

BEWEGUNGSMEDIZIN

Nr. 30 / September 2026

Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Fitnessguide 

FITWORX 

Fachthema:

Gesunder Lebensstil
und Krebserkrankung

Medizinisches Gesundheitstraining:

Austauschbar oder unverwechselbar?

SFGV – Aktuell:

Schulungstermine für den Tarif 595

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 – LANGFBISTIGE GESÜNDERE VERHALTENSWEISEN –
STETIGE FORTSCHRITTE

FÜR IHR UNTERNEHMEN:

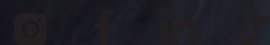
OPTIMIEREN SIE IHRE ARBEITSABLAUFE UND MACHEN SIE PATIENTEN ZU KUNDEN



Mehr entdecken



letsmovefitness.com



Inhalt

Editorial	5
Fachliche Informationen Bewegungs- und Gesundheitsförderung	
Gesunder Lebensstil und Krebserkrankung	6
Management-Tools für KMU-Führungskräfte	
Das Eisenhower-Prinzip	16
Erfolgreiche Umsetzung der SFGV-Tools	
Interview mit Roger Diggelmann von «Natural Premium Training» in Amriswil	20
Berufsbild: Aus- und Weiterbildung / Bewegungs- und Gesundheitsförderung	
Die ipso! HWS feiert HF-Anerkennung und erste Diplomabschlüsse	22
Lehrabschlussfeier 2026 auf dem Zürichsee	24
Medizinisches Gesundheitstraining	
Austauschbar oder unverwechselbar? Die Positionierung macht den Unterschied.	26
SFGV – Aktuell	
Freiwilliges Trinkgeld ist Wertschätzung – kein Lohnbestandteil	30
Arbeitssicherheit: SFGV unterstützt Fitnesscenter mit Branchenlösung	32
Tarif 595: Neue Pflicht für Fitnessunternehmen ab 2027	33
«Wir sind nicht die Kleinen. Wir sind die Basis der Branche.»	34
Der SFGV an der HealthExpo 2026 in Basel	36
GesundheitsTag 2026 – ein Dank an unsere Partner	38
Verleihen Sie «GESUND UND FIT» Ihre persönliche Note	42
SFGV – Fitness-Guide und Jobplattform	
Qualität erkennt man nicht am Zertifikat, sondern im Training	44
Buchtipps	
Burner Urban Acrobatics – Spannung, Action und Tricks Downtown	46
Ganz persönlich	
Im Gespräch mit Stefano Limone von «PhysioBasel»	48
10 Fragen an Bernarda Brunovic	50
Die Seiten unserer Partner	52
SFGV im Überblick	
Neue Mitglieder	68
Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV	70

«Bewegungsmedizin»

Die Fachzeitschrift mit Brancheninformationen für Einzelunternehmen der Fitness- und Bewegungsbranche

Herausgeber

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

Redaktion

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

Chefredaktion

André Tummer

Produktion

DIVERSUM Verlag

Redaktionsadresse

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

Inserate

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

Koordination

Joerg Kressig

Design/Prepress

Astrid Affolter

Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

Auflage

3700 Exemplare



Gedruckt mit
Sonnenenergie

gedruckt in der
schweiz



POWER FÜR DEIN BUSINESS

Der perfekte Partner für Nachfolge

Unsere Expertise ist der Garant für Deinen weiteren Erfolg

Mit SPP bekommst Du:

- **Profitabilität für Dein Gym** – Modernisierung, Ausbau, neue Angebote
- **Sicherheit für Dein Team** – die lokale Identität Deines Standorts bleibt erhalten
- **Entlastung im Alltag** – bei Administration, IT, Recruiting und Marketing



Lass uns sprechen

Jetzt Code scannen
und Termin vereinbaren



Editorial

5

Liebe Leserin, lieber Leser

Im fachlichen Bereich dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema Krebs. Krebs ist eine der komplexesten Erkrankungen, und die Wissenschaft weiss trotz unzähliger Studien und intensivster Forschung noch lange nicht alles darüber.



Gerade deshalb habe ich lange überlegt, ob ich das Thema Krebs in unserem Magazin überhaupt aufnehmen soll, denn es darf keinesfalls der Eindruck entstehen, dass wir in der Fitnessbranche nun die Lösung gefunden hätten. Diesen Anspruch können wir mit Sicherheit nicht erheben, aber wir können unseren Teil zur Krebsprävention beisteuern.

Wenn ich in die tägliche Praxis schaue, wird auch bei uns schnell ersichtlich, dass Krebs nach wie vor ein Tabuthema ist, über das man lieber nicht spricht. Angesichts der offensichtlichen Unberechenbarkeit der Krankheit verdrängen wir das Thema eher, als dass wir versuchen, aufzuklären.

Im Laufe der Recherche zum nachfolgenden Artikel ist mir bewusst geworden, wie viel Potenzial in unserer Beratung zum «gesunden Lebensstil» steckt. Diverse Krebsformen zählen zu den Erkrankungen, die mit dem Lebensstil zusammenhängen und auf die immer gleichen Risikofaktoren zurückzuführen sind.

Eine kompetente Lebensstilberatung setzt vertieftes Wissen voraus, wenn man sich von oberflächlichen Aussagen abgrenzen will. Deshalb halte ich es für wichtig, dass auch die Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten unserer Branche die bisher bekannten Mechanismen der Krebsentstehung verstehen, damit wir unseren Teil zur Krebsprävention beitragen können.

