder zu intensiver Reiz kann dagegen die Signalbalance stören und Anpassungsprozesse sogar blockieren.

Diese Erkenntnisse erklären, warum die einfache Vorstellung eines periodischen Leistungsanstiegs zu kurz greift. *Trainingsanpassung verläuft nicht linear*, sondern als dynamisches Zusammenspiel aus Reiz, Aktivierung, Regeneration und strukturellem Umbau.

### Die Grenzen der Superkompensation

Das klassische Superkompensationsmodell geht davon aus, dass die Leistungsfähigkeit nach einer Belastung automatisch wieder ansteigt – und kurzzeitig über das Ausgangsniveau hinauschießt. Diese Sichtweise war ein wichtiger didaktischer Schritt, spiegelt aber nicht die biologische Realität wider.

*Trainingsanpassung ist kein Automatismus, sondern ein Prozess, der von komplexen Wechselwirkungen abhängt:*

- Wie stark wird ein Signal aktiviert?
- Wie lange bleibt es aktiv?
- Welche anderen Signale wirken gleichzeitig?

Erst durch die Entdeckung zentraler Signalwege – etwa *mTOR*<sup>1</sup>, *AMPK*<sup>2</sup> oder *CaMK*<sup>3</sup> – lässt sich erklären, warum bestimmte Trainingsformen spezifische Anpassungen hervorrufen. Das einfache Reiz-Erholungs-Schema ist dafür zu grob. Es ignoriert Rückkopplungen, Signalinterferenzen und die Tatsache, dass molekulare Prozesse auf unterschiedlichen Zeitskalen ablaufen – von Minuten bis zu mehreren Tagen.

### Ein neues Paradigma: Training als Steuerung von Signalnetzwerken

Wenn wir Training als Steuerung von Signaltransduktion verstehen, verändert sich die Trainingsplanung grundlegend. Nicht mehr allein Intensität und Umfang stehen im Mittelpunkt, sondern die Frage: *Welche Signale möchte ich aktivieren – und welche vermeiden?*

<sup>1</sup>mTOR (mechanistic Target of Rapamycin): steuert Muskelaufbau, Proteinsynthese und Hypertrophie. /<sup>2</sup>AMPK (AMP-activated Protein Kinase): Energiesensor, aktiviert bei Energiemangel. /<sup>3</sup>CaMK (Calcium/Calmodulin-abhängige Kinase): reguliert Ausdaueranpassungen über Calcium-Signale



– *Belastungssteuerung* bedeutet, gezielt bestimmte Signalprofile zu erzeugen – etwa mTOR-dominant für Hypertrophie oder AMPK-dominiert für Ausdaueranpassung.

– *Regeneration* ist die Zeit, in der Signale abklingen und Umbauprozesse stattfinden.

– *Ernährung, Schlaf und Stress* beeinflussen die Signalqualität und damit den Trainingseffekt.

Das Ziel ist nicht mehr, «über das Ausgangsniveau hinauszukommen», sondern *die molekulare Balance so zu steuern*, dass Anpassungen optimal ablaufen.

*Training wird damit zur Kunst der biologischen Kommunikation – zur bewussten Steuerung von Signalnetzwerken im Körper.*

## Fazit

Das klassische Superkompenationsmodell war ein Meilenstein der Trainingslehre – aber es ist kein biologisches Gesetz.

Die moderne Trainingswissenschaft zeigt, dass Anpassung auf der Ebene der *Signaltransduktion* stattfindet – einem hochkomplexen Netzwerk von molekularen Prozessen, das auf Trainingsreize reagiert.

Training ist keine Energieerholung, sondern *biochemische Informationsverarbeitung*.

Wer Training verstehen und gezielt steuern will, muss lernen, die Sprache dieser Signale zu lesen – und sie sinnvoll zu modulieren. ▲

### Literatur:

Hollmann, W., Hettinger, T. (1976). *Sportmedizin – Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin*. Schattauer Verlag, Stuttgart.

Hottenrott, K., Neumann, G. (2010). Ist das Superkompenationsmodell noch aktuell? *Leistungssport*, 40(2), 13–19.

Toigo, M., Boutellier, U. (2006). New fundamental resistance exercise determinants of molecular and cellular muscle adaptations. *Eur J Appl Physiol*, 97(6), 643–663.

Wessner, B., & Wackerhage, H. (2018). *Signaltransduktion*. In: *Molekulare Sport- und Leistungsphysiologie*. Springer-Verlag, Wien.

Van der Zwaard, S. et al. (2019). *Why Muscles Matter*. Utrecht University Press.

Nader, G. A. (2006). Concurrent strength and endurance training: from molecules to man. *Med Sci Sports Exerc*, 38(11), 1965–1970.

Fowler, R. M. et al. (2024). Exercise induces time-dependent changes in skeletal muscle signalling and gene expression. *Exp Physiol*.

Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics, Champaign, IL.

## Kursleiter/-in Körperarbeit – Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung

- Modul Beckenboden
- Modul Geburtsvorbereitung
- Modul Rückbildung
- Modul Schwangerschaftsgymnastik

**Nächster Start:  
09.01.2026**



## Berufslehre und Ferien – ein Streitgespräch in Basel



Claude Ammann im Gespräch mit Tamara Hunziker

Die Frage nach Ferien für Lernende bewegt die Wirtschaft. Während Gewerkschaften und linke Parteien zusätzliche Ferienwochen fordern, warnen viele Betriebe vor neuen Belastungen und einem Verlust an Ausbildungsqualität und Arbeitsplätzen.

Von Claude Ammann

**Einatmen. Auftanken.  
Wohlfühlen.**

Mit RedWave Pure von Wellsystem.

RedWave Pure kombiniert Rot- und Nahinfrarotlicht, um Regeneration und Wohlbefinden gezielt zu fördern.

Das Infrarotlicht mit rund 850 nm dringt tief ins Gewebe ein und aktiviert natürliche Erneuerungsprozesse.



Der Gewerbeverband Basel-Stadt hat die Debatte zum Thema Berufsausbildung und Ferien aufgegriffen. Zum Streitgespräch eingeladen waren Angela Lilienthal, Vorstandsmitglied von HotellerieSuisse, und Claude Ammann, Präsident des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitsverbands. Moderiert wurde das Gespräch von Tamara Hunziker, Leiterin Politik des Gewerbeverbands Basel-Stadt.

**Tamara Hunziker:** Die Forderung nach mehr Ferien für Lernende kommt derzeit politisch wieder aufs Tapet.

Wie wirkt sich diese Diskussion in den Betrieben aus?

**Angela Lilienthal:** Die Diskussion läuft auch in unseren Betrieben. Wir wollten aktiv werden, bevor etwas von oben diktiert wird. Der Schritt von 18 Wochen Schulferien zu vier Wochen in der Lehre ist gross. In der Hotellerie arbeiten junge Menschen oft abends und an Wochenenden. Weitere Ferienwochen, wie das Modell 7/6/5 könnten helfen, Ausfälle und die Zahl der Krankheitstage zu reduzieren. Der Vorschlag stammt von unserem Vorstand, und derzeit holen wir Rückmeldungen der Mitglieder ein.

**Claude Ammann:** Ich halte eine generelle Erhöhung für falsch. In unseren Betrieben gibt es bereits zwei Schultage pro Woche, für Absolventen und Absolventinnen der Berufsmatura drei. Dazu kommen überbetriebliche Kurse. Noch mehr Abwesenheiten erschweren die Planung gerade für KMU. Sicher würden sich einige fragen, ob sie weiterhin überhaupt noch ausbilden wollen. Die Stärke der Lehre liegt in der Praxisnähe – nicht in der Feriendauer.

**Wie gewinnt die Berufslehre an Attraktivität – unabhängig von der Ferienfrage?**

**CA:** Wir müssen unsere Berufe besser sichtbar machen. Die SwissSkills zeigen eindrücklich, wie stolz Lernende auf ihre Leistungen sind. Sie sind die besten Botschafterinnen und Botschafter. Die Berufslehre hat hier Aufholbedarf – wir sollten die Leistungen der Jugendlichen stärker ins öffentliche Bewusstsein rücken und ihre Arbeit auch gebührend würdigen.

Ausserdem sollten wir auch vermehrt wieder das Wort «Berufsstolz» in den Vordergrund rücken. ▶

**Einfache Integration und Bedienung**

**Vollautomatisiert und berührungslos**

**Neue Kundensegmente erschliessen**

**Schneller ROI und nachhaltiger Nutzen**

Wellsystem Rotlicht-Geräte bieten massgeschneiderte Lösungen für verschiedene Einsatzbereiche und Branchen: Regenerations-Service, Beauty und Entspannung.

