

# BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 28/März 2026

*Bewegungs- und Gesundheitsförderung*

*Save the date*

GesundheitsTag 2026  
Freitag, 29. Mai 2026  
Kursaal Bern

---

## **Fachthema:**

Erkrankungen der Knochen

---

## **Berufsbild:**

Definition des «Medizinischen  
Gesundheitstrainings»

---

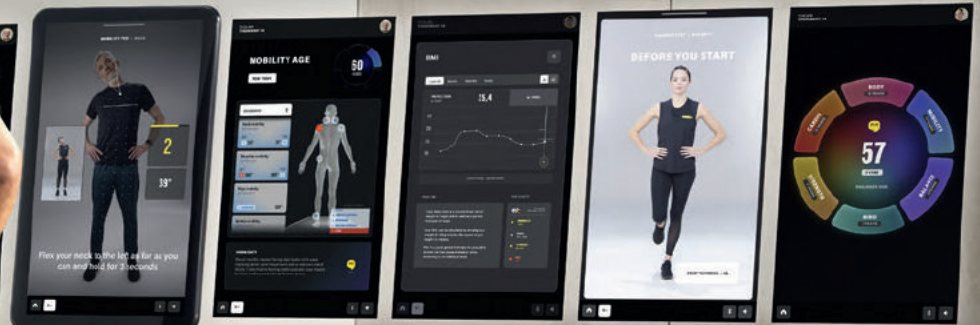
## **SFGV – Aktuell:**

Programmorschau des  
GesundheitsTags

**SFGV**

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:

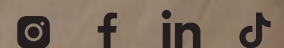
OPTIMIEREN SIE IHRE ARBEITSABLÄUFE UND MACHEN SIE PATIENTEN ZU KUNDEN.



Mehr entdecken



#letsmoveforabetterworld



# Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>5</b>
<b>Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung</b>	
Erkrankungen der Knochen	6
Erweiterte Nutzung ermittelter Testdaten im Ausdauerbereich – Teil 2	16
<b>Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools</b>	
Das «Aemme fit» Burgdorf & Lützelflüh – ein etablierter FITWORX-Standort	28
<b>Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung</b>	
EFZ Revision: Zweites Treffen des Sounding Boards	30
Definition des «Medizinischen Gesundheitstrainings»	32
Besuch bei Diana Zimmermann	36
<b>Aus der Physiotherapie</b>	
Die «Physiodays» am Gesundheitstag 2026	40
<b>SFGV – Aktuell</b>	
Impulse setzen, Netzwerke stärken: Der SFGV an der Herbsttagung der Gewerbetkammer des sgv	42
SFGV-Partnertagung 2025	44
Ein Event für Gesundheit und Innovation im Kursaal Bern	46
«Come Together Night» – glanzvoller Abend des Gesundheitstags 2026	48
Jahrelanger Kampf des SFGV zahlt sich aus	49
SFGV-Regionaltagung im Tessin – Wissen, Austausch und Bewegung	50
«GESUND UND FIT» – der erste Eindruck zählt	52
<b>SFGV – Fitness-Guide und Jobplattform</b>	
Aus guter Arbeit wird nachvollziehbare Qualität	54
<b>Buchtipps</b>	
Kompass für die Seele	56
<b>Ganz persönlich</b>	
Das neue «PhysioFit Schönberg» im Gwatt bei Thun	58
Zehn Fragen an Sarah und Jan van Berkel	60
<b>Die Seiten unserer Partner</b>	<b>62</b>
<b>SFGV im Überblick</b>	
Neue Mitglieder	81
Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV	82

## «Bewegungsmedizin»

Die Fachzeitschrift mit Brancheninformationen für Einzelunternehmen der Fitness- und Bewegungsbranche

## Herausgeber

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

## Redaktion

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

## Chefredaktion

André Tummer

## Produktion

DIVERSUM Verlag

## Redaktionsadresse

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

## Inserate

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

## Koordination

Joerg Kressig

## Design/Prepresse

Astrid Affolter

## Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

## Auflage

3700 Exemplare



Gedruckt mit  
Sonnenenergie

gedruckt in der  
**schweiz**



PARTNERSCHAFT

## Bist Du fit für die Zukunft?

Ob Gründung, Weiterentwicklung oder Nachfolge:  
Entdecke die Vorteile unseres Netzwerks.

### Mit SPP bekommst Du:

- **Individuelle Lösungen für Dich** – Übergang aktiv gestalten, in Deinem Tempo
- **Sicherheit für Dein Team** – die lokale Identität Deines Standorts bleibt erhalten
- **Wachstum für Dein Unternehmen** – mit Unterstützung bei Recruiting/Marketing



### Lass uns sprechen

Jetzt Code scannen  
und Termin vereinbaren

## Positionierung

### Liebe Leserin, lieber Leser

Jeder weiss, dass sich der Schweizer Fitnessmarkt seit dem Einzug des Discountsegments in den 2000er-Jahren stark differenziert hat. In der Schweiz machen die Discounter im Vergleich zu anderen Ländern noch einen kleineren Anteil des Gesamtmarktes aus – in Deutschland beträgt dieser gemessen an den Mitgliederzahlen bereits mehr als 35 Prozent. Deshalb gilt es für uns KMU, uns messerscharf gegenüber den Low-Cost-Konzepten zu positionieren.



Doch was heisst das überhaupt? Ich höre zwar oft «wir sind ein Gesundheitscenter» oder wir sind «gesundheitsorientiert», wenn man aber genauer hinschaut, sind Angebot und Marktauftritt kaum anders als beim Discounter um die Ecke.

Um *Positionierung* richtig zu verstehen, müssen wir uns fragen, welches Bild die Kundschaft von unserem Unternehmen im Kopf haben soll. Zur klaren Abgrenzung von der Konkurrenz reichen ein paar «Gesundheitsschlagworte» nicht aus.

Die Abgrenzung muss bei jedem *Kundenkontaktpunkt* klar ersichtlich sein. Ein Kundenkontaktpunkt bezeichnet jeden Berührungspunkt der Kundschaft mit dem Unternehmen. Sie können sich bestimmt vorstellen, dass sich eine endlos lange Liste ergibt, wenn man sich erst einmal vertieft mit dem Thema auseinandersetzt. Das beginnt bei der Wortwahl in Print- und digitalen Medien, umfasst die Coaching- und Serviceleistung aller Mitarbeitenden sowie die Trainingsinfrastruktur und reicht bis zum Group-Fitness-Angebot und weiteren Dienstleistungen.

Auch Sie als Inhaberin oder Inhaber spielen eine wichtige Rolle. Wie nahe sind Sie an Ihrer Kundschaft? In grossen Fitnesskonzernen ist die «Chefetage» der Kundschaft nicht bekannt. Dieser Anonymität begegnen wir in unseren KMU durch persönliche Präsenz.

Ich lege Ihnen sehr ans Herz, sich mit Ihren Kolleginnen und Kollegen am Gesundheitstag vom 29. Mai in Bern über das Thema Positionierung auszutauschen. Als grösstes KMU-Netzwerk der Schweiz verfügen wir über eine starke Plattform für diesen Austausch. Sprechen Sie aktiv darüber. Tauschen Sie sich aus. Auch der SFGV-Vorstand ist an den Ständen für Fragen zur Positionierung ansprechbar, denn wir alle werden mit der Zeit etwas betriebsblind, sodass der konstruktive Blick von aussen Gold wert sein kann.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre der Ausgabe Nr. 28 – wir sehen uns in Bern!

André Tummer  
Chefredaktor

## Erkrankungen der Knochen



Krafttraining beeinflusst den aktiven und den passiven Bewegungsapparat positiv. Deshalb soll in diesem Artikel unser Knochensystem genauer beleuchtet werden. Ein besonderes Augenmerk gilt der systemischen Knochenerkrankung Osteoporose, da sie die Knochenkrankheit ist, die wir am häufigsten in den gesundheitsorientierten Trainingscentern vorfinden.



André Tummer

Bevor wir uns jedoch den Erkrankungen der Knochen widmen, schauen wir zunächst etwas vertiefter den **zellulären, mikroskopischen Aufbau des Knochens** an.

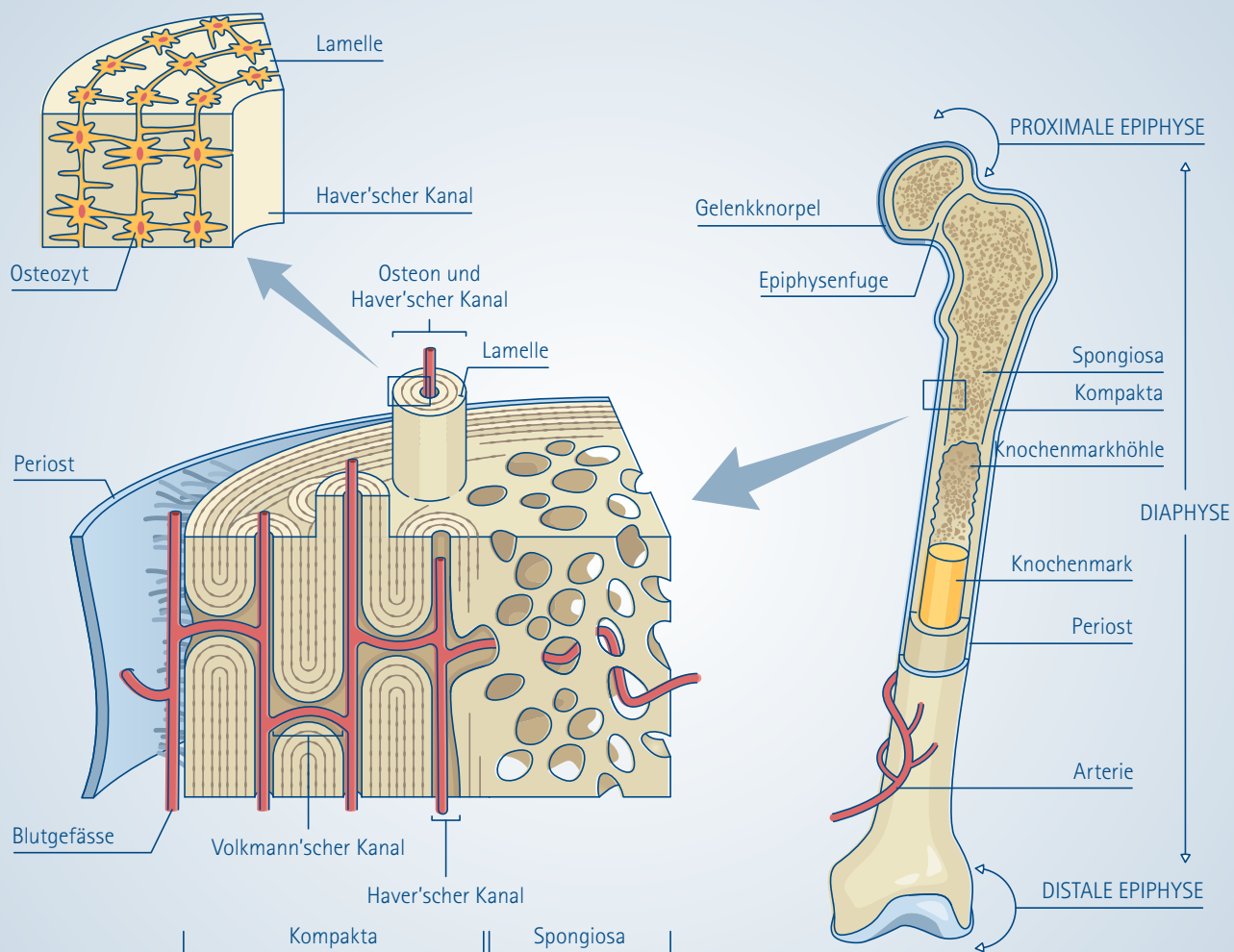
Knochen zeichnen sich durch Zug-, Druck-, Biege- und Torsionsfestigkeit aus. Durch ständigen Umbau passt sich der Knochen an wechselnde

Belastungen an. Knochengewebe besteht aus einer Interzellularsubstanz als eigentlichem Funktionsträger und den Knochenzellen (Osteozyten). Die Knochenzellen produzieren und regulieren die Zusammensetzung der Interzellularsubstanz. Die Interzellularsubstanz des Knochengewebes enthält als geformten Anteil kollagene Fasern. Der ungeformte Anteil ist durch anorganische Bestandteile mineralisiert. Diese Minerale stehen in typischen Verbindungen mit den kollagenen Fasern, die ihrerseits charakteristische Strukturen bilden. Die Knochenzellen liegen, umgeben von der Interzellularsubstanz, in kleinen Knochenhöhlen, die durch feine Kanälchen miteinander in Verbindung stehen. Über dieses zelluläre Netzwerk erfolgen Stofftransport und Stoffaustausch.

Knochengewebe entsteht entweder direkt als Produkt undifferenzierter, embryonaler Bindegewebszellen, die sich zu Knochenzellen umbilden (*direkte Ossifikation*, beispielsweise beim Schädelknochen), oder aber, indem ein Knorpelstück schrittweise durch Knochengewebe ersetzt wird (*indirekte Ossifikation*, beispielsweise bei Röhrenknochen). Die zunächst geflechtartig vorliegenden Kollagenfasern nehmen unter Belastung des Knochens eine spezielle schichtweise Anordnung an, die als Lamellentextur bezeichnet wird.

Unter einer Lamelle versteht man einen knöchernen Hohlzylinder, in dem die Kollagenfasern parallel zueinander schraubenförmig verlaufen. Solche Knochenlamellen sind konzentrisch um einen Zentralkanal angeordnet. Jeweils 5–15 dieser Lamellen bilden als Funktionseinheit des Knochens ein **Osteon**, das auch als *Haver'sches System* bezeichnet wird. Die Knochenzellen liegen an den Lamellengrenzen. Über die Knochenkanälchen stehen ihre Zellausläufer in der innersten Lamelle mit dem Zentralkanal in Verbindung. Im Zentralkanal (auch Haver'scher Kanal) verlaufen feine Blutgefässe, Nerven und Bindegewebe. Darüber hinaus liegen hier Zellen, die beim Knochenaufbau (Ostoblasten) und -abbau (Osteoklasten) beteiligt sind. Vom Zentralkanal aus erfolgt die Ernährung des Knochengewebes, aber auch Umbau und Regenerationsvorgänge nehmen von hier ihren Anfang. ▶

## Mikroskopischer Aufbau des Knochens



Der mikroskopische Aufbau des Knochens gibt Aufschluss über das Leichtbausystem des Knochens.

In den einzelnen Knochenlamellen eines Osteons verlaufen die Kollagenfasern in unterschiedlichen Winkeln, sodass damit neben einer Versteifung des Materials auch eine hohe Biege- und Torsionsfestigkeit erreicht wird.

An der äusseren Oberfläche ist der Knochen von einer oder mehreren geschlossenen Generallamellen umgeben. Solche Generallamellen grenzen unmittelbar an das **Periost** (Knochenhaut), eine zell-, gefäss- und nervenreiche bindegewebige Hülle, die über kollagene Fasern fest mit dem Knochengewebe verwachsen ist. Von hier aus dringen grössere und kleinere Gefässe – die so-

genannten *Volkmann'schen Kanäle* – oft senkrecht und unabhängig vom Verlauf der Lamellen in den Knochen ein, um sich in die Gefässe der Zentralkanäle fortzusetzen.

Die Leichtbauweise des Knochens ist **makroskopisch** leicht zu erkennen. Kompaktes Gewebe bilden als **Substantia compacta** meist nur die peripheren Anteile des Knochens. In seinem Inneren findet man als **Substantia spongiosa** schwammartige, zarte Knochenbälkchen. Diese orientieren sich an der Richtung der höchsten Druck- und Zugspannung, den sogenannten **Trajektorien**. So wird mit dem an sich schon mechanisch hoch-

wertigen Lamellenknochengewebe durch die trajektorische Bauweise Material eingespart und damit neben einem Gewinn an Leichtigkeit höchste Stabilität erzielt.

Diese besondere Knochenarchitektur hat durch die Reduktion der Gewebemasse im Skelett einen geringeren Eigenbedarf für seine Ernährung zur Folge. Auch der Energiebedarf der Muskulatur für Bewegungs- und Haltefunktion in den Gelenken der kinetischen Kette sinkt aufgrund der Leichtbauweise.

Nach ihrer äusseren Form können kurze, lange und platte Knochen unterschieden werden. Hand- und Fusswurzelknochen oder auch Wirbelkörper als Tragstücke der Wirbelsäule gehören zu den kurzen Knochen.

Die langen Knochen, wie Oberarm- oder Oberschenkelknochen, bestehen aus einem röhrenförmigen Schaft, der die Markhöhle umschliesst, in der sich das weisse Fettmark befindet. Der Schaft wird als **Diaphyse** bezeichnet und ist als Substantia compacta aufgebaut. Seine verdickten Endstücke werden **Epiphysen** genannt. In ihrem Inneren sind Spongiosazüge in bogenförmiger Verlaufsrichtung angeordnet, die sich entsprechend den Druck- und Zugspannungstrajektorien kreuzen.

### Wachstum und Anpassung des Knochens

Wie bereits erwähnt, zeigt der Knochen, ähnlich wie Muskel- und Sehngewebe, eine **funktionelle Anpassung** an wechselnde Belastung. Diese erfolgt durch einen ständigen inneren Umbau seiner Lamellensysteme. Bei langen Röhrenknochen äussert sich eine *Aktivitätshypertrophie* in einer Verdickung der Substantia compacta und der Spongiosabälkchen. Im Gegensatz dazu äussert sich eine *Inaktivitätsatrophie* durch einen Materialverlust an Kompakta und Spongiosa.

Das Längenwachstum der Röhrenknochen kann so lange erfolgen, wie noch Knorpelgewebe vorhanden ist, das in Knochengewebe umgewandelt werden kann. Die Zonen des Längenwachstums sind die *Epiphysenfugen*. Sie bestehen bis zum Abschluss der Pubertät aus teilungsfähigen Knorpelzellen. Die Epiphysen selbst verknöchern unabhängig vom Längenwachstum. Während des Wachstums der Röhrenknochen verknöchern die Epiphysenfugen von der diaphysären Seite aus. Dabei weichen die Epiphysenfugen des proximalen und distalen Knochenendes mehr und mehr auseinander, bis die Teilungsfähigkeit der Knorpelzellen erschöpft ist und die Epiphysenfugen selbst verknöchern. Dieser Vorgang ist zwischen dem 20. (w) und 23. (m) Lebensjahr abgeschlossen ▶



## IHR WELLNESSPARTNER FÜR KLEINE & GROSSE SPA-PROJEKTE

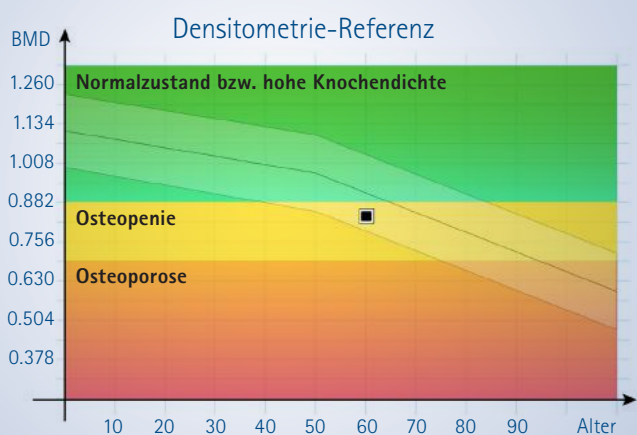
Wir begleiten Sie von der Planung bis zur Umsetzung. Und realisieren alles, was Sie sich vorstellen können.

# KLAFS

Zu unseren Fitnessreferenzen:  
[www.klafs.ch/spa-referenz](http://www.klafs.ch/spa-referenz)



## Knochendichte



Der Übergang vom Normalzustand über die Osteopenie zur Osteoporose  
BMD = bone mineral density (Knochendichte)

und wird von der Hypophyse hormonell gesteuert. Schädigungen der Epiphysenfugen durch Verletzungen oder Infektionen können zu Minderwuchs einzelner Knochen bzw. des gesamten Skeletts führen. Auch die Verknöcherung der kurzen Knochen erfolgt relativ spät. Diese wachstumsbedingten Besonderheiten bedingen die Beachtung wichtiger Trainingsprinzipien bei Kindern und Jugendlichen, auf die wir an dieser Stelle jedoch nicht eingehen können.

Das Dickenwachstum eines Knochens weicht in seinem Mechanismus von dem des Längenwachstums ab. Es vollzieht sich unter dem Einfluss der Belastung des zunehmenden Körpergewichts und der Muskelarbeit, die an den Knochen angreift. Der Durchmesser eines Röhrenknochens und die Stärke seiner Wand nehmen durch appositionelles Wachstum (Anlagerung neuer Knochensubstanz von aussen) zu. Unter dem Periost liegen undifferenzierte Zellen, die sich zu Knochenzellen entwickeln können und aussen manschettenartig neues Knochengewebe anlagern. Gleichzeitig erfolgt von der Knochenmarkshöhle eine ständige Einschmelzung von Knochenmaterial durch die Tätigkeit phagozytischer Zellen (Osteoklasten), sodass der Gesamtdurchmesser vergrößert wird, der Knochen jedoch seine optimale Wandstärke behält.

Die **Peak bone mass** (höchste Knochendichte) wird zwischen dem 25. und dem 30. Lebensjahr erzielt. Ob diese jedoch tatsächlich erreicht wird, hängt neben der Genetik auch vom Lebensstil und vor allem von der Art der Bewegung ab, welche ein Mensch in diesen jungen Jahren hat. Wie wichtig die mechanische Belastung des Knochens ist, konnte in diversen Studien an Astronauten gezeigt werden. Diese verlieren in der Schwerelosigkeit bis zu 1–2 Prozent ihrer Knochendichte pro Monat (!) Nach einem sechsmonatigen Aufenthalt auf der ISS haben Astronauten einen Knochenabbau, der dem von 20 Jahren auf der Erde entspricht. Nun, die allerwenigsten von uns werden jemals ins All fliegen, aber es gibt auch Untersuchungen hinsichtlich der Peak bone mass auf der Erde. Es wurden Elitesportler im Schwimmen, das – genauso wie das Radfahren – als sogenannte «Low-Impact-Sportart» gilt, mit Elitesportlern aus «High-Impact-Sportarten» wie Laufen, Fussball usw. verglichen. Die Schwimmer wiesen dabei eine deutlich geringere Knochendichte auf; teilweise war sie sogar – trotz des vielen Trainings – ebenso niedrig wie die von nicht aktiven Personen. Allerdings muss hier erwähnt werden, dass dies nur bei Elitesportlern festgestellt wurde, die über mehrere Jahre täglich 3–5 Stunden im Wasser trainierten.

Anders sieht es aus bei Studien an Junioren-Gewichthebern, die eine wesentlich höhere Knochendichte aufwiesen als Durchschnittspersonen.

**Wir können also daraus schliessen, dass das Erreichen der Peak bone mass, oder sogar das Überschreiten der Durchschnittswerte in jüngeren Jahren, grossen Einfluss auf die Verschiebung der sogenannten Frakturschwelle (Höhe der einwirkenden Kraft bei der ein Knochen bricht) im höheren Alter hat.**

Bis etwa zum 45. Lebensjahr besteht ein Gleichgewicht zwischen der Aktivität von Osteoblasten und Osteoklasten. Mit zunehmendem Alter überwiegt jedoch der Knochenabbau. Von den Osteoklasten gebildete Hohlräume werden nicht mehr vollständig aufgefüllt, und es kommt zu einem kontinuierlichen Verlust an Knochensubstanz – bei Frauen etwa 1–2 Prozent im Jahr, bei Männern 0,5–1 Prozent. Mit zunehmendem Alter wächst daher die Wahrscheinlichkeit, eine altersbedingte Form der Osteoporose, der sogenannten *senilen Osteoporose*, zu entwickeln. ▶

The Milon logo consists of a stylized white oval with a dashed line inside, followed by the word "milon" in a lowercase, sans-serif font with a registered trademark symbol.

# 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!

A blue circular callout containing white text.

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



**Neugierig?**

Finde jetzt ein milon-Studio in deiner Nähe!



Osteoporotische Wirbelkörperfrakturen können zu einer Keilbildung der betroffenen Wirbel führen und dadurch die Statik der Wirbelsäule verändern.

### Systematisierung von Knochenerkrankungen

Eine erste Differenzierung gibt einen Überblick über die verschiedenen Knochenerkrankungen:

- **Rachitis:** Gestörte Mineralisierung des kindlich wachsenden Knochens infolge eines Vitamin-D-Mangels.
- **Knochtumore**
  - Akute bzw. chronische **Osteomyelitis:** Akute Verlaufsform einer Knochenmarksentzündung, meist durch Infektionen.
  - **Periostitis:** Knochenhautentzündung durch fortgeleitete Osteomyelitis oder durch direkte äussere Einwirkung bei Überbelastung, häufig an der Schienbeininnenseite zu finden, sogenannte «Shin splints» bei Läufern.
  - **Knochennekrosen:** Absterben von Knochengewebe durch äussere Einflüsse wie Erfrierungen oder Verbrennungen, sowie spontan auftretende, aseptische Nekrosen.
  - **Knochenfrakturen:** Traumatische Fraktur aufgrund äusserer Gewalteinwirkung oder Spontanfraktur ohne entsprechendes Trauma wie beispielsweise einer Ermüdungsfraktur bei unphysiologischer Dauerbelastung.
  - **Morbus Paget:** Aus bisher ungeklärter Ursache kommt es zu einer Überaktivität der Osteoklasten und einem beschleunigten Knochenabbau. Die Reparaturversuche der Osteoblasten sind gleichzeitig unkoordiniert, chaotisch und mechanisch minderwertig. Knochen sind teils vergrössert oder verformt, mit erhöhter Frakturgefahr.

Wie oben bereits erwähnt, ist die am häufigsten vorkommende Knochenerkrankung die **Osteoporose**, die wir nun genauer anschauen wollen.

Bei der Osteoporose vermindern sich die *Knochenmasse* und die *Knochenarchitektur*, sodass das Frakturrisiko steigt. In der Schweiz sind aktuell etwas mehr als eine halbe Million Menschen von Osteoporose betroffen. Pro Jahr kommt es zu ca. 82 000 osteoporosebedingten Frakturen, wobei 80 Prozent der Betroffenen Frauen sind.

**DESIGN  
TRIFFT  
STÄRKE.**



## Erlebe die True Fitness Kraft- und Cardio-Serien!

Modernes Design, kompromisslose Qualität und ergonomisch präzise abgestimmte Bewegungsabläufe definieren neue Maßstäbe für Langlebigkeit, Trainingserlebnis und Studioästhetik.

**TRUE**



Zur Kraft-Serie.



Zur Cardio-Serie.

Besonders schwerwiegend sind bei älteren Menschen osteoporotische Oberschenkelhalsfrakturen, die häufig sogar zur Pflegebedürftigkeit führen. Frakturen in der BWS oder in den Röhrenknochen sind ebenfalls vorzufinden. Die Kostenfolge ist enorm. Bereits im Jahr 2010 beliefen sich die Kosten aller Osteoporosefrakturen in der Schweiz auf über zwei Milliarden Franken – Tendenz steigend.