Ich würde heute sogar so weit gehen, die Lebensstilberatung sowie das dazugehörige Coaching als Alleinstellungsmerkmal der gesundheitsorientierten Fitnesscenter zu bezeichnen. Ein zielführendes Lebensstilcoaching lässt sich nicht durch Trainingsinfrastruktur, Longevity-Gadgets oder plakative Marketingmassnahmen ersetzen. Nötig sind echtes Wissen, solide Coachingfähigkeiten und viel Empathie seitens der Mitarbeitenden.

Welchen Stellenwert hat die Lebensstilberatung in Ihrem Center? Schöpfen Sie das Potenzial dieses wichtigen Werkzeugs aus?

Viel Vergnügen und zahlreiche spannende Impulse beim Lesen der Ausgabe Nr. 30 von «BEWEGUNGSMAGAZIN»!

André Tummer
Chefredaktor

Gesunder Lebensstil und Krebserkrankung



Krebs gehört zu den kompliziertesten Erkrankungen. Obwohl unzählige Studien immer mehr Kenntnisse darüber gebracht haben, wie sie entsteht, schwebt darüber stets die Angst der Unberechenbarkeit und Unvorhersehbarkeit.



André Tummer

Dieser Artikel kann die Komplexität der Krebsentstehung nur oberflächlich erfassen. Trotzdem soll er für mehr Verständnis sorgen und gerade die grosse Bedeutung des «gesunden Lebensstils» in der Krebsprävention ausführlicher beleuchten.

Die heutigen Erkenntnisse über Tumoren und ihre Ursachen sind genauso vielfältig wie verwirrend, und es ist fraglich, ob es jemals eine eindeutige Erklärung geben wird. Krebs hat immer noch den Ruf einer fatalen Lotterie. Jeder kennt irgendjemanden, der trotz Rauchens oder Trinkens uralt geworden ist, wie beispielsweise der ehemalige deutsche Bundeskanzler Helmut Schmidt. Gleichzeitig schreckt Krebs selbst vor kleinen Kindern nicht zurück, die niemals die Möglichkeit hatten, irgendetwas in ihrem Leben falsch zu machen. Aufgrund dieser offensichtlichen Machtlosigkeit neigen wir dazu, das Thema Krebsprävention zu verdrängen.

Gesichert ist lediglich, dass die Risiken bei jedem Tumor anders liegen. Um die Risikofaktoren beschreiben zu können, werden in Studien meist verschiedene Bevölkerungsgruppen miteinander verglichen, die sich in einem wichtigen Merkmal unterscheiden (beispielsweise Raucher und Nichtraucher). Die häufigsten Risikofaktoren sind:

- Gehäufte maligne Erkrankungen in der Familie (erbliche Krankheitsdisposition)
- Chronische Entzündungen (z. B. chronische Gastritis)
- Zytostatika- und /oder Strahlentherapie, d. h. die Bildung von Sekundärtumoren durch die Behandlung selbst
- Nikotin- und Alkoholmissbrauch
- Asbestexposition
- Sonnenbestrahlung

Dieses Szenario erscheint auf den ersten Blick sehr erschreckend, aber Forscher behaupten, dass 50–70 Prozent aller Krebserkrankungen heute verhindert werden könnten, wenn der aktuelle Wissenstand der Forschung richtig umgesetzt würde. ►



Eine zytotoxische T-Zelle des Immunsystems (blau) greift eine Krebszelle (rot) an.

Es ist an der Zeit, dass sich eine sinnvolle Präventionsstrategie auch für den Krebs durchsetzt, ähnlich wie es bereits für Herz-Kreislauferkrankungen geschehen ist. **Aus meiner Sicht haben wir mit der «Lebensstilberatung», die ein Schlüsselement in den eidgenössischen Ausbildungen unserer Branche darstellt, ein gutes Werkzeug in der Hand, um unseren Beitrag zur Krebsprävention zu leisten.**

Abgesehen von genetisch bedingten Fällen werden alle grossen bekannten Zivilisationskrankheiten, zu denen auch viele Krebsformen zählen, durch einen gemeinsamen Katalog an Risikofaktoren verursacht. Doch dazu später mehr. Betrachten wir zunächst, was Tumoren überhaupt sind.

Tumoren entstehen durch überschüssiges, ungehemmtes Wachstum körpereigener Gewebe. Tumoren wachsen exponentiell, das heisst, ihre Zellzahl nimmt über Jahre erst nur langsam und dann in immer grösserem Ausmass zu. Das Fatale an diesem exponentiellen Wachstum ist, dass in dem Moment, wo Symptome auftreten, der Tumor meist schon eine Grösse von vielen Millionen Zellen hat.

Benigne Tumoren (gutartig)

Sie sind in der Regel nicht lebensbedrohlich, ausser bei sehr ungünstiger Lage (z. B. bei Hirntumoren). Ihr Wachstum ist langsam, die Zellteilungsrate eher niedrig. Das Tumorgewebe unterscheidet sich nur wenig vom Ursprungsgewebe. Benigne

Tumore schieben zwar das umgebende Gewebe zur Seite, wachsen aber nicht in dieses hinein – es findet also kein invasives (eindringendes), sondern nur ein expansives (verdrängendes) Wachstum statt.

Maligne Tumoren (bösartig)

Unbehandelt führen solche Tumoren in der Regel zum Tod der betroffenen Person. Sie wachsen schnell mit hoher Zellteilungsrate. Sie entwickeln sich invasiv und destruiierend, das heisst, der Tumor bricht in Organe und Gefässe ein und zerstört dabei das umgebende normale Gewebe. Ausserdem bilden sie Tochtergeschwülste (Metastasen) an entfernten Stellen des Organismus, weil die Tumorzellen durch das Eindringen in Blut- bzw. Lymphgefässe weitertransportiert werden.