Erfahren Sie mehr über Wellsystem:





Der SFGV-Präsident wie immer mit 150% Engagement für unsere Branche

**Der Vergleich mit den Schulferien sorgt immer wieder für Diskussionen. Ist er überhaupt gerechtfertigt?**

**CA:** *Kaum. Im Gymnasium gibt es rund 13 Wochen Ferien – unbezahlt. In der Lehre dagegen fünf Wochen – bezahlt. Der Vergleich hinkt also. Wenn überhaupt, müsste man bei den Gymnasialferien ansetzen und diese auf 5 Wochen kürzen.*

**AL:** *Die Systeme sind nicht direkt vergleichbar. Entscheidend ist, was im Betrieb funktioniert. Die Flexibilität sollte erhalten bleiben, damit Unternehmen ihre Bedingungen an den Markt anpassen können.*

**Sind branchenspezifische Lösungen nicht sinnvoller als eine einheitliche Regel für alle?**

**CA:** *Genau so funktioniert es ja heute – und das ist gut so. Betriebe können bereits zusätzliche Ferientage gewähren, wenn sie es sich leisten können oder besondere Leistungen anerkennen wollen. Eine gesetzliche Pflicht hingegen würde diese Flexibilität zerstören.*

**Was ist aus Ihrer Sicht der wichtigste Aspekt für die KMU in Bezug auf die Ferienfrage?**

**CA:** *KMU sollten Ferien gezielt und mit Augenmaß einsetzen. Es geht nicht darum, mit zusätzlichen freien Tagen zu punkten, sondern um eine starke Ausbildung und klare Perspektiven. Entscheidend ist, dass die Betriebe Freiraum behalten, um eigene Lösungen zu finden – das stärkt Vertrauen und Eigenverantwortung. ▶*

Quelle und Fotos: Gewerbeverband Basel-Stadt

# 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)

## 20 Jahre Mountain Move



Unten links: Team Egym, unten rechts: Team Inbody

Seit 20 Jahren sind die Netzwerk-Events die perfekte Kombination aus Business, Sport und Party in den Schweizer Bergen!

Von Claude Ammann



Vom 25. bis 27. September 2025 fand im wunderschönen Arosa das Netzwerktreffen von Mountain Move statt. Ein gelungener Anlass mit 200 Entscheidungsträgern, die sich zum Netzwerken, Lernen und Erleben in der Bündner Bergwelt trafen.

Auch der SFGV war vertreten, mit dem Vortrag «Ein Zukunftsausblick für Schweizer KMU in der Fitness- und Gesundheitsbranche» sowie einem Fitness-Guide-Stand.

#### **Ein erfolgreicher Dreiklang – Fitness, Physio und Beauty**

Das abwechslungsreiche Programm war in drei Themenschwerpunkte gegliedert:

- Fitness Days (25.–26. September)
- Physio Days (26.–27. September)
- Beauty Days (28.–29. September)

In kompakten Fachvorträgen, moderierten Gesprächsrunden und Produktpräsentationen wurden aktuelle Branchentrends, digitale Entwicklungen, neue Trainingsansätze sowie moderne Behandlungs- und Businessmodelle diskutiert.

#### **Ein Hotel in den Bergen – ein Rahmenprogramm mit alpinem Charme**

Das Hotel Prätschli, exklusiv für Mountain Move gebucht, bot den perfekten Rahmen – ebenso wie das benachbarte Hotel Hof Maran,

das weitere Gäste beherbergte. Die Veranstaltung wurde ergänzt durch ein vielfältiges Rahmenprogramm:

Neben der Wellness-Oase im Hotel Prätschli und den stimmungsvollen Abendessen war vor allem die legendäre HOMIE Party Night am Freitagabend ein echtes Highlight. Gäste feierten mit den internationalen DJs Giovanni Parrino und Giuseppe ausgelassen bis in die Nacht – und genossen dabei die besondere Kombination von alpinem Flair und sommerlicher Partystimmung.

Rolf Dürrenberger, Organisator und Gründer von Mountain Move, zeigte sich hochzufrieden: «Wir wollten nicht einfach eine Messe – sondern ein Erlebnis, das verbindet. Die hohe Qualität der Gespräche und die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen, dass dieser Weg der richtige ist. Arosa hat sich einmal mehr als idealer Gastgeber für Austausch auf Augenhöhe erwiesen.»

#### **Ausblick: Meet the Best Arosa 2026**

Bereits angekündigt wurde auch das nächste Highlight im Mountain Move Kalender:

#### **Meet the Best Arosa, vom 26.–28. März 2026**

Im exklusiven Rahmen treffen sich über 100 Inhaber und Entscheidungsträger aus der Fitness- und Physio-Branche zu einem intensiven Networking-Event mit Speeddatings, Fachvorträgen, Hüttenprogramm und Partynight.

3 Tage inkl. Übernachtung und Halbpension für nur CHF 199.-. Die Verlosung der Teilnahmeplätze beginnt im November 2025 – Bewerbungen sind ab sofort möglich unter:

**[rolf@mountain-move.ch](mailto:rolf@mountain-move.ch)**

Ein Event wie dieser gelingt nur mit starker Unterstützung – darum gilt unser besonderer Dank unserem Hauptpartner EGYM und Gold-Partner MATRIX, INBODY, Milon sowie allen anderen Ausstellern. ▲

## «GESUND UND FIT» – ein Magazin, das Lust auf Veränderung macht



Während des Trainings im «Lillo's Fitness-Träff» in Döttingen entdeckte Sandra Meier das Magazin «GESUND UND FIT» – und damit begann ihre Erfolgsstory. Inspiriert von den Tipps zu Ernährung und Bewegung stellte sie ihre Gewohnheiten um. Weniger Süßes, smarteres Training – und schon sind 5 Kilo weg! Im Interview verrät sie, wie kleine Veränderungen Grosses bewirken können.



Katrin Albisser,  
stv. Chefredaktorin  
«GESUND UND FIT»

**Katrin Albisser: Wie sind Sie auf das Magazin «GESUND UND FIT» aufmerksam geworden?**

Sandra Meier: Im «Lillo's Fitness-Träff» ist mir während des Trainings an einem Gerät das Magazin auf dem Tisch daneben aufgefallen. Die beiden Wassergläser auf dem Titelbild sind mir ins Auge gestochen. Nach dem Training habe ich das Heft mitgenommen und durchgelesen.

**Was gefällt Ihnen besonders gut an «GESUND UND FIT»?**

Die Beiträge sind spannend, interessant und abwechslungsreich geschrieben. Mir gefällt auch die Aufmachung mit den bunt gestalteten Beiträgen.

**Gab es einen Artikel, der Sie besonders inspiriert oder angesprochen hat?**

Zwei interessante Artikel haben sofort meine Aufmerksamkeit geweckt. Einerseits «Wasser – Ihr unterschätzter Trainingspartner» – denn an manchen Tagen trinke ich nicht mal einen Liter Wasser. Bei der Arbeit im Garten wird mir regelmäßig schwindlig, wenn ich mich wieder aufrichte. Jetzt weiß ich, warum! Ich hätte nie gedacht, dass ein Flüssigkeitsmangel schuld daran sein könnte. Andererseits beeindruckte mich der Artikel «Ausdauertraining für Fettabbau». Ich wurde daran erinnert, dass Ausdauertraining in einer Intensität stattfinden sollte, bei der eine Unterhaltung noch möglich ist. So wird die dafür aufgewendete Energie überwiegend aus den Fettspeichern bereitgestellt.

**Haben Sie schon Inhalte oder Übungen aus dem Magazin im Alltag umgesetzt?**

Beim Ausdauertrainingachte ich darauf, in einem Tempo zu bleiben, bei dem ich mich noch problemlos unterhalten kann. Seit Mai gönne ich mir Süßes nur noch zwei- bis dreimal pro Woche. Das Ergebnis kann sich sehen lassen – ganze 5 Kilo weniger auf der Waage!

Genügend zu trinken fällt mir weiterhin schwer. Ich habe mir vorgenommen, stets einen halben Liter Wasser dabei zu haben, wenn ich unterwegs bin. Ein weiteres Ziel ist, am Vormittag 0,75 Liter und am Nachmittag nochmals 0,75 Liter Flüssigkeit zu mir zu nehmen. Wenn mir das über längere Zeit gelingt, kann ich die Menge steigern. Für mich ist es wichtig, dass das Ziel erreichbar ist, damit ich weiterhin motiviert bleibe.