### So entsteht Osteoporose

Die *postmenopausale Osteoporose* betrifft Frauen durch den Östrogenmangel nach der Menopause. Der Knochenumsatz ist gestört, sodass die knochenabbauende Aktivität der Osteoklasten überwiegt. Allerdings erkranken 70 Prozent der Frauen nicht, das bedeutet, dass neben dem Hormonmangel noch weitere Faktoren eine Rolle spielen müssen. Die postmenopausale Osteoporose wird auch als primäre Osteoporose bezeichnet.

Die sekundäre Osteoporose ist die altersbedingte, *senile Osteoporose*. Sie hat einen schleichenden Verlauf und tritt ohne Hormonmangel bei Frauen und Männern meist nach dem 70. Lebensjahr auf. Sie ist insgesamt seltener, aber bei Männern häufiger. Die wichtigsten Ursachen sind:

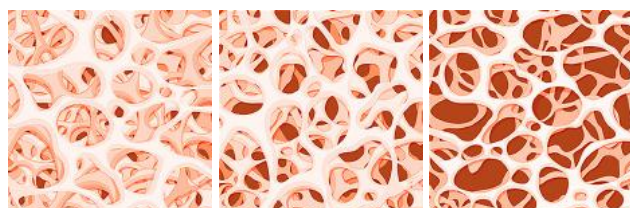
- Langzeitbehandlungen mit Glukokortikoiden (z. B. Cortison)
- Diabetes mellitus
- Schilddrüsenüberfunktion
- Alkoholismus
- Mangelernährung
- Tumore
- Bewegungsmangel (Inaktivitätsosteoporose)
- Sarkopenie ▶

### Normale

**Knochendichte**

**Osteopenie**

**Osteoporose**



Verminderung der Knochenarchitektur



proxomed® ist eine Marke der

**PHYSIOMED GROUP**

Zweigniederlassung Steckborn

Seestrasse 161 | 8266 Steckborn

Telefon +41 52 762 13 00

www.proxomed.ch

### Risikofaktoren

---

Unter bestimmten Voraussetzungen ist mit der Entwicklung einer Osteoporose zu rechnen:

- Familiäre Disposition
- Genussgifte wie Alkohol oder Nikotin
- Geringe körperliche Aktivität
- Östrogenmangel (frühe Menopause, keine Geburten)
- Untergewicht
- Niedrige Kalorienzufuhr
- Chronische Hungerzustände in der Vergangenheit
- Malabsorptionssyndrom

### Symptome und Diagnostik

---

Viele Betroffene sind beschwerdefrei, bis sie durch eine sonst harmlose Verletzung einen Knochenbruch erleiden. Andere berichten über «wandernde» Rückenschmerzen, verursacht durch Wirbelkörperverformungen mit reaktiver Muskelverspannung und Fehlhaltungen.

Auch der «Witwenbuckel» älterer Frauen und der sogenannte «Tannenbaumeffekt» (am Rücken erscheint das Bild eines Tannenbaums, dessen Stamm durch die Wirbelsäule und die «Äste» durch schlaffe, quergeschwungene Haltfalten gebildet werden), sind Zeichen einer Osteoporose, ebenso wie scheinbar «zu lange» Arme (Rumpferkürzung durch Wirbelbrüche).

Die Laboruntersuchung von Calcium, Phosphor und alkalischer Phosphatase ist in der Regel ohne Befund. Da erst ab einem Calciumverlust von 30–50 Prozent Veränderungen auf dem Röntgenbild sichtbar sind, und der Übergang zwischen natürlichem Knochenabbau und Osteoporose fließend ist, ist eine frühzeitige Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) sinnvoll.

Die am häufigsten verwendete Methode hierfür ist die Doppel-Energie-Röntgenabsorptiometrie (DEXA, DXA), bei der an der Lendenwirbelsäule und an der Hüfte gemessen wird. Das Ergebnis wird als T-Wert angegeben. Er ist ein Mass für die Abweichung der gemessenen Knochendichte vom Normalwert der durchschnittlichen maximalen Knochendichte junger Menschen. Eine Abweichung ins Negative bedeutet eine geringere Knochendichte.

Festgelegt wurden folgende T-Werte:

- **1 bis 2,4** = präklinische Osteoporose mit leicht erhöhtem Knochenbruchrisiko
- **2,5 und mehr** entspricht einem Knochenverlust von mehr als 30 Prozent und damit einem stark erhöhten Frakturrisiko

Es muss aber noch erwähnt werden, dass durch die Knochendichtemessung nur Knochenmasse gemessen werden kann. Knochenstärke ist nicht messbar. Gemäss GOTTLOB korreliert die Knochenfestigkeit jedoch Eins-zu-eins mit dem Muskelquerschnitt. So ist bei Sarkopenie, dem altersbedingten Muskelschwund, stets auch das Osteoporoserisiko erhöht.

### Medikamentöse Behandlungen

---

Bisphosphonate werden häufig gegeben, weil sie die Aktivität der Osteoklasten hemmen. Kalzium in Kombination mit Vitamin D3 soll den Einbau des Kalziums in den Knochen fördern. Kalzitinin ist ein körpereigenes, am Kalziumstoffwechsel beteiligtes Hormon, das ebenfalls die Aktivität der Osteoklasten hemmt und Knochenschmerzen lindert.

Das Nutzen-Risiko-Verhältnis einer Langzeithormonersatzbehandlung bei postmenopausaler Osteoporose muss stets abgeschätzt werden, da beispielsweise die Anfälligkeit für Brustkrebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Langzeitbehandlung mit Hormonen steigt.

Eine reine medikamentöse Behandlung und eine kalziumreiche Ernährung ohne ein gezieltes Krafttraining führen nicht zum gewünschten Erfolg, da durch die Gabe von Medikamenten nur Knochenmasse aufgebaut, nicht aber die Knochenstruktur verbessert wird. Um eine höhere Knochenbelastbarkeit zu erreichen, braucht es die Bildung von Knochenbälkchen, die sich nur durch die beschriebene Lasteinwirkung auf das Knochengewebe verstärken und ausrichten. Die Bedeutung eines Krafttrainings bei Osteoporose kann deshalb nicht häufig genug betont werden.

### Umsetzung in der Trainingspraxis

---

Zunächst gilt es, aufzuklären. Ein Fachvortrag zum Thema Osteoporose ist eine Möglichkeit, um die komplexeren Zusammenhänge in kundengerechter Sprache verständlich zu machen.



Gerade bei familiärer Disposition für Osteoporose ist Krafttraining bereits in jüngeren Jahren Pflicht!

Die Frage nach Osteoporose gehört in jeden Gesundheitsfragebogen, insbesondere die Frage nach familiärer Disposition. Jüngere Personen, bei denen Osteoporose in der Familie vorkommt, sollten präventiv regelmässiges Krafttraining durchführen, das auch High-Impact-Belastungen wie zum Beispiel Sprünge beinhalten kann.

Um die Knochenfestigkeit zu verbessern, muss die Lasteinleitung entsprechend hoch sein. In der Literatur finden wir Trainingsintensitäten von 75 bis 85 Prozent des 1RM bei 8–12 Wiederholungen. Bei höheren Gewichten bietet sich deshalb zunächst das Training an geführten Geräten an, da es bei freieren Bewegungen schwierig wird, die hohe Last zu stabilisieren. Untrainierte Personen müssen gemäss den bekannten Trainingsprinzipien – Häufigkeit vor Umfang vor Intensität – erst an höhere Intensitäten herangeführt werden.

Das Gerätetraining sollte jedoch von Beginn an mit koordinativ anspruchsvolleren Übungen zur Stabilisierung des Gelenksystems kombiniert werden, beispielsweise durch Übungen im einbeinigen Stand.

Bei der Übungsauswahl und der Trainingsintensität muss der Schweregrad der Osteoporose berücksichtigt werden. Bei schwerer Osteoporose vor allem in der Wirbelsäule sind axiale Druckbelastungen kontraindiziert. Sollte es bereits zu Frakturen von Wirbelkörpern gekommen sein, kann die Wirbelsäulenstatik aufgrund von Keilbildung frakturierter Wirbelkörper verändert sein. Die Wirbelsäule ist dementsprechend und auch in ihren Bewegungsrichtungen eingeschränkt.

Bei älteren Personen gehört ein sturzpräventives Training ebenfalls zum Pflichtprogramm, da Stürze das Risiko einer Fraktur erhöhen. ◀

#### Literatur:

Bierbach, E. (Hrsg.): **Naturheilpraxis heute**. Urban und Fischer in Elsevier, 7. Auflage (2024)

Gottlob, A.: **Differenziertes Krafttraining**. Urban und Fischer in Elsevier, 5. Auflage (2019)

Morell, S., Gross, T.: **Körperliches Training zur Vorbeugung oder Behandlung der Osteoporose**. Schweizerisches Medizin Forum 2018 (5): 99–104

# Erweiterte Nutzung ermittelter Testdaten im Ausdauerbereich – Teil 2



In Teil 1 wurden übersichtsmässig die physiologischen Parameter in der Ausdauerdiskussion und ihre gegenseitigen Beziehungen bzw. Abhängigkeiten erläutert. In diesem 2. Teil werden Berechnungsmöglichkeiten, vor allem im Zusammenhang mit der individuellen Steuerung des leistungsabhängigen Energieverbrauchs und Stoffwechseltrainings vorgeschlagen.



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

**Einführung**

Aus physiologischer Sicht lässt sich ein *allgemein gültiges Behandlungskonzept* nutzen, das unabhängig von Verletzungen oder Erkrankungen zur Anwendung kommt. Im Falle einer verletzungs- oder krankheitsbedingten Beeinträchtigung wird eine *Restitution ad optimum* (Wiederherstellung bis zum optimalen Zustand) angestrebt. Beim traumatischen und orthopädischen Patienten wird in besagtem Handlungskonzept eine entsprechende Reihenfolge der trainingstherapeutischen Massnahmen berücksichtigt. Die Beherrschung von Heilungs- und Entzündungsreaktionen vorausgesetzt, werden die sensomotorischen Bean-

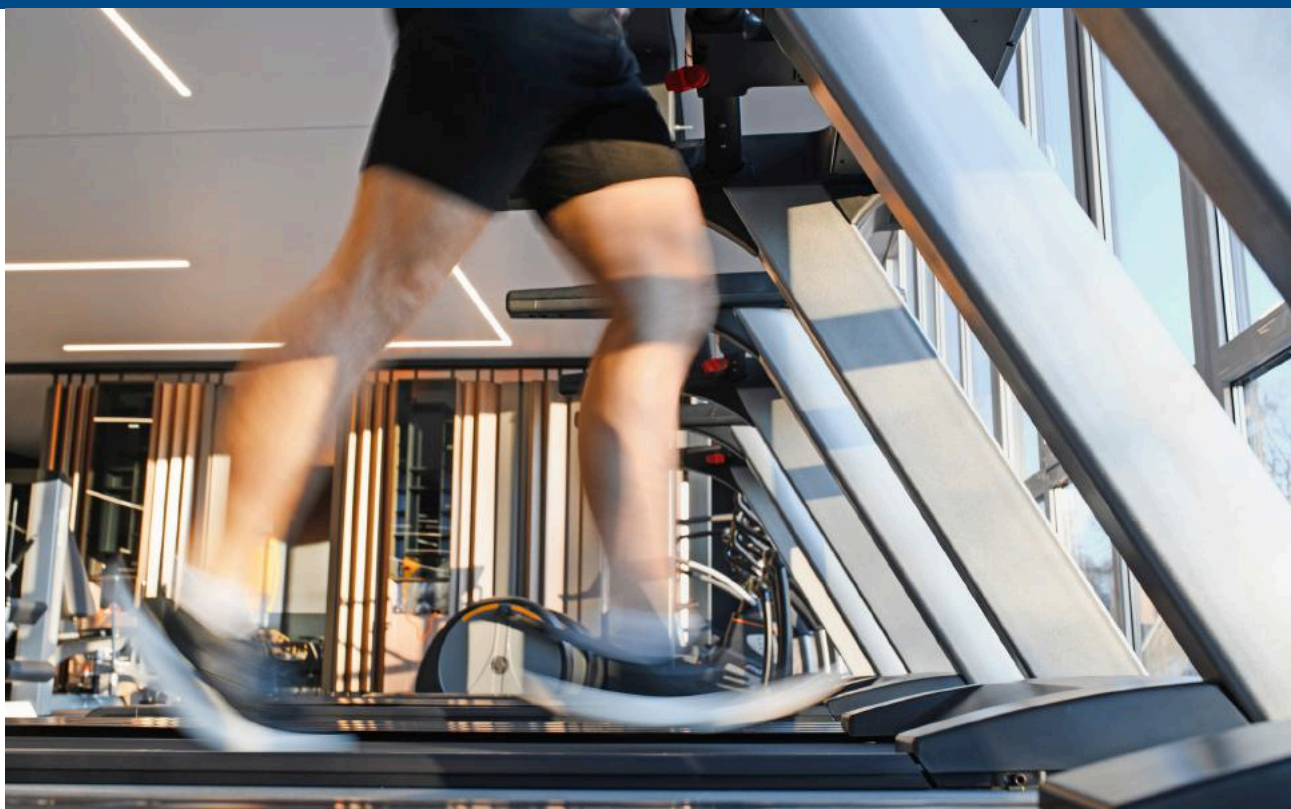
spruchungsformen nacheinander trainiert: Koordination, Ausdauer und Kraft. Je nach Grunderkrankung variieren die angestrebten Therapieziele und somit die eingesetzten Methoden, die Trainingsmittel und der Zeitrahmen. Bei internistischen Patienten und Patientinnen (z. B. mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen) liegt der Schwerpunkt auf dem Training der Ausdauer, ohne dabei die Koordination zu vernachlässigen, während die Kraft in geringerem Masse oder erst später im Trainingsplan berücksichtigt wird.

Aus der Sicht des Patienten steht als Ziel im Vordergrund, wieder eine unabhängige und aktive Lebensführung zu erreichen (vgl. ICF-Modell). In diesem Zusammenhang bedeutet dies, dass Bewegungen des Alltags wieder uneingeschränkt sicher und ziel führend ausgeführt werden können.

1. *Koordination* → sensomotorisches Lernen oder Umlernen
2. *Ausdauer* → für die alltäglichen Belastungen eine ausreichende Ermüdungsresistenz (LZA1) aufgrund einer besseren Sauerstoffversorgung (*siehe Tabelle 1*)
3. *Kraft* → die mit Alltagstätigkeiten verbundenen Lasten bewältigen (vgl. spezifische Arten der Kraft) ▶

	Kurzzeitausdauer (KZA)	Mittelzeitausdauer (MZA)	Langzeitausdauer (LZA I)	Langzeitausdauer (LZA II)
Belastungsdauer	0.5–2 min	2–10 min	10–35 min	35–90 min
VO <sub>2</sub> max	100 %	100–95 %	95–90 %	95–80 %
% aerob	20 %	60 %	70 %	80 %
Gesamtenergie in kJ	400–500	500–1700	1700–3200	3200–10000

Tabelle 1: Vergleichende Differenzierung von Ausdauerarten nach Belastungsdauer und Kriterien der maximal erreichten Leistung. (W. Laube, 2009)



Ausdauertraining ist nur dann wirksam, wenn die «richtige» Trainingsintensität gefunden wird. Deshalb ist ein Testing unumgänglich.

### 1. Konsequenzen verminderter Belastbarkeit

Im Praxisalltag wird bei Patienten und Patientinnen mit einer anamnestisch bekannten Kardiomyopathieform auf den als optimal geltenden Intensitätsbereich des GLA1-Trainings zurückgegriffen. Auch in diesem sogenannten «sicheren Intensitätsbereich» sind – bei stark verminderter Belastbarkeit in Bezug auf das Herz-Kreislaufsystem – hypertone Regulationsstörungen oder Rhythmusstörungen bzw. myokardiale Ischämiezeichen nicht ausgeschlossen. In diesem Falle muss mit «unterdosierter» Intensität gearbeitet und zudem eine intervallartige Struktur der Belastung genutzt werden, bevor die Dauermethode Anwendung finden kann.

#### Fallbeispiel

Patient aus der orthopädischen Nachsorge, 66-jährig, 131 kg, 1,72 cm. *Therapieziel:* Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit (parallel zum physiotherapeutischen Programm).

Vor Beginn des «Ausdauertrainings» wurde der IST-Zustand mittels Stufentest auf dem Fahrradergometer mit Laktat-, Herzfrequenz- und Blutdruckmessungen durchgeführt (siehe Abb. 1 und 2).

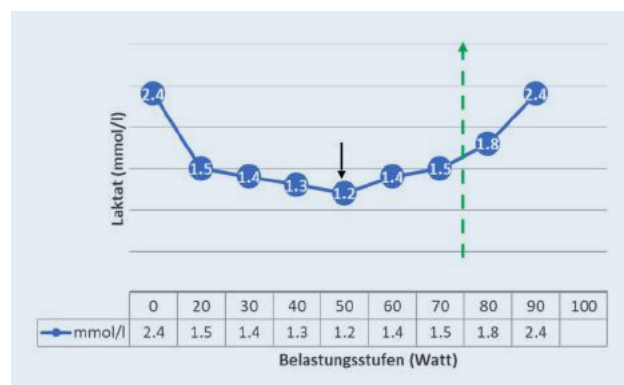


Abbildung 1: Trainingsbedingte Veränderungen der  $VO_{2max}$  und der prozentualen Nutzung (effektive  $O_2$ -Aufnahme) nach 6-monatigem leistungsorientiertem Ausdauertraining (U. Geiger, 2025)



## InBody Körperanalyse

# FORTSCHRITT BEGINNT MIT PRÄZISION.



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

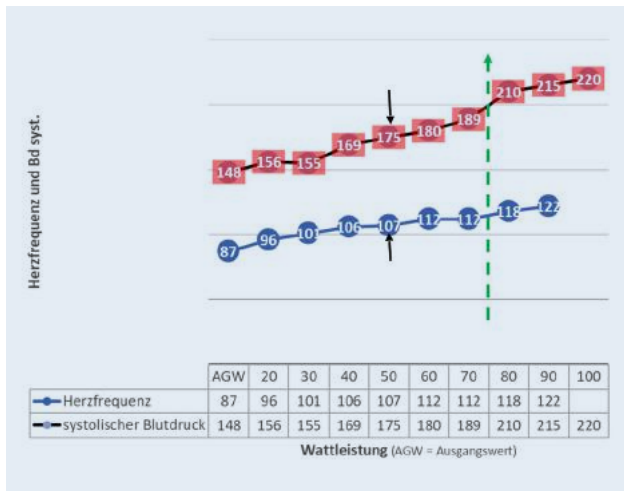


Abb. 2: Darstellung des Herzfrequenz- und Blutdruckverlaufs (systolisch) während des besagten Stufentests mit Bestimmung der aeroben Schwelle (grüner Pfeil). Quelle: Aus «Leistungsbezogene Datenerhebung im gesundheitsorientierten Trainingsalltag» 1.4.4, S. 16–17, 2009 (mod. U. Geiger, 2025)

### Interpretation

Der hohe Laktat-Ausgangswert von 2,4 mmol/l ist Ausdruck eines weit unterdurchschnittlichen konditionellen Zustandes, da dieser Wert die Stoffwechselbeanspruchung bei alltäglicher langsamer Geheleistung widerspiegelt. Der Abfall von 2,4 auf 1,2 mmol/l bei einer Ergometerbelastung zwischen 20 und 50 Watt ist darauf zurückzuführen, dass das schwere Körpergewicht nicht (wie beim Gehen) immer aufgefangen werden muss und damit die energetische Beanspruchung im Vergleich zum Gehen deutlich geringer ist. In diesem Bereich steigt die Herzfrequenz dennoch von 88 auf 106 Schläge/min an (schwarzer Pfeil). Die aerobe Schwelle (grüner Pfeil) wird bei 0,65 W/kg Körpergewicht und einer Herzfrequenz von 114 Schlägen pro Minute erreicht. Bei dieser geringen Belastungsintensität erreicht der Blutdruck aber bereits einen Wert von 210/105 mmHg. Weil höhere Belastungsstufen für ein Ausdauertraining infolge des abnormen Blutdruckverhaltens kontraindiziert sind, muss zwingend eine medikamentöse Einstellung des Blutdrucks durch einen Internisten vorgenommen werden.

**Merke: für «Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung» entspricht dieser Sachverhalt einer Red-Flag<sup>1</sup>-Situation! ▶**

<sup>1</sup>Warnsignale, die auf eine potenziell schwerwiegende Erkrankung hinweisen und eine sofortige ärztliche Abklärung erfordern



Grundsätzlich sind Tests auf unterschiedlichen Cardiogeräten nicht eins zu eins übertragbar.

In einer klinischen Studie der Landesversicherungsanstalt Sachsen (Laube et al, 2001) wurde bei Patienten mit einem chronischen Schmerzsyndrom der Wirbelsäule gegenüber der nicht betroffenen Vergleichsgruppe eine Minderung der Ausdauerleistungsfähigkeit um mehr als 30% ( $\leftarrow$  aerobe Schwelle) bei 40 bis 50% aller Patienten nachgewiesen. Im Therapiezeitraum von 29 Tagen konnte aber mit Ausdauertraining ein erheblicher Leistungsfortschritt erzielt werden. Erfolgt die Ausdauerbelastung auf der Grundlage der anzustrebenden Stoffwechselbeanspruchung entsprechend der Laktat-Leistungs-Beziehung (siehe Abb. 1), können Ausdauerleistungsfähigkeit (definiert durch die aerobe und anaerobe Schwelle), physische Leistungsfähigkeit, Ermüdungsresistenz und Kompensationsfähigkeit des Organismus um durchschnittlich 28% bei Frauen und 46% bei Männern verbessert werden.

#### **Nutzungsindikation im unter-schweligen Bereich**

Obwohl die geringe Belastung des Laufbandtrainings bei Patienten, zum Beispiel nach einem Schlaganfall, in den wenigsten Fällen zu einer Verbesserung von Koordination und Kraft führt, zeigen sich bei regelmässigem Training dennoch positive Effekte. In vielen Fällen verbessert sich die Bewegungskoordination. Dies erlaubt den Patienten, schon bald schneller zu gehen. Zudem können sie längere Strecken zurücklegen.

## **2. Der Åstrand-Test**

Die Messung der  $O_2$ -Aufnahme ist grundsätzlich eine Standardmethode, aber in Form der Spiroergometrie technisch und personell aufwändig. Alternativ dazu wurden – basierend auf dem engen linearen Zusammenhang zwischen Belastung und maximaler Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) – indirekte Bestimmungsmethoden, z. B. mittels Åstrand-Protokoll, entwickelt. Der Åstrand-Test wurde für das Fahrradergometer konzipiert, mit spezifischen Herzfrequenz- und Leistungsbereichen. Für diesen Test gibt es keine standardisierten Korrekturfaktoren, die explizit den Pulsunterschied zwischen Fahrrad und Laufband ausgleichen. Es ist jedoch bekannt, dass die Herzfrequenz auf dem Laufband etwa 7 bis 10 Schläge pro Minute höher liegt als auf dem Fahrradergometer bei gleicher relativer Belastung.

Wie in Teil 1 schon beschrieben, ist die  $VO_{2max}$  als Summenparameter der kardiopulmonalen Funktion, der  $VO_2$ -Transportkapazität des Blutes und der Stoffwechselausstattung der Muskelzellen zu verstehen, der aber eine Differenzierung zwischen Ausdauerleistungen oder Trainingswirkungen nicht mit ausreichender Genauigkeit zulässt. Als Bruttokriterium der Ausdauer wird demnach nicht die Nettoleistung angezeigt.

# ENTWICKELT FÜR IHR FITNESSCENTER

VON ÜBER 200 SCHWEIZER  
UNTERNEHMEN ÜBERNOMMEN



## Access

Individuelle Anpassung und  
Verwaltung von Zugangszonen

## Subscription

Abonnementverwaltung und  
digitalisierter Vertrag mit E-Signatur

## Booking

Planung von Terminen und Lektionen  
Online-Buchung oder vor Ort

## Online

Online-Verkauf von Abonnements  
und Mitgliederbereich

## Point of sale

Artikel kategorisieren und verkaufen  
Lagerverwaltung an mehreren Standorten

## Marketing

Gezielte Marketingkampagnen  
Automatische Push-Benachrichtigungen

## EINSPARUNGEN

**70%**

in der  
Verwaltung

**50%**

im  
Marketing

**40%**

in der  
Buchhaltung



Der in der Literatur vorgegebene Zielbereich des Belastungspulses zwischen 125 und 170 Schlägen pro Minute wird deshalb nicht weiter eingegrenzt, weil in diesem submaximalen Pulsbereich von einer linearen Beziehung zwischen Herzfrequenz und Sauerstoffaufnahme ausgegangen wird. Das bedeutet, dass die Leistung im Sauerstoff- bzw. Laktat-Steady-State absolviert werden kann. Damit das Alter dennoch eine physiologische Berücksichtigung findet, kann zur Bestimmung des Zielpulses zwischen der *Karvonen-Formel*<sup>2</sup> und der Formel  $(220 - \text{Alter}) \times 85\%$  gewählt werden.

Die Beziehung zwischen Leistung und entsprechend genutztem Stoffwechsel ist der aussagekräftigste Parameter. Dies lässt sich daran beobachten, dass eine Verbesserung der Ausdauer im Fahrradergometertest durch eine Vergrößerung des oxidativen Potentials der benötigten Muskulatur auch bei nur geringer Entwicklung der  $\text{VO}_2$  möglich ist.

### Anmerkung

Der hohe Stellenwert, der in diesem Artikel dem Ausdauertraining in allen rehabilitativen Behandlungskonzepten beigemessen wird, dürfte für viele Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung noch nicht selbstverständlich sein. Das nachfolgende Fallbeispiel soll deshalb den grossen praktischen Nutzen anhand einer Verlaufsdokumentation des Ausdauertrainings mittels wiederholter Åstrand-Tests zeigen.

### Fallbeispiel

Anamnese: Patient männlich, 60-jährig, Status nach Osteosynthese einer Tibiakopf-Trümmerfraktur und schwerem postoperativem Infekt mit Reoperation.

Prozedere: Ruhigstellung für 7 Wochen, passive Mobilisation mit *Kinetec* (Bewegungsschiene mit Elektromotor), ROM zunehmend bis 90°, noch keine Physiotherapie.

Die Immobilisation führte zu einem Verlust an Muskelmasse von 9,4 Prozent! Gemäss dem in der Einführung beschriebenen Behandlungskonzept begann die Rehabilitation mit sensomotorischem Training der Bewegungskoordination im Sinne der Gangschulung und einem täglichen «Ausdauertraining» auf dem ▶

<sup>2</sup>Methode zur individuellen Steuerung der Trainingsbelastung in der Ausdauertherapie, bei der die Zielherzfrequenz aus Ruhe- und maximaler Herzfrequenz über die Herzfrequenz-Reserve berechnet wird.