Präkanzerosen

Gewebeveränderungen, die mit erhöhtem Risiko einer malignen Entartung einhergehen.

Carcinoma in situ

Ein bösartiger Tumor, der aber (noch) kein invasives, also in andere Gewebe einwucherndes Wachstum zeigt.

Semimaligne Tumoren

Sie wachsen am Ort ihrer Entstehung invasiv, metastasieren aber in der Regel nicht.

Infolge dieser Unterteilung entsteht oft die fälschliche Annahme, dass ein Tumor ein festes Gebilde aus identischen Krebszellen ist. Das Krebsgeschehen ist jedoch viel komplexer, denn innerhalb eines Tumors können sich die Krebszellen durch viele Mutationen voneinander unterscheiden. Zudem enthalten Tumorzellen neben Blutgefässen auch noch eine Vielzahl anderer Körperzellen wie Immun-, Fett- und Bindegewebszellen. Manche Krebsarten wie Darm- oder Pankreaskrebs weisen zudem beachtliche Mengen an Darmmikroben auf. Diese unterschiedlichen Zelltypen, die die unmittelbare Wachstumsumgebung eines Tumors bilden, werden als *Tumor-Mikroumgebung* bezeichnet und beeinflussen das Krebswachstum und den Therapieerfolg massgeblich.

Ist Krebs wirklich eine Erkrankung?

Die Frage erscheint erst einmal provokativ und unverständlich zu sein. So bezeichnet beispielsweise die Molekularbiologin und renommierte Krebsforscherin Dr. Hanna Heikenwälder Krebs nicht als Krankheit, sondern als einen Prozess, denn per Definition ist Krankheit etwas, was einige Menschen betrifft und andere wiederum nicht. Beim Krebs ist dies jedoch anders. **Ähnlich wie beim Alterungsprozess ist auch die Bildung von Krebszellen ein Prozess, der jeden Menschen betrifft.** Die Frage ist deshalb nicht «ob», sondern «wann» und «wo zuerst». Das Entstehen von Krebszellen ist Teil unserer Biologie und das, was Ärzte als klinisch manifesten Krebs diagnostizieren, ist in Wahrheit nur die Spitze eines Eisbergs. **Wir können Zellmutationen nicht verhindern, deren Wachstum jedoch schon.** Wachstumsprozesse können beschleunigt oder verlangsamt werden. Deshalb besitzen, wie schon erwähnt, alle Massnahmen, die in unserer Branche unter dem Begriff «gesunder Lebensstil» verstanden werden, ein grosses Potenzial, um den Prozess der Krebsbildung unter Kontrolle zu halten.

Nach heutigem Kenntnisstand ist das Nachlassen der Immunfunktion eine der entscheidenden pathologischen Ursachen. Auch andere Alterungsprozesse in unserem Körper wie nachlassende Muskel- und Knochenmasse, Alzheimer oder Arteriosklerose werden durch eine Fehlregulation des Immunsystems verstärkt. Mit dem Alter intensivieren sich diese Fehlregulationen und gehen gleichzeitig mit gefährlichen Entzündungsreaktionen einher. Ein funktionierendes Immunsystem ist also unverzichtbar für ein gesundes, langes und kreisfreies Leben. Untersuchungen an besonders langlebigen Menschen zeigen, dass man durchaus mit Hunderten von Zellmutationen leben kann, aber nicht ohne eine ausreichende Menge von Immunzellen. Die Alterung unseres Immunsystems ist nur teilweise genetisch programmiert und hängt wiederum in grossem Masse mit unserer Lebensweise zusammen.

Unser Körper ist auf eine hohe Zahl an regelmässigen Mutationen eingestellt, denn diese entstehen ständig – aber sie werden auch ständig repariert. Das Immunsystem begegnet Zellmutationen mit einer ganzen Armee von Reparaturenzymen. Gelingt es einer Zelle nicht, einen gravierenden Schaden zu reparieren, kann sie zum Schutz des Organismus die *Autophagie* (Selbstverdauung) einleiten und sich selbst zerstören. Sie kann auch ihr Wachstum einstellen, was als *Seneszenz* bezeichnet wird. ►



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





Als «Krebsförderer» gelten alle Verhaltensmuster, die das Wachstum von Zellmutationen beschleunigen.

In diesem Zustand lebt die Zelle zwar noch, kann sich aber nicht mehr vermehren. Ein fittes Immunsystem erkennt solche seneszenten Zellen und eliminiert sie. Nur sehr wenigen Zellen gelingt es, allen Reparaturversuchen und Sicherheitsnetzen des Immunsystems zu entweichen. Aber selbst solche, die bereits zu Krebszellen geworden sind, können noch vom Immunsystem erkannt und eliminiert werden, weil wir Immunzellen besitzen, die darauf spezialisiert sind, bösartige Körperzellen anhand ihrer abnormalen Proteine zu erkennen. Diese Überwachungsfunktion des Immunsystems wird *tumor surveillance* genannt.

Weitaus gefährlicher als vereinzelte im Laufe des Lebens erworbene Zellmutationen sind deshalb Umwelteinflüsse und Lebensgewohnheiten, die die Arbeit des Immunsystems behindern. Diese Faktoren werden wissenschaftlich als *Tumor-Promoter*, also Krebsförderer bezeichnet.