**Was wünschen Sie sich für zukünftige Ausgaben?**

**Gibt es Themen, Formate oder Schwerpunkte, die Sie besonders interessieren?**

Ich würde es toll, wenn in jeder Ausgabe ein Beispiel oder ein Rezept für eine Mahlzeit dabei wäre, beispielsweise eine Idee für ein gesundes, schnell zubereitetes Frühstück.

Cool wäre auch, etwas über sinnvolles Trainieren während des Zyklus zu erfahren.

**Wie lange trainieren Sie schon im «Lillo's Fitness-Träff»?**

Unsere Tochter Mona hat dort im August 2024 die Lehre begonnen. Im November darauf haben mein Mann und ich uns entschlossen, ein Abo zu lösen. Seither gehen wir zweimal pro Woche ins Training.

**Welche Motivation haben Sie für Ihr Training? Haben Sie sich Ziele gesetzt?**

Mein Ziel ist es, etwas an Gewicht zu verlieren, Muskelkater nach dem Wandern zu vermeiden und meine Ausdauer zu verbessern. In allen Bereichen habe ich bereits spürbare Fortschritte gemacht: Nach dem Wandern verspüre ich kaum noch Muskelkater, und auch längere Einheiten auf dem Laufband meistere ich ohne Seitenstechen. Besonders schön ist, dass sich nicht nur mein körperliches Wohlbefinden verbessert hat, ich fühle mich insgesamt ausgeglichener.

**Was sind Ihre Hobbys?**

Ich bin sehr naturbegeistert. Ich wandere, mache Spaziergänge und verbringe viel Zeit im Garten mit meinen Blumen. Daneben bin ich ein ausgesprochen sozialer Mensch. Ich verbringe gern Zeit mit meiner Familie oder Freunden, und gehe einmal in der Woche zum Line Dance.

**Ihre Empfehlung an alle, die das Magazin noch nicht gelesen haben?**

Lesen. Umsetzen. Wohlfühlen. ▶

**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.-

## *Schlussspurt für die Titelzusätze «Professional Bachelor» und «Professional Master»*



Claude Ammann und Dieter Kläy, stellvertretender Direktor sgv, haben sich für die Titelzusätze eingesetzt.

Mit der Annahme der Vorlage des Bundesrates wirkt der Ständerat dem Fachkräftemangel und insbesondere dem Mangel an berufspraktisch ausgebildeten Fachkräften entgegen. Auch bei den Titelzusätzen «Professional Bachelor» und «Professional Master» ob siegte der Antrag des Bundesrates. Nun ist der Nationalrat am Zug.

Zielsetzung der Gesetzesvorlage ist es, die höhere Berufsbildung bekannter zu machen und ihr gesellschaftliches Ansehen zu steigern – ein wichtiger Schritt zur Stärkung der dualen Ausbildung in der Fitnessbranche.

### **«Professional Bachelor» und «Professional Master» als Titelzusätze**

Die neuen Titel «Professional Bachelor» und «Professional Master» sind Zusätze und ergänzen die bestehenden Titel. Gemäss diesem Antrag sollte beim Abschluss einer höheren Fachprüfung, beispielsweise einem eidg. Fachausweis, der Titelzusatz «Professional Bachelor» lauten. «Professional Bachelor» und «Professional Master» werden somit künftig nur in Kombination mit den schon heute existierenden Titeln geführt.

### **Weitere Entscheidungen im neuen Gesetz**

Neben den Titelzusätzen «Professional Bachelor» und «Professional Master» enthält die Vorlage drei weitere Punkte. So sollen neu eidgenössische Berufs- und höhere Fachprüfungen auch auf Eng-

Der Ständerat rang sich endlich durch und nahm den Antrag des Bunderates zur Förderung der höheren Berufsbildung an. Dieser Entscheid liegt ganz auf der Linie des SFGV.

Von Claude Ammann

lisch abgelegt werden können. Für höhere Fachschulen wird ein Bezeichnungsrecht eingeführt und die Nachdiplomstudien der höheren Fachschulen werden flexibilisiert, was eine effizientere Ausrichtung und eine vereinfachte Angebotsanpassung aufgrund von neuen Entwicklungen im Arbeitsmarkt ermöglicht.

### **Der lange Kampf des SFGV**

Die Vorlage des Bundesrates ist das Resultat eines mehrjährigen und breit abgestützten Prozesses, in den die Verbundpartner der Berufsbildung – dem auch der SFGV angehört – sowie weitere Bildungskreise mehrfach in Arbeitstagungen und Vernehmlassungen eingebunden wurden.

### **Das Geschäft geht nun in den Nationalrat**

Die unveränderte Vorlage wird nun an den Nationalrat überwiesen. Die Chancen sind intakt, dass der Zweitrat die Vorlage ebenso gründlich und vorausschauend berät wie der Ständerat, haben die Fraktionen doch mit einer Reihe gleichlautender Motionen bereits zu einem früheren Zeitpunkt den Willen bekundet, die höhere Berufsbildung weiterzuentwickeln und ihr mit den Titelzusätzen ein neues Gesicht zu geben.

Der SFGV bleibt mit Sicherheit dran und wird auch versuchen, alle seine politischen Quellen zu nutzen, um das Gesetz auch im Nationalrat durchzubringen. ◀



# THE NEXT LEVEL. FOR EVERY BODY.

Mit milon X bekommst du die Bewegungsfreiheit, die du liebst – kombiniert mit der digitalen Kontrolle, die wirklich zählt.

- ✗ **Widerstand? Elektronisch gesteuert.**
- ✗ **Fortschritt? Messbar.**
- ✗ **Bedienung? Kinderleicht.**

Spüre den Unterschied und erlebe das smarte Seilzugtraining von milon!

**MILON X**  
DAS SMARTE  
UPGRADE  
FÜR DEIN  
TRAINING!



**Neugierig?**

Finde jetzt ein milon-Studio in deiner Nähe!



54

## Im Gespräch mit Andy Trost vom «Fitnesscenter Goodfit» in Niederrohrdorf AG



Willkommen im  
«Fitnesscenter Goodfit»:  
Andy Trost (zweiter von  
rechts) und Team

Das «Fitnesscenter Goodfit» in Niederrohrdorf steht seit über 20 Jahren für persönliche Betreuung, gesundheitsorientiertes Training und familiäre Atmosphäre. Nun wagt das Team um Andy Trost einen nächsten Schritt: Ab 2026 wird das Center statt über Qualicert neu über den Fitness-Guide zertifiziert sein. Ein Entscheid, der auf Überzeugung und einer klaren Vision basiert.

Von Kilian Käppeli

«Das «Goodfit» ist ein gesundheitsorientiertes Fitnesscenter mit familiärer Atmosphäre. Professionelle und individuelle Betreuung sind uns sehr wichtig», sagt Andy Trost, Geschäftsführer und Fitnessinstruktor mit eidg. Fachausweis. «Wir nehmen uns gerne Zeit, um unsere Mitglieder beim Erreichen ihrer Ziele zu unterstützen.»

Dieses Bekenntnis zieht sich durch das gesamte Angebot, vom klassischen Kraft- und Ausdauertraining über Groupfitness und Sauna bis hin zu Physio-Anbindung. Die Mitglieder schätzen die ruhige, persönliche Atmosphäre. Ein Ort, an dem man sich kennt.

### Vom Gespräch zur Entscheidung

Der Entschluss, künftig auf den Fitness-Guide zu setzen, fiel im Frühjahr 2025. «Der Präsident des SFCV, Claude Ammann, hat uns bei einem Besuch die Vorteile der Mitgliedschaft vorgestellt», erzählt Andy. «Der offene Austausch hat uns überzeugt, per 1. Januar 2026 zu wechseln.»

Der Wechsel sei kein Bruch, sondern eine Weiterentwicklung. «Wir waren bereits krankenkassenanerkannt über Qualicert. Für unsere bestehenden Mitglieder ändert sich dadurch nichts. Aber nach aussen, gerade für potenzielle Neukunden, schafft das Sterne-Rating des Fitness-Guides mehr Transparenz.»

### Full Time Care als Philosophie

Die Entscheidung für den Fitness-Guide ist auch ein Bekenntnis zur eigenen Haltung: «Unsere Philosophie basiert auf Betreuung – deshalb ist für uns klar, dass wir uns im Full Time Care positionieren», sagt Andy. «Bei uns gibt es keine unbetreuten Zeitfenster.»

Das Sterne-Rating, das die Betreuungs- und Ausbildungsschärfe der Mitarbeitenden sichtbar macht, passt perfekt zum «Goodfit». «Wir schätzen die Transparenz des Systems, weil sie zeigt, was wir tagtäglich leben.»