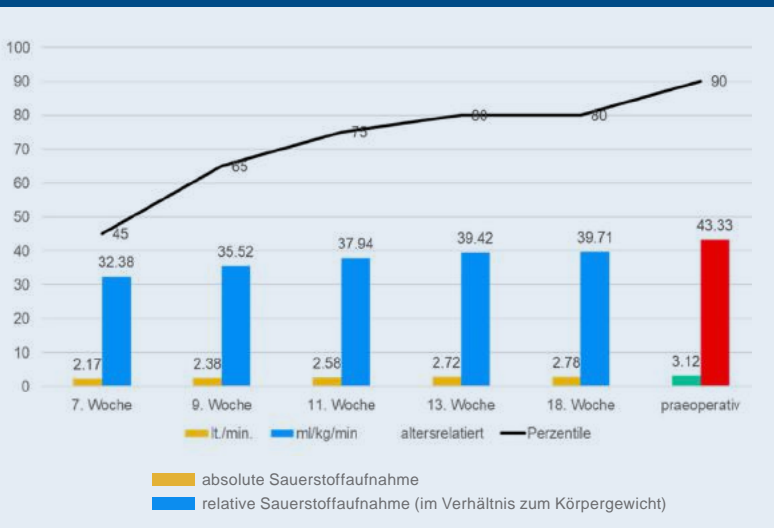


Abb. 3: Graphische Darstellung des Trainingsverlaufs bei Ausdauertraining mittels Åstrand-Tests: Verbesserung der relativen VO<sub>2</sub> (ml/kg/min) während einer 18-wöchigen Rehapphase des Patienten. (U. Geiger, 2020).

Fahrradergometer, wobei anfänglich infolge starker Bewegungseinschränkung des Knies in Flexion kein Treten ohne Ausweichbewegung möglich war. In einer zweiten Übungseinheit wurde täglich auch ein ganzkörperliches Training im Bereich der extensiven und wo möglich intensiven Kraftausdauer nach der komplexen Methode des Krafttrainings durchgeführt.

Mit Beginn der aktiven Mobilisationstherapie nach insgesamt 8 Wochen Ruhigstellung wurde auch mit einem unter-schweligen Ausdauer- bzw. Stoffwechseltraining begonnen. Die systematische Aufzeichnung des Trainingsverlaufs des aeroben Ausdauertrainings mittels regelmässig durchgeführter Åstrand-Tests zeigt die kontinuierliche Verbesserung der VO<sub>2</sub>max, die als physiologische Grundlage bzw. Voraussetzung für die Wundheilungsprozesse in den Phasen bis zur Restitution ad optimum anzusehen ist (siehe Abb. 3).

Die schwarze Perzentilenlinie<sup>3</sup> zeigt den Verlauf in Bezug auf die altersbedingte Leistungsfähigkeit. Die Perzentile 45 zu Beginn bedeutet, dass 55% des Vergleichskollektivs bessere und 45% gleich hohe oder niedrigere Werte erreichen. Die Perzentile 80 am Ende der 18-wöchigen Rehabilitation zeigt eine deutliche Verbesserung gegenüber dem Ausgangsbefund; zum Vergleich ist auch die VO<sub>2</sub>max. (43,33 ml/min) vor dem Unfall dargestellt.

<sup>3</sup> Perzentile geben die Position eines Einzelwerts im Vergleich zu einer Gruppe an (z. B. Körpergrösse von Kindern. Ein 70. Perzentil bedeutet, dass 70% der Vergleichsgruppe kleiner oder leichter sind, während 30% darüber liegen).

<sup>4</sup> Umbauphase des Narbengewebes. Umbau mit Retraktion und Reorganisation und Wiederherstellung der funktionellen Kapazität des Muskelgewebes (Järvinen et al. 2007).

Es muss an dieser Stelle betont werden, dass ohne konsequentes aerobes Training auf dem Fahrradergometer bis hin zur Langzeit-ausdauer II die physiologischen Prozesse einer störungsfreien Heilung in der Proliferations- und Remodellierungsphase<sup>4</sup> nicht im gewünschten Masse stattgefunden hätten.

### 2.1 Maximaltest zur Einschätzung der VO<sub>2</sub>max

Maximale, d. h. uneingeschränkte Belastbarkeit vorausgesetzt (nach Risikoabklärung gemäss spezifischem Gesundheitsfragebogen!), lässt sich die VO<sub>2</sub>max auch über die maximal erreichte Wattleistung auf dem Fahrradergometer abschätzen. Voraussetzung dazu ist, dass die maximal mögliche Leistung während einer 5-minütigen All-out-Leistung aufrechterhalten werden konnte (siehe nachfolgende Formel).

$$VO_{2max} = 16,6 + 8,87 \times [\text{Wattleistung} / \text{Körpergewicht}]$$

Wenn die Leistung über mindestens 5 Minuten konstant maximal erbracht wird, liefert dieser Test annähernd genau den VO<sub>2</sub>max-Wert, der in vielen Fällen mit direkten Messungen im Labor gut übereinstimmt.

### 3. Berechnungen zu Leistungsumsatz und Energieverbrauch

Die Beziehungen zwischen Laktatkonzentration und Fettutilisation zur Leistung (→ Intensitätsbereiche) charakterisieren – vor allem bei jungen Personen – die genutzten Substrate der Energieproduktion relativ zuverlässig und lassen damit auf die entsprechend bevorzugten Stoffwechselwege schliessen (Laube, 2019). In Abb. 4 sind an zwei Personen typische Verläufe der Laktatkonzentration während eines Stufentests dargestellt.

Bis zu einer Laktatkonzentration von 1,5 mmol/l liefert die Fettoxidation 70% (grün) bzw. 65% (blau) an die Energiebereitstellung, während diese an der sogenannten («fixen») aeroben Schwelle von 2 mmol/l nur noch 50% bzw. 42% ausmacht (vgl. schwarze Pfeile). Bei 3 mmol/l sinkt der Anteil weiter auf 30% bzw. 35%.

Aufgrund der im Bereich von 3 mmol/l einsetzenden Azidose beginnt die Hemmung der Fettoxidation, deshalb beträgt diese bei 4 mmol/l nur noch 15% bzw. 27%. Aus den Werten der Laktat-Diagnostik können zuverlässige Rückschlüsse auf die trainierten Stoffwechselwege und die pH-Regulation gezogen werden.

#### 4. Nutzung/Berechnung leistungsdiagnostischer Belastungsparameter auf dem Fahrradergometer

Auf der neueren Generation von Fahrradergometern finden sich nahezu überall Angaben zur Leistung (Wattzahl), zur Umdrehungszahl (RPM) und zur Herzfrequenz (bei Datenübertragung durch Pulsgurt oder Griffsensoren). Darüber hinaus werden oft auch Geschwindigkeit (km/h) und Kalorienverbrauch (kcal total) über die Dauer der Belastung angezeigt. Mit diesen Angaben und unter Zuhilfenahme der Borg-Skala lassen sich die wichtigsten Trainingsparameter zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Trainingssteuerung ablesen, herleiten oder berechnen. Entscheidend dabei ist, dass *Alter* und *Körpergewicht* eingegeben werden können.

##### 4.1 MET

(*Metabolic Equivalent of Task, deutsch Metabolisches Äquivalent*) Historischer Hintergrund des MET ist, dass die durchschnittliche Sauerstoffaufnahme eines etwa 70kg schweren, gesunden Erwachsenen im Sitzen auf 3,5 ml O<sub>2</sub>/kg/min festgelegt wurde. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass reale Ruhewerte häufig niedriger liegen (z. B. um 2,5 ml/kg/min), und ausserdem stark von Alter, Geschlecht, Körperzusammensetzung und Gesundheitszustand abhängen (*Academy of Sports, 2025*). Davon abgeleitet definiert sich das MET als intensitätsabhängiger Faktor den Sauerstoff- bzw. Kalorienmehrverbrauch bei definierten (sportlichen) Belastungen in Bezug auf «ruhiges Liegen».

1 MET =

1 kcal/kg Körpergewicht/h oder 3,5 ml O<sub>2</sub>/kg KG/min

Eine der wichtigsten Fragen im Zusammenhang mit gesundheitsorientiertem Training und/oder Gewichtsreduktion bzw. Training des Fettstoffwechsels ist der Kalorienverbrauch wäh-

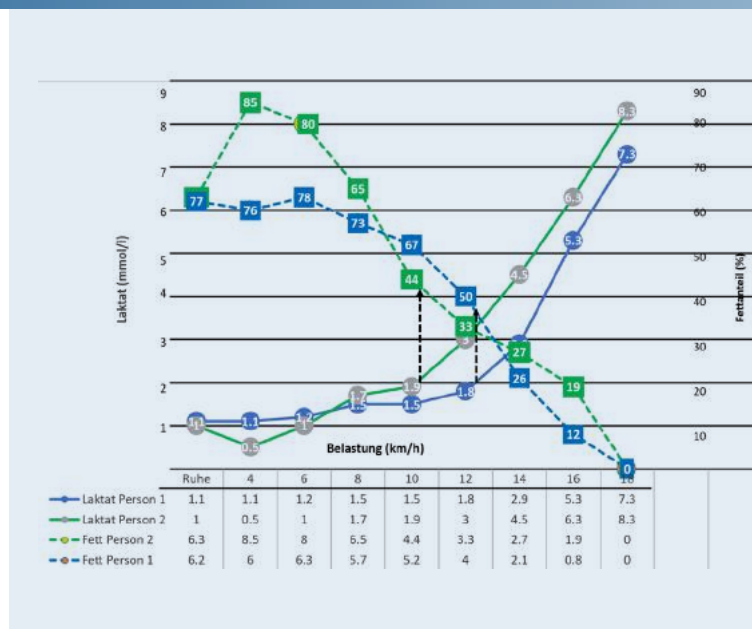


Abb. 4: Exemplarische Darstellung der belastungsabhängigen Laktatkonzentration und der prozentual verfügbaren Energiemenge aus der Fettoxidation bei Proband 1 (grün) und Proband 2 (blau).  
 Quelle: Aus «Leistungsbezogene Datenerhebung im gesundheitsorientierten Trainingsalltag» 5.3.1, S. 246, 2009 (mod. U. Geiger, 2025)

rend einer definierten Belastungsdauer. Bei Fahrradergometern wird der Kalorienverbrauch in der Regel anhand der Basisformel (MET-Formel) unter Berücksichtigung von Körpergewicht, Trainingsdauer und Belastungsintensität berechnet:

**Kalorienverbrauch (kcal) =  
 Dauer (Minuten) x (MET x 3,5 x Körpergewicht in kg) / 200**

In Ergometern der neueren Generation erfolgt die Berechnung des Kalorienverbrauchs anhand der durchschnittlichen Leistung (Wattzahl):

**Kalorien (kcal) =  
 ((Leistung [Watt] x Zeit [Sekunden]) / 4,18<sup>5</sup>) / 0,24**

Die nachfolgenden Berechnungsbeispiele von physiologischen Ausdauerparametern sind als exemplarischer Vorschlag zu verstehen, in der frühen Proliferationsphase einer subakuten Schulterproblematik, die Rehabilitation durch ein Training im Bereich der vielzitierten GLA1 aktiv zu unterstützen. Im Wissen ▶

<sup>5</sup>14,18 = Umrechnungsfaktor von Joule in Kalorien / 0,24 = durchschnittlicher Wirkungsgrad (24%) beim Radfahren

darum, dass die Bestimmung von Trainingsbereichen durch Angabe von prozentualen Grenzwerten in Bezug auf die maximale Herzfrequenz (Hfmax) mit einer relativ grossen Ungenauigkeit verbunden ist, wurde dieser Belastungsbereich (70–80% Hfmax) zusätzlich über die subjektive Belastungsempfindung, die Belastungsdauer und den Puls-Steady-State verifiziert.

Fallbeispiel:

Proband 68 Jahre, 71 kg, Pulsbereich GLA1

$(220 - \text{Alter} \times 70 - 80\%) = 96 - 112 \text{ Schläge/min.}$

Nach Pulsabzug für Fahrrad(-Ergometrie) im submaximalen Bereich ergibt sich ein Pulsbereich von 91–107 Schlägen/min.

Der Proband fährt auf einem drehzahlabhängigen Fahrradergometer während 60 Minuten eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 22,5 km/h bei moderatem Widerstand (*Belastungsstufe «9», Ergometer ohne Wattangabe*), 78 U/min und einem Belastungspuls von durchschnittlich 103 Schlägen/min ( $\approx 67\%$  Hfmax).

Weil über die geforderte Belastungsdauer im Bereich der Langzeitausdauer 2 (LZA II: 35'–90') mit einem Puls-Steady-State von  $\pm 103$  Schlägen/min und einem subjektiven Belastungsempfinden nach Borg zwischen 10 und 12, und damit im Bereich der GLA 1 belastet wurde, sind bei wiederholtem Training die Voraussetzungen für funktionelle und strukturelle Anpassungen im kardiovaskulären, muskulären, humoralen und vegetativen System vollumfänglich gegeben. In diesem Zusammenhang ist sichergestellt, dass die gewünschten Trainingseffekte wie Kapillarisation, Erhöhung der Mitochondrienaktivität, Stimulation der Proliferationsfähigkeit der Fibroblasten, vegetative Einstellung in Richtung Parasympathikotonus, Cortisolabbau, Hemmung von Schmerzmediatoren (u. a. Substanz P und Bradykinin), unspezifische antiinflammatorische Wirkung, Überlagerung/Verdeckung nozizeptiver Afferenzen und bessere enzymatische Ausstattung für aerobe Stoffwechselprozesse für den Heilungsprozess wirksam werden.

**4.2 Berechnung der durchschnittlichen Wattleistung auf einem Fahrradergometer ohne Wattanzeige**

Am oben genannten Beispiel wurde nach Trainingsabbruch ein Kalorienverbrauch von 465 kcal angegeben. Daraus lässt sich die durchschnittliche Wattleistung wie folgt berechnen:

$$465 \text{ kcal} \times 4,2 = 2037 \text{ kJ}$$

$$2037 \text{ kJ} : 3600 \text{ s} = 0,56 \text{ kJ/s} = 560 \text{ J/s}$$

$$560 \text{ J/s} = 560 \text{ Watt}$$

Weil der gesamte Energieverbrauch von 560 J/s nicht nur durch die mechanische Arbeit, sondern zu einem grossen Teil durch die bei der biochemischen Energiegewinnung mit Wärmeproduktion und deren Regulation durch Schwitzen über Verdunstungsenergie verbraucht wurde, muss zur Berechnung der effektiven Wattleistung der metabolische Wirkungsgrad der Muskulatur berücksichtigt werden. Dieser wird zwischen 20% und 25% (abhängig vom Trainingszustand) angenommen und bedeutet, dass für die mechanische Leistung der Muskulatur (hier Treten gegen den vorgegebenen Widerstand mit einer definierten Umdrehungszahl) nur etwa 1/5 bis 1/4 der Gesamtenergiemenge (kcal total) genutzt werden kann, während der überwiegende Teil der chemischen Energie als Wärme «verlorengeht». Dieser verhältnismässig geringe Wirkungsgrad ist typisch für Skelettmuskelarbeit und erklärt, warum bei körperlicher Aktivität viel Wärme entsteht, die mittels Thermoregulation des Körpers über Schwitzen abgeführt werden muss.

Berechnung der effektiven Wattleistung unter Annahme eines Wirkungsgrades von 20%:  
**560 Watt : 5 = durchschnittlich 112 Watt**

**4.3 Berechnung des MET über eine definierte Leistung**

MET-Werte sind zur groben Einschätzung der kardiovaskulären Fitness geeignet. MET-Angaben korrelieren grundsätzlich positiv mit der  $\text{VO}_2\text{max}$ , weisen aber keine perfekte Übereinstimmung auf. Studien zeigen, dass der Korrelationskoeffizient (r) im Bereich von 0,6 bis 0,7 liegt, was auf eine moderate bis starke Korrelation hinweist.

Der in vielen Kompendien verwendete Standardwert 1 MET = 3,5 ml  $\text{O}_2$ /kg/min liegt insbesondere bei Personen mit niedriger Fitness, höherem Alter oder geringerer fettfreier Masse deutlich unter 3,5 ml/kg/min, sodass die Leistungsfähigkeit eher überschätzt wird. In klinischen oder sportlichen Kontexten ist deshalb von einer begrenzten Genauigkeit auszugehen (Jedlicka D. et al., 2008).

**Watt/kg  $\times$  0,05 + 1 = MET**

angewandt auf das vorangegangene Beispiel:  
**112 Watt  $\times$  0,05 + 1 = 6,6 MET**

## SPINEFITTER BY SISSEL®

**Beweglichkeit neu erleben.**  
 Der Spinefitter ist ein vielseitiges Trainings- und Therapietool zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung der Wirbelsäule.

Durch die speziell angeordneten Kugeln werden tiefliegende Muskelgruppen aktiviert, Verspannungen gelöst und die Haltung nachhaltig verbessert.

### Ideal für:

- Physiotherapie und Rehabilitation
- Training und Prävention
- Pilates, Yoga und funktionelles Training



#### 4.4 Berechnung des Kalorienverbrauchs mithilfe des MET

$$60' \times (6,6 \text{ MET} \times 3,5 \times 71 \text{ kg}) / 200 = 492 \text{ kcal}$$

Die im Bereich LZA II absolvierte Belastung (Intensitätsstufe II) entspricht einer  $VO_2\text{max}$ -Nutzung von 60–70% (Jeukendrup & Achten, 2001); entsprechend dem Sauerstoffverbrauch liegt die Fettoxidationsrate bei 0,5–0,6g/min, was einer oxidierten Fettmasse zwischen 30g und 36g entspricht.

Kalorienverbrauch durch Fettoxidation:

$$30 \text{ (36) g} \times 9,3 \text{ kcal} = 279 \text{ (335) kcal}$$

Mit einem Mittelwert von 300kcal (Fettoxidation) entspricht dies einem Anteil am gesamten Energieverbrauch von ca. 61% (492 : 300). In einem Gramm Fett sind 7,7kcal chemische Energie gespeichert. Wenn der Kalorienverbrauch über die Fettoxidation bekannt ist (hier ca. 300kcal), dann kann der dadurch erreichte Gewichtsverlust berechnet werden:

$$300 \text{ kcal} : 7,7 \text{ kcal} = 38,9 \text{ g}$$

Über das MET (hier moderates Training auf dem Fahrradergometer) lässt sich auch der durchschnittliche Sauerstoffverbrauch ( $VO_2$ ) berechnen:

$$6,5 \text{ MET} \times 3,5 \text{ ml} \times 71 \text{ kg} \times 60 \text{ min} = 96915 \text{ ml}$$

$$96915 \text{ ml } O_2 : 71 \text{ kg} : 60 \text{ min} = 22,7 \text{ ml/kg/min}$$

Bei einer  $VO_2\text{max}$  von 43,33 ml/kg/min (vgl. Abb. 3) entsprechen 22,7 ml/kg/min einer Inanspruchnahme der  $VO_2\text{max}$  von 52% (22,7 : 43,33), was wiederum der Intensitätsstufe II zugeordnet werden kann. Daraus lässt sich schliessen, dass die vom Probanden erbrachte Leistung über 60 Minuten auf der Intensitätsstufe II (leicht) absolviert werden konnte und dementsprechend die Fettoxidation mit 35–45% den grössten Anteil an der Energiebereitstellung ausmacht. Damit ist sichergestellt, dass die gewählte Intensität ein optimales Training des Fettstoffwechsels stimuliert.

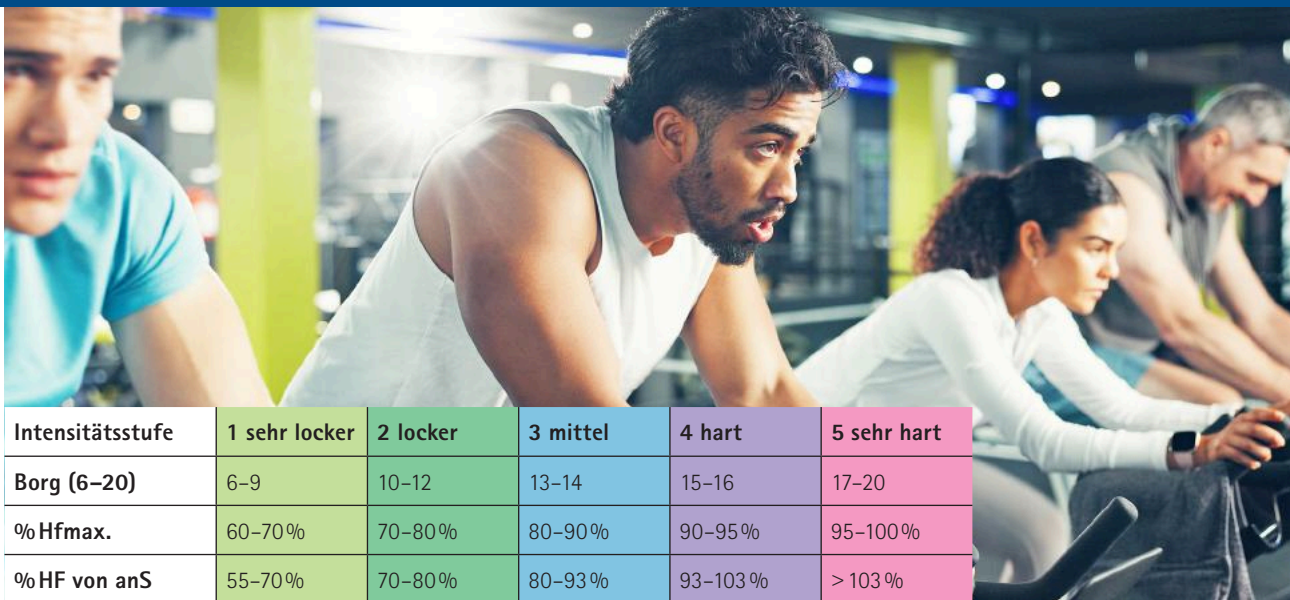
Beachte: Allfällige Differenzen zwischen den unterschiedlichen Berechnungen können darauf zurückgeführt werden, dass der Wirkungsgrad der Muskulatur, der mit 20 bis 30% einzuschätzen ist, individuell nicht genau bestimmt werden kann und deshalb das Resultat je nach Annahme mehr oder weniger stark variiert. ▶



**MEDIDOR.CH**

Ihr Komplettanbieter für Therapie,  
 Gesundheit und Bewegung

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



Intensitätsstufe	1 sehr locker	2 locker	3 mittel	4 hart	5 sehr hart
Borg (6–20)	6–9	10–12	13–14	15–16	17–20
% Hfmax.	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–95 %	95–100 %
% HF von anS	55–70 %	70–80 %	80–93 %	93–103 %	> 103 %

Tabelle 2: Zuordnung von Leistungsparametern zu den Intensitätsstufen 1–5 (nach Seiler, 2018)

Ebenso kann der Kalorien- bzw. Sauerstoffverbrauch, der beim MET angenommen wird, nicht als absolute Grösse angesehen werden, was wiederum individuelle Unterschiede erklärt. Ferner ist zu bedenken, dass insbesondere die Leistungsangabe in Watt bei den verschiedenen Ergometermarken ebenfalls variieren kann.

#### 4.5 Qualitativer Kalorienverbrauch in Abhängigkeit der Belastungsdauer bzw. -Intensität

##### Belastungsdauer

Durch die Belastungsdauer (Kurzzeit-, Mittelzeit und Langzeit- ausdauer I, II, III) wird die prozentuale Nutzung der möglichen Energiebereitstellungsprozesse massgeblich bestimmt. Ab einer Belastungsdauer von 35 Minuten (Beginn der LZA II) ist sichergestellt, dass die Energiebereitstellung aerob, d. h. über Fett-oxidation und aerobe Glykolyse erfolgt. Die Laktatkonzentration übersteigt dabei 3,0 mmol/l kaum und dies näherungsweise bei einer Belastungsintensität von  $\pm 130$  Watt auf dem Fahrradergometer.

##### Belastungsintensität

Die Belastungsintensität wird am häufigsten über die Berechnung von Herzfrequenzbereichen bestimmt. Für eine optimale Balance zwischen Belastung und Erholung (Vermeiden von Übertraining oder Verletzungen) spricht für ambitionierte Ausdauer-

athleten und -athletinnen ein Wechsel zwischen 80 % lockerem (Stufe 2) und 20% hochintensivem (Intervall-)Training (Stufe 5), siehe Tabelle 2.

#### 5. Aussagen zum sogenannten «Nachbrenneffekt» (EPOC)

Der Nachbrenneffekt (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption) nach einem Ausdauertraining ist abhängig vom Sauerstoffverbrauch in Bezug auf die  $VO_{2max}$  und damit von der Intensität der absolvierten Ausdauerleistung. Es besteht deshalb ein direkter Zusammenhang zur eingegangenen Sauerstoffschuld, die unter aerobem Energieverbrauch wieder «abgetragen» werden muss. Bei einer Trainingsintensität von 75% der  $VO_{2max}$  auf dem Fahrrad beträgt der EPOC-assozierte Energieverbrauch über mehrere Stunden ca. 150 kcal und bei niedrigerer Intensität mit ca. 6,5 bis 28,8 kcal deutlich weniger (Borsheim, E., Bahr, R. 2003). Bezogen auf unser Fallbeispiel, bei dem während des 60-minütigen Ausdauertrainings 500 kcal verbrannt wurden, kommt es durch den Nachbrenneffekt zu einem Kalorienmehrverbrauch von maximal 75 kcal nach dem Training.

Fazit: Der Nachbrenneffekt ist abhängig von der Belastungsintensität und variiert dementsprechend zwischen 5% und 15% des Kalorienverbrauchs. Der verhältnismässig geringe Mehrverbrauch kann deshalb nicht als sehr relevanter Zusatzeffekt im Zusammenhang mit Gewichtsreduktion angesehen werden.