Als Krebsförderer gilt allgemein alles, was das Überleben oder das Wachstum von Zellen erleichtert. Anders als klassische Karzinogene, also Substanzen, die die DNA in den Zellen direkt schädigen, müssen Krebsförderer dies nicht zwingend tun. Von Wachstumshormonen, Nährstoffen, Übergewicht, chronischen Entzündungen bis hin zu physikalischen oder chemischen Reizen kann alles als Krebsförderer agieren, was das Überleben und Wachstum von Zellen fördert oder die Arbeit des Immunsystems blockiert.

Beispiel: Krebsförderer Alkohol

Hochprozentiger Alkohol gilt als Krebsförderer bei Krebsarten im Mund- und Rachenraum, die besonders bei Rauchern auftreten. Raucher, die auch regelmässig Alkohol konsumieren, erkranken etwa 100-mal häufiger an diesen Krebsformen als solche, die keinen Alkohol trinken. Zigarettenrauch enthält über 60 karzinogene Substanzen, Alkohol hingegen kann die DNA der Zellen im Mund- und Rachenraum nicht selbst schädigen, da er erst in der Leber verstoffwechselt wird und erst die dort entstehenden Substanzen wie beispielsweise Formaldehyd karzinogen wirken. Allerdings bringt Alkohol die Membranen der obersten Zellschichten im Mund- und Rachenraum zum Platzen. Die tieferliegenden Zellschichten aktivieren dann ihren Wachstumsmodus, um diese Gewebeschäden mit neuen Zellen zu ersetzen.

Diese wachstumsfördernde Wirkung des Alkohols reicht aus, um das Krebsrisiko durch Rauchen zu ver Hundertfachen.

In Bezug auf Alkohol sei aber an dieser Stelle noch erwähnt, dass das Enzym Alkoholhydrogenase, das Alkohol in der Leber in seine krebserregenden Abbauprodukte umwandelt, auch noch in einem anderen Gewebe vorkommt, nämlich dem Brustgewebe. Alkohol gilt deshalb als einer der bedeutsamsten Risikofaktoren für Brustkrebs. Allein in Europa werden jährlich rund 40000 Brustkrebsfälle durch Alkoholkonsum verursacht. Zum Vergleich: Etwa 5–10 Prozent der Brustkrebsfälle gehen auf erblich bedingte Mutationen in den Schutzgenen BRCA1 oder BRCA2 zurück. Dabei kann die wachstumsfördernde Wirkung des Östrogens die Entstehung und das Fortschreiten hormonempfindlicher Tumoren begünstigen.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass über viele Jahrzehnte unseres Lebens Zellmutationen und Krebsförderer gemeinsam auf die Krebsentstehung im Alter hinarbeiten. Mittlerweile ist bekannt, dass viele Krebserkrankungen – wie oben erwähnt – auf bestimmte Rahmenbedingungen angewiesen sind, um zu entstehen. Bildlich gesprochen sind die Mutationen nur der Samen und die Krebsförderer der Nährboden, auf dem dieser Samen gedeiht. Deshalb ist es von allerhöchster Wichtigkeit, diesen Nährboden zu kontrollieren, um das Wachstum des Samens zu unterbinden.

Die wichtigste Waffe zur Schwächung der krebefördernden Einflüsse ist wie bereits gesagt unser Immunsystem. Eine Schwächung des Immunsystems gilt deshalb auch als einer der bedeutendsten krebefördernden Einflüsse, und zwar unabhängig ►



DEHNST DU NOCH ODER TRAINIERST DU SCHON?

Wo Aktivität beginnt, wird
der Unterschied spürbar.

ERLEBE ES
SELBST AUF DEM
FIVE HEIMAT-EVENT
AM 21.11.2026





Der Zusammenhang von Alkoholkonsum und Brustkrebsrisiko ist wissenschaftlich klar belegt.

davon, ob die Immunschwäche durch eine ungesunde Lebensweise, durch Viren oder durch Medikamente verursacht wurde. Die Anzahl an Krebserkrankungen, die das Immunsystem erkennt, ist ziemlich gross. Allerdings ist dies nur im Anfangsstadium der Fall. Je weiter ein Tumor fortschreitet, desto schlechter kann unser körpereigenes System dagegen ankämpfen. Umso wichtiger ist es also, lebenslang einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

Warum wirkt eine Kalorienrestriktion krebshemmend?

Wissenschaftlich kann heute bestätigt werden, dass eine kalorienreduzierte Ernährung die Krebsentstehung hemmt. Kalorienreduktion bedeutet aber, dass ausschliesslich die Kalorienmenge gesenkt werden darf, nicht die Menge an lebenswichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralien. Am schnellsten wird diese Reduktion erreicht, indem die «leeren» Kalorien, wie sie in Süssigkeiten, Süssgetränken, Kuchen usw. versteckt sind, gestrichen werden. Dies führt – dauerhaft betrieben – bereits zu einer durchschnittlichen Kalorienreduktion von etwa 20 Prozent.

Das Protein mTOR gilt als zentraler Nährstoffsensor unserer Zellen. Wenn Zucker oder Proteine in der Nahrung vorhanden sind, wird mTOR aktiviert. mTOR regt das Zellwachstum an und verhindert gleichzeitig das Absterben alter und defekter Zellen.