### Vorbereitung auf die Zertifizierung

Die eigentliche Zertifizierung steht noch an. «Ich freue mich auf den Besuch von Anya Aubert und bin gespannt auf ihre Inputs», so Andy.

Auch wenn das Audit beim Abdruck dieses Interviews noch bevorsteht, ist die Richtung klar: Qualität soll sichtbar, Betreuung greifbar und Vertrauen messbar werden.



### Ausblick

Was sich Andy von der Zertifizierung erhofft? «Wir möchten unseren Mitgliedern zeigen, dass wir uns weiterentwickeln und auch als unabhängiges Center mit den Besten mithalten können.» Für ihn ist Fitness-Guide kein bürokratischer Aufwand, sondern ein Qualitätsversprechen: für sein Team, für die Mitglieder und für die Zukunft des Centers. ◀



#### Fitnesscenter Goodfit AG

Mellingerstrasse 12, 5443 Niederrohrdorf

[www.goodfit.ch](http://www.goodfit.ch), Instagram: goodfit.ch

Facebook: Fitnesscenter Goodfit

## Organisch

Eine faszinierende Entdeckungsreise in unser Inneres, in eine Welt, die uns täglich begleitet und doch voller Geheimnisse steckt.

Von André Tummer



Die Autorin Giulia Enders ist Ärztin und veröffentlichte 2014 den Millionenbestseller «Darm mit Charme». Nun ist ihr zweites Buch «Organisch» herausgekommen, das sich mit der Lunge, dem Immunsystem, der Haut, den Muskeln und dem Gehirn beschäftigt.

Das Umsetzen ihres Anliegens – wissenschaftliche Themen in kundengerechter und verständlicher Sprache zu vermitteln – ist ihr erneut auf eine spielerische Art gelungen.

Diese Fähigkeit – komplexes Wissen einfach, aber doch präzise und fundiert darzustellen – ist die grosse Kunst der Kommunikation in unserer Branche.

Ich empfehle jedem Mitarbeitenden im Gesundheitswesen, das Buch von Julia Enders zu lesen und die zahlreichen Bilder, Metaphern und Geschichten in den Gesprächen mit unseren Kundinnen und Kunden zu nutzen. ▲

### «Organisch»

Was es wirklich bedeutet, auf unseren Körper zu hören  
Fester Einband, 336 Seiten  
Auflage 4/2025  
**Autorin:** Giulia Enders  
**Verlag:** Ullstein  
**ISBN:** 978-3-550-20177-6  
**Preis:** CHF 38.90



# Der Weg zur eigenen Physiotherapiepraxis im Fitnesscenter

Sie wollen eine Physiotherapiepraxis in Ihr Center integrieren?

Der SFGV zeigt Ihnen wie!

Wegleitung für die Realisation  
einer Physiotherapiepraxis in  
einem Fitnesscenter

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

Gratis-Download, nur für Mitglieder mit Login:



Jetzt Mitglied  
werden:



**SFGV**

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

Schweizerischer Fitness- und  
Gesundheits-Center Verband  
CH-3000 Bern  
Telefon 0848 893 802  
[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)

## Besuch bei Jerry de Vries im «Ambafit» in Gümligen bei Bern



Willkommen im «Ambafit»!

In Gümligen bei Bern steht ein Haus, das leise überzeugt – «Ambafit». Hier treffen therapeutische Tiefe und alltagsnahes Training auf eine Kultur der Nähe und der Sorgfalt. Inhaber und Physiotherapeut Jerry de Vries erzählt von einem Center, das seit 30 Jahren wächst und sich immer wieder neu erfindet.

Von Kilian Käppeli

1994 als kleiner Testraum gestartet, ist «Ambafit» zu einem lebendigen Ort für Bewegung und Therapie gewachsen. Aus dem Showroom wurde ein Zuhause für Training, Physiotherapie und persönliche Begleitung – ruhig, aufmerksam, nah an den Menschen. Hier kommen alle zusammen, die Kraft aufbauen, Schmerzen lindern oder einfach dranbleiben wollen. Der Alltag

ist geprägt von freundlicher Ruhe, verlässlicher Betreuung und einem sauberen, aufgeräumten Umfeld, Werte, die man nicht plakatiert, sondern lebt.

Auf rund 500 Quadratmetern stehen 41 Trainingsgeräte bereit; die Physiotherapie nutzt etwa 200 Quadratmeter für Behandlungen und medizinische Trainingstherapie. Das Kurspro-

gramm ist breit und orientiert sich an der Nachfrage. Besonders beliebt sind Pilates und Zumba, im Winter werden bis zu 25 Kurse pro Woche angeboten. Die Frequenzen folgen einem vertrauten Rhythmus: Am Morgen und am frühen Abend ist es am lebhaftesten, ab 19 Uhr kehrt spürbar mehr Ruhe ein.

Die Zusammenarbeit zwischen Therapie und Training ist eng verwoben. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten leiten einen grossen Teil der Group-Fitness-Angebote, etwa Pilates, Rückenfit, Beinfit, Body Pump oder Yoga. Reha-Trainerinnen und Reha-Trainer unterstützen bei der Begleitung von MTT-Patientinnen und -Patienten sowie bei organisatorischen Aufgaben. Wer in Behandlung ist, darf vor und nach der Therapie kostenlos im Fitnessbereich trainieren, ein pragmatisches Miteinander, das den Rehaweg verkürzt und die Selbstwirksamkeit stärkt.

Das Team ist gewachsen und fachlich breit aufgestellt: 8 Physiotherapeuten bzw. Physiotherapeutinnen, 2 Fitness-trainer, 8 Group-Fitness-Instruktorinnen und -Instruktoren sowie eine Reinigungskraft; die Administration liegt bei Jerry de Vries und seiner Frau Jannine. Fortbildung ist kein Lippenbekenntnis. Mindestens einmal jährlich finanziert «Ambafit» jeder Fachperson eine Weiterbildung; interne Formate ergänzen das externe Angebot. Entscheidend ist, dass Qualifikation und Teamkultur zusammenpassen, beides hat über die Jahre deutlich an Qualität gewonnen.

Therapeutisch kommen ein Elektro- und ein Stosswellengerät zum Einsatz. Neu steht ein Dividat-System in der Praxis, die sich in der nahegelegenen Alterssiedlung «Senioren-Appartements Egghölzli» befindet, zudem sind zwei Sensopro und ein Sensopro Casa vorhanden. Es zeigt sich schnell: «Ambafit» setzt im Kern auf sein interprofessionelles Team und klare Prozesse.

«Ambafit» orientiert sich konsequent an Praxis und Qualität. Im Hintergrund bereitet das Team den Wechsel zum Fitness-Guide des SFGV vor, weil die Standards gut zur eigenen Arbeitsweise passen und die Zusammenarbeit den Alltag sinnvoll unterstützt. Thema im Haus bleiben jedoch die Menschen: ein verlässliches Setting, klar strukturierte Abläufe und Angebote, die Therapie und Training spürbar verbinden.

Der Blick nach vorn ist klar. Die neue Praxis in den «Senioren-Appartements Egghölzli» wird weiter ausgebaut, inklusive Nutzung des Schwimmbads für Wassertherapie; perspektivisch könnte der Standort auch öffentlich zugänglich werden. Die In-



Blick in die Trainingshallen

haberin bildet sich zur Komplementärtherapeutin weiter. Das Leitbild bleibt überall gleich: Qualität vor Quantität, ganzheitlich denken, gesund bleiben und gesund altern.

«Ambafit» ist damit weniger ein lauter Leuchtturm als ein verlässlicher Fixpunkt für die Region – kundennah, fachlich solide und mit der Bereitschaft, den nächsten Schritt zu gehen, wenn er Sinn macht. Genau dafür steht auch der geplante Wechsel zum Fitness-Guide, als sichtbares Zeichen für gelebte Qualität und für ein Netzwerk, das Betriebe und Menschen stärker macht. ▲



#### AMBAFIT Fitnesscenter & Physiotherapie

Worbstrasse 221, 3073 Gümligen bei Bern

Instagram: ambafit.fitness, Facebook: Ambafit

## 60 Zehn Fragen an Urs Furrer



Urs Furrer als Gastredner am GesundheitsTag vom SFGV am 16. Mai 2025

Urs Furrer hat den süßen Posten bei «Chocosuisse» aufgegeben, um sich als Direktor des sgv voll für die Schweizer KMU, weniger Bürokratie und eine starke Berufsbildung einzusetzen. Im Gespräch erzählt er, was ihn morgens antreibt, warum ihn der Engadin Skimarathon nicht loslässt und weshalb ein klares «Nein» im Leben genauso wichtig ist wie ein mutiges «Ja».

Die Fragen stellte Kilian Käppeli.