## Praxiswissen

- Die  $VO_2$ max entspricht der grösstmöglichen  $O_2$ -Nutzung während maximaler Belastung, sie gilt daher als Bruttokriterium der Ausdauer.
- Die  $VO_2$ max wird relativ zum Körpergewicht angegeben (ml/kg/min); bei Personen mit hohem Körpergewicht bzw. Körperfettanteil führt dies zu einer scheinbar niedrigeren relativen  $VO_2$ max. Das Körpergewicht kann somit die Korrelation zwischen MET und  $VO_2$ max vor allem bei Übergewicht verzerren.
- Die  $O_2$ -Aufnahme spiegelt direkt den Energieverbrauch wider.
- Wenn zwei Personen die praktisch gleiche  $VO_2$ max aufweisen, kann ihre jeweilige Nettoausdauerleistung an der aeroben bzw. anaeroben Schwelle dennoch erhebliche Unterschiede aufweisen.
- Mit zunehmender  $O_2$ -Aufnahme (Liter), z. B. bei einem maximalen Stufentest auf dem Laufband, steigt der Energieverbrauch (kcal) weitgehend linear dazu an.
- Aerobe und anaerobe Schwelle sind die Nettokriterien der Ausdauer und deshalb zuverlässiger als die  $VO_2$ max.
- Für die Vorgabe der aeroben Schwelle ist eine Berechnung über den prozentualen Anteil der  $VO_2$ max gegenüber der Angabe einer entsprechenden Belastungsintensität weniger zuverlässig.
- Aufgrund der geringen Korrelation der Herzschlagfrequenzwerte beim Laufen und Radfahren lassen sich Trainingsempfehlungen auf Basis von Pulsbereichen nicht vom Laufen auf das Radfahren übertragen; die Varianz nimmt von der aeroben hin zur anaeroben Schwelle tendenziell ab (bei einer Leistung von nur 0,7 Watt/kg beträgt die Differenz der Herzfrequenzwerte  $\pm 11$  Schläge/min).
- Mit regelmässigem Training der Grundlagenausdauer 1 (GLA1) lässt sich die maximale Fettutilisation erhöhen, was sich in einer Annäherung des effektiven Sauerstoffverbrauchs (ml/kg/min) an die aktuelle  $VO_2$ max zeigt; bei wenig trainierten Personen liegt der Wert bei ca. 50%, während bei gut trainierten Personen ein Wert zwischen 60% und 65% der  $VO_2$ max erreicht wird.
- Im Langzeitausdauerbereich II (35–90 min) und III (>90 min) wird mit Intensitäten belastet, die den Fettstoffwechsel beanspruchen und diesen gleichzeitig verbessern.
- Die Mittelzeitausdauer (2–10 min) beansprucht überwiegend den anaeroben laktaziden Glukosestoffwechsel.
- Bei konstanter (submaximaler) Arbeit erfolgt die Energiegewinnung hauptsächlich durch Oxidation von Kohlenhydraten (aerobe Glykolyse) und Fetten ( $\beta$ -Oxidation).
- Der RQ (respiratorische Quotient) erlaubt indirekt eine Abschätzung des Energieverbrauchs und des prozentualen Anteils der Oxidation freier Fettsäuren bzw. Glukose.
- Auch über der anaeroben Schwelle bleibt eine Restaktivität des aeroben Stoffwechsels bestehen, die erst bei maximaler Belastung stark abnimmt, aber nie ganz auf Null sinkt. ◀

### Literatur:

ACSM: **Guidelines for Exercise Testing and Prescription**

Bassett & Howley: **Limiting factors for  $VO_2$ max and endurance**

Clémin, G.: **Leistungsdiagnostik im Ausdauersport – anaerobe Schwelle,  $VO_2$ max, 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  $VO_2$ max**

Knechtle, 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

Sitko et al., 2021, **Five-Minute Power-Based Test to Predict Maximal Oxygen Consumption in Road Cycling**

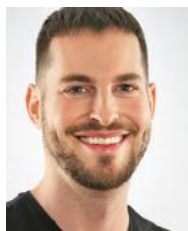
Van Hall, G. et al., **Skeletal muscle substrate metabolism during exercise methodological considerations**. Proc Nutr Soc, 1999. 58 (4)

## Das «Aemme fit» Burgdorf & Lützelflüh – ein etablierter FITWORX-Standort



Team «Aemme fit» mit Gute-Laune-Garantie

Das «Aemme fit» in Burgdorf und Lützelflüh setzt seit vielen Jahren auf Qualität, persönliche Betreuung und klare Standards. Als langjähriges SFGV-Mitglied verfolgt das Center einen bewusst gewählten Weg, der dank FITWORX Unabhängigkeit mit Vernetzung verbindet.



Kilian Käppeli

Der Entscheid für FITWORX sei von Beginn weg strategisch gewesen, erklärt Simon Arni, Geschäftspartner und Geschäftsleiter des «Aemme fit» Burgdorf. Ziel war es, den Mitgliedern eine Lösung zu bieten, die mit grossen Ketten mithalten kann, ohne die eigene Identität zu verlieren. FITWORX biete genau diese Möglichkeit, Teil eines schweizweiten Netzwerks zu sein und dennoch eigenständig zu bleiben.

Rückblickend habe sich dieses Modell bewährt. Die zusätzliche Flexibilität werde von den Mitgliedern sehr geschätzt und stärke die Attraktivität des Centers nachhaltig.

Im Alltag habe sich FITWORX ruhig und organisch entwickelt. Statt die eigene Auslastung zu schwächen, fördere das Netzwerk vor allem die Mitgliederbindung. Gerade bei Pendlern oder Menschen mit wechselnden Arbeitsorten biete FITWORX Sicherheit. Auch wenn sich die Lebensumstände ändern, bleibe das Abo bestehen. Kündigungen würden seltener, die Bindung langfristiger.

Der grösste Mehrwert für die Mitglieder liege in der Trainingskontinuität. Unabhängig vom Standort könne das Training ohne Zusatzabos oder organisatorischen Aufwand fortgeführt werden. Für beruflich stark eingebundene Personen sei das entscheidend. FITWORX unterstütze damit Regelmässigkeit und einfache Zugänglichkeit als Grundlage nachhaltiger Gesundheit.

Heute ist FITWORX fest im Gesamtangebot des «Aemme fit» verankert. Es ergänzt Training, Kurse und gesundheitsorientierte Angebote sinnvoll und stärkt das Vertrauen der Mitglieder, auch ausserhalb des Stammcenters in einem vergleichbaren Umfeld trainieren zu können.

Die langjährige Erfahrung des Teams mit SFGV-Standards und Qualitätssicherung erleichtert den Umgang mit FITWORX im Alltag. Gemeinsame Standards schaffen Vertrauen und ermöglichen einen professionellen, unkomplizierten Ablauf im Umgang mit FITWORX-Gästen.

Simon Arnis und Manuel Deuchers Empfehlung an andere Centerinhaber und -inhaberinnen ist klar. FITWORX lohnt sich besonders für unabhängige Betriebe, die vernetzt arbeiten möchten. Aus ihrer Sicht als langjährige Partner liegt der grösste Vorteil in der Kombination von Flexibilität, Qualitätssicherung und Fairness, ohne Einschränkung der Individualität des eigenen Centers. ◀



Trainingsbereich Burgdorf



Solbad Lützelflüh



Trainingsbereich Lützelflüh

# AEMME FIT

GESUNDHEIT PHYSIO SOLBAD

**Aemme fit Burgdorf GmbH**

Kirchbergstrasse 107, 3400 Burgdorf

**Aemme fit GmbH**

Bahnhofstrasse 19–21, 3432 Lützelflüh

Instagram: aemmefit, Facebook: Aemme fit

## EFZ Revision: Zweites Treffen des Sounding Boards



Die Mitglieder des Sounding Boards brachten aus ihrer Perspektive wertvolle Impulse für die Branche ein.



Die Totalrevision unserer Grundlehre geht gut voran.  
Am 8. Januar traf sich das Sounding Board zum zweiten Mal,  
um Feedback zu den bisher geleisteten Arbeiten zu geben.

Von André Tummer

Im Sounding Board sind ausgewählte Vertreter und Vertreterinnen der Branche, die als Lehrer, Prüfungsexpertinnen oder Berufsbildner tätig sind, oder auch selbst ein Fitnesscenter betreiben.

Die Steuerungsgruppe der Totalrevision hat in diversen Arbeitsgruppen einen Bildungsplan erstellt. Die Eckwerte der neuen Bildungsverordnung wurden nun dem Sounding Board vorgestellt, um Feedback und auch eventuelle Ergänzungen direkt aus der Branche zu erhalten.

Die neuen Handlungskompetenzbereiche, die die Tätigkeitsfelder beschreiben, lauten:

- a. Fördern eines aktiven und gesunden Lebensstils
- b. Anleiten von individuellen medizinischen Gesundheitstrainings
- c. Anleiten von bewegungs- und gesundheitsfördernden Gruppentrainings
- d. Umsetzen betrieblicher Prozesse in Bewegungs- und Gesundheitszentren

Diesen vier Bereichen ist der Bereich Kommunikation als sogenannte «transversale Handlungskompetenz» übergeordnet, weil sie in alle vier Bereiche einfließt.

Den Handlungskompetenzbereichen sind dann jeweils 3–6 Handlungskompetenzen zugeordnet. Jede Handlungskompetenz besteht wiederum aus einzelnen konkreten Leistungszielen.

Die Erstellung des neuen Bildungsplans hat vonseiten der Steuerungs- und Arbeitsgruppen ca. ein Jahr gebraucht. Dieser Prozess hat sehr gut funktioniert, weil er unter der Begleitung von Barbara Vogt (eidg. Hochschule Bern) perfekt organisiert wurde. Ein grosser Dank gilt deshalb Barbara Vogt. Ohne sie wären wir sicherlich nicht so weit gekommen.

Noch stehen uns die Genehmigungsverfahren des SBFI und der Kantone bevor, vor denen wir unseren neuen Bildungsplan nun vertreten müssen. ◀

# MATRIX



# UPPER BODY *CYCLE*





## TRAINING FOR *EVERYBODY*

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 Kurbelmechanik 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

  | [matrixfitness.eu](https://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

## Definition des «Medizinischen Gesundheitstrainings»



Der Begriff «Medizinisches Gesundheitstraining» darf nicht einfach eine Werbefloskel sein, sondern muss sich durch eine klare Definition vom «Leistungs- und Figurtraining» abgrenzen.

In unserer Branche ist oft vom «medizinischen Gesundheitstraining» die Rede. Doch was ist das überhaupt? Ist nicht jedes Training ein Gesundheitstraining? Im Rahmen der Totalrevision unserer Grundlehre haben wir eine Definition erarbeitet. Sie soll gesundheitsorientierten Unternehmen ebenso wie den Mitarbeitenden helfen, ihre Tätigkeit klarer von anderen Trainingsformen abzugrenzen.



André Tummer

Dipl. Sportwissenschaftler, Vorstandsmitglied OdA Bewegung und Gesundheit, Mitglied der Kommission für Berufsentwicklung & Qualität (B&Q)



Roland Steiner

Geschäftsleiter und Vorstandsmitglied OdA Bewegung und Gesundheit, Präsident der Kommission für Berufsentwicklung & Qualität (B&Q)

Das medizinische Gesundheitstraining ist eine Umsetzung des Gesundheitssports. Es 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. [1]

Das Angebot richtet sich an Personen, die aus gesundheitlichen Überlegungen ein Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining unter Anleitung und Aufsicht von Fachleuten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit einem eidgenössischen Abschluss ausführen möchten.

Der Nutzen des medizinischen Gesundheitstrainings ist aus präventiver, therapeutischer oder rehabilitativer Sicht daraus 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.

Die Kennwerte des Gesundheitstrainings orientieren sich demgemäss nicht an Leistungsdaten, sondern an gesundheitlichen Normwerten. Muskelmasse, Körperfettmasse, maximale Sauerstoffaufnahme, Blutdruck, Ruhepuls und diverse Blutparameter sind nur einige bekannte Grössen, die sich durch

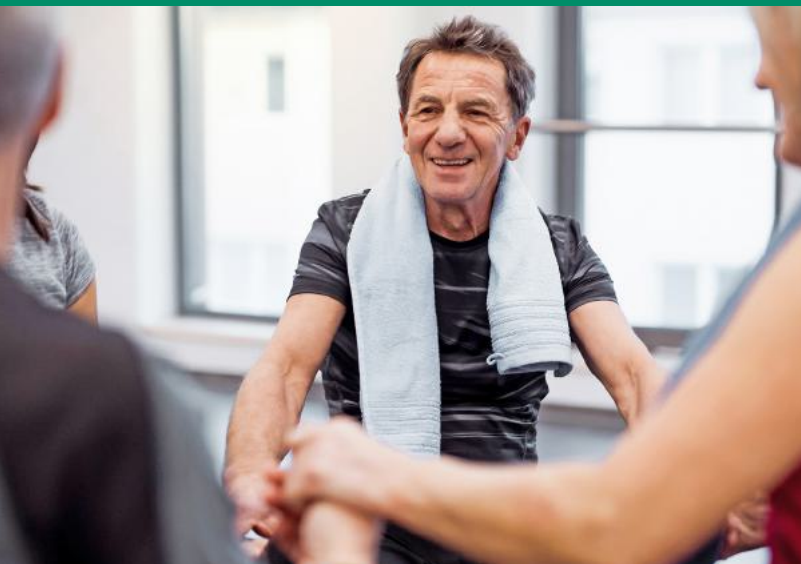
ein medizinisches Gesundheitstraining messbar und nachhaltig positiv beeinflussen lassen. Deswegen wirkt medizinisches Gesundheitstraining besser als ein Medikament. Es bekämpft nicht einfach Symptome, sondern behebt die Ursachen, und das ganz ohne Nebenwirkungen!

**Bewegung gilt als Schlüssel für bessere Gesundheit. Bewegung und ein gesunder Lebensstil führen nicht nur zu einem besseren Wohlbefinden, sie verhindern auch die häufigsten Gesellschaftskrankheiten.** Folgen wie Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der Behandlung teuer, wie der folgende Ausschnitt aus dem neuesten Newsletter des BAG vom November 2025 zeigt.

«Nicht übertragbare Krankheiten (NCDs) kosten unsere Gesellschaft enorm viel. Genauer beziffert dies eine heute publizierte Studie im Auftrag des BAG: Im Jahr 2022 entfielen 72 Prozent der Schweizer Gesundheitskosten auf NCDs – das entspricht 65,7 Milliarden Franken. Somatische Krankheiten – also körperlich bedingte Erkrankungen wie neurologische, kardiovaskuläre und muskuloskeletale Krankheiten – machen rund 90 Prozent aus. Der Anteil der psychischen Erkrankungen beträgt 10 Prozent.

Die Krankheiten belasten nicht nur das Gesundheitssystem, sondern auch die Wirtschaft. Knapp 43 Milliarden Franken Produktionsverluste haben NCDs im Jahr 2022 verursacht – 13 Prozent mehr als zehn Jahre zuvor. Muskuloskeletale und psychische Erkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen einen grossen Teil dieser Produktionsverluste. Somit ist deren Vorbeugung durch Gesundheitsförderung und Prävention besonders wichtig.» [2]

Ein gesunder Lebensstil kann diese Verluste verhindern oder zumindest verzögern. Deswegen haben verschiedene Staaten Initiativen lanciert, um körperliche Aktivität zu steigern. Bei einer alternden Bevölkerung ist es essenziell wichtig, Prävention zu betreiben, weil wir damit nachweislich dem Kostendruck entgegenwirken können. Prävention führt nicht nur zu Einsparungen im Gesundheitsbereich, sondern auch zu einem besseren Wohlbefinden der Bevölkerung. Ziel muss es sein, Krankheiten von Anfang an, aber spätestens im mittleren Lebensabschnitt zurückzudrängen, also ab etwa 40 Jahren. Dies auch, weil die Volksgesundheit gerade bei der arbeitenden Bevölkerung durch die rasante Zunahme der NCD-Erkrankungen immer schlechter wird. Das Gleiche gilt für Personen, bei denen zwar noch keine ▶



Gesundheitssport ist nicht Leistungssport auf einem niedrigen Niveau. Es gelten komplett andere Regeln.

Erkrankung diagnostiziert wurde, die jedoch aufgrund eines gesundheitsrisikoreichen Lebensstils (Fehlernährung, Bewegungsmangel, ungünstiger Umgang mit Stress) ein erhöhtes Gefährdungspotenzial aufweisen.

Jeder weiss heute, dass Menschen sich 150 Minuten pro Woche moderat bewegen sollten. Wer sich intensiv bewegt und den Puls in die Höhe treibt, für den reichen 75 Minuten Bewegung. Aber die Anpassung des Trainings an die Erkrankung, das Vermeiden von Risikofaktoren und vor allem die Trainingsregelmässigkeit sowie das tatsächliche konsequente Einhalten der erarbeiteten Empfehlungen, die sogenannte Adhärenz, muss von Fachleuten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit einem eidgenössischen Abschluss angeleitet und begleitet werden.

Das medizinische Gesundheitstraining ist ein strukturiertes Training, das Angaben zu Häufigkeit, Intensität, Dauer, Art der Bewegung und eine Periodisierung enthält. Die Fachleute Bewegungs- und Gesundheitsförderung wissen, wie Bewegung so als «Medikament» umgesetzt wird. Viele Studien belegen, dass krankheitsspezifische Trainingskonzepte notwendig sind, um die Gesundheit wirkungsvoll zu fördern. Wer sich zu wenig bewegt, erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck, Krebs, Arthritis oder Osteoporose, aber auch an Depressionen oder Angstzuständen zu erkranken. Physiologische Faktoren wie Körpergewicht, Blutdruck, Blutfettwerte und der Cholesterinspiegel haben einen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko. Bewegung ist damit einer der zentralen Schutzfaktoren, um dieses Risiko zu senken.

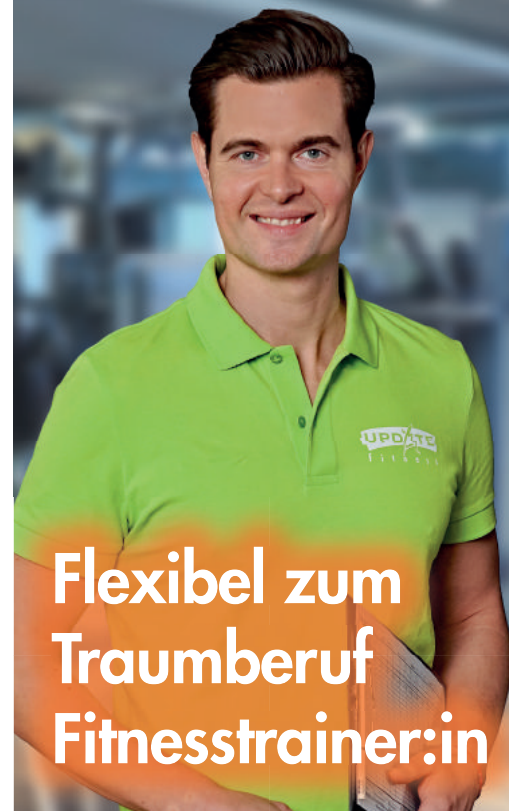
Der Muskulatur kommt beim medizinischen Gesundheitstraining eine Schlüsselrolle zu. Heute ist hinlänglich bewiesen, dass Muskeln weitaus mehr können als nur Kraft entwickeln. Die Muskulatur ist das grösste Stoffwechselorgan und verbraucht überschüssig aufgenommene Kalorien. Muskeln sind durch die Produktion von bestimmten Botenstoffen (Myokinen) an der Stimulierung des Immunsystems beteiligt. Sie arbeiten im engen Verbund mit dem Nervensystem und haben durch das Erlernen unterschiedlichster Bewegungsmuster grossen Einfluss auf die Verschaltung bestehender Nervenzellen im Gehirn. Die Zug- und Druckkräfte, welche die Muskulatur über die Sehnen auf die Knochen ausüben, erhöhen die Knochendichte. Dies sind nur einige Gründe dafür, warum das medizinische Gesundheitstraining Muskeltraining nicht als Leistungs- und Figurtraining durchführt, sondern aus funktioneller Sicht zur Prävention einsetzt.

«Muskelaktivität bedeutet Bewegung und muskuläre Signalstoffe. Die Myokine sind «physiologische Medikamente ohne Nebenwirkungen» für den Gesundheitsstatus. Sie wirken antidiabetogen, metabolisch, anabol, immunologisch, generalisiert anti-entzündlich und antinozizeptiv. Sie sorgen für den «crosstalk» mit nahezu allen Geweben und Organen zur Abstimmung der Reaktionen und Adaptationen zwecks Sicherung der Gewebemioostasen. Training ist die Intervention der Wahl bei allen chronischen degenerativen, entzündlichen und autoimmunbedingten Krankheiten im nichtakuten Stadium und bei der chronischen Schmerz-erkrankung.» [3]

Neuste Erkenntnisse aus der Altersforschung zeigen, dass der Alterungsprozess nicht linear verläuft, sondern in Schüben. Ähnlich wie in der Jugend, in der wir Wachstumsschübe kennen, gibt es – bezogen auf unterschiedliche zelluläre Marker – Alterungssprünge. Forscher haben festgestellt, dass ein erster Sprung im Alter von etwa 40 Jahren, ein zweiter im Alter von etwa 60 Jahren und ein dritter im Alter von rund 80 Jahren stattfindet.

Bezogen auf diese Alterungssprünge ist der Nutzen des medizinischen Gesundheitstrainings, stets über den gesundheitlichen Normwerten – nehmen wir als Beispiel den prozentualen Anteil der Muskelmasse – zu bleiben. Anders ausgedrückt: Wer sich durch einen ungesunden Lebenswandel immer an der unteren Grenze der Norm befindet, wird durch diese Schübe in Bereiche fallen, in denen das Krankheitsrisiko massiv ansteigt. [4]

Ein weiteres Betätigungsfeld des medizinischen Gesundheitstrainings ist die Prähabilitation. Prähabilitation, oft auch Prehabilitation oder PreHab genannt, ist ein Konzept, das darauf



Flexibel zum  
Traumberuf  
Fitnesstrainer:in

**UPDATE**  
akademie

Fitness- und  
Bewegungstrainer:in Basic

Fitness- und  
Bewegungstrainer:in Advanced

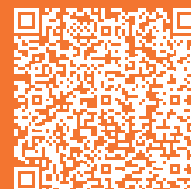
Trainer:in mit SVBO-  
Branchenzertifikat

Gesundheitstrainer:in  
mit SVBO-Branchenzertifikat

Spezialist:in Bewegungs-  
und Gesundheitsförderung  
mit eidg. FA

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

Weitere Infos:



abzielt, die körperliche und psychische Fitness eines Patienten oder einer Patientin vor einer Operation zu verbessern. Im Wesentlichen ist es die «Rehabilitation» vor dem Eingriff, analog zur Rehabilitation nach der Operation. Ziel ist es, die funktionelle Kapazität des Patienten zu erhöhen, damit er die postoperative Inaktivität besser toleriert und eine schnellere Genesung erreicht.

Das medizinische Gesundheitstraining soll den Patientinnen und Patienten helfen, gestärkt in eine Operation hineinzugehen und sich hinterher auch schneller wieder zu erholen. Die dafür entwickelten Trainingseinheiten und -programme stärken unter anderem Muskulatur und Kreislauf. Darüber hinaus wirkt die Prähabilitation auf die Gelenkfunktion und das Immunsystem. Die Prähabilitation kann in vielen Fachbereichen Einsatz finden: im internistischen, orthopädischen, chirurgischen oder onkologischen Bereich. Sie sollte im Rahmen eines interdisziplinären Teams, bestehend aus Ärzten, Physiotherapeutinnen, Fachleuten Bewegungs- und Gesundheitstraining, Ernährungsberaterinnen und Psychologen durchgeführt werden. [5]

Schliesslich geht es im medizinischen Gesundheitstraining noch um eine weitere, sehr wichtige Sache: das dauerhafte und selbstständige Training. Es benötigt dafür ein System, bei dem der Gesundheitssportler sein neues Verhalten als Gewohnheitsmuster in seinen Alltag integriert. Die Pflege der eigenen Gesundheit wird dann zur Selbstverständlichkeit mit hohem Stellenwert. Um dies zu erreichen, sind die Fachpersonen Bewegungs- und Gesundheitsförderung notwendig. Ein «Coaching», das auf der Ebene der Übungsinstruktion stehen bleibt, ist kein Gesundheitstraining. Echtes Coaching unterscheidet sich grundsätzlich vom blossen Animieren oder Motivieren, weil es einen Lernprozess initiiert, der zu einer dauerhaften Verhaltensveränderung führt. ◀

#### Quellennachweise

[1] Weineck, J.: **Sportbiologie**. 10. Aufl., Dezember 2009, Spitta GmbH

[2] Hess-Klein, D.: **Nationale Strategie Prävention nichtübertragbare Krankheiten**. Newsletter des BAG vom 13.11.2025

[3] Laube, W.: **Muskeltraining – ein universelles Medikament**. Manuelle Medizin 59, 179–186 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00337-021-00801-x>

[4] Shen, X., Wang, C., Zhou, X. et al.: **Nonlinear dynamics of multi-omics profiles during human aging**. Nat Aging 4, 1619–1634 (2024). <https://doi.org/10.1038/s43587-024-00692-2>

[5] Bloch, W.: **«Fit» werden für eine Operation**. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 114, Heft 22–23, 5.6.2017

## 36 Besuch bei Diana Zimmermann



Weiterbildung ist für Diana ein Muss.

Diana Zimmermann absolvierte ihre Prüfung zur «Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung» im Jahr 2020. Inzwischen hat sie ihre eigene Firma «Sportfox individual Training» in Stans gegründet. Ich besuchte sie für ein kurzes Interview.

Von André Tummer

**André Tummer:** Hallo Diana! Danke, dass du dir Zeit für uns nimmst. Unsere Leserinnen und Leser interessieren sich für den Werdegang von Personen, die die höhere Weiterbildung zur «Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis» absolviert haben. **Erzähle uns bitte etwas über deinen beruflichen Werdegang.**  
**Diana Zimmermann:** Ursprünglich habe ich Hotelfachfrau (EFZ) gelernt und in der Gastrobranche neun Jahre lang gearbeitet. Einen ersten Schritt in die Fitnessbranche wagte ich 2016. Während ich immer noch im Restaurant tätig war, besuchte ich bei der Migros Klubschule einen Lehrgang zur Fitnessinstruktorin. 2017 erfolgte dann der Wechsel.



Einblick in die Trainingsinfrastruktur von «Sportfox individual Training»



Diana in Aktion

Die ehemaligen «One Training Center» boten mir einen Praktikumsplatz an und gleichzeitig die berufsbegleitende Ausbildung zur «Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung», die ich 2020 abgeschlossen habe. Anschliessend bin ich bei «ONE» weiter die Karriereleiter hochgeklettert.

**Und was geschah dann? Heute bist du ja mit deiner Firma «Sportfox individual Training» selbstständige Unternehmerin.**

Ich brauchte eine Auszeit. Die Arbeit im Fitnesscenter war sehr erschöpfend und nicht mehr befriedigend. Zufälligerweise wurde zu dieser Zeit in der Gemeinde Stansstad eine Stelle im Strandbad

frei, die ich annahm. Während dieser Zeit hat mich die Gemeinde beim Aufbau meiner Firma unterstützt, dafür bin ich sehr dankbar. Seit 2026 engagiere ich mich nun zu 100 Prozent bei «Sportfox».

**Und was genau ist «Sportfox individual Training»?**

«Sportfox» steht für Personaltraining für Menschen mit Handicap. In meinen Räumlichkeiten bin ich so eingerichtet, dass ich auf die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit Handicap eingehen kann. In Eins-zu-eins-Trainingseinheiten ermögliche ich individuelles Coaching und kann mich ohne störende Blicke oder äussere Ablenkungen voll und ganz auf die entsprechende Person konzentrieren. ▶



Offene Kommunikation ist gerade bei Personen mit Handicap das A und O.