Es registriert Zucker, wenn Insulin an den Insulinrezeptor andockt. Bei Proteinen ist es das insulinähnliche Hormon IGF-1, das mTOR aktiviert. Sowohl erhöhte Insulin- als auch erhöhte IGF-1-Werte steigern deshalb das Krebsrisiko. Forschende nehmen an, dass die krebshemmende Wirkung einer Kalorienrestriktion über den mTOR-Signalweg funktioniert.

In die Lebensstilberatung gehört deshalb auch die Berechnung des täglichen Kalorienbedarfs. Wenn dieser Bedarf nicht gemessen wird (z. B. durch eine Spirometrie), kann er bei einer Bio-Impedanzmessung geschätzt oder mit der nachfolgenden Formel berechnet werden:

Grundumsatz (BMR) bei

Frauen: $(10 \times \dots \text{ kg}) + (6,25 \times \dots \text{ cm}) - (5 \times \dots \text{ Jahre}) - 161$

Männer: $(10 \times \dots \text{ kg}) + (6,25 \times \dots \text{ cm}) - (5 \times \dots \text{ Jahre}) + 5$

Das Ergebnis wird mit dem Aktivitätsfaktor multipliziert.

Keine Bewegung: BMR x 1,0

Leicht aktiv (1–3 x pro Woche aktive Bewegung): BMR x 1,375

Mässig aktiv (3–5 x pro Woche aktive Bewegung): BMR x 1,55

Stark aktiv (6–7 x pro Woche aktive Bewegung): BMR x 1,725

Extrem aktiv (2 x pro Tag intensives Training) : BMR x 1,9

Auch wenn es lästig ist – ein Ernährungsprotokoll ist sinnvoll. In der heutigen Zeit gibt es zahlreiche digitale Möglichkeiten, Qualität und Quantität zu erfassen. Entscheidend ist allerdings, dass die Erfassung konsequent durchgeführt wird. Aber Achtung: Einige Menschen neigen auch hier zu Übertreibung und essen dann deutlich zu wenig, was schliesslich zu Mangelerscheinungen führt und weitere Probleme nach sich zieht. Eine Kalorienrestriktion sollte nie grösser sein als 20 Prozent des berechneten Tagesbedarfs.

Übergewicht fördert das Krebsrisiko

Dass das Übergewicht weltweit epidemische Ausmasse angenommen hat, ist bekannt. Und gerade das viszerale Fettgewebe spielt in der Krebsentstehung eine grosse Rolle, da dieses chronische (= systemische) Entzündungen beschleunigt. Während bei akuten Entzündungen unser Immunsystem kurzfristig Entzündungsstoffe produziert, um eintretende Krankheitserreger zu bekämpfen, geschieht dies bei chronischen Entzündungen dauerhaft. Diese Entzündungsstoffe wirken chronisch auf das

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.

Körpergewebe ein und erhöhen damit das Krebsrisiko des betroffenen Organs. Ein typisches Beispiel in westlichen Ländern ist die Fettleber, die in Kombination mit Übergewicht und dem metabolischen Syndrom entsteht und schliesslich zu Leberkrebs führt.

Während der unspezifische Teil des Immunsystems Übergewichtiger Menschen auf der einen Seite überschüssige entzündliche Reaktionen zeigt, ist es auf der anderen Seite weniger effektiv in seiner spezifischen Abwehr, die bei der Elimination von seneszenten Zellen und Krebszellen dringend notwendig ist. Diese Problematik hat uns die Coronakrise drastisch vor Augen geführt. Die schweren Krankheitsverläufe Übergewichtiger Coronapatienten waren keine Besonderheit des Coronavirus, sondern eine generelle Immunschwäche Übergewichtiger Personen.

Wissenschaftlich eindeutig belegt ist, dass eine zuckerreiche Ernährung die Entstehung von Insulinresistenz, Diabetes und Übergewicht fördert. Insulin ist ein fatales Bindeglied zwischen Übergewicht, Diabetes und Krebs. Die meisten Krebszellen tragen auch Insulinrezeptoren auf ihrer Oberfläche und reagieren auf das Hormon mit einer erhöhten Zellteilungsrate und Metastasierung.

Wie bereits beschrieben ist Autophagie, also die Selbstzerstörung der Zellen, ein wichtiger Prozess, um alte oder fehlgeformte Proteine zu entsorgen. Übergewicht blockiert die Autophagie, sodass sich immer mehr «Müll» in der Zelle ansammelt und dort die Abläufe stört. Ein gewisses Mass an Autophagie ist in unseren Zellen stets aktiv. Die Autophagierate steigt in Phasen der Nahrungsknappheit und auch schon zwischen den Mahlzeiten.

Empfehlen Sie also in der Lebensstilberatung eine Reduktion des Industriezuckers. Eine anti-entzündliche Ernährungsweise, wie etwa die mediterrane Ernährung, ist sicher von Vorteil, genauso wie das Vermeiden von ständigem Snacking bzw. das Einhalten von längeren Esspausen.

Training und Krebsprävention

Körperliche Belastung sorgt für Veränderungen mehrerer Organsysteme wie Herz, Gefässe, Muskulatur, Lunge und Immunsystem in koordinierter Weise. Auch der Stoffwechsel wird positiv beeinflusst; negativ wirkende Wachstumsfaktoren wie Insulin, IGF-1, Östrogen sowie auch Stresshormone werden dauerhaft gesenkt. ▶



proxomed® ist eine Marke der

PHYSIOMED GROUP

Zweigniederlassung Steckborn
Seestrasse 161 | 8266 Steckborn

Telefon +41 52 762 13 00

www.proxomed.ch



Eine antientzündliche Ernährungsform gehört mit zu den Präventionsstrategien.