**Kilian Käppeli: Was hat Sie persönlich motiviert, Direktor des Schweizerischen Gewerbeverbandes SGV zu werden und Ihren sicheren Job hinter sich zu lassen?**

Urs Furrer: Als früherer Direktor von «Chocosuisse» habe ich im wahrsten Sinn des Wortes einen «Schoggi-Job» aufgegeben! Ich durfte früher mehrere Organisationen der Lebensmittelbranche

leiten. Diese Branche ist stark KMU-geprägt. Und diese KMU sind mir über die Jahre ans Herz gewachsen. Viele Betriebe werden von Persönlichkeiten geführt, die alles für ihr Geschäft, ihre Angestellten und ihre Kunden geben, und die sich oft auch für ihr lokales Umfeld und die Gesellschaft engagieren. Damit das auch in Zukunft möglich ist, braucht es freiheitliche Rahmen-

bedingungen. Dafür kann ich beim Schweizerischen Gewerbeverband sgv mehr bewirken als in einem Branchenverband. Ich erachte es als grosses Privileg, dass ich mich heute beim grössten Wirtschaftsdachverband der Schweiz Tag für Tag und mit Herzblut für die KMU in unserem Land einsetzen darf.

**Was bringt Sie morgens zuverlässig auf die Beine – der Wecker, die Pflicht oder doch der Kaffee?**

Am Morgen ist die Reihenfolge: Wecker, Kaffi, Arbeit. Am Nachmittag Schokolade.

**Worauf sind Sie heute stolz, was mit 20 noch nicht absehbar war?**

Dass ich auch nach 50 noch am Engadin Skimarathon teilnehme. Heute brauche ich für die gleiche Strecke zwar doppelt so lang wie damals, aber es ist immer wieder ein eindrückliches und schönes Erlebnis.

**Wenn Sie jungen Menschen einen einzigen Rat fürs Berufsleben geben dürften – welcher wäre das?**

Macht das, woran ihr Freude habt, und gebt nicht zu rasch auf!

**Wenn Sie mit einer Fähigkeit aufwachen könnten, die Sie bisher nicht beherrschten – welche wäre das?**

Mit einem Fingerschnipsen all die unnötigen Gesetze und bürokratischen Vorgaben wegzuzaubern, die unsere KMU tagtäglich behindern.

**Was war das mutigste «Ja» oder das wichtigste «Nein» in Ihrer Laufbahn?**

Ich habe immer wieder ja gesagt zu neuen Herausforderungen – obwohl ich mir nicht immer sicher war, ob ich diesen Herausforderungen auch gewachsen bin. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man genau daran wächst: Man muss sich immer wieder auf Neues einlassen, auch wenn es schwierig ist. Ein «Ja» zum Neuen ist ein «Nein» zum Bisherigen. Darum waren meine mutigsten «Neins» wahrscheinlich das regelmässige Verlassen von Komfortzonen, die sich mit der Routine bilden.

**Was sind die drei grössten Herausforderungen, die Schweizer KMU in den nächsten zehn Jahren erwarten?**

Erstens: das Dauerthema Bürokratie. Zweitens: der Fachkräfte-Nachwuchs. Drittens: die Unternehmensnachfolgen. Darum setze

ich mich als Direktor des sgv in den kommenden Jahren mit voller Energie für die Bekämpfung von unnötiger Bürokratie und für die Förderung der Berufsbildung und des Unternehmertums ein.

**Was darf in Ihrer Agenda nie fehlen – egal wie voll der Terminkalender ist?**

Gut essen. Wenn die Zeit zum Essen fehlt, werde ich grantig. Eigentlich sollte auch der Sport einen festen Platz in der Agenda haben. Aber derzeit beschränkt sich das leider auf die Wochenenden. Ich sollte wieder ein Fitness-Abo lösen.

**Gibt es eine Persönlichkeit aus Wirtschaft, Politik oder Ihrem privaten Umfeld, die Sie besonders geprägt hat?**

Beruflich hatte ich das Glück, immer gute Chefs zu haben, die mich gefordert und gefördert haben. Persönlich hat mich meine Herkunft aus einfachen Verhältnissen geprägt. Meine Mutter hat mich nachhaltig beeindruckt, als sie im Alter von 50 Jahren noch den Lehrabschluss nachholte, nachdem sie drei Jahrzehnte zuvor ihre Lehre wegen Schwangerschaft hatte abbrechen müssen.

**Ihr persönlicher Ausgleich zum politischen und wirtschaftlichen Alltag: Waldspaziergang, Werkbank oder Weltreise? Waldspaziergang. Oder noch besser: Joggen, Biken, Langlaufen, Skifahren, Segeln – wenn die Zeit dafür da ist! ▶****Zur Person**

Urs Furrer (53) ist Jurist (lic. iur. HSG), Rechtsanwalt und seit 1. Mai 2024 Direktor / Geschäftsführer des Schweizerischen Gewerbeverbands sgv. Zuvor war er Geschäftsführer der Verbände «Chocosuisse» und «Biscosuisse». Er ist FDP-Mitglied und wohnt im Kanton Aargau.

## Stärkung des Kundenengagements und der Leistung mit dem Technogym Checkup



Dieses Gerät nutzt modernste Technologien und kombiniert eine leistungsstarke KI mit fortschrittlichen Sensoren, um das Wellness Age™ jedes Nutzers zu ermitteln. Dank hochpräziser körperlicher Bewertungen können Fortschritte gründlicher verfolgt werden, sodass sich das Training entsprechend individuell gestalten lässt.

Der Technogym Checkup analysiert den Bewegungsumfang, die Flexibilität und das Gleichgewicht – alles Schlüsselemente für die Fitness. Indem er auf jeden Kunden, jede Kundin zugeschnittene Empfehlungen für Kraft- und Dehnübungen gibt, kann Verletzungen vorgebeugt und gleichzeitig die Fitness verbessert werden. Die Analyse der bioelektrischen Impedanz liefert auch detaillierte Daten zur Körperzusammensetzung, einschliesslich

der Fettverteilung, der Muskelmasse und der Wassereinlagerungen. Diese wertvollen Informationen ermöglichen eine genaue Anpassung der Trainingsprogramme an die spezifischen Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer.

Der Technogym Checkup beschränkt sich nicht auf die körperliche Bewertung. Er generiert auch eine Analyse der kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und



langfristige Beziehung zu Ihrer Kundschaft und verbessern gleichzeitig die Effizienz interner Prozesse durch die Automatisierung von Bewertungen. Dank der frei werdenden Zeit können sich die Mitarbeitenden stärker auf die persönliche Betreuung konzentrieren. Parallel dazu lassen sich durch Neubewertungen und Spezialdienste zusätzliche Einnahmen erzielen.

Ausgestattet mit der Intel®-RealSense™-Technologie ist der Technogym Checkup in der Lage, Bewegungsdaten mit unübertroffener Genauigkeit zu erfassen. Seine fortschrittlichen Sensoren ermöglichen in Verbindung mit einer hochauflösenden Kamera eine umfassende Bewegungsanalyse. Die dank eines 27-Zoll-Touchscreens einfach zu bedienende Oberfläche macht die Auswertung intuitiv und bietet dank des chemisch gehärteten Glases gleichzeitig eine höhere Lebensdauer. Die vielfältigen Anschlussmöglichkeiten sorgen für eine perfekte Kompatibilität mit allen Geräten in Ihrem Center.

Der Technogym Checkup ist mehr als nur ein Bewertungsgerät, er wird zu einem Verbündeten beim Aufbau einer dauerhaften und produktiven Bindung der Kundinnen und Kunden an Ihr Unternehmen.

#### Technische Spezifikationen

##### Abmessungen:

Technogym Checkup 9000: 1000 x 480 x 1690 mm

Technogym Checkup 7000: 470 x 540 x 1685 mm

Gewicht: 60 kg (9000) | 42 kg (7000)

##### Körperzusammensetzung:

Messbereich: 15–300 kg

Genauigkeit: +/-200 g (<200 kg) | +/-250 g (>200 kg)

Spannungsversorgung: AC 100–240V, 50–60 Hz, MAX 1.5 A ▲



Entscheidungsfindung. Dieser umfassende Ansatz bietet ein ganzheitliches Erlebnis, das körperliches und geistiges Wohlbefinden vereint und das allgemeine Gleichgewicht stärkt.

Dank künstlicher Intelligenz passen sich auch die Trainingsprogramme kontinuierlich an die erzielten Fortschritte an. Diese Personalisierung, kombiniert mit einer direkten Verbindung zum Technogym-Ökosystem, ermöglicht eine reibungslose Nutzung sowohl für die Kundschaft als auch für Trainerinnen und Trainer. Die Daten sind überall zugänglich – das vereinfacht die Leistungsüberwachung und erleichtert die Anpassung der Trainingsprogramme an die individuellen Ziele.