### **Damit hast du sicherlich eine sehr gute Nische gefunden.**

#### **Wie bist du auf diese Idee gekommen?**

Mein Vater war ein paralympischer sehbehinderter Skiathlet. Das hat mich sehr geprägt. Ich bin damit aufgewachsen, dass ein «Handicap» keine Einschränkung ist, sondern einfach andere Möglichkeiten bietet, das Leben zu gestalten. In der Rolle einer Trainerin ist Kreativität gefragt und die Fähigkeit, sich in eine Person, die beispielsweise im Rollstuhl sitzt, zu versetzen. Leider scheitert es häufig schon an der gegebenen Trainingsinfrastruktur, dass Menschen mit einer Behinderung selbstständig in einem herkömmlichen Fitnesscenter trainieren können.

#### **Was zeichnet deine Arbeit aus? Was zeichnet dich aus?**

Drei Bereiche sind für mich zentral.

Erstens: Auch wenn ein Handicap vorliegt, steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen im Zentrum. Das Handicap ist lediglich ein Zustand, den es im Training zu beachten gilt. Darüber wird offen kommuniziert, ohne dabei den Humor zu verlieren! Nicht jede Übung klappt von Anfang an, aber mit etwas Mut gelingt es in der Regel immer, entsprechende Übungen individuell anzupassen.

Zweitens: Mein Trainingsequipment ist zu 100 Prozent funktionell ausgerichtet, ohne Geräte, die ein Mensch mit Handicap gar nicht bedienen könnte.

Drittens: Die fachliche Vertiefung ist von zentraler Bedeutung. In der Ausbildung zur «Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung» habe ich zwar einiges über den Umgang mit Beschwerdebildern im Training gelernt, aber der Bereich der körperlichen oder geistigen Behinderungen wird nicht behandelt. So wusste ich vorher auch nicht, dass beispielsweise Menschen

mit Down-Syndrom häufig einen geringeren Muskeltonus haben, was zu einer Gelenkinstabilität führen kann. Ich habe bereits 2017 eine Ausbildung zum Blindenlaufguide gemacht, um meinen Vater bei Läufen zu begleiten. Auch bei «PluSport»<sup>1</sup> habe ich Zusatzausbildungen für verschiedene Behinderungsbilder absolviert und arbeite bei PluSport Uri als Behindertensportleiterin.

#### **Du hast sicher recht, im Fitnessbereich wird das Thema «Handicap», wenn überhaupt, nur rudimentär behandelt. Aber was noch nicht ist, kann ja noch werden ...**

Ja, das wäre mir wichtig. Ich bin bisher die einzige Anbieterin. Einerseits fehlt mir der Austausch mit Berufskollegen und andererseits würde ich gern Anfragen von Personen weiterleiten, die nicht in meiner Region leben. Solche Anfragen bekomme ich derzeit aus der ganzen Schweiz.

Da ich meine Erfahrungen gerne weitergebe, biete ich in diesem Jahr bei der Swiss Academy of Fitness & Sports (SAFS) zwei Workshops an: «Effizientes Krafttraining für Personen im Rollstuhl» und «Effizientes Krafttraining für Personen mit einer Beinprothese».

#### **Diana, ich danke dir nochmals für das interessante Gespräch. Ich bin fest davon überzeugt, dass du mit «Sportfox» und deinen «Sportfüchsen», wie du deine Kundschaft gerne nennst, eine erfolgreiche Zukunft vor dir hast! ◀**

<sup>1</sup>PluSport ist das Kompetenzzentrum und der Dachverband für Behindertensport in der Schweiz. Die gemeinnützige Organisation fördert Menschen mit Behinderung vom Breiten- bis zum Spitzensport, mit Fokus auf Integration, Inklusion, Fitness und soziale Kontakte.



**SPORTFOX individual Training**

Rieden 8, 6370 Stans, 079 760 31 71

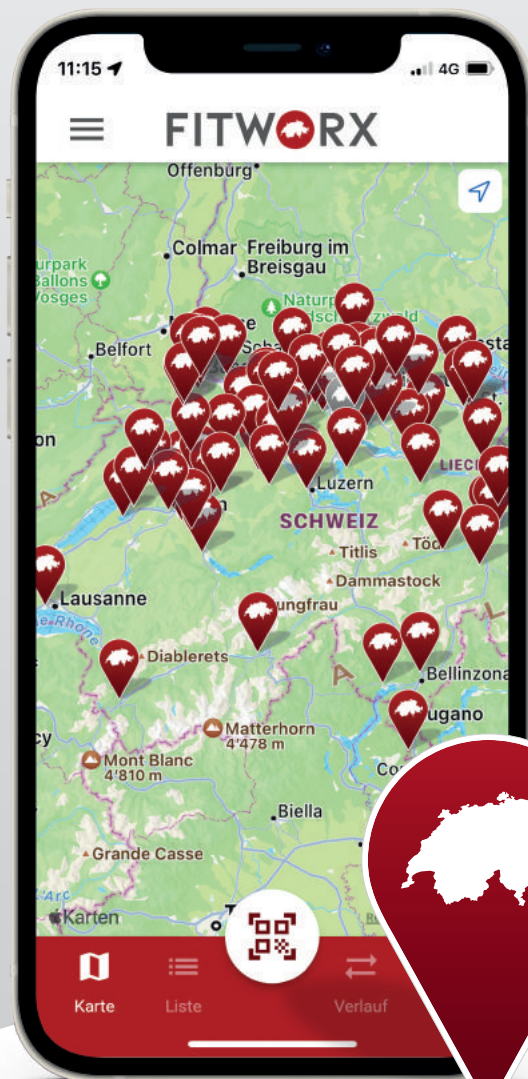
info@sportfox-individualtraining.ch

# 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 kostenlos im Apple App Store und Google Play Store downloaden und installieren.

### Verwaltung und Kontrolle

Im Webadmin können Sie verschiedene Einstellungen vornehmen und haben die Übersicht über Ihre FITWORX-Kunden sowie die Eintritte von FITWORX-Kunden aus Gastcenter.

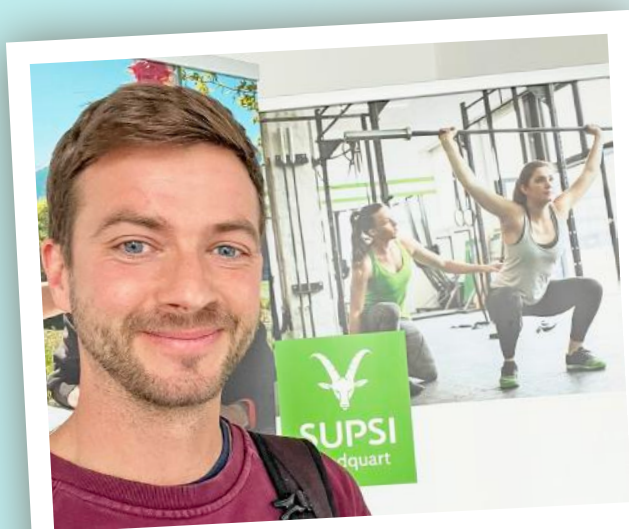
### Aktivierung im Stammcenter und Check-in im Gastcenter

Nach erfolgreicher Aktivierung im Stammcenter ist die App in Kombination mit dem jeweiligen QR-Code die Eintrittskarte für Ihre FITWORX-Kunden.

### Training im Gastcenter

Ihre FITWORX-Kunden können im Gastcenter Kraft und Ausdauer trainieren sowie an Gruppen-Fitness- und Ausdauertrainings teilnehmen.

# Die «Physiodays» am GesundheitsTag 2026



Simon Deussen

- Geschäftsführer und Perkutane Elektrolyse Therapeut bei Physio Vision
- Master of Science Manual Therapy
- Bachelor of Physiotherapy
- Therapeut und Ausbilder bei THIM in Neurozentriertes Training (NZT) in der Physiotherapie

Simon Deussen verbindet fundiertes Fachwissen mit praktischer Anwendbarkeit.

**Thema: Neurozentriertes Training – Vom Gehirn zur Bewegung**

*Wie neuronale Steuerung Therapie und Training revolutioniert.*

Synchronisieren Sie Gehirn und Körper – von der Hardware zur optimalen Bewegungssoftware! Das Gehirn übernimmt die Hauptrolle bei der Kontrolle von Bewegung, Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Reaktion. Im neurozentrierten Training aktivieren wir gezielt die sensorischen und motorischen Funktionen des Nervensystems – von visuellen und vestibulären Systemen bis hin zur Propriozeption.



Thomas Tholey

Auch in diesem Jahr werden wir die «Physiodays» wieder in den GesundheitsTag integrieren. Hier stellen wir kurz die Referenten und deren Vorträge vor.



Dr. med. Marcel Isay

- Praxisgemeinschaft Clarahof, Basel
- Spezialarzt für orthopädische Chirurgie und Sportmedizin SGSM

**Thema: Die Schulterprothese – State of the Art 2026**

Heute werden überwiegend inverse Schulterprothesen implantiert.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für einen solchen Eingriff?  
Was ist der entscheidende Faktor für dieses Vorgehen?  
Wie sollte eine Nachbehandlung aussehen?



Stefano Limone

- Physiotherapeut BSc
- Inhaber von PhysioBasel
- Aktuell verfasst er seine Masterarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln.
- Er unterrichtet Trainingslehre bei den Fachleuten Bewegung und Gesundheit EFZ sowie in Spezialistenausbildungen.

#### **Thema: Superkompensation – Trainingsanpassung neu denken**

Superkompensation erklärt Training nur unvollständig. Leistung steigt nicht automatisch – Anpassung entsteht durch gezielte Zellkommunikation. Entscheidend sind nicht nur Intensität und Umfang, sondern welche Signalwege wie lange aktiv sind – und wie sie sich gegenseitig beeinflussen. Regeneration ist keine Pflichtpause, sondern die Phase der Anpassung. Sie wird moduliert durch Ernährung, Schlaf und Stress.



Ferry Pingitzer

- Physiotherapeut mit eigener Praxis in Langenthal sowie Dozent an der THIM in Landquart (Schmerzmodul)
- Kursleiter an der Berner Fachhochschule (BFH) – Kurs «Simplify Chronic Back Pain»
- Prüfungsexperte für den SFGV

#### **Thema: Simplify chronic back pain**

Chronische Rückenschmerzen, hartnäckige Beschwerden und die Individualität der Patienten und Patientinnen mit den verschiedenen Verläufen stellen die Therapeuten und Therapeutinnen häufig vor besondere Herausforderungen. Der Vortrag knüpft an die Erkenntnisse der grossen Restore-Studie von O'Keeffe & O'Sullivan (2023) an und zeigt, wie ein modernes, personenzentriertes Vorgehen auch bei komplexen Fällen wirksam unterstützen kann. ◀

Save the date

Gesundheitstag 2026  
Freitag, 29. Mai 2026  
Kursaal Bern

## Impulse setzen, Netzwerke stärken: Der SFGV an der Herbsttagung der Gewerkekammer des sgv



Claude Ammann in Aktion an der Herbsttagung des sgv

Am 29. und 30. Oktober 2025 fand in Schaffhausen die Tagung der Gewerkekammer des Schweizerischen Gewerbeverbandes (sgv) statt, bei der auch der SFGV vertreten war.



Claude Ammann

Den Rahmen für die zweitägigen Beratungen der Gewerkekammersitzung bot das «Vienna House» in Schaffhausen. Die Tagung begann am Mittwochmittag, 29. Oktober 2025, mit einem Begrüssungskaffee, gefolgt von der ordentlichen Sitzung.

Im Zentrum der Beratungen standen die Traktanden zur Parolenfassung für verschiedene Initiativen. Diskutiert und beschlossen wurden unter anderem die Positionen zur Klimafonds-Initiative, zur SRG-Gebührensenkungsinitiative sowie zur Service-

Citizen-Initiative. Weiter befasste sich die Gewerkekammer mit dem Referendum gegen die Individualbesteuerung sowie mit der Bargeld-Initiative und dem direkten Gegenvorschlag. Die intensive Auseinandersetzung mit diesen Vorlagen unterstrich die politische Bedeutung der Gewerkekammer bezüglich der Interessenvertretung des Gewerbes.

Am Abend fand ein gemeinsamer Apéro mit anschliessendem Abendessen im «RIVI Skyfall Restaurant» in Neuhausen am Rheinfall statt. In Anwesenheit von Gästen und Behördemitgliedern aus dem Kanton Schaffhausen bot sich Gelegenheit für persönlichen Austausch, Vernetzung und den Dialog zwischen Wirtschaft, Politik und regionalen Vertretern.

Der zweite Tag der Herbsttagung begann am Donnerstag, 30. Oktober 2025, mit einem gemeinsamen Frühstück im Hotel.



## Zeit für smarte Clubs

Mit CenterCom läuft Ihr Studio auch dann, wenn keiner hinter dem Tresen steht:

**Check-In & Check-Out:** Jederzeit personallos, per App oder Transponder.

**Warenverkauf:** bargeldlos, 24/7 und ohne Personal.

**Kursbuchung:** Einfach und komfortabel, direkt über die Member-App.

**Vertragsverkauf:** Rund um die Uhr neue Mitglieder über die Website gewinnen.

Für Ihre Mitglieder heißt das: trainieren, wann sie wollen. Für Ihr Team: mehr Fokus auf das Wesentliche. Und für Sie? Ein Studio, das einfach funktioniert.

**Besuchen Sie uns auf der FIBO Köln!**  
16.-19.04.2026 – Halle 8, Stand 8C14

 **CenterCom**  
Management-Software für Fitness- & Freizeitclubs



Anschließend reisten die Teilnehmenden zu den Bau und Gartenbetrieben Frei Thayngen AG. Dort wurden sie von Matthias Frei begrüßt, CEO und Inhaber des Unternehmens, sowie Vorstandsmitglied des Werkraums Schaffhausen. Im Rahmen einer Führung erhielten die Besucher interessante Einblicke in den Betrieb.

Nach dem anschließenden Transfer fand das gemeinsame Mittagessen im Restaurant Gemeindehaus in Thayngen statt.

Die Herbsttagung 2025 bot eine gelungene Kombination aus politischer Meinungsbildung, betrieblichem Einblick und persönlichem Austausch. Dieses Netzwerk ist für den SFGV äußerst wichtig, um sich immer wieder in die politischen Gremien einzubringen und auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. ◀

## 44 SFGV-Partnertagung 2025



Offener Meinungs austausch unter den SFGV-Partnern ist für die zukünftige Ausrichtung des Gesundheitstags sehr wichtig.

Am 20. November 2025 trafen sich die Partner des SFGV zur diesjährigen Partnertagung in Thalwil. Die Veranstaltung bot eine wichtige Plattform für Austausch, Standortbestimmung und die strategische Ausrichtung der Fitness- und Gesundheitsbranche.

Von Claude Ammann

Vertreterinnen und Vertreter aus unterschiedlichen Bereichen nutzten die Gelegenheit, gemeinsam auf das vergangene Jahr zurückzublicken und die Weichen für die Zukunft zu stellen.

Ein zentrales Traktandum war der Rückblick auf den Gesundheitstag 2025. Die gewonnenen Erkenntnisse, Erfahrungen und Rückmeldungen wurden gemeinsam analysiert und dienen als Grundlage für die Weiterentwicklung künftiger Formate. Darauf aufbauend stand die strategische Planung für 2026 im Fokus. Ziel war es, frühzeitig Prioritäten zu definieren und gemeinsame Initiativen wirkungsvoll vorzubereiten.

Weitere Programmpunkte umfassten aktuelle Updates zu den SwissSkills sowie zur Berufsbildung. Dabei wurde deutlich, wie wichtig eine starke, zukunftsorientierte Ausbildung für die nachhaltige Entwicklung der Branche ist. Ergänzend wurden laufende und geplante politische Projekte vorgestellt, die den Fitness- und

Gesundheitssektor betreffen, sowie relevante Fachthemen aus den Bereichen Bewegungsmedizin und der Kundenzeitschrift «GESUND UND FIT» diskutiert. Der fachliche Austausch zeigte einmal mehr die hohe Relevanz evidenzbasierter Ansätze und interdisziplinärer Zusammenarbeit.

Den Abschluss des Tages bildete ein gemeinsamer Apéro. In entspannter Atmosphäre blieb Zeit für persönliche Gespräche, Vernetzung und die Vertiefung der Themen aus dem Tagungsprogramm. Dabei wurden auch konkrete nächste Schritte und Kooperationsmöglichkeiten für die kommenden Monate besprochen.

Ein herzlicher Dank gilt allen Teilnehmenden und Partnern für ihr Engagement, ihre Beiträge und den konstruktiven Dialog. Die SFGV-Partnertagung 2025 hat erneut gezeigt, wie wertvoll der gemeinsame Austausch für die Weiterentwicklung der Fitness- und Gesundheitsbranche ist. ◀



# Der Weg zur eigenen Physiotherapiepraxis im Fitnesscenter

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

## Wegleitung für die Realisation einer Physiotherapiepraxis in einem Fitnesscenter

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

Gratis-Download, nur für Mitglieder mit Login:



## SFGV

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

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

# 46 *Ein Event für Gesundheit und Innovation im Kursaal Bern*



Der Gesundheitstag ist das grösste Netzwerktreffen der schweizerischen KMU unserer Branche.

Der beeindruckende Kursaal in Bern ist am Freitag, 29. Mai 2026, erneut Gastgeber für den Gesundheitstag des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenterverbandes (SFGV) und des Berufsverbands für Gesundheit und Bewegung (BGB).



# MITOVIT HYPOXIC TRAINING

Jetzt 3 Monate  
zur Probe mieten!

IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie)



Urs Rügsegger

Erleben Sie die neuesten Entwicklungen in der Gesundheitsbranche an einem Tag voller Innovation in der Hauptstadt der Schweiz. Renommierte Aussteller präsentieren fortschrittliche Produkte, spannende Workshops und informative Vorträge. Die Veranstaltung bietet eine einmalige Gelegenheit, die neuesten Entwicklungen aus

dem Bereich Soft- und Hardware kennenzulernen und sich direkt mit führenden Anbietern auszutauschen. Besucher und Besucherinnen erhalten Einblicke in aktuelle Technologien, die die Gesundheitsbranche nachhaltig verändern.

Ein Schwerpunkt des Gesundheitstags sind die vielfältigen Workshops, die praxisnahes Wissen und konkrete Handlungsempfehlungen vermitteln. Fachleute führen durch unterschiedliche Themen, angefangen bei Mitarbeitermotivation aus Arbeitgebersicht über Preisberechnungen für Abos oder Weiterbildungen für Physiotherapeuten bis hin zu psychologischen Aspekten des Motivierens mittels Gruppenkursen. In den interaktiven Sessions können die Teilnehmenden ihr Wissen erweitern, eigene Erfahrungen einbringen und sich auch körperlich betätigen.

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt: Gäste dürfen sich auf abwechslungsreiche Apéros und eine exklusive «Come Together Night» mit Buffet freuen. Die kulinarischen Genüsse laden dazu ein, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. (Siehe Vorschau auf der nächsten Seite.)

Ein besonderer Höhepunkt des Abends ist erneut die Verlosung im Rahmen des SFGV-Wettbewerbs, bei der Gutscheine im Gesamtwert von CHF 10 000 für den Erwerb von Geräten und Software der Aussteller verlost werden. Diese grosszügigen Gewinne sorgen für zusätzliche Spannung und glückliche Gesichter bei den Teilnehmenden.

Zusammengefasst ist der Gesundheitstag von SFGV und BGB im Kursaal Bern ein inspirierendes Event für alle aus der Gesundheitsbranche. Es erwarten Sie vielfältige Informationen, spannende Workshops und hervorragende Möglichkeiten, Kontakte zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen.

Kommen Sie vorbei und geniessen Sie einen erlebnisreichen Tag in inspirierender Gesellschaft – mit wunderschöner Aussicht auf die Berner Altstadt und die Alpen! ▶



- ✓ Zellregeneration
- ✓ Mitochondrien-Booster
- ✓ Regeneration beschleunigen
- ✓ Leistungsfähigkeit steigern
- ✓ Energieproduktion maximieren
- ✓ Sauerstoff-Optimierung
- ✓ Stoffwechselaktivierung
- ✓ Prävention & Rehabilitation
- ✓ Neuroplastizität fördern
- ✓ Herz-Kreislauf-Stärkung
- ✓ Autonome Regulation
- ✓ Long-COVID & Fatigue-Therapie
- ✓ ATP-Produktion steigern

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

## IHHT – Zelltraining für maximale Regeneration und Leistung

Nutzen Sie die Kraft der Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie, um Mitochondrien zu regenerieren, Energie zu maximieren und Ihre Patienten schneller fit zu machen.

## Mehr Leistung. Schnellere Regeneration. Tiefere Zellgesundheit

Bieten Sie Ihren Patienten ein wissenschaftlich fundiertes Höhentraining, das das Nervensystem ausgleicht, den Stoffwechsel optimiert und die Zellgesundheit verbessert.

## Mitochondrien stärken – Leistung steigern

IHHT optimiert den Sauerstoffhaushalt, verbessert die Zellgesundheit und hilft bei Long-COVID, Burnout, chronischer Müdigkeit und Leistungsdefiziten.

## Von Spitzensport bis Reha: Ihre Patienten verdienen die beste Therapie

IHHT unterstützt gezielt die Regeneration, Leistungssteigerung und Stressreduktion – und das völlig entspannt im Liegen!

## Mitochondrien-Training für bessere Heilung & Regeneration

Erweitern Sie Ihr Therapieangebot mit modernster Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Technologie – effektiv für Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung!

**Sie interessieren sich für Mitovit Hypoxietraining und möchten es mal ausprobieren oder 3 Monate lang mieten? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme!**

*Wir beraten Sie gerne!*

### AcuMax Med AG

Gewerbezentrum Neuhaus  
Promenadenstrasse 6 | 5330 Bad Zurzach  
info@acumax.ch | +41 (0) 056 249 31 31  
[www.acumax-kurse.ch](http://www.acumax-kurse.ch) | [www.acumax.ch](http://www.acumax.ch)



## «Come Together Night» – glanzvoller Abend des GesundheitsTags 2026



Jetzt Tisch reservieren!

Der Vorstand freut sich, Ihnen für den Abend im Anschluss an den GesundheitsTag ein neues Konzept vorzustellen – die «Come Together Night».



Senta Frei

Ganz im Sinne des Mottos «come together» steht das Zusammenreffen im Vordergrund. Geselliges Beisammensein, gutes Essen, Netzwerken in ruhiger Atmosphäre sowie Partystimmung sind im aktuellen Konzept vereint.

Auf der Tanzfläche können Sie zeigen, dass sich Ihr Ausdauertraining im letzten Jahr gelohnt hat, oder Sie können es sich für eine ruhige Unterhaltung in der Lounge gemütlich machen. Für jeden und jede ist dieses Jahr etwas dabei.

Für die «Come Together Night» haben wir ein vielfältiges und stimmiges Programm zusammengestellt:

**Apéro:** Um 17.30 Uhr starten wir zusammen in den Abend mit einem Apéro im Kursaal. Wir heben die Gläser auf einen grossartigen Tag und stimmen uns auf einen unvergesslichen Abend ein.

**Dinner:** Ab 18.30 Uhr steht ein Gourmetbuffet für uns bereit. Ob Sie zum Essen lieber in Ruhe an einem Tisch sitzen oder sich

weiter an einem Stehtisch austauschen möchten, liegt ganz bei Ihnen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, für Ihr Team, Ihre Freunde oder Ihre Geschäftspartner einen Tisch zu reservieren.

**Party:** Um 21 Uhr drehen wir zu den Vibes eines DJs noch einmal auf. Sie können Ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen und zu abwechslungsreicher Musik bis in die frühen Morgenstunden tanzen.

**Lounge:** Wenn Sie den Ausklang des Abends eher ruhig verbringen möchten oder beim Tanzen einmal eine Verschnaufpause brauchen, gibt es dieses Jahr ab 21 Uhr eine Lounge, in der Sie bei ruhiger Hintergrundmusik neue Kontakte knüpfen oder die am Tag begonnenen Gespräche vertiefen können.

Melden Sie sich gleich auf unserer Webseite für den GesundheitsTag und die «Come Together Night» an. Für eine Tischreservation während des Dinners können Sie uns gerne direkt unter [info@sfgv.ch](mailto:info@sfgv.ch) kontaktieren.

Wir vom Vorstand freuen uns auf Sie und auf einen unvergesslichen Abend.

Bis bald in Bern! ◀

# Jahrelanger Kampf des SFGV zahlt sich aus

Ein historischer Moment für die höhere Berufsbildung: Die Schlussabstimmung in der Wintersession im Nationalrat ist erfolgt – und das Ergebnis fiel haushoch zugunsten der neuen Titelnachweise aus. Damit ist klar: Ab 2026 werden die Bezeichnungen Professional Bachelor und Professional Master offiziell eingeführt!

Von Claude Ammann

Seit mehreren Jahren kämpft der SFGV für die in der Fitnessbranche so wichtigen Titelnachweise in der Schweizer Berufsbildung.

Als Präsident des SFGV und Vertreter der OdA Bewegung und Gesundheit für den SFGV freue ich mich sehr. Die Annahme des Gesetzes ist ein Meilenstein für unsere Branche. Vor rund 10 Jahren haben wir nun schon versucht, die Titel einzuführen und sind in einem ersten Anlauf im Ständerat gescheitert. Nichtsdestoweniger haben wir zusammen mit dem Gewerbeverband vor einigen Jahren nochmals einen Anlauf genommen. Nun haben wir es geschafft. Es zeigt sich – kämpfen lohnt sich!

Nach langen Verhandlungen legte der Bundesrat Anfang Jahr ein Massnahmenpaket zur Stärkung der höheren Berufsbildung (HBB) vor. Es wurde mit Kantonen, Arbeitgeberverbänden und Gewerkschaften erarbeitet und umfasst vier Punkte:

1. Titelnachweise «Professional Bachelor» und «Professional Master»
2. Schutz der Bezeichnung «höhere Fachschule»
3. Englisch als zusätzliche Prüfungssprache
4. Flexibilisierung der Nachdiplomstudiengänge (NDS)

Mit diesem Entscheid setzen Bundesrat und Parlament ein starkes Zeichen gegen den Fachkräftemangel und für die Attraktivität der höheren Berufsbildung. Ziel ist es, die Anerkennung der höheren Berufsbildung zu stärken, diese bekannter zu machen und ihr gesellschaftliches Ansehen zu steigern.

**Die neuen Titel ergänzen die bestehenden Abschlüsse und schaffen eine wichtige Anschlussfähigkeit – national wie international.**

Das eröffnet den jungen Berufsbildungsabsolventinnen und -absolventen deutlich mehr Möglichkeiten. Sie werden sowohl in der Schweiz als auch im Ausland mehr Anerkennung geniessen. Gerade jetzt, wo Akademiker zunehmend Schwierigkeiten haben, einen Job zu finden, wird die Berufsbildung damit doppelt gestärkt. Das ist optimal und toll für die jungen Leute!

Während Länder wie Deutschland und Österreich bereits entsprechende Titel eingeführt haben und das Bologna-System akademische Abschlüsse vereinheitlicht hat, fehlte in der Schweiz bisher eine klare internationale Anschlussfähigkeit.

Mit den Bezeichnungen «Professional Bachelor in [Fachrichtung]» und «Professional Master in [Fachrichtung]» kann diese Lücke geschlossen und die Wettbewerbsfähigkeit gesteigert werden. Gleichzeitig stärkt die neue Titelnachweise das Ansehen der Berufslehre im Inland.