Bewegungsmangel ist demnach auch ein starker Krebsförderer, der neben diversen Krebsarten unter anderem für die Entstehung von 21–25 Prozent aller Brust- und Darmkrebsfälle mitverantwortlich ist. Auch das Rückfallrisiko sinkt bei regelmässigem Training: Nach erfolgreicher Therapie kehrt der Krebs bei Personen, die regelmässig trainieren, seltener zurück.

Der offensichtlichste Grund, warum Training das Krebsrisiko minimiert, liegt auf der Hand: Es ist eines der wirkungsvollsten Mittel gegen Übergewicht. Das Krafttraining bekommt hier eine besondere Gewichtung, denn eine selten benutzte oder schwach ausgeprägte Muskulatur kann Zucker nicht in ausreichenden Mengen aus dem Blut aufnehmen und verwerten. Gerade der altersbedingte Muskelabbau hat zur Folge, dass der Blutzucker längere Zeit erhöht bleibt, mit allen gesundheitlichen und krebsfördernden Konsequenzen. Es wird geschätzt, dass etwa ein Drittel aller Erkrankungen an Diabetes Typ 2 durch Bewegungsmangel verursacht wird und auch Diabetes selbst ein hohes Krebsrisiko in sich birgt.

Die Verteilung von Immunzellen in unserem Körper geschieht über die Lymphe¹ und das Blut. Körperliches Training sorgt dafür, dass unser Herz kräftig arbeiten muss und dadurch auch mehr Immunzellen im Körper zirkulieren. Training hilft so dem Immunsystem, seneszente Zellen aufzuspüren und zu vernichten. Gleichzeitig senkt es die Menge an krebsfördernden Entzündungsstoffen. Die *Immunoseneszenz* – also die Alterung des Immunsystems – können wir durch aktives Verhalten ein Leben lang verlangsamen.

¹ Die Lymphe ist eine hellgelbe, wässrige Körperflüssigkeit, die wie eine Müllabfuhr und ein Schutzschild für den Körper arbeitet. Sie transportiert überschüssiges Wasser, Abfallstoffe und Krankheitserreger aus dem Gewebe ab.

Sinkt die Sauerstoffversorgung im Gewebe bei körperlicher Anstrengung kurzfristig ab, schütten Muskelzellen Substanzen aus, die das Wachstum von neuen Blutgefässen fördern. Diese Kapillarisierung ist eine nützliche Anpassung, um dem erhöhten Sauerstoffbedarf bei Belastung gerecht zu werden. Die Gefässneubildung geschieht auch in Tumorzellen. Allerdings sind Blutgefässe in Tumorzellen pathologisch, das heisst, sie führen zu einer schlechten Sauerstoffversorgung. Leider ist damit der Transport von Immunzellen und auch von Medikamenten limitiert und der vorherrschende Sauerstoffmangel unterdrückt die Arbeit der Immunzellen.

Eine Kapillarisierung in den Tumorgeweben – man spricht von einer *vaskulären Normalisierung* – verlangsamt deshalb das Tumorstadium und das Tumorgewebe wird empfänglicher für Chemo- und Immuntherapiemassnahmen.

Stress und Krebs

Die Vermutung liegt nahe, dass jahrelanger Stress zur Krebserkrankung führt, sei es der Stress im Beruf, eine toxische Beziehung, finanzielle Krisen oder ähnliches. Doch die eindeutige Identifikation des Auslösers ist schwierig, denn Stress führt zunächst einmal zu einem ungesunden Lebensstil. Viel Fast Food, keine Bewegung, Rauchen, Alkohol – alles Faktoren, die, wie man weiss, entweder direkt karzinogen wirken oder als Krebsförderer entsprechende Rahmenbedingungen schaffen.

Stress selbst kann Krebs nicht direkt auslösen, aber er kann das Wachstum beschleunigen, denn bei dauerhaft empfundenem Stress wird der Körper resistent gegen die entzündungshemmende Wirkung des Stresshormons Cortisol, mit der Folge, dass die Entzündungswerte dauerhaft erhöht bleiben und gleichzeitig die Immunabwehr abnimmt.

Entscheidend scheint der *Umgang* mit Stress zu sein, denn dass Stress auf uns einwirkt, sei es akut oder auch chronisch, können wir nicht vermeiden. Prostatakrebs ist eine der Krebsarten, die gemäss zahlreicher Studien durch Stress gefördert werden. Männer, die ihren Arbeitsplatz als stressig empfinden, weisen ein erhöhtes Risiko auf, an Prostatakrebs zu erkranken. In den Studien wurde aber nicht die tatsächliche Arbeitsbelastung gemessen, sondern lediglich wie die Arbeit «empfunden», also subjektiv bewertet wurde.

Schlaf und Krebs

2019 hat die Internationale Agentur für Krebsforschung das Leisten von Nachtschichtarbeit als Gruppe-2A-karzinogen eingestuft, also als «wahrscheinlich krebserregend». Dass Schlafmangel innerhalb kürzester Zeit gravierende gesundheitliche Folgen haben kann, ist bekannt. Hochinteressante Erkenntnisse lieferte hier eine seltene Krankheit namens «Fatal Familial Insomnia» (FFI) – eine erbliche Form der Schlaflosigkeit mit tödlichem Verlauf, bei der es durch Genmutation zu schweren Schlafstörungen kommt, an denen die Patienten aufgrund von neurologischen Schädigungen innerhalb weniger Monate versterben. Kennzeichnend sind starke Entzündungen des Gehirns. FFI-Patienten zeigen deutlich, dass das Immunsystem durch Schlafmangel völlig ausser Kontrolle geraten kann.