#### Ein wichtiges Instrument zur Entwicklung Ihres Unternehmens

Die Wirkung des Technogym Checkups geht weit über den einzelnen Nutzer hinaus. Für Ihr Unternehmen wird es dank einer ausgedeuteten und intuitiven Bewertung zu einem starken strategischen Hebel, um neue Kundinnen und Kunden zu gewinnen. Personalisierte Programme schaffen eine vertrauensvolle und

#### Technogym Boutique

Pelikanstrasse 5, 8001 Zürich

#### Showroom

Werkstrasse 36, 3250 Lyss, 032 387 05 05

## HWS-Weiterbildung: «Kursleiter / Kursleiterin Körperarbeit – Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung»



Susanne Gysi Arrenbrecht ist Bewegungspädagogin und leitet Kurse in Schwangerschaftsgymnastik, Geburtsvorbereitung und Rückbildung. Sie begleitet Frauen in verschiedenen Lebensphasen mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Körperwahrnehmung, Bewegungstraining und Wohlbefinden verbindet. Außerdem doziert sie unter anderem an der HWS.

Rund um Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung sind Bewegung, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden entscheidend. Die HWS-Weiterbildung «Kursleiter / Kursleiterin Körperarbeit – Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung» bereitet Fachpersonen darauf vor, Frauen in dieser intensiven Lebensphase kompetent und einfühlsam zu begleiten. Im Interview erklärt Susanne Gysi Arrenbrecht, wie Theorie und Praxis hier Hand in Hand gehen – und weshalb Körperarbeit weit über Bewegung hinausreicht.

### Wie kann Körperarbeit Frauen helfen, das Vertrauen in ihren Körper zu stärken?

Gebären ist Körperarbeit. Durch gezielte Bewegung und Entspannung lernen Frauen, ihren Körper besser wahrzunehmen. Diese Selbstwahrnehmung stärkt das Vertrauen – körperlich und psychisch. Zu spüren, was guttut, ist weit über die Geburt hinaus wichtig.

### Wie hat sich die Arbeit mit Schwangeren in den letzten Jahren verändert?

Schwangerschaft ist heute oft mit Unsicherheit verbunden. Medizinische Fortschritte bringen viele Fragen mit sich; deshalb müssen Kursleitende ihr Wissen laufend aktualisieren. In Bewegungskursen begegnen sich sehr unterschiedliche Frauen – von Spitzensportlerinnen bis zu Anfängerinnen.

### Welche Kompetenzen sind heute besonders wichtig in der Begleitung von Frauen?

Fachwissen ist Pflicht. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit, Vertrauen, Zuversicht und Sicherheit zu vermitteln – vor und nach der Ge-

burt. Kurse mit werdenden Müttern sollen Orte des Wohlbefindens sein, geprägt von Bewegung, Wissensvermittlung und Empathie. Offenheit gegenüber unterschiedlichen Ansichten ist zentral: Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der Frauen und Paare.

### Was ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Weiterbildung «Kursleiter / Kursleiterin Körperarbeit – Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung»?

Gefragt sind Interesse und Offenheit, sich vertieft mit dem Thema Geburt auseinanderzusetzen. Vorkenntnisse bezüglich Bewegung, Kursleitung oder Medizin sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Eigene Geburtserfahrung ist nicht erforderlich.

### Die Teilnehmenden kommen aus unterschiedlichen Berufsfeldern. Welche Chancen bietet das?

Die Vielfalt der beruflichen Hintergründe ist eine grosse Bereicherung. Im Austausch entstehen authentische Einblicke in andere Berufsfelder, gegenseitige Inspiration und neue Ideen. Das zeigt sich auch in den Lehrübungen – sie sind so vielfältig wie die Teilnehmenden selbst. ▲

### Gut zu wissen:

- Die einzelnen Module der Weiterbildung wie Schwangerschaftsgymnastik, Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Beckenboden sind in sich abgeschlossen und können einzeln gebucht werden.
- Mit dieser Weiterbildung können sich Kursleitende ein neues, sich lohnendes Geschäftsfeld eröffnen.

Mehr Infos und Anmeldung auf [ipso.ch/koerperarbeit](http://ipso.ch/koerperarbeit).



Huber Widemann Schule

HWS Huber Widemann Schule

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

# Ausdauertraining messbar machen – mit InBody zur gezielten Beratung

65



InBody kann die Effekte von Ausdauertraining im Gesundheitssport sichtbar und nachvollziehbar machen.

Ausdauertraining ist ein zentraler Bestandteil des Gesundheitssports. Es hilft dabei, Herz-Kreislauf-Funktionen zu stärken, die Sauerstoffaufnahme zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Doch die entscheidende Frage lautet: Wie lassen sich diese positiven Anpassungen objektiv erfassen?

Hier setzt InBody an. Mit präzisen Analysen der Körpersammensetzung zeigt das System, wie sich das Training tatsächlich auswirkt. Veränderungen von Körperfett, Viszeralfett und Muskelmasse werden sichtbar.

Ein weiterer zentraler Indikator ist der Phasenwinkel. Er spiegelt die Zellintegrität und damit die Zellgesundheit wider und kann Hinweise auf Regenerationsfähigkeit und Trainingsbelastung geben. Personen mit einem höheren Phasenwinkel regenerieren meist schneller und zeigen oft eine bessere allgemeine Vitalität.

Zudem misst InBody segmental intra- und extrazelluläres Wasser. Gerade bei Ausdauerbelastungen liefert dies wertvolle

Informationen über den Wasserhaushalt und mögliche Flüssigkeitsverschiebungen. So können Trainer und Gesundheitsexpertinnen Belastung und Erholung optimal steuern.

Für Gesundheitseinrichtungen ist InBody mehr als ein Analysegerät – es ist ein professionelles Werkzeug, um Training, Erholung und Leistungsfähigkeit ganzheitlich und datenbasiert zu begleiten. ▲

## best4health

**best4health gmbh**

Grindelstrasse 12, 8303 Bassersdorf, 044 500 31 80

mail@best4health.ch, www.best4health.ch

## Das Matrix Upper Body Cycle: Effizientes Oberkörpertraining für Fitness und Therapie



Das Matrix Upper Body Cycle ermöglicht ein vielseitiges Oberkörpertraining für Fitness, Reha und Therapie. Ob im Sitzen, Stehen oder aus dem Rollstuhl – das Gerät passt sich individuell an und stärkt Ausdauer, Kraft und Koordination, selbst bei eingeschränkter Mobilität.

Das Upper Body Cycle ist die perfekte Lösung für Fitnesscenter und Reha- sowie Physiotherapiepraxen, die ihren Mitgliedern und Patienten eine ganzheitliche Trainingsmöglichkeit bieten möchten. Ob im Stehen, im Sitzen oder direkt vom Rollstuhl aus – das Gerät passt sich individuell an und fördert Ausdauer, Kraft und Koordination, selbst bei eingeschränkter Mobilität. Die höhenver-

stellbare Kurbeleinheit und die Möglichkeit, die Kurbeln synchron oder unabhängig voneinander rotieren zu lassen, sorgen für ein abwechslungsreiches und effektives Training.

Patienten und Patientinnen, die nach einer Operation oder Verletzung ihre Mobilität wiedererlangten, können ohne grosse Belastung der unteren Extremitäten das Oberkörpertraining



intensivieren. Die Möglichkeit, Widerstand und Bewegungsart genau auf die Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer anzupassen, macht das Gerät zu einem flexiblen und effektiven Werkzeug in der Rehabilitation.

Das Upper Body Cycle bietet eine willkommene Abwechslung auf der Cardiofläche Ihres Centers und richtet sich an alle Mitglieder, die nach einer Verletzung wieder ins Training einsteigen – egal ob ambitionierte Sportlerin oder Patient.

Die Anpassung des Magnetwiderstands, mit dem das Gerät exakt auf die Bedürfnisse und jedes Leistungsniveau eingestellt werden kann, erfolgt entweder elektronisch (UBC-P) oder manuell (UBC-M).

Für einen vielseitigen Einsatz und maximalen Nutzen kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen oder direkt vom Rollstuhl

aus trainiert werden: Der Sitz des Upper Body Cycles wird einfach nach vorne weggeklappt. Pluspunkte in der Praxis: weniger Aufwand, keine Stolperfallen, flexibler Einsatz. ▲

**MATRIX****Johnson Health Tech Schweiz GmbH**Riedhofstrasse 214, 8105 Regensdorf, 044 843 30 30  
switzerland@johnsonfitness.eu, www.matrixfitness.ch

## *milon YOU – der smarte Einstieg ins personalisierte Training*



Mit *milon YOU* beginnt personalisiertes Training in Sekundenschnelle. Das innovative Screeningtool vermisst, analysiert und motiviert – mit 3D-Avatar, präzisen Tests und der einzigartigen Darstellung des Body Age.