Die neuen Titel nach Fachrichtungen sowie die drei zusätzlichen Massnahmen unterstreichen die Wertschätzung der höheren Berufsbildung, steigern ihre Sichtbarkeit und sichern ihre Attraktivität, ohne sie zu akademisieren.

Damit bleiben auch künftig ihr unverwechselbarer Praxisbezug und die enge Orientierung am Arbeitsmarkt erhalten. ◀

# SFGV-Regionaltagung im Tessin – Wissen, Austausch und Bewegung



Das Tessin ist immer eine Reise wert – insbesondere in dieser Phase des branchenweiten Aufschwungs.



Am 22. November 2025 lud der Schweizerische Fitness- und Gesundheitsverband zur Regionaltagung mit den Tessiner Mitgliedern und weiteren Interessierten im Centro Sportivo in Tenero ein. Die Veranstaltung bot einen abwechslungsreichen Tag mit Vorträgen, praxisnahen Workshops und wertvollem Networking.

Von Claude Ammann

Ziel war es, Mitglieder und Partner über aktuelle Entwicklungen in der Gesundheits- und Fitnessbranche zu informieren und praxisnahe Impulse für die eigene Arbeit zu vermitteln.

Die Tagung begann um 9.15 Uhr mit der Begrüssung durch Claude Ammann, Präsident SFGV. Er stellte die Schwerpunkte der Verbandsarbeit vor, reflektierte erfolgreiche Projekte des letzten Jahres und hob die Bedeutung von Kooperationen – unter anderem mit der BFU – für die Prävention und Förderung der Beweglichkeit insbesondere bei älteren Menschen hervor.

Um 9.30 Uhr folgte ein Referat zu den Dienstleistungen des SFGV. Die Teilnehmenden erhielten einen Überblick über das umfassende Angebot des Verbandes: Fort- und Weiterbildungen, Beratungsleistungen sowie praxisorientierte Projekte in Prävention und Gesundheitsförderung. Besonderes Augenmerk lag auf den verbandseigenen Tools wie FITWORX oder Fitness-Guide.

Nach dem informativen Vormittag bot ein gemeinsames Mittagessen Gelegenheit zum Austausch und zum Netzwerken. Die Teilnehmenden konnten Erfahrungen teilen, Kontakte knüpfen und mögliche Kooperationen besprechen.

Das Nachmittagsprogramm begann um 13.30 Uhr mit einem Workshop der BFU zur Sturzprävention. Es wurden praxisnahe Übungen und Methoden aufgezeigt, die Gleichgewicht, Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag fördern – wertvolles Wissen für Fachpersonen, Vereinsleiter und alle, die präventiv tätig sind.

Die Tagung endete um 15.30 Uhr mit einem Abschlussapéro, bei dem die Anwesenden den Tag entspannt ausklingen liessen.

Die SFGV-Regionaltagung im Tessin verband fachliche Inhalte und praxisnahe Workshops mit wertvollem Ideenaustausch und neuen Impulsen. Durch die konkreten Ansätze soll die Gesundheits- und Bewegungsförderung vor Ort nachhaltig gestärkt werden. ◀

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

- Modul Geburtsvorbereitung
- **Nächster Start:**  
**17.04.2026**
- Modul Beckenboden
- Modul Rückbildung
- Modul Schwangerschaftsgymnastik



# 52 «GESUND UND FIT» – der erste Eindruck zählt



Die Kundinnen und Kunden von Savo Hertig sind begeistert von der neuen Ausgabe von «GESUND UND FIT». Die kurzen, spannenden Texte machen richtig Lust aufs Lesen – ideal für zwischendurch und auch als perfekte Motivation auf dem Ausdauergerät.

Als Savo Hertig vom «Functional Training Center» in Bern das Magazin «GESUND UND FIT» erstmals in den Händen hielt, überzeugten ihn das professionelle Layout und die sorgfältig ausgearbeiteten Texte sofort. Nun liegt das Magazin mit individualisierter Front- und Rückseite für «savo.ch» frisch gedruckt vor, klar gestaltet und mit einer persönlichen Note.



Katrin Albisser,  
stv. Chefredaktorin  
«GESUND UND FIT»

**Katrin Albisser: Wann hast du zum ersten Mal vom Magazin «GESUND UND FIT» gehört und wie war dein erster Eindruck, als du es gelesen hast?**

Savo Hertig: An der Mitgliederversammlung des SFGV habe ich das erste Mal von «GESUND UND FIT» gehört. Als ich dann das Magazin mit all den interessanten Texten und dem ansprechenden Layout vor mir

hatte, war ich begeistert! Ich wusste, dass ich es zu gegebener Zeit auch für «savo.ch» personalisieren will.

**Erfüllt das Magazin «GESUND UND FIT» aus deiner Sicht seinen Anspruch, neue Kunden für zertifizierte Fitness- und Gesundheitscenter gewinnen zu können? Siehst du darüber hinaus noch Ausbaupotenzial?**

Kein Produkt und keine Dienstleistung ist von Beginn an perfekt. Alles ist im Wandel und muss erst einmal am Markt getestet werden. «GESUND UND FIT» präsentierte von Anfang an professionelle Ausgaben, die nicht nur für die Leser und Leserinnen, sondern auch für die Fitness- und Gesundheitscenter einen klaren Nutzen mit sich brachten.

**Wir freuen uns, dass du das Magazin mit individualisierter Front- und Rückseite bestellt hast. Was hat dich bewogen, diese Entscheidung zu treffen?**

Ich wollte schon immer «mein eigenes» Magazin oder «meine eigene» Zeitung produzieren lassen. Bei «GESUND UND FIT» profitiere ich vom Know-how der Redaktion, die unsere Qualitätsvorstellungen umsetzt. Das spart mir viel Zeit und Aufwand. Das inhaltlich und optisch professionell gestaltete Magazin mit unserer persönlichen Front- und Rückseite gewährleistet unserem Center die gewünschte Präsenz.

**Worin siehst du die Vorteile der Individualisierung?**

Mitarbeitende, Kundschaft und auch Partnerinnen und Partner sehen, dass wir neben der digitalen Werbung auch im Print-

bereich etwas bewegen wollen. Sie werden das Heft in ihrem Umfeld empfehlen, wenn zusätzlich «savo.ch» draufsteht. Das fördert die Verbundenheit.

**Welche konkreten Strategien und Kanäle planst du für die Platzierung und Verbreitung des Magazins?**

Wir werden die Hefte in unserem Center auflegen und bei allen Partnern, im Quartier und auch via Postversand an auserwählte Firmen und Personen verteilen.

**Nimmst du dir trotz deines vielseitigen Engagements Zeit, die Artikel selbst zu lesen, und wenn ja, welche Rubrik spricht dich besonders an?**

Ich bin ein sehr begeisterungsfähiger Mensch – was nicht immer ein Vorteil ist (lacht). Daher bevorzuge ich keine spezielle Rubrik, sondern lese gerade, was mich auf Anhieb packt. Und das sind jeweils viele Artikel in «GESUND UND FIT»!

**Hattest du schon Rückmeldungen von Kunden und Kundinnen, Mitgliedern oder Mitarbeitenden zum Magazin oder zu einzelnen Themen des Magazins?**

Viele sagen, dass in «GESUND UND FIT» nicht um den heissen Brei herum gesprochen wird. Die Artikel werden nicht künstlich in die Länge gezogen und alles, was drinsteht, wird kompakt und verständlich vermittelt. ◀

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.–

## Aus guter Arbeit wird nachvollziehbare Qualität



Caroline Dixon, Inhaberin und Geschäftsführerin

Trainingsraum:  
hell und mit viel Platz



## Im PhysioA.R.T. Zentrum von Caroline Dixon fühlt sich Gesundheit alltagsnah an. Menschen kommen mit Zielen oder Schmerzen und gehen mit einem Plan, der zu ihrem Leben passt. Seit dem 1. Januar 2026 trägt das Haus das Label «Fitness-Guide».

Von Kilian Käppeli

«Fitness-Guide gibt uns einen klaren Rahmen. Er macht die gute Arbeit, die wir ohnehin leisten, sichtbarer und verständlicher», sagt Caroline Dixon, Inhaberin und Geschäftsführerin.

Der Einstieg bleibt persönlich: Beim ersten Termin nimmt sich das Team Zeit, führt sorgfältig in die Trainingsumgebung ein und erklärt ruhig die nächsten Schritte. Schon früh fliesst Aktivität in die Therapie. Funktionelle Übungen, Trainingseinheiten an Geräten und regelmässige Checks mit Kraftmessungen und In-Body-Analysen zeigen, was sich verändert. «Der Übergang soll sich natürlich anfühlen. Viele kennen die Geräte bereits aus der Therapie – das gibt Sicherheit», so Caroline.

Im Hintergrund ordnet Fitness-Guide den Alltag. Abläufe vom ersten Kontakt bis zur Aboverlängerung sind sauber beschrieben, die Verantwortlichkeiten klar. Das macht den Betrieb ruhiger und die Betreuung verlässlicher. Viele Krankenkassen erkennen das Label an; je nach Kasse gibt es finanzielle Unterstützung beim Jahresabo. Qualität wird nicht nur versprochen, sondern gemessen und erklärt. Nach einer gründlichen Einführung erfolgen Kontrollen mit nachvollziehbaren Messpunkten und verständlichen Auswertungen. «Technik hilft uns, aber sie ersetzt nie die persönliche Begleitung. Wir führen, motivieren und übersetzen Daten in den Alltag», sagt Caroline.

Für das Team bedeutet die Zertifizierung Entwicklung statt Etikett. Fitness-Guide legt Wert auf qualifizierte Fachpersonen und kontinuierliche Weiterbildung. Das schafft Perspektiven, etwa für Fachpersonen Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ, und hält Standards lebendig. Auch der Weg zur Zertifizierung war stimmig. «Das Audit war professionell. Fragen wurden schnell geklärt. Das hat uns geholfen, letzte Lücken zu schliessen.»

Und was heisst das für andere Betreiberinnen und Betreiber, die über einen Wechsel nachdenken? Die Einladung ist bewusst leise, aber klar: Fitness-Guide macht Qualität greifbar, beruhigt Abläufe und stärkt die Kundenbindung durch sichtbare

Ergebnisse. Wer seine Stärken zeigen und den Alltag stabil führen will, findet mit Fitness-Guide einen passenden Rahmen. Oder wie Caroline es formuliert: «Wenn Struktur und Wärme zusammenkommen, bleiben Menschen in Bewegung – und genau das wollen wir.» ◀



Sauber und ordentlich,  
mit Blick nach draussen

ART  
PHYSIO ZENTRUM

**PhysioA.R.T. Zentrum**

Zentrum 1, 8105 Regensdorf

Insta: physio.a.r.t.zentrum, Facebook: PhysioA.R.T Zentrum

## 56 *Kompass für die Seele*

Nachdem sein Buch «Ernährungskompass» im Jahr 2018 als Wissensbuch des Jahres ausgezeichnet wurde, hat der Wissenschaftsautor Bas Kast einen weiteren Band in seiner Reihe veröffentlicht.

Von André Tummer

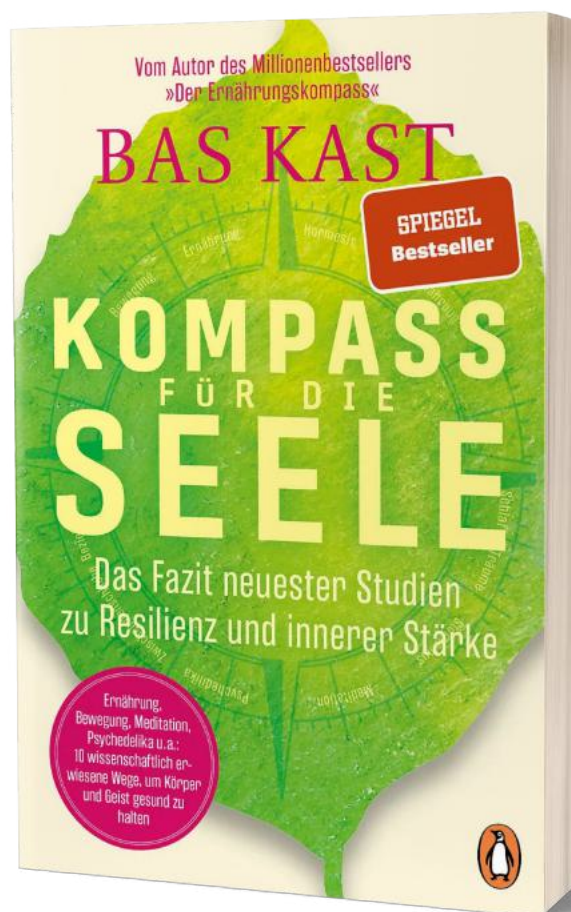
Unsere moderne Arbeitswelt sowie unser Lebensstil sind von permanenter Reizüberflutung bestimmt, was häufiger als vermutet zu mentaler Erschöpfung führt. Darum steht die psychische Gesundheit im Mittelpunkt dieses Buches.

Erneut hat Bas Kast sich durch diverse wissenschaftliche Studien gearbeitet und daraus 10 alltagstaugliche und leicht anzuwendende Strategien entwickelt, die zu mehr Resilienz und innerer Stärke führen.

Unter anderem erklärt er, warum eine anti-entzündliche Ernährung erstaunlich gut gegen Depressionen hilft, und wie genau Bewegung auf unsere Psyche Einfluss nimmt. Aus physiologischer Sicht erläutert er, warum vorübergehender körperlicher Stress wie Fasten, Hitze- oder Kälteanwendungen unsere Stressresilienz verbessert.

Wie genau Schlaf, Licht und Meditation uns innerlich stärken, wird genauso beleuchtet, wie die Notwendigkeit sozialer Beziehungen für unsere Gesundheit.

Dem Autor ist es gelungen, wissenschaftliche Details anschaulich und spannend zugleich darzustellen. Auf jeden Fall sehr lesenswert! ◀



### «Kompass für die Seele»

Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke

256 Seiten

Auflage 1/2023

**Autor:** Bas Kast

**Verlag:** C. Bertelsmann

**ISBN:** 978-3-570-10461-3

**Preis Ex Libris:**

Taschenbuch CHF 21.60

Gebunden CHF 29.20



**DIE NR. 1-PLATTFORM  
FÜR JOB-ANBIETER**

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

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

Zu finden auf [www.movementjobs.ch](http://www.movementjobs.ch)

Für alle SFGV-Mitglieder steht diese Plattform kostenfrei zur Verfügung. Über ein spezielles Login lassen sich die Daten direkt aufschalten. Nicht-Mitglieder können die Plattform ebenfalls nutzen, allerdings gegen eine Gebühr.

Der Aspekt der Mindestlohnempfehlung ist ein integrierter Bestandteil der SFGV-Jobplattform. Ein Pluspunkt für Anbieter und eine Orientierung für Stellensuchende. Auch auf den Einbezug offener Lehrstellen wurde geachtet. Arbeitgeber können sich als Lehrbetrieb eintragen.

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



Jetzt  
testen

**mj. movementjobs.ch**

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)

## Das neue «PhysioFit Schönberg» im Gwatt bei Thun



Ein Team mit einer Mission

Bereits im Oktober 2020 erschien in unserem Magazin ein Interview mit Daniel Schoonbroodt, Leitung Therapien, damals am Standort Gunten. Nun folgte das zweite Interview, diesmal aus dem Gwatt. Direkt am Wasser und nah bei Thun hat «PhysioFit Schönberg» einen weiteren Standort eröffnet, der konsequent auf Gesundheit im Alltag setzt. Daniel Schoonbroodt knüpft an die Geschichte in Gunten an und erweitert sie, indem hier ambulante Physiotherapie, medizinische Trainingstherapie und betreutes Fitnesstraining zusammenfinden.

Von Kilian Käppeli

Auf über 400 Quadratmetern hat «PhysioFit Schönberg» im Deltapark Vitalresort nun ein zweites Zuhause bekommen. Unten empfängt ein offener Trainingsbereich mit Kursraum die Besuchenden, oben liegen ruhige Behandlungszimmer sowie ein Raum für Fitnesscheck und Beratung. Technogym, Sensopro und der InBody-Scan helfen, Fortschritte bei Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht sichtbar zu machen. Als besonderes Angebot steht der PelviPower bereit. Eingesetzt wird er nach sorgfältiger Abklärung durch die spezialisierte Beckenbodentherapeutin Fabienne Trachsel und mit enger fachlicher Begleitung.

Im Mittelpunkt steht die therapeutische Arbeit. Klassische Physiotherapie, MTT und Beckenbodentherapie bilden das Fundament, das durch das Kursprogramm ins tägliche Leben übertragen wird – von Bodyforming und Rhythmisch Fit bis Yoga und Pilates. In der MTT kommen – wo es sinnvoll ist – EMS (Elektromuskelerstimulation), strukturierte Reha-Assessments und digitale Tools wie Physiotools hinzu. Der Weg führt bewusst fließend von der ärztlichen Verordnung zur aktiven Trainingsbetreuung. Zuerst führt die Physiotherapie, dann begleiten Bewegungs- und Gesundheitsfachpersonen weiter, bis die gewünschten Ziele erreicht sind.



Groupfitness für alle Sinne



Kompetent und gezielt

Aus Patientinnen und Patienten werden Kundinnen und Kunden, die ihr Training eigenständig und selbstbewusst fortsetzen.

Die Zusammenarbeit in der Region ist nah und unkompliziert. Ärztinnen, Ärzte, Kliniken und weitere Fachpersonen aus Thun und dem Berner Oberland bis nach Bern sind gut vernetzt. Vieles klärt man direkt per Telefon oder E-Mail. Für die Menschen heisst das: kurze Wege, klare Abläufe und ein roter Faden, der nicht abreisst – gestützt durch persönliche Check-ins und nachvollziehbare Messpunkte.

Qualität steht an oberster Stelle. Digitale Feedbacktools, die Mitgliedschaft bei Physioswiss, interne wie externe Weiterbildungen, Hygienestandards und die ISO-Zertifizierung der Klinik Schönberg bilden den Rahmen. Der SFGV unterstützt bei der Betreuungs- und Ausbildungsqualität, die Fitness-Guide-Zertifizierung bietet Orientierung. Entscheidend bleibt aber die Haltung. «PhysioFit Schönberg» gewährleistet gut ausgebildete Fachpersonen, klare Prozesse und ein Klima, in dem Menschen sich ernst genommen fühlen.

Das Team im Gwatt baut auf den Erfahrungen aus Gunten. Fundiertes Wissen fließt zwischen Klinik, Ambulatorium und neuem Standort. Ein Schwerpunkt liegt auf Ausbildung: Lernende im Beruf «Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ» durchlaufen die Bereiche Fitness, MTT und Kursleitung ambulant; zusätzlich sammeln sie Erfahrung im stationären Reha-Setting der Klinik Schönberg. Berufsbildnerinnen koordinieren über alle drei Orte hinweg. Die Auszeichnung 2023 als zweitbesten Ausbildungsbetrieb des SFGV ist Ansporn, nicht Selbstzweck. Für 2026 sind Fachvorträge zu Schmerz und Knie-Endoprothetik, interne Trainings zu CPR<sup>1</sup> und Brandschutz sowie ein öffentlicher Vortrag zur Beckenbodentherapie geplant.

Besucherinnen und Besucher fühlen sich hier wohl durch den freundlichen Empfang, eine direkte Ansprache, Ziele, die gemeinsam Sinn ergeben, und Räume, die ohne Barrieren erreichbar sind. Partnerschaften mit Vereinen und Betrieben aus der Region schlagen die Brücke in den Alltag. Der Erfolg misst sich an der Zufriedenheit, an wachsenden Mitgliedschaften und an einer hohen, sinnvoll gesteuerten Therapieauslastung.

Der Blick nach vorn ist klar: Mit Fachkräftemangel, steigenden Kosten und einer älter werdenden Bevölkerung wächst die Bedeutung ambulanter Leistungszentren. «PhysioFit Schönberg Gwatt» ist darauf ausgerichtet, Patientinnen und Patienten nach Operationen ins tägliche Leben zurückzubegleiten, Beckenbodengesundheit systematisch aufzubauen und Training als fest verankerten Bestandteil von Therapie und Prävention zu etablieren – professionell, nahbar und mit Herz. ◀

<sup>1</sup> Cardiopulmonary Resuscitation (kardiopulmonale Reanimation)



**PHYSIOFIT  
SCHÖNBERG  
GWATT**

**PhysioFit Schönberg Gwatt**

Deltaweg 29, 3645 Gwatt bei Thun

[www.physiofit-schoenberg.ch](http://www.physiofit-schoenberg.ch), Insta: physiofitschoenberg

Facebook: PhysioFit Schönberg

## Zehn Fragen an Sarah und Jan van Berkel



Sarah und Jan van Berkel sind seit 2018 verheiratet und haben zwei Kinder: Tim (6) und Noè (3).

Sarah und Jan van Berkel kennen den Leistungssport aus zwei Welten, dem Eiskunstlauf und dem Triathlon, doch ihr Alltag heute ist vor allem eines: Familie, Bewegung und ein bewusst gesetzter Rhythmus. Im Gespräch erzählen sie, was sie am anderen wirklich bewundern, warum Schlaf ihre unterschätzte Superkraft ist und wie ihr Leben zwischen Trainingslot, Kinderlogistik und Sinnsuche als Team funktioniert.

Die Fragen stellte Kilian Käppeli.

### **Kilian Käppeli: Welche Eigenschaft am anderen bewundert ihr am meisten?**

Sarah van Berkel: Jan hat gar nie das Gefühl, irgendetwas zu verpassen oder noch irgendwo sein zu müssen. Also genau das Gegenteil von «Fomo»<sup>1</sup>. Das gibt ihm Ruhe und Sicherheit in seinen Entscheidungen, die ich auch gerne hätte. Zudem ist er sehr sensibel und spürt viele Dinge früher als ich, nimmt (Un-)Stimmungen viel besser wahr.

*Jan van Berkel: Sarah kann sehr gut loslassen, sich treiben lassen – von Musik, Gesellschaft oder einer allgemeinen Stimmung, und darin komplett versinken. Bei mir dauert das immer eine Weile, und wenn ich diesen Zustand überhaupt erreiche, dann nur mit sehr viel Effort.*

<sup>1</sup> Fear of Missing Out

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

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

### **Was war euer letzter Moment, in dem ihr dachtet: Jetzt sind wir wirklich ein Team?**

Sarah: Diese Momente hatten wir einige Male in den Ferien. Skiferien mit Kindern können recht anstrengend sein, es ist eine richtige Materialschlacht. Einpacken, auspacken und wieder von vorne. Das gelang uns aber recht gut, meist dachte automatisch jeder an etwas, das der andere vergessen hätte.

### Welche Eigenschaften hat dir der Spitzensport beigebracht, die du heute noch nutzt, auch abseits der Eisfläche?

Sarah: In schwierigen oder stressigen Situationen ruhig zu bleiben – oder sogar aufzublühen und den Stress zu geniessen.

### Was ist die härteste Wahrheit, die dir der Triathlon über dich selbst beigebracht hat?

Jan: Ob ich Triathlons gewinne oder nicht, verändert vielleicht meinen eigenen kleinen Kosmos, aber nicht die Welt. Das genügte mir nicht als Motivation. Ich musste einen grösseren Purpose für meine Tätigkeit finden.

### Wenn ihr nur eine Trainingsregel für ein ganzes Jahr behalten dürftet, welche wäre das?

Sarah: Ehrlich gesagt, habe ich schon lange keine klassischen Trainingsregeln mehr. Aber wir erinnern uns gegenseitig, genügend Zeit für Bewegung zu nehmen, auch wenn wir wenig Zeit haben.

Jan: Ich gestalte mein Training so, dass ich genug ausdauernd bin, um mit einem Rucksack am Rücken und einem Kind auf den Schultern den ganzen Tag wandern zu können, genug schnell bin, um auf den Zug zu sprinten und genug stark bin, um die Einkaufstüten ins Auto zu heben.

### Welche kleine Gewohnheit ist für euch wichtig, obwohl sie banal klingt?

Sarah: Schlafen! Wir schlafen beide sehr gut und viel. Das ist gratis und einfach, trotzdem schaffen es die meisten Menschen nicht, genügend zu schlafen.

Jan: Wir kaufen am liebsten in kleinen Hofläden ein. Das nutzen wir als Bewegung für die ganze Familie, weil wir mit dem Rad hingehen. Wir sehen, welcher Effort in der Produktion der Lebensmittel steckt. Diese Nahrungsmittel sind zudem oft wenig verarbeitet.

### Wie geht ihr mit Tagen um, an denen einer «on» ist und der andere leer?

Sarah: Das merken wir jeweils recht schnell. Trotzdem ist es wichtig, das offen zu kommunizieren. Das gelingt uns nicht immer gleich gut. Natürlich versuchen wir dann, dem anderen mehr Freiraum und Ruhe zu geben.

### Gibt es etwas, das ihr in eurer Sportwelt bewusst anders macht als viele andere?

Sarah: Ich habe früher nicht so viel trainiert, wie es viele heute machen. Im Eiskunstlaufen sehe ich sehr viel Druck, Zwang und beispielsweise strenge Gewichtskontrollen. Ich bin mein ganzes Leben lang – mit Ausnahme des jährlichen sportärztlichen Untersuchungs und in der Schwangerschaft bei der Frauenärztin – nie für jemanden auf die Waage gestanden.

Jan: Bei uns ist der tägliche «Trainingsslot» im Familiensetting fix eingeplant. Wenn wir unseren nächsten Tag vorbereiten, ist «Wann willst du dein Training machen?» immer ein Teil davon.

### Welche Entscheidung in eurem Leben hat euch mehr verändert als jede Medaille oder Platzierung?

Sarah: Das ist recht einfach – Kinder zu haben. Das stellt das Leben, wie man es bis dahin kannte, komplett auf den Kopf.

### Stellt euch vor, ihr müsstet eure nächste Saison als Paar in einem einzigen Satz definieren. Wie lautet er?

Jan: Wir witzeln oft, dass wir nach dem Trainingsmotto «I go, you go» leben, um uns bei der Kinderbetreuung abzuwechseln und auch noch etwas Zeit für uns selbst zu haben. Da kommt die Zeit zu zweit etwas zu kurz. Deshalb würde ich sagen, um bei der Trainingsprache zu bleiben: Mehr Partner-WOD<sup>2</sup> statt «I go, you go». ◀

<sup>2</sup>Workout of the Day

**Sarah van Berkel** (41), bekannt als Sarah Meier, ehemalige Eiskunstläuferin und Europameisterin 2011, arbeitete nach dem Rücktritt 10 Jahre lang als Sportjournalistin und ist heute im Sportmanagement und in der Sportkommunikation tätig – bei Art on Ice young talents sowie im Team des Beachvolleyball-Duos Anouk und Zoé Vergé-Dépré.