Das Immunsystem arbeitet im Schlaf etwas weniger als tagsüber – es läuft auf Sparmodus, auch um Energie zu sparen. Dies scheint als plausible Erklärung dafür zu gelten, dass auch zu viel Schlaf mit einem erhöhten Krebsrisiko einhergeht. Die geringste Krebssterblichkeitsrate wurde bei einer Dauer von 6,5–7 Stunden beobachtet. Ab 9 Stunden nahm in Studien die Krebssterblichkeit signifikant zu.

Fazit

Das Werkzeug der «Lebensstilberatung» in unserem Berufsbild bezieht sich auf Ernährung, Schlaf, Stressmanagement und Bewegung. Bezüglich Minimierung der Krebsförderer spielen Sie als Fachperson eine wichtige Rolle in der Krebsprävention. Ihre Beratung stellt eine wesentliche Ressource dar, in der wir uns vom herkömmlichen Fitness- und Figurtraining unterscheiden. Nehmen Sie sich deshalb Zeit, um Ihre Kundinnen und Kunden aufzuklären, sei es in Einzelgesprächen oder in Fachvorträgen. ◀

Literatur:

- Aref, A. T., et al.: **The inverse relationship between prostate specific antigen (PSA) and obesity.** Endocrine Related Cancer, 2018
- Britt, K. L., Cuzick, J., Philipps, K. A.: **Key steps for effective breast cancer prevention.** Nat. Rev. Cancer, 2020
- Ferrucci, L., Fabbri, E.: **Inflammaging: chronic inflammation in ageing, cardiovascular disease, and frailty.** Nature Reviews Cardiology, 2018
- Koelwyn, G. L., et al.: **Exercise-dependent regulation of the tumour microenvironment.** Nature Review Cancer, 2017
- Leskaroski, A., Baumann, F. T.: **Krafttraining in der Onkologie,** MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, 2010
- Nencioni, A., et al.: **Fasting and cancer: molecular mechanisms and clinical application.** Nature Review Cancer, 2018
- Rock, C. L., et al.: **American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention.** Cancer Journal for Clinicians, 2020
- Shalabi, S. F., et al.: **Evidence for accelerated aging in mammary epithelia of women carrying germline BRCA1 or BRCA2 mutations.** Nat. Aging, 2021
- Strauss, D. S.: **Growth-stimulatory actions of insulin in vitro and in vivo.** Endocrine Review 1984
- Wang, Y., et al.: **The Dose-Response Associations of Sugar-Sweetened Beverage Intake with the risk of Stroke, Depression, Cancer and Cause-Specific Mortality.** Nutrients, 2022
- Weinberg, C. R. and D. Zaykin: **Is bad luck the main cause of cancer?** Journal of the National Cancer Institute (JNCI), 2015

ANZEIGE


www.mbt-schweiz.ch

RÜCKENSCHMERZEN?
FERSENSPORN?
VERSPANNUNGEN?
VENENPROBLEME?
HALLUX?



Bring deinen Körper in Balance!

Der in der Sohle integrierte Balancierpunkt hält dich in Bewegung - selbst im Stehen. Ferse und Vorfuss werden entlastet, die Blutzirkulation wird aktiviert, die Stütz- und Haltemuskulatur trainiert. Die Körperhaltung wird verbessert, Verspannungen gelöst. Das Wohlbefinden kann so von Fuss bis Kopf gesteigert werden.

MBT
physiological footwear

Das Eisenhower-Prinzip



In einer Welt, die von Ablenkungen und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, ist es wichtig, als Führungskraft die Kontrolle über die eigene Zeit zu behalten. Das Eisenhower-Prinzip ist ein Werkzeug, um die Effektivität zu steigern.

Von André Tummer

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

Artikeln kategorisieren und verkaufen
Lagerverwaltung an mehreren Standorten

Marketing

Gezielte Marketingkampagnen
Automatische Push-Benachrichtigungen

EINSPARUNGEN

70%

in der
Verwaltung

50%

im
Marketing

40%

in der
Buchhaltung



Benannt nach dem ehemaligen US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower, der diese Methode nutzte, um seine Zeit zu managen, kann das Prinzip auch Führungskräften helfen, ihre Aufgaben und Entscheidungen zu strukturieren.

Als Führungskraft kennen Sie diese Situation: Der ganze Tag war aktiv, ein Termin jagte den nächsten, jeder will «nur kurz» etwas wissen. Am Ende des Tages wurden jedoch nicht immer die gewünschten Ergebnisse erreicht. Sie arbeiten zwar viel – aber handeln Sie als Führungskraft auch effektiv?

Stellen Sie sich stets die Frage: «Welche Aufgabe bringt mich meinem Ziel näher?» Es geht also darum, die richtigen Dinge zur richtigen Zeit zu tun.

Dabei gilt: «Wichtig» ist eine Aufgabe dann, wenn ihre Erledigung wesentlich zum Erreichen des Unternehmensziels beiträgt. Eine Aufgabe, die «dringend» ist, ist nur bald fällig, aber nicht unbedingt auch wichtig.