Die Zukunft des Trainings ist digital, vernetzt und individuell. In der milon-Trainingswelt greifen intelligente Systeme nahtlos ineinander – und *milon YOU* bildet den perfekten Einstieg. Das Screeningtool erfasst Körperlängen in nur wenigen Sekunden und überträgt die Werte automatisch auf alle milon-Q+- und milon-X-Geräte. Damit sind sämtliche Geräteeinstellungen perfekt auf die trainierende Person abgestimmt – für ein präzises, effizientes und reproduzierbares Training.

Darüber hinaus können *individuelle Schmerzpunkte* direkt erfasst werden. Ergänzende *Fitness- und Beweglichkeitstests* liefern wertvolle Einblicke in den aktuellen Leistungszustand und schaffen eine solide Basis für das anschliessende Training – ob an den Geräten oder im funktionellen Bereich. *milon YOU* steht für

maximale Transparenz, einfache Bedienung und motivierende Visualisierungen. Damit wird es zu einem zentralen Baustein moderner Trainingsbetreuung – für Trainierende, Trainerinnen und Betreiber gleichermaßen.

### **BODY AGE – Gesundheit ist keine Frage des Alters**

«Wie alt ist mein Körper wirklich?», «Bin ich beweglicher als andere in meinem Alter?» «Wie stark bin ich?» und «Wo kann ich mich noch verbessern?»

*milon YOU* liefert auf diese Fragen klare, datenbasierte Antworten – gemeinsam mit der *milon ME App*, die Fortschritte jederzeit sichtbar macht.



Das Errechnen des milon BODY AGE ist eine umfassende, messbare Herangehensweise für den aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand, der weit über das chronologische Alter hinausgeht. Muscle Age, Mobility Age und Sarkopenie-Status zusammen ermöglichen einen einzigartigen Blick auf die individuelle körperliche Verfassung und eröffnen neue Wege zu einem langfristig erfolgreichen Training. Das System macht die persönliche Performance in Form von Verlaufskurven sichtbar, was bisher nur zu spüren war: das wahre Muskelalter, das errechnete Beweglichkeitsalter und den Fortschritt des altersbedingten Muskelabbaus (Sarkopenie). Hier wird klar, wo Krafttraining gezielt zur Prävention eingesetzt werden sollte. Für Fitness- und Gesundheitseinrichtungen entsteht daraus ein echter Mehrwert – konkrete, datenbasierte Empfehlungen statt abstrakter Trainingsziele.

Über die milon ME App behalten Trainierende ihre Ergebnisse, Auswertungen und Fortschritte jederzeit im Blick – transparent, motivierend und ortsunabhängig.

#### Maximale Flexibilität für Unternehmer und Unternehmerinnen

Mit dem neuen SETUP-Feature kann individuell festgelegt werden, welche Funktionen den Trainierenden zur Verfügung stehen, ob das Screening durch Trainer oder Therapeutinnen begleitet wird – oder ob es frei zugänglich für alle Nutzer ist. So lässt sich der Einsatz von milon YOU flexibel an jedes Betreuungskonzept anpassen.

#### Coming soon: Self-Onboarding ohne Trainer

In Kürze wird milon YOU noch autonomer: Das neue Self-Onboarding erlaubt es Trainierenden, das Screening komplett eigenständig durchzuführen – ganz ohne Trainerbegleitung. Das senkt den Personalaufwand, vereinfacht den Einstieg und macht personalisiertes Training noch zugänglicher.

#### Fazit

milon YOU vereint innovative Technologie, einfache Bedienung und fundierte Trainingswissenschaft in einem System. Es schafft eine neue Qualität des Einstiegs ins Training – individuell, datenbasiert und motivierend. Für Trainierende bedeutet das mehr Selbstbestimmung und Transparenz. Unternehmern und Unternehmerinnen bringt es effizientere Abläufe und höhere Betreuungsqualität.

So wird personalisiertes Training nicht nur messbar, sondern erlebbar – mit milon YOU. ▲



#### milon Industries GmbH

An der Laugna 2, 86494 Emersacker  
 +49 8293 96 55 00, info@milongroup.com  
[www.milongroup.com](http://www.milongroup.com)

# ratio AG – der Komplettanbieter für Therapie und Training



## Unsere Top-Marken



Alles begann mit der Frage: Wie kann man Training und Therapie besser machen? Heute bietet die ratio AG ganzheitliche Lösungen aus einer Hand.

2004 suchte Hans Koch, Physiotherapeut aus Dierendingen, nach innovativen Geräten für sein Zentrum. Daraus entstand die ratio medical training GmbH mit dem Anspruch, Qualität und Praxis-tauglichkeit zu vereinen. 2006 folgte der Umzug nach Kriens, wo ratio bis heute zu Hause ist. Mit dem Einstieg von Markus Pira als Geschäftsführer im Jahr 2007 und der Gründung der ratio AG im Jahr 2015 entwickelte sich das Unternehmen zu einem starken Partner für Training und Therapie in der Schweiz.

Heute profitieren Fitnesscenter und Physiotherapiepraxen von diesem Know-how: ratio ist Komplettanbieter und begleitet von der individuellen Beratung über durchdachte Konzepte und 3D-Planung bis hin zur Ausstattung mit hochwertigen Produkten. Zum Portfolio gehören unter anderem Marken wie Schwinn, Nautilus, Stairmaster, Escape, Pavigym und Wellsystem. Im Bereich Medical Fitness setzt ratio auf Lösungen von Dr. Wolff und Gymna für den Therapiebedarf.

Unser Leistungspaket umfasst Lieferung, Montage, Schulungen und Service – alles aus einer Hand. So erhalten Sie als

Unternehmer oder Unternehmerin eine ganzheitliche Lösung, die modern, effizient und wirtschaftlich nachhaltig ist.

Mit ratio setzen Sie auf Qualität, Innovation und ein starkes Fundament für die Zukunft.

Scannen Sie den QR-Code und vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch – wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme. ▶



**ratio**

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

Ringstrasse 25, 6010 Kriens, 041 241 04 04  
[info@ratio.ch](mailto:info@ratio.ch), [www.ratio.ch](http://www.ratio.ch)

# Fitnessausbildungen neu definiert – hybrid, flexibel, effizient

71



Die update Akademie revolutioniert die Fitnessausbildungen mit massgeschneiderten und hybriden Lernmodellen – ideal für Quereinsteigende und Fortgeschrifte.

Die update Akademie, ein führendes Bildungsinstitut im Schweizer Fitnessmarkt, präsentiert flexible und hybride Ausbildungen, angepasst an unterschiedliche Lerntypen und Lebensumstände. Das innovative Lernmodell kombiniert Online-Ausbildungen mit praxisorientierten Workshops und ist ideal für unterschiedliche Lernstile. Dies garantiert eine effiziente und effektive Wissensvermittlung. Die Ausbildungen sind besonders vorteilhaft für Berufstätige und Quereinsteigende, da die Aus- und Weiterbildung neben dem Beruf möglich ist. Mit aktuellen und praxisnahen Ausbildungsinhalten, die in Kooperation mit Branchenexperten entwickelt werden, sind unsere Studierenden stets up to date. Die Flexibilität der Ausbildungen zeigt sich auch in ihrer orts- und zeitunabhängigen Zugänglichkeit. Fachexperten stehen bei Bedarf per Videocall zur Verfügung, um den Lernerfolg zu unterstützen. Zudem ermöglicht die update Akademie ihren Schülern und Schülerinnen die praktische Anwendung des Gelernten in verschiedenen Regionen der Deutschschweiz. Beginnen Sie Ihre

Karriere in der Fitnessbranche mit der update Akademie. Nutzen Sie die Chance, Teil einer zukunftsorientierten Bildungsrevolution in der Fitnesswelt zu werden. Mehr Informationen finden Sie auf [www.update-akademie.ch](http://www.update-akademie.ch). Entdecken Sie die Vielfalt unserer Ausbildungen und starten Sie Ihre persönliche Bildungsreise. ▶

**UPDATE**  
akademie

**update Akademie GmbH**  
Murgtalstrasse 20, 9542 Münchwilen, [info@update-fitness.ch](mailto:info@update-fitness.ch)  
Instagram: @updateakademie, Tik-Tok: @update\_akademie

## Kompakt. Kraftvoll. Vielseitig – der Pilates Chair für Ihr Center und Ihr Zuhause



Der Pilates Chair macht maximale Trainingsvielfalt auf minimalem Raum möglich. Ideal für Fitnesscenter oder das Training zu Hause bietet das Gerät eine verbesserte Koordination, mehr Stabilität, gezielte Kräftigung und Dehnung.