Der ehemalige Triathlet **Jan van Berkel** (39) trat nach vier Siegen beim «Ironman Switzerland» im Sommer 2023 vom Profisport zurück. Seitdem arbeitet er beim Start-up «Muuivr» und selbstständig bei «Stryve Endurance» als Coach. In beiden Jobs möchte er die Menschen wortwörtlich bewegen.

## 62 IHHT mit MITOVIT® – Höhenluft von 1200 bis 6750 m einfach nutzbar



IHHT mit MITOVIT® – einfach nutzbar in Praxis, Fitnesscenter oder Gesundheitszentrum

Das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) mit dem MITOVIT®-System bringt das Prinzip wechselnder Sauerstoffverhältnisse in den Trainings- und Gesundheitsbereich. Die Anwendung erfolgt standardisiert, delegierbar und kann mit klassischen Angeboten kombiniert werden.

Das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) hat seinen Ursprung im Hochleistungssport und in der Rehabilitationsmedizin. Heute wird es zunehmend auch im präventiven und gesundheitsorientierten Umfeld eingesetzt – etwa in Fitness- und Gesundheitszentren oder in betrieblichen Einrichtungen. Das MITOVIT®-System macht diese Methode erstmals einfach, sicher und praxisnah anwendbar – ohne medizinische Infrastruktur oder Spezialkenntnisse.

IHHT basiert auf wechselnden Atemphasen mit unterschiedlich hohem Sauerstoffgehalt. Während der Anwendung wird der Körper für kurze Zeit mit sauerstoffreduzierter Luft versorgt – vergleichbar mit Bedingungen in Höhenlagen zwischen 1200 und 6750 Metern über Meer. Darauf folgt jeweils eine Phase mit erhöhter Sauerstoffzufuhr. Dieser wiederholte Wechsel kann dazu beitragen, physiologische Reaktionen zu stimulieren, wie sie aus klassischen Höhentrainings bekannt sind – jedoch ohne körperliche Anstrengung oder Ortswechsel.

Die Anwendung erfolgt in entspannter Sitz- oder Liegeposition. Optional ist auch ein Einsatz unter leichter körperlicher Belastung möglich, etwa auf einem Fahrradergometer. Die Sitzungen dauern rund 40 Minuten und werden meist in Serien von 10 bis 15 Einheiten durchgeführt.

Das MITOVIT®-System wurde speziell für den professionellen Alltag entwickelt. Nach einem erstmaligen Hypoxietest passt das Gerät die Reizintensität automatisch an die Werte des Nutzers an. Über zwei integrierte Pulsoximeter wird während der gesamten Sitzung die Sauerstoffsättigung im Blut überwacht. Zusätzlich misst das Gerät die Herzratenvariabilität (HRV) – ein Parameter, der in vielen Bereichen zur Beurteilung des vegetativen Nervensystems eingesetzt wird.

Die Kombination aus standardisierter Durchführung, digitaler Überwachung und automatischer Steuerung ermöglicht eine einfache Integration in bestehende Abläufe. IHHT mit MITOVIT® kann vom Betreuungspersonal durchgeführt werden und ist dadurch gut delegierbar. Das System arbeitet leise, benötigt wenig Platz und kommt ohne laufende Verbrauchsmaterialien aus.

IHHT wird in der Praxis auf vielfältige Weise genutzt – etwa zur Unterstützung nach sportlicher Belastung, in Ruhephasen zwischen Trainingseinheiten oder ergänzend zu Angeboten wie Massage, Thermo-therapie oder Entspannungsverfahren. Auch im Bereich Schlafqualität, Stressresistenz oder Regenerationsförderung interessieren sich immer mehr Anbieter für diese Anwendung.



Der wissenschaftliche Hintergrund ist gut belegt: Im Jahr 2019 wurde der Medizin-Nobelpreis an die Forscher Kaelin, Ratcliffe und Semenza verliehen – für ihre Arbeiten zur Sauerstoffregulation in Körperzellen. Ihre Erkenntnisse bilden die Grundlage für viele heute eingesetzte hypoxische Anwendungen – darunter auch IHHT.

Das MITOVIT®-System lässt sich in verschiedenste Angebotsformen einbinden – ob als Einzelleistung, in Abo-Modellen oder als Zusatzmodul für bestehende Betreuungskonzepte. Durch das moderne Design, die einfache Handhabung und den geringen Betreuungsaufwand eignet es sich sowohl für kleine Center als auch für grosse Einrichtungen.

In der Schweiz bietet die Firma ACUMAX umfassende Unterstützung beim Einstieg – inklusive Schulung, Unterlagen zur Kundeninformation und einem kostenlosen Probetraining direkt vor Ort. ◀



**AcuMax Med AG**

Promenadestrasse 6, 5330 Bad Zurzach

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

## HWS-Workshop «Bewegte Zukunft» für Bewegungspädagog/-innen HF



Julia Merrien, Leiterin des Bereiches Bewegungspädagogik der HWS, gibt Antworten auf unsere Fragen zum Info-Workshop.

Bewegung begeistert, verbindet und eröffnet berufliche Perspektiven. Mit dem kostenlosen Info-Workshop «Bewegte Zukunft» bietet die HWS in Basel Interessierten die Möglichkeit, den Bildungsgang «Dipl. Bewegungspädagogin HF / Dipl. Bewegungspädagoge HF» kennenzulernen.

### Julia, an wen richtet sich der Info-Workshop «Bewegte Zukunft»?

Der Workshop richtet sich an Interessenten, die sich gerne bewegen, Freude am Kontakt mit Menschen haben und überlegen, ob der Beruf der Bewegungspädagogin oder des Bewegungspädagogen zu ihnen passt. Viele Teilnehmende stehen an einem Wendepunkt – sei es nach einer Erstausbildung oder mit dem Wunsch nach einer sinnstiftenden Tätigkeit im Gesundheits- und Bewegungsbereich.

### Was erwartet die Teilnehmenden im Info-Workshop?

Im ersten Teil geben wir einen umfassenden Einblick in den Bildungsgang und das spätere Berufsfeld. Die Teilnehmenden können in den laufenden Unterricht der HWS reinschnuppern und erfahren, wie vielfältig die Einsatzmöglichkeiten nach dem Abschluss sind. Aktuell Studierende und Dozierende stehen zum Austausch zur Verfügung. Hier können beispielsweise Fragen zur Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie gestellt werden.

### Der Workshop ist gleichzeitig auch Aufnahmeverfahren. Wie läuft dieser Teil ab?

Im praktischen Teil «Bewegung & Rhythmus» können die Teilnehmenden ihre persönliche Bewegungsfähigkeit sowie ihre rhythmische Begabung zeigen. Dabei geht es nicht um perfekte Technik, sondern um das individuelle Potenzial. Ergänzt wird der praktische Teil durch ein persönliches Einzelgespräch, in dem wir Fragen zur Eignung klären und die Motivation für den Beruf besprechen.

### Warum ist dieser Anlass der erste Schritt für die Aufnahme in den Bildungsgang?

Uns ist wichtig, dass beide Seiten – die Teilnehmenden und wir als Schule – ein Bild voneinander bekommen. Der Info-Workshop ermöglicht eine realistische Einschätzung des Studiums und des Berufs. Gleichzeitig wird nach erfolgreicher Teilnahme die notwendige Zulassungsbestätigung für den Bildungsgang «Dipl. Bewegungspädagogin HF / Bewegungspädagoge HF» an der HWS ausgestellt.

### Was macht den Bildungsgang Bewegungspädagogik HF an der HWS besonders?

Unser Bildungsgang verbindet Bewegung, Gesundheit und Pädagogik auf fundierte und praxisnahe Weise. Studierende lernen, Bewegung präventiv und gesundheitsfördernd mit verschiedenen Zielgruppen einzusetzen. Dabei legen wir grossen Wert auf persönliche Entwicklung, reflektierte Bewegungserfahrung und eine enge Verbindung zur Berufspraxis.

Weitere Infos zum Bildungsgang unter [ipso.ch/bwp](http://ipso.ch/bwp). ◀

**Info-Workshop «Bewegte Zukunft» und Aufnahmeverfahren**  
unverbindlich und kostenlos

**Termine:** 20. April, 15. Juni, 24. August und 26. Oktober 2026

**Zeit:** 13.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr

**Ort:** HWS – ipso Bildung AG, Eulerstrasse 55, Basel

#### Programm:

13.30–16.45 Uhr: Informationen, Unterrichtsbesuche und Austausch  
17.00–19.00 Uhr: Aufnahmeverfahren «Bewegung & Rhythmus»  
und Einzelgespräch

Alle Daten und Anmeldung unter: <http://ipso.ch/infoworkshop>

**HWS**  
ipso Bildung  
seit 1876

**HWS Huber Widemann Schule**

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

## Dank InBody gezielt beraten – Knochengesundheit im Training



InBody kann helfen, das Training bei Knochenerkrankungen wie Sarkopenie und Osteoporose datenbasiert und gezielt zu begleiten und Veränderungen nachvollziehbar darzustellen.

Wer nicht trainiert, verliert schneller Muskelmasse. Sinkt die Muskulatur unter ein bestimmtes Niveau, spricht man von Sarkopenie. Weniger Muskelmasse bedeutet unter anderem eine geringere Belastung der Knochen. Werden Knochen dauerhaft zu wenig beansprucht, verlieren sie an Stabilität – es kann sich Osteoporose entwickeln. Beide Krankheiten treten deshalb häufig gemeinsam auf und erhöhen das Sturzrisiko deutlich.

InBody zeigt die Muskelmasse präzise und segmental auf. Zusätzlich werden auch die Knochenmineralien angezeigt. Regelmässige Messungen machen sichtbar, ob Krafttraining wirkt und wo gezielt nachgesteuert werden sollte.

Eine Zunahme der Muskelmasse erhöht die mechanische Belastung der Knochen und fördert dadurch deren Stabilität – ein wichtiger Ansatz zur Reduktion schwerer Folgen, etwa bei häufig vorkommenden Oberschenkelhalsbrüchen, die mit einer hohen Sterblichkeit verbunden sind.

Zusätzlich erfasst InBody den Phasenwinkel. Er liefert Hinweise auf Zellgesundheit, Belastbarkeit und Regeneration und

unterstützt Trainer und Therapeutinnen dabei, Training und Erholung individuell anzupassen.

**Auf den Punkt gebracht: InBody kann als ganzheitliches Konzept dabei helfen, einen klaren Einblick in das zu geben, was für unsere Kunden – und für uns alle – am wichtigsten ist, nämlich die Gesundheit. ◀**

best  health

best4health gmbh

Grindelstrasse 12, 8303 Bassersdorf, 044 500 31 80

mail@best4health.ch, www.best4health.ch

## Partnerschaft als Antwort auf die Herausforderungen der Branche



Vier Freunde, eine gemeinsame Überzeugung: Die Schweizer Bewegungstherapie braucht neue Formen der Zusammenarbeit. Mit Swiss Physio Partner schafft sie ein Netzwerk, das Inhaber, Therapeuten und Patienten nachhaltig stärkt.

Die Idee entstand nicht im Sitzungszimmer, sondern draussen in der Natur. Genauer gesagt beim Eisbaden. Julian und Damian sind seit über zehn Jahren befreundet und teilen ihre Leidenschaft für Fitness, Ernährung und Gesundheit. Der entscheidende Impuls zur Gründung eines Netzwerks kam jedoch aus dem Praxisalltag: Julian erlebte hautnah, wie sein Freund Philipp, Co-Praxisinhaber und Ehemann einer Physiotherapeutin, mit administrativer Zettelwirtschaft, ungelöster Nachfolgethematik und zunehmendem Fachkräftemangel kämpfte.

Diese Herausforderungen verband Julian mit der Erfahrung Damians, der in Deutschland bereits das grösste Netzwerk der Kleintiermedizin aufgebaut hatte. Gemeinsam stellten sie sich die Frage, ob ein ähnliches Modell auch in der Schweizer Bewegungstherapie funktionieren könnte.

Nach zahlreichen Gesprächen mit Therapeuten und Praxisinhabern war klar: Der Bedarf ist gross. Die Frage «Muss man als Praxisinhaber wirklich Einzelkämpfer bleiben?» wurde mit einem klaren Nein beantwortet. Kurz darauf stiess Christian als Finanz-



experte dazu, und zu viert gründeten sie Swiss Physio Partner (SPP) als Antwort auf jene Fragen, die viele Praxisinhaber nachts wachhalten.

#### Vier Köpfe, ein Ziel

Die vier Unternehmer Damian, Julian, Philipp und Christian ergänzen sich als Geschäftspartner: Der Stratege Damian behält das grosse Ganze im Blick und verantwortet zentrale Themen wie Personal und Marketing. Julian wirkt als Vernetzer und begleitet die Partner bei den Themen individuelle Nachfolgemodelle, Zukunftsplanung und Investitionen. Damit die Realität der Praxis nie aus den Augen verloren wird, ist Philipp als Physio-Experte an Bord. Er kennt die täglichen Herausforderungen aus der Praxis und sucht stetig nach operativen Verbesserungen. Komplettiert wird das Team durch Christian, den Zahlenexperten. Mit seiner langjährigen Erfahrung im Gesundheitswesen sorgt er für finanzielle Stabilität und Sicherheit.

#### Bereits 20 Partner

Rund ein Jahr nach der Gründung ist SPP bereits in knapp zwei Dutzend Ortschaften vertreten und diese Zahl soll sich im Jahr 2026 weiter erhöhen. Entscheidend für eine Partnerschaft ist dabei nicht allein die Strategie, sondern das gegenseitige Vertrauen. Julian beschreibt es so: «Wenn ein Praxisinhaber sich für die Zusammenarbeit mit uns entscheidet, weicht Unsicherheit und es entsteht eine klare Perspektive für den Inhaber, für sein Team und für seine Praxis.» Wie konkret dieser Mehrwert aussieht, zeigt ein aktuelles Beispiel: Vor dem Zusammenschluss mit SPP schaltete ein Inhaber eine klassische Stellenanzeige, jedoch ohne Resonanz. Nach dem Beitritt zum Netzwerk entwickelte SPP eine gezielte Social-Media-Kampagne. Innerhalb von zwei Monaten gingen über 150 Bewerber

ein. Alle Stellen konnten besetzt und zusätzlich ein Bewerberpool aufgebaut werden. «Manchmal geht es einfach nur darum, das, was man schon hat, richtig zu zeigen», ergänzt Damian.

#### Gemeinsam die Branche neu denken

Der Anspruch der SPP-Gründer geht über Wachstum hinaus. In fünf Jahren sehen sie eine Branche, in der Therapeuten, Trainee-rinnen und Trainer noch mehr Wertschätzung für ihre Arbeit erhalten – unterstützt von fairen Vergütungsmodellen und neuen Entwicklungsperspektiven. Philipp bringt es auf den Punkt: «In den Veränderungen liegt grosses Potenzial, die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten, Mitarbeitenden und Praxisinhabern nachhaltig zu verbessern.»

#### Warum Du Teil des Netzwerks werden solltest

Ob Du einen starken Partner für das nächste Wachstumskapitel suchst, ein Gesundheitszentrum gründen möchtest oder Dein Unternehmen im Rahmen einer geregelten Nachfolge an uns veräussern willst: Lass uns miteinander sprechen! ◀



Swiss Physio Partner AG

Altgasse 43, 6340 Baar

041 555 10 60, [info@spp.ch](mailto:info@spp.ch), [www.spp.ch](http://www.spp.ch)

## 68 *Intelligentes Krafttraining mit Technogym Biostrength*



In einem Markt, in dem Leistung, Effizienz und Personalisierung zählen, kombiniert Technogyms Biostrength-Linie KI mit Luft- und Raumfahrttechnologie, um massgeschneiderte Trainingsprogramme zu schaffen, die in gleicher Trainingszeit bis zu 30 Prozent bessere Ergebnisse liefern.

Die Wirksamkeit des Krafttrainings liegt in der Kontrolle präziser Variablen: Belastung, Wiederholungen, Erholungszeit und Ausführungsgeschwindigkeit. Bereits kleine Fehler können den Fortschritt einschränken und das Verletzungsrisiko erhöhen. Die Biostrength-Gerätelinie von Technogym begegnet dieser Herausforderung mit einem vollständig adaptiven System, das jedes Element des Trainings automatisch optimiert.

Basis der Biostrength-Linie ist das patentierte Biodrive-System, das KI mit Luft- und Raumfahrttechnologie vereint. Es analysiert kontinuierlich die Nutzerleistung und passt die Trainingsparameter in Echtzeit an, um eine maximale neuromuskuläre Aktivierung sicherzustellen und jede Übung mit der richtigen Belastung, dem richtigen Bewegungsumfang und der passenden Geschwindigkeit auszuführen. Das Training an Biostrength Gerä-



ten liefert innerhalb desselben Zeitrahmens bis zu 30 Prozent bessere Ergebnisse als herkömmliche Geräte oder freie Gewichte.

Das Biodrive-System bietet sechs verschiedene Widerstandsarten. Dadurch kann sich jedes Gerät an spezifische Trainingsziele anpassen, von Rehatraining und Muskelaufbau bis hin zu Explosivkraft. Zusätzlich verfügt Biostrength über eine integrierte Spotter-Funktion: Wird eine Ermüdung des Benutzers erkannt, reduziert sich der Widerstand automatisch, um das Training sicher zu beenden. Durch digitales Feedback und Belohnungsabzeichen werden Fortschritte erlebbar und die Motivation wird nachhaltig gestärkt.

Biostrength ist vollständig in das Technogym-Ökosystem integriert und ermöglicht ein vernetztes Trainingserlebnis. Mit einem einfachen Login erhalten Nutzer Zugriff auf geführte Programme, die auf ihre Ziele zugeschnitten sind.

Die sechs KI-gesteuerten Workload-Programme nutzen verschiedene Widerstandsarten – isotonisch, exzentrisch (reduzierend oder überlastend), trägheitsfrei sowie viskos und elastisch – um die Trainingseffizienz zu maximieren.

Für Fortgeschrittene bietet die Custom-Funktion Techniken wie Drop Sets und Pyramiden, während der Free-Modus ein Training auch ohne Login ermöglicht und sich ideal für schnelle und flexible Trainingseinheiten eignet.

Für Betreiber und Personal Trainer eröffnet Biostrength neue Möglichkeiten, das Krafttraining gezielt aufzuwerten. Integriert in Mywellness, Technogyms digitales Ökosystem, können Trainer individuelle Programme erstellen und Fortschritte präzise verfolgen. Nutzer profitieren von geführten Workouts, die Ergebnisse maximieren, während Betreiber durch Innovation und messbare Erfolge neue Akzente setzen.

Darüber hinaus reagiert Biostrength auf die wachsende Nachfrage nach Umgebungen, die Leistung mit Ästhetik verbinden. Die Kollektion ist in verschiedenen Farbvarianten verfügbar, sodass Betreiber die Trainingstechnologie optimal an das Ambiente ihres Raumes anpassen können – Premium-Fitnesscenter, Physiotherapie oder Wellness-Umgebung. Das originelle Diamond Black-Finish bietet eine schlanke, performanceorientierte Ästhetik, während die neue Farbvariante Sand Stone, inspiriert vom mediterranen Sandstein, warme Töne und fühlbare Texturen mit einem natürlich anspruchsvollen Charakter vereint.

Die Biostrength-Linie richtet Krafttraining konsequent auf Effizienz und Personalisierung aus. Durch automatische Anpassung von Widerstand, Technikführung und Programmstruktur ermöglicht sie intelligenteres Training und hilft gleichzeitig Fitnesscentern, Clubs, Physiotherapien, Rehazentren und Personal Trainern, über alle Erfahrungsstufen hinweg konsistente und bessere Ergebnisse zu erzielen. ◀

[www.technogym.com](http://www.technogym.com) | [@technogym\\_switzerland](https://www.instagram.com/technogym_switzerland)



#### Technogym Boutique

Pelikanstrasse 5, 8001 Zürich

#### Showroom

Werkstrasse 36, 3250 Lyss, 032 387 05 05

## Balanced Body Allegro Nextgen Reformer – Innovation trifft Leistung im Pilates-Training



Der neue Allegro Nextgen Reformer setzt neue Massstäbe für Pilates-Einrichtungen, Fitnesscenter und Home-Training: Er überzeugt mit der revolutionären Infinity Footbar, einer besonders leisen und geschmeidigen Bewegung sowie durchdachter Ergonomie für effizientes, progressives Training auf höchstem Niveau.

Mit dem **Balanced Body Allegro Nextgen Reformer** präsentiert MEDiDOR das neueste Highlight aus dem Hause Balanced Body – eine konsequente Weiterentwicklung des legendären Allegro Reformers, der seit über 25 Jahren für Performance, Langlebigkeit und Trainingsvielfalt steht.

Der Allegro Nextgen Reformer vereint innovative Technik mit maximaler Funktionalität: Das Herzstück ist die Infinity Footbar, die sich in 10 horizontalen und 4 vertikalen Positionen über die gesamte Länge verstellen lässt. Diese Flexibilität eröffnet Pilates-Lehrpersonen und Trainierenden ungeahnte Möglichkeiten für progressives und abwechslungsreiches Reformer-Training – vom Einsteiger- bis zum Profi-Level.

Dank des 8-Rad-Federungssystems gleitet der Schlitten leise und geschmeidig über die Schienen und sorgt für ein harmonisches Bewegungsgefühl. Die neu abgeschrägten Kanten bieten einen sicheren Griff und hohen Komfort während der Übungsausführung.

Das durchdachte Design des Allegro Nextgen sorgt für eine benutzerfreundliche Handhabung im Trainingsalltag: Integrierte Transportrollen und die Möglichkeit zur vertikalen Lagerung machen den Reformer flexibel einsetzbar, ohne dabei auf Stabilität und Robustheit zu verzichten. Die hochwertige Verarbeitung mit eloxiertem Aluminiumrahmen und langlebige

Materialien gewährleisten einen wartungsarmen Betrieb – ideal für dynamische Gruppen-Reformer-Kurse ebenso wie für intensive Einzeltrainings.

Ob im Pilates-Training, im Fitnesscenter oder zuhause: Der Allegro Nextgen Reformer bietet ein erstklassiges Trainingserlebnis und unterstützt Trainer und Trainerinnen dabei, individuelle Übungsprogramme sicher und effektiv umzusetzen. Mit seinem modernen, stromlinienförmigen Design wird das Gerät optisch zum Blickfang in jeder Trainingsumgebung.

Entdecken Sie die neue Generation des Reformer-Trainings – leistungsstark, vielseitig und entwickelt für höchste Ansprüche. ◀

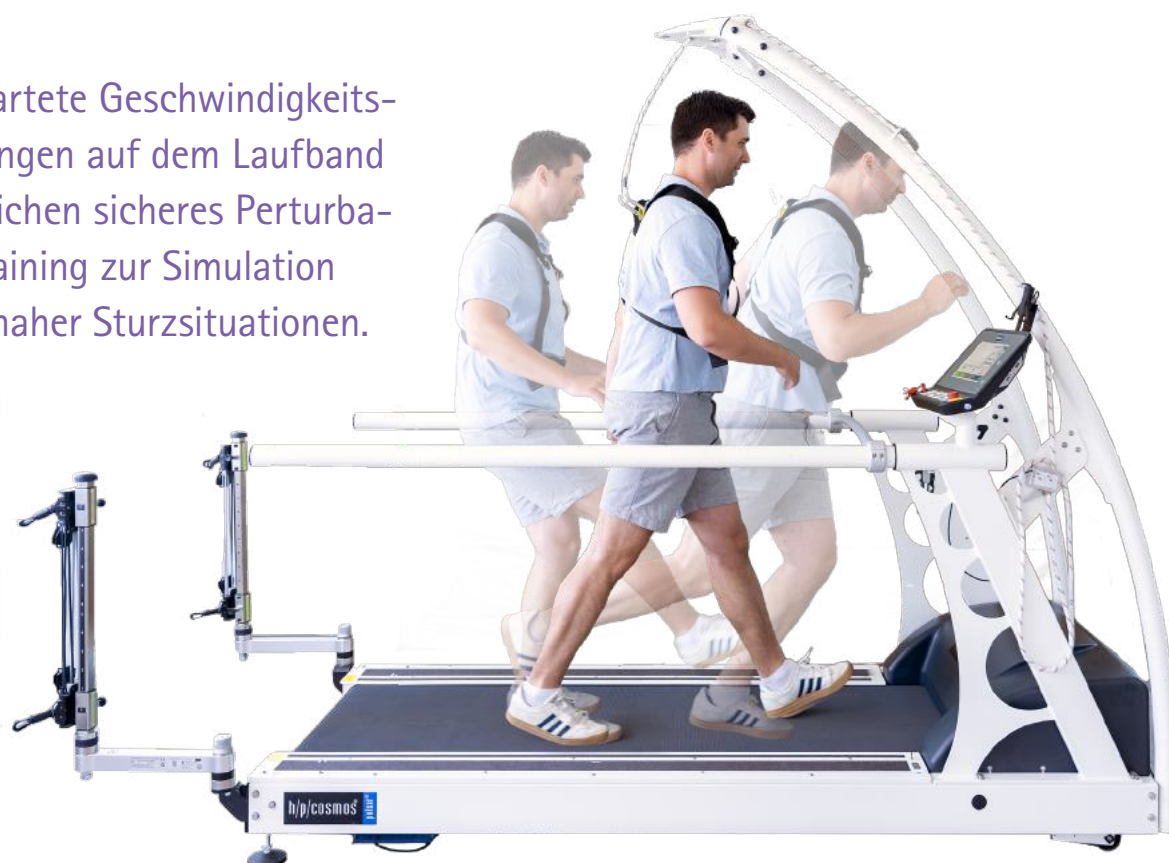
**MEDiDOR**  
HEALTHCARE & THERAPIE

Medidor AG

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

# Gehen als Herausforderung: Perturbationstraining auf dem Laufband

Unerwartete Geschwindigkeitsänderungen auf dem Laufband ermöglichen sicheres Perturbationstraining zur Simulation alltagsnaher Sturzsituationen.



Mit dem Perturbationsmodul bietet h/p/cosmos für seine aktuelle Laufbandgeneration eine Anwendung zur Simulation typischer Sturzscenarien beim Gehen. Durch unerwartete, destabilisierende Änderungen der Laufbandgeschwindigkeit werden Situationen wie Stolpern oder Ausrutschen simuliert, wie sie im Alltag auftreten können.

Das Training findet in einer kontrollierten und risikofreien Umgebung statt. Die Patientinnen und Patienten sind über einen Sicherheitsbügel oder ein Gewichtsentlastungssystem gesichert und können dadurch ohne Sturzrisiko gehen. Intensität, Frequenz und Dauer der Störeinflüsse lassen sich individuell einstellen oder innerhalb definierter Parameter zufällig variieren.

Ergänzend kann sogenanntes Dual Tasking eingesetzt werden: Während des Gehens werden kognitive Aufgaben auf einem Bildschirm dargestellt, die die Aufmerksamkeit der trainierenden Person binden, während gleichzeitig unerwartete Geschwindigkeitsänderungen auftreten. So werden Situationen abgebildet, in denen motorische und geistige Anforderungen parallel bewältigt werden müssen.