Ob im Pilates-Training oder für neue Impulse beim Trainieren daheim, die Pilates-Chair-Geräte schaffen eine einzigartige Kombination aus Funktionalität, Effizienz und hochwertigem Trainingserlebnis. Unsere Auswahl von Balanced Body – darunter der Wunda Chair, Combo Chair, EXO® Chair und CenterLine Chair – zeigt eindrucksvoll, warum sich dieses kompakte Trainingsgerät zunehmender Beliebtheit erfreut.

### Warum ein Pilates Chair?

In einem kompakten Gerät steckt ungeahnt viel Trainingspower. Es ist platzsparend, mit einer Stellfläche von oft nur wenigen Quadratmetern, und ermöglicht dennoch Kraft, Stabilisations- und Mobilitätsübungen für den gesamten Körper. Der Einsatz

von Federn und Pedalen (bei gewissen Modellen) macht das Training variabel – von sanfter Mobilisation über gezielte Technikübungen bis hin zu athletischen Herausforderungen.

### Vorteile im Überblick

- *Effizientes Kraft- und Stabilitätstraining:* Viele Übungen beanspruchen Beine, Arme, Schultern und fordern die Balance.
- *Geringer Platzbedarf:* Ideal für Übungsräume mit begrenztem Platz oder Home-Use
- *Vielseitig und adaptiv:* Widerstände und Varianten passen sich an – vom Einsteiger- bis zum Fortgeschrittenenniveau.

- **Gelenkschonend:** Durch kontrollierte Bewegungen und Federwiderstände eignet sich der Pilates Chair auch bei eingeschränkter Mobilität oder für das Reha-Training.
- **Funktionell:** Bewegungsmuster wie Push and Pull, Balancieren oder Rotieren spiegeln Alltags- und Sportanforderungen wider.

#### Einsatzmöglichkeiten

Für Pilates-Einrichtungen bietet der Chair eine ideale Ergänzung zur klassischen Matte oder zum Reformer: Er schafft neue Übungsreize und kann auch in Gruppen- oder Einzeltrainings integriert werden. Gerade bei begrenztem Platz ist er eine sinnvolle Investition. Im Home-Bereich ist er dank seiner kompakten Größe und vielseitigen Einsatzoptionen eine spannende Alternative, besonders wenn man gezielt Kraft, Stabilität und Körperbewusstsein verbessern möchte.

#### AuswahlHighlights aus unserem Sortiment

- **EXO® Chair (Single-/Split-Pedal):** Leichter Rahmen, hoher Widerstand, stapelbar, erweiterte Übungsvielfalt durch Ergänzung der optionalen Slastix
- **Wunda Chair:** Klassisches Modell mit grosser Übungsvielfalt, grösster Widerstandsbereich der Single-Pedal-Chairs, umrüstbar zu einem Stuhl
- **Combo Chair mit Handles:** Integrierte Räder für einfaches Bewegen, kombinierbar mit Cadillac wie auch RTC

#### Für wen geeignet?

Egal, ob Einsteigerin oder erfahrener Pilates-Praktizierender – mit der richtigen Einstellung eignet sich der Chair für:

- Kraft- und Körpermitte-Training
- Verbesserung der Balance und Körperwahrnehmung
- Rehabilitation oder gelenkschonendes Training
- Athletisches Training zur Leistungssteigerung

#### Fazit

Der Pilates Chair ist mehr als nur ein Sitzgerät – er eröffnet ein kompaktes, aber intensives Trainingsfeld. Er verbindet Vielseitigkeit, Raumeffizienz und Trainingsqualität auf überzeugende Weise. Ob als Ergänzung zur Reha oder als Home-Fitness-Equipment: Wer Wert auf solides, funktionelles Training legt, findet mit dem Chair ein starkes Tool.

Schreiben Sie uns, welche Variante für Ihre Anforderungen geeignet ist – wir beraten Sie gerne ausführlich. ▲



**MEDIDOR**  
HEALTHCARE & THERAPIE

#### Medidor AG

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

## 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, Fachkenntnis- se 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 Fitnesseinrich- tungen mit Trainings- und Testgeräten – in beiden Bereichen stehen wir Ihnen mit Erfahrung und Kompetenz zuverlässig

zur Seite. Unser Erfolg beruht auf dem ganzheitlichen Verständ- nis 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 Schulun- gungen, Konzepte und Beratungen rund um die Themen Gesund- heit, Training und Fitness. Damit helfen wir unseren Partnern, sich den vielfältigen und ständig wechselnden Herausforderun- gen im Gesundheits- und Fitnessmarkt erfolgreich zu stellen.

Zusammen mit unseren Entwicklungingenieuren, Biome- chanikern 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, öffentliche Krankenhäuser und medizinische Leistungszentren.

Der Fitnesssektor besteht aus Einzeleinrichtungen, Fitnessketten, Olympiastützpunkten und Spitzensportinstitutionen sowie Personal Trainern und Privatkunden und -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», «SportsArt» und «TecnoBody» vielseitig und breit gefächert vertreten.

#### **Rundum-Betreuung – wir machen Sie zum Profi**

Die PHYSIOMED GROUP bietet Physiopraxen, Spitätern, 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® | ERGOFIT

#### **PHYSIOMED GROUP**

Betriebsstätte Steckborn, Seestrasse 161, 8266 Steckborn  
052 762 13 00, [www.physiomed-group.ch](http://www.physiomed-group.ch)

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



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

## Vereinfachen Sie Ihr Management mit Echino

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

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

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

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



## Echino SA

Rue de la Gare 4, 2034 Peseux  
032 557 57 70, [vente@echino.com](mailto:vente@echino.com), [echino.com](http://echino.com)

# 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
<b>Deutschschweiz</b>			
WOW! Fitness, Kleinandelfingen	✓	✓	✓
LB Fitness Group AG, Basel	✓	✓	
Physiotherapie Wyland AG, Marthalen	✓	✓	
PhysioFit Schönberg Gwatt	✓	✓	
MedAction Segeten, 8053 Zürich	✓	✓	
PhysioA.R.T., Regensdorf	✓	✓	

Mitglied	SFGV	Fitness-Guide	FITWORX
<b>Westschweiz</b>			
ICP, Servion	✓	✓	

Mitglied	SFGV	Fitness-Guide	FITWORX
<b>Tessin</b>			
Rehability Bellinzona	✓	✓	

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!

# Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV

## VORSTAND

### GESCHÄFTSLEITUNG

Claude Ammann, Urs Rüegsegger, Roland Steiner, André Tummer

### GESCHÄFTSSTELLE

**Leitung:** Roland Steiner | **Stellvertretung:** André Tummer | **Mitarbeiterinnen:** Corinne Rösch, Josefine Goldkamp, Nada Milosevic, Gabi Puffing, Elisabeth Stäheli

### RESSORT, AUFGABEN, DIENSTLEISTUNGEN

#### AUSBILDUNG

Präsident QSK FA + Diplom Koordination  
Prüfungsfragen EFZ / FA / Diplom: André Tummer  
Prüfungsleiterin Fachausweis EFZ: Irene Berger  
Leiter ÜK: Claude Ammann

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

#### AUSBILDUNGSZULAGEN

Fördergelder für die staatlichen Abschlüsse an Unternehmen des SFGV  
Claude Ammann

#### BEWEGUNGSMEDIZIN

André Tummer  
Fachmagazin für die Unternehmer in der Fitnessbranche

#### BRANCHENKENNZAHLEN

Jährliches Benchmarking: Roland Steiner

#### 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 Gewerbeammer (höchstes Organ des Schweizerischen Gewerbeverbandes)

#### GESUNDHEITCOACHING

Entwicklung APP: Urs Rüegsegger

#### JOBPLATTFORM

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

#### 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 GESENDSHORIENTIERTE UNTERNEHMUNG

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

#### PRESSESTELLE

Anfragen, Medienmitteilungen: Claude Ammann  
Mitarbeiter: Reinhard Standke

#### SOCIAL-MEDIA-BETREUUNG

Kilian Käppeli, Claude Ammann

#### SWISS SKILLS

Berufsmeisterschaft: Urs Rüegsegger

#### TESSIN

Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs, Fitness-Guide: 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», Spezial Broschüre (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 / 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)