Das Perturbationsmodul ist für alle h/p/cosmos-Laufbänder der neuesten Generation mit UserTerminal TouchPro verfügbar. Aus Sicherheitsgründen ist der Einsatz einer Sturzsicherung mit Notstopp-Funktion verpflichtend. ◀



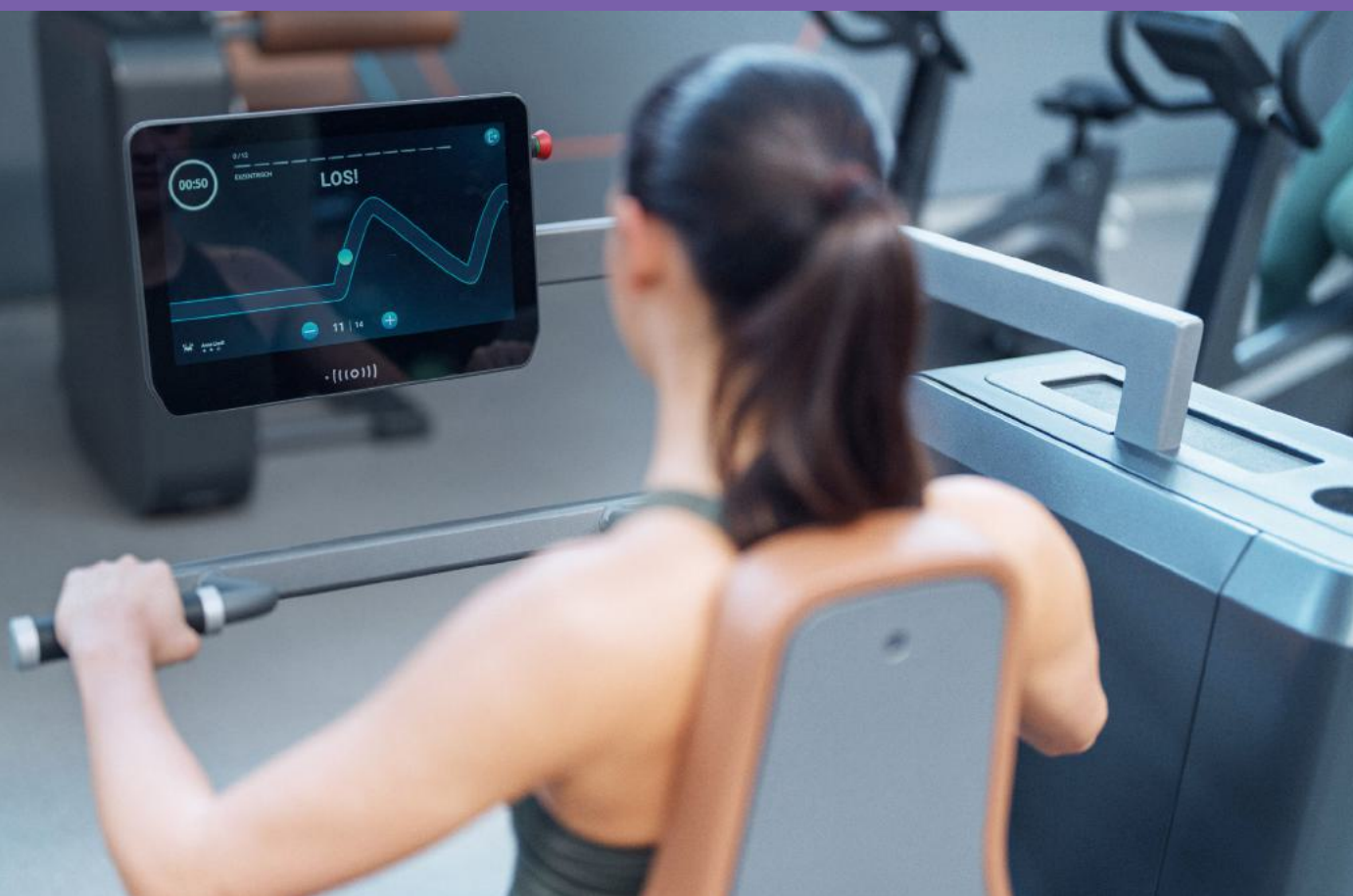
**PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG**

Zweigniederlassung Steckborn

Seestrasse 161, 8266 Steckborn, 052 762 13 00

info@physiomed-group.ch, www.physiomed-group.ch

## Elektronisches Training als Erfolgsfaktor im Fitnesscenter



Elektronisches Training verändert den Alltag auf der Trainingsfläche, individuell, sicher und messbar. Moderne Trainingssysteme entlasten Trainer und Traineeinnen, sie steigern die Trainingsqualität und schaffen klare Mehrwerte für die Mitglieder – und damit eine zukunftsfähige Basis für wirtschaftlichen Erfolg.

Moderne Trainingskonzepte müssen heute deutlich mehr leisten als reine Kraftsteigerung. Fitnesscenter und Gesundheitseinrichtungen betreuen zunehmend heterogene Zielgruppen wie Einsteiger, gesundheitsorientierte Trainierende, Reha-Patienten, ambitionierte Fitnesskunden bis hin zu leistungsorientierten Athleten. Gefragt sind daher Trainingslösungen, die individuell wirksam, sicher in der Anwendung und gleichzeitig wirtschaftlich im Betrieb sind. Genau hier setzt das elektronische Krafttraining von milon an.

Die Grundlage bildet die elektronische Steuerung. Geräte stellen sich automatisch auf die Trainierenden ein, definieren Bewegungsradien, Widerstände und Trainingsparameter präzise und erfassen jede Wiederholung. So entsteht eine gleichbleibend hohe Trainingsqualität – unabhängig von Leistungsniveau, Alter oder körperlicher Voraussetzung. Einsteiger profitieren von geführten, sicheren Bewegungen, während Fortgeschrittene und Leistungssportler präzise Trainingsreize auf hohem Niveau setzen können.

In der milon Trainingswelt greifen Hardware und Software nahtlos ineinander. milon Q+ ermöglicht geführtes, elektronisch gesteuertes Krafttraining mit automatischer Anpassung an Körpermasse, Bewegungsradius und Leistungsfähigkeit – ideal für gesundheitsorientiertes Training, Prävention und Reha. In Kombination mit milon X wird funktionelles Seilzugtraining im Stehen sicher, intuitiv und dreidimensional – inklusive Trainingsarten, die mechanisch kaum realisierbar sind. Ergänzt wird das Training durch milon YOU, das Screening, Testing und Trainingssteuerung verbindet und Fortschritte transparent sichtbar macht – vom therapeutischen Einsatz bis hin zum leistungsorientierten Training.

Der entscheidende Vorteil elektronischer Systeme liegt in der Präzision und Skalierbarkeit. Widerstände passen sich dynamisch an, Bewegungen werden kontrolliert geführt und Trainingsdaten objektiv erfasst. Fortschritte werden messbar. Das schafft Motivation bei den Trainierenden aller Leistungsstufen und gibt Betreibern eine belastbare Grundlage für Betreuung, Planung und Beratung – unabhängig vom Betreuungsschlüssel oder Einsatzbereich.

Auch im Betriebsalltag zahlt sich diese Systemlogik aus. Elektronisches Training reduziert Fehlerquellen, senkt den Betreuungsaufwand und sichert eine gleichbleibend hohe Trainingsqualität. Trainer und Trainerinnen gewinnen Zeit für persönliche Ansprache, während Betreiber von standardisierten Prozessen und einer klaren Positionierung im Gesundheits- und Fitnessmarkt profitieren.

Mit der neuen Geräteserie pump by milon wird diese Logik auch noch konsequent auf die freie Trainingsfläche übertragen, mit erhöht exzentrischem Training, digital gesteuert und mit perfekter physiologischer Kraftkurve über die gesamte Bewegung. Ohne Login, ohne Setup, nach dem Plug'n'-Prinzip – für maximale Trainingswirkung bei voller Kontrolle, sowohl für Trainingseinsteiger als auch Kraftsportler.

Elektronisches Krafttraining mit milon steht damit für ein System, das alle verbindet, Reha und Leistung, Gesundheit und Kraftsport, Einsteiger und Athleten. milon Q+, X, YOU und pump by milon bilden eine integrierte Trainingswelt, die Training für jede Zielgruppe zugänglich, wirksam und wirtschaftlich macht.

milon verfolgt einen systemischen, datenbasierten Trainingsansatz, aus dem ein weiteres neues Highlight entstanden ist: Eine Trainingsmethodik, die datenbasiert, präzise und konsequent auf den optimalen Trainingsreiz ausgerichtet ist. milon prä-

sentiert etwas Neues, das Training verändert und den Erfolg der Trainierenden in eine völlig neue Dimension katapultiert. Live zu erleben auf der «FIBO» vom 16. bis 19. April in Köln.

Sei dabei, wenn milon mit einer revolutionären Trainingsidee bekannte Grenzen neu definiert! Erlebe das gesamte Trainingsportfolio und teste die neuesten Gerätegenerationen pump by milon sowie five next, die hier die neuesten Entwicklungen präsentieren. ◀



 milon®

**milon Industries GmbH**

An der Laugna 2, 86494 Emersacker

+49 8293 96 55 00, [info@milongroup.com](mailto:info@milongroup.com)

[www.milongroup.com](http://www.milongroup.com)

# 74 Old-school is back!



Schulterblattfixator (geführter Latzug)



Funktionsstemma (Beinpresse, sitzend/liegend)

## Innovation – entwickelt aus 25 Jahren Erfahrung in der medizinischen Trainingstherapie.

Unsere Gerätelinie «Medical» hat ein ansprechendes Design, verbunden mit hoher Funktionalität und Qualität. Namhafte Therapeuten und wissenschaftliche Einrichtungen geben uns fortlaufend Anregungen und helfen dadurch mit, neue Forschungsergebnisse in unsere Entwicklungen einfließen zu lassen. Für Therapeuten, Patientinnen, Sportler und Sportlerinnen sind eine ausführliche Trainingsplanung sowie die Steuerung und Auswertung des Trainings unverzichtbar.

Gerne beraten wir Sie, wie Sie Ihre Einrichtung für die Zukunft fit machen.

### Das sind die Pluspunkte der Geräteserie Medical

- elegantes, modernes Ovalrohr-Design
- sämtliche Geräte mit Gewichtsplatten zur Bewegungslimitierung
- Verkleidung in Lochblech (Plexiglas/Polycarbonat sowie vordere Abdeckung lieferbar)
- Gestellfarbe: ganze Palette
- Polsterfarbe: ganze Palette
- geräuscharme Kraftübertragung durch Gurtband mit eingearbeiteten Stahldrähten

STANDARD LINE



DYNAMIC LINE



NEW GENERATION



NEW GENERATION  
DYNAMIC LINE





Rumpfextension (Rückenstrecker)



Haltungsstabilisator (Press Back)



Zugapparat (Wandmodell)

*Für die oberen Extremitäten:*

- Brustpresse
- Schulterblattfixator (geführter Latzug)
- Stützstemme (Dips)
- Schulterpresse (Seated Press)
- Haltungsstabilisator (Press Back)
- Butterfly (ohne Abb.)
- Rudergerät (Rückenisolator)

*Für die unteren Extremitäten:*

- Funktionsstemme (Beinpresse)
- Beinstrecker
- Beinbeuger liegend
- Hüftstrecker stehend
- Hüftstrecker horizontal
- Abduktion

*Für den Rumpf:*

- Rumpfflexion (Rumpfbeuger)
- vorderer Rumpfheber (Bauchtrainer)
- hinterer Rumpfheber (Hyperextension)
- Rumpfextension (Rückenstrecker)
- Rumpfrotation (ohne Abb.)

*Sonstige:*

- Trainingsbank 2-teilig
- Zugapparat (Wandmodell)

Besuchen sie uns auf der FIBO!

Halle 11.1, Stand F50

Mehr info auf [praczyk-sport.ch](http://praczyk-sport.ch)



**PRACZYK SPORT** Grzegorz Praczyk

Veia Givucs 1, 7460 Savognin

077 983 45 86, [info@praczyk-sport.ch](mailto:info@praczyk-sport.ch)

## Regelmässiges Saunieren als Training für das Immunsystem



Regelmässiges Saunieren gilt als bewährte Methode, um Körper und Geist zu stärken und das Immunsystem nachhaltig widerstandsfähiger zu machen.

Ein starkes Immunsystem lebt von gezielten Reizen. Ähnlich wie Muskeln oder Ausdauer profitiert auch die körpereigene Abwehr davon, regelmässig gefordert zu werden. Saunieren ist dafür eine der effektivsten und zugleich angenehmsten Trainingsformen. Die hohen Temperaturen erhöhen kurzzeitig die Körperkerntemperatur und versetzen den Organismus in einen fieberähnlichen Zustand. Dieser aktiviert Abwehrcellen, fördert deren Mobilisierung und schult das Immunsystem, schneller und gezielter auf Krankheitserreger zu reagieren.

Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung bestätigt, dass regelmässiges Saunieren die Immunreaktion nachhaltiger stärkt als die alleinige Einnahme von Vitaminen. Besonders wichtig ist die Regelmässigkeit: Zwei bis drei Saunagänge pro Woche gelten als ideal. Zusätzlich fördert die Wärme die Durchblutung und öffnet feinste Kapillaren, sodass Nährstoffe effizienter im Körper verteilt werden. Auch der Umgang mit freien Radikalen wird trainiert, wodurch der Organismus langfristig widerstandsfähiger wird.

Als führender Saunahersteller verbindet KLAFS jahrzehntelange Erfahrung mit wissenschaftlicher Expertise. Das Unternehmen weiss, wie richtiges Saunieren wirkt – als ganzheitliches, wohltuendes Training für ein starkes Immunsystem. ◀

# KLAFS

KLAFS AG

Oberneuhofstrasse 11, 6340 Baar

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

Ausstellungen in Baar, Zürich, Bern, Basel, Montreux

## Leidenschaft zum Beruf machen – qualifiziert, praxisnah, anerkannt

77



Die update Akademie ebnet den Weg zur erfolgreichen Karriere im Fitness- und Gesundheitsmarkt. Mit zertifizierten Abschlüssen verwandeln Sportbegeisterte ihr Hobby kompetent in einen Beruf.

In einem wachsenden Fitness- und Gesundheitsmarkt ist fundiertes Fachwissen die wichtigste Währung für angehende Trainer und Trainerinnen. Die update Akademie positioniert sich hier als erstklassige Partnerin für alle, die mehr wollen als nur einen Wochenendkurs. Als zertifizierte Institution garantiert die Akademie höchste Qualitätsstandards in der Weiterbildung. Das Erfolgskonzept basiert auf «Blended Learning» – eine smarte Mischung aus flexiblem Selbststudium via innovativer Lernplattform und intensiver Präsenztage, an denen die Theorie in die Praxis umgesetzt wird. Dieses Modell erlaubt es Arbeitnehmenden, sich berufsbegleitend und ohne Zeitdruck neu zu orientieren. Ein entscheidender Vorteil ist die Nähe zu verschiedenen Fitnesscentern. Dies ermöglicht den Studierenden nicht nur den Zugriff auf moderne Infrastruktur, sondern eröffnet oft direkte Wege in eine Anstellung. Die Ausbilder sind langjährige Branchenprofis, die ihr Wissen auf Augenhöhe vermitteln und als Mentoren fungieren. Von der Physiologie bis zur Trainingslehre wird hier Kompetenz geschult, die Kundinnen und Kunden begeistert.

Starten Sie jetzt Ihre Laufbahn als anerkannter Fachexperte, anerkannte Fachexpertin!

Alle Details zu den Lehrgängen finden Sie unter [www.update-akademie.ch](http://www.update-akademie.ch).

Investieren Sie in eine Ausbildung, die bewegt! ◀

**UPDATE**  
akademie

update Akademie GmbH

Murgtalstrasse 20, 9542 Münchwilen

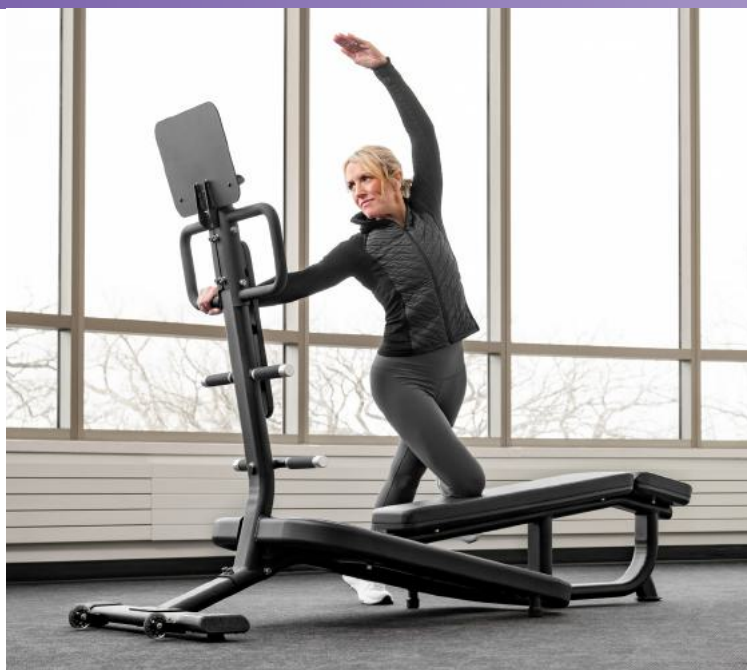
info@update-fitness.ch, Instagram: @updateakademie

Tik-Tok: @update\_akademie

## 78 *Mehr als nur Dehnen: Die neue Stretch Platform von Matrix begeistert mit einem Premium-Erlebnis*



Ob nach einem langen Reisetag, vor dem Workout oder als fester Bestandteil des Wellness-Angebots – Dehnen ist mehr als eine Nebensache sportlicher Aktivität. Es ist ein zentrales Element für Erholung, Mobilität und ganzheitliches Wohlbefinden. Genau hier setzt die neue Stretch Platform von Matrix an. Seit ihrer Markteinführung im April 2025 überzeugt sie mit durchdachter Ergonomie, hochwertigem Design und intuitiver Bedienbarkeit – und bringt ein professionelles Mobility direkt in Ihr Hotel, Ihren Spa- oder Fitnessbereich.



### Ein innovatives Tool für moderne Gastfreundschaft

Die Stretch Platform ist eine durch und durch hochwertige Lösung für alle, die Gästen ein durchgängiges Wellness-Erlebnis bieten möchten. Mit klaren Linien, rutschfestem Boden und praktischen Griffen ermöglicht sie effektive Dehnübungen in geführten Positionen – ganz ohne Personal oder zusätzliche Hilfsmittel. Ideal für Hotels, die auf Selbstwirksamkeit, Gesundheit und modernes Design setzen.

Das Besondere: Die Stretch Platform wurde speziell für den Einsatz im Premiumbereich konzipiert. Sie integriert sich nahtlos in bestehende Fitness- oder Spa-Konzepte und bietet Gästen einen professionellen Rahmen, um ihre Beweglichkeit zu fördern – ganz gleich, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Das Feedback aus ersten Implementierungen, etwa auf der Hospitality Fitness Alliance (HFA) und der FIBO, ist eindeutig: «Ein Gamechanger für den Hotel-Wellnessbereich» – so das Fazit vieler Fachbesucher.

### Design trifft Funktion

Matrix hat bei der Entwicklung auf maximale Anwenderfreundlichkeit geachtet. Die verschiedenen Greifpositionen und der stabile Aufbau fördern korrekte Körperhaltungen und unterstützen ein sicheres, geführtes Dehnen. Die Plattform eignet sich für eine Vielzahl von Übungen – von dynamischen Bewegungsflows bis

hin zu statischen Dehnungen. Hoteliers profitieren von einem wartungsarmen Produkt, das Gäste intuitiv nutzen und als exklusiven Mehrwert wahrnehmen.

### Ein Statement für Qualität und Achtsamkeit

In Zeiten, in denen Erholung und Gesundheit im Hotelaufenthalt eine zentrale Rolle spielen, setzt die Stretch Platform ein klares Zeichen. Sie unterstreicht das Engagement eines Hauses für ganzheitliches Wohlbefinden und schafft ein Erlebnis, das in Erinnerung bleibt – ob als Start in den Tag oder als entspannendes Abschlussritual.

### Sie möchten Ihren Gästen etwas Besonderes bieten?

Mit der Matrix Stretch Platform investieren Sie in Qualität, Gesundheit und einen echten Wohlfühlfaktor. ◀

# MATRIX

Johnson Health Tech Schweiz GmbH

Riedthofstrasse 214, 8105 Regensdorf, 044 843 30 30  
switzerland@johnsonfitness.eu, www.matrixfitness.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
Deutschschweiz			
Moveo Fitness, Schinznach-Bad	✓		
Physiotherapie Langendorf	✓		

Mitglied	SFGV	Fitness-Guide	FITWORX
Westschweiz			
Aristote Concept, Moutier	✓	✓	
goldgymorbe, Orbe	✓	✓	
Lionswill, Noville	✓	✓	
TAC Sarl Therapies und Coaching, Petit-Landy	✓		
Y-Coach et performance, Servion	✓	✓	

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 Rüeeggger, Roland Steiner, André Tummer

## GESCHÄFTSSTELLE

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

### RESSORT, AUFGABEN, DIENSTLEISTUNGEN

#### AUSBILDUNG

Präsident QSK FA + Diplom Koordination  
Prüfungsfragen EFZ / FA / Diplom: André Tummer  
Prüfungsleiterin Fachausweis EFZ: Irene Berger  
Leiter UK: Claude Ammann  
Chef-Experte inkl. IPA: Irene Berger  
Stellvertretung: Katrin Albisser

#### AUSBILDUNGSZULAGEN

Fördergelder für die staatlichen  
Abschlüsse an Unternehmen des SFGV  
Claude Ammann

#### BEWEGUNGSMEDIZIN

André Tummer  
Fachmagazin für die Unternehmer  
in der Fitnessbranche

#### BRANCHENKENNZAHLEN

Jährliches Benchmarking: Roland Steiner

#### GESUNDHEITSTAG

Claude Ammann, Roland Steiner

#### CORONAVIRUS

Behördenkontakt, Schutzkonzepte, Newsletter,  
Härtefallgelder: Roland Steiner

#### EIGENE PHYSIOTHERAPIEPRAXIS

Handbuch zur Eröffnung: Tom Tholey

#### FITNESSBRANCHE

Gesundheit und Sozialwesen, Luftmessungen,  
Kontakt zum BAG: André Tummer

#### FITNESS-GUIDE

Gesamtleitung: Roland Steiner  
Zertifizierer: Fitness-Classification AG  
Chefauditorin: Anya Aubert  
Mitarbeiter: Marco Bachmann

#### FITWORX

APP gegenseitiges Kundentraining:  
Roland Steiner

#### GESUND UND FIT

Joerg Kressig  
Kundenmagazin, Kundenbindung,  
Kundenneugewinnung

#### GEWERBEVERBAND

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

#### GESUNDHEITCOACHING

Entwicklung APP: Urs Rüeeggger

#### JOBPLATTFORM

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

#### MITGLIEDERBETREUUNG

Regelmässige Besuche: Claude Ammann  
Mitarbeiter: Kilian Käppeli

#### PARTNER

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

#### POLITISCHES NETZWERK

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

#### POSITIONIERUNG IN DER BRANCHE ALS GESUNDHEITSORIENTIERTE UNTERNEHMUNG

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

#### PRESSESTELLE

Anfragen, Medienmitteilungen: Claude Ammann  
Mitarbeiter: Reinhard Standke

#### SOCIAL-MEDIA-BETREUUNG

Kilian Käppeli, Claude Ammann

#### SWISS SKILLS

Berufsmeisterschaft: Urs Rüeeggger

#### TESSIN

Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs,  
Fitness-Guide: Laetitia Grossini

#### VERWALTUNG UND FINANZEN

Verwaltung Mitglieder, Fitness-Guide,  
Suisa, FITWORX-Fakturierungen, Debitoren,  
Kreditoren, Finanz- und Lohnbuchhaltung,  
Posteingang, Postversand, Versand Magazine,  
Telefon, Beantworten von Anfragen:  
Roland Steiner

#### WESTSCHWEIZ

Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs,  
Fitness-Guide: Alain Amherd

#### WEITERE DIENSTLEISTUNGEN

Lohnempfehlungen, Informationen zu  
Löhnen, Abrechnungen: Geschäftsleitung  
Musterarbeitsverträge für verschiedene  
Bereiche: Geschäftsleitung  
Medikamentenschachtel zur Abgabe  
an Kunden: Geschäftsleitung  
«Kräftig ins Alter»,  
Spezialbroschüre (mit BfU): André Tummer  
Kundenverträge: Geschäftsleitung  
sichergehen.ch: André Tummer  
Datenschutzgesetz: Roland Steiner

#### MITGLIEDERBEITRÄGE

Kleinere Center (bis 30 Geräte) CHF 650.–

Mittlere Center (31 bis 105 Geräte) CHF 1100.–

Grosse Center (ab 106 Geräten) CHF 1500.–

Die umfassenden Dienstleistungen des Branchenverbandes der Fitness- und Gesundheitsunternehmungen finden Sie unter: [www.sfgv.ch/home.html](http://www.sfgv.ch/home.html).

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

Nähere Auskünfte bei der Geschäftsstelle des SFGV: [info@sfgv.ch](mailto:info@sfgv.ch) / Tel. 0848 893 802.

**KURSE** MIT DR. GUNDA SLOMKA

**ACUMAX**  
Schweizer Fachschule für Therapie & Gesundheit

*Kurs-Highlight 2026*

# LONGEVITY RETREAT MALLORCA *by AcuMax*

Science, Movement  
& Nature – The Art  
of Good Living



Buchung  
Einzelzimmer  
CHF 2490.--



Buchung  
Doppelzimmer  
CHF 1990.--



**ALLE INFOS AUF EINEN BLICK.  
JETZT ANMELDEN!**

**Dr. Gunda Slomka**  
Biologin, Sportwissenschaftlerin  
und Sporttherapeutin, Dozentin

## 24.10.–31.10.2026, PLAYA DE MURO

Unter der Leitung von AcuMax, Dr. Gunda Slomka und Sportpark Events erwartest dich ein inspirierendes Programm aus Training, Vorträgen, Workshops, Wanderungen, Marktbesuchen und wohlthuender Relax-Time. Das Retreat richtet sich exklusiv an Gesundheitsfachkräfte und alle, die Gesundheit aktiv gestalten und nachhaltig fördern möchten.



**FASCIAL FACTS –  
APPLIED SCIENCE**



**SPORTSMED TRENDS 2026:**  
Faszie, Beckenboden, Hormone



**FASCIAL POWER /  
TENSEGRITY WORK**



**FASZIEN UPDATE 2026  
– APPLIED SCIENCE**

### WEITERE KURS-ANGEBOTE MIT DR. GUNDA SLOMKA IM ÜBERBLICK



**FASCIAL  
RELEASE**



**STRETCHING  
UPDATE 2026**



**KOMPAKT-AUSBILDUNG**  
Faszien in Bewegung –  
MASTER-TRAINER



**CERTIFICATION DAY**  
Abschluss der Faszien  
in Bewegung  
Master-Trainer Ausbildung



# 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)