Die Eisenhower-Matrix unterteilt deshalb die Aufgaben in Kategorien:

A-Aufgaben = wichtig und dringend

→ SOFORT ERLEDIGEN

B-Aufgaben = wichtig, aber nicht dringend

→ PLANEN

C-Aufgaben = nicht wichtig, aber dringend

→ DELEGIEREN / KÜRZEN

D-Aufgaben = weder wichtig noch dringend

→ ELIMINIEREN

Als Führungskraft sollten Sie Ihre Aufgaben anhand dieser Kategorien priorisieren und sich auf die wichtigen und dringenden Aufgaben konzentrieren.

Das Eisenhower-Prinzip hilft, klare Entscheidungen zu treffen und sich nicht von unwichtigen und nicht dringenden Aufgaben ablenken zu lassen. ►



Das Eisenhower-Prinzip

Beispiel Fitnesscenter

Als Führungskraft in einem Fitnesscenter können Sie das Eisenhower-Prinzip auf verschiedene Weisen anwenden:

1. A-Aufgaben: Dringende und wichtige Aufgaben priorisieren. Konzentrieren Sie sich auf Aufgaben, die sowohl dringend als auch wichtig sind, um sicherzustellen, dass keine wichtigen Fristen verpasst werden. Dazu könnten beispielsweise die Organisation von Events oder die Lösung von Kundenbeschwerden gehören.

2. B-Aufgaben: Wichtige, aber nicht dringende Aufgaben planen. Nehmen Sie sich Zeit, um langfristige Ziele und Strategien für das Fitnesscenter zu entwickeln. Dies sind Aufgaben, die langfristig den Erfolg des Unternehmens beeinflussen, aber nicht unmittelbar erledigt werden müssen.

3. C-Aufgaben: Dringende, aber nicht wichtige Aufgaben delegieren. Übertragen Sie Aufgaben, die zeitnah erledigt werden müssen, an Ihre Teammitglieder. Dazu gehören beispielsweise organisatorische Routineaufgaben wie administrative Anfragen und Terminabstimmungen.

Aber Achtung: Richtiges Delegieren bedeutet Klarheit! Kommunizieren Sie eindeutig, was Sie erwarten. Wenn Ihre Mitarbeitenden alle zehn Minuten mit einer Frage in Ihrem Büro

stehen, sind sie entweder zu unselbstständig oder Sie haben nicht klar genug kommuniziert.

4. D-Aufgaben: Unwichtige Aufgaben eliminieren. Überprüfen Sie regelmässig, ob bestimmte Aufgaben tatsächlich notwendig sind oder ob sie einfach Zeit verschwenden. Diese Aufgaben können eliminiert werden, um mehr Zeit für Wichtiges zu haben.

Bis hierhin alles schön und gut. Wie bei jedem Managementwerkzeug muss aber auch die Kehrseite der Medaille betrachtet werden.

Kritik am Eisenhower-Prinzip

1. Zeitaufwand: Das Eisenhower-Prinzip erfordert eine gründliche Analyse und die Priorisierung der Aufgaben, was Zeit und Energie erfordert.

2. Mögliche Überlastung: Es besteht die Gefahr, dass Personen sich zu viele «wichtige, aber nicht dringende» Aufgaben aufbürden oder delegiert bekommen und dadurch überlastet werden.

3. Unrealistische Erwartungen: Das Eisenhower-Prinzip kann dazu führen, dass unrealistische Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit gesetzt werden, da es darum geht, alle Aufgaben effizient zu bewältigen.

4. Vernachlässigung von spontanen oder kreativen Aufgaben: Das strikte Priorisieren von Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit kann dazu führen, dass spontane oder kreative Ideen vernachlässigt werden, weil sie nicht direkt einer der Kategorien zugeordnet werden können.

5. Fehlende Flexibilität: Das Eisenhower-Prinzip kann zur Folge haben, dass Personen zu starr an ihren priorisierten Aufgaben festhalten und keine Flexibilität zeigen, um auf unerwartete Änderungen oder spontane Möglichkeiten zu reagieren.

Trotz dieser eventuellen Nachteile empfehle ich Ihnen, das Eisenhower-Prinzip – sei es manuell oder digital – einmal auszuprobieren. Denn klar ist: Durch zu langes Aufschieben werden irgendwann dringende Aufgaben den Tag bestimmen, sodass Sie von einem Termin zum nächsten hetzen und nur noch reagieren anstatt zu agieren. ◀



Zwei perfekte Begleiter

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

Kräftig altern – Lebensqualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter



Erklärt den Nutzen des Krafttrainings für mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit. Aufgeteilt in einen Theorie- und in einen Praxisteil mit Übungsbeispielen.

Themen:

- Muskelkraft ist eine einzigartige Medizin, denn sie hilft, die Selbstständigkeit zu bewahren.
- Die Muskelkraft lässt sich auch im höchsten Alter noch verbessern.
- Das Training von Kraft und Gleichgewicht beugt aktiv Stürzen vor.
- Mit einer trainierten Muskulatur verbessert sich der Zuckerstoffwechsel.
- Zusammen mit der Muskulatur stärken sich auch die Knochen und vermindert sich das Verletzungsrisiko.
- Training verbessert die Stimmung und beugt Depressionen vor.

Jetzt bestellen:



Muskeltraining als beste Medizin



Geschichten über Menschen, die dank Fitnesstraining ihren Lebensstil massiv verbessern konnten.

Erklärt die ganzheitliche Vernetzungen der Trainingseinheiten mit Ernährung und Stressbewältigung. Zeigt Lesern, welche bisher wenig oder gar nichts mit Fitness am Hut hatten, welche Kompetenzen sie in unseren Unternehmen erwarten dürfen.

Jetzt bestellen:



Jetzt
bestellen auf
www.sfgv.ch

SFGV

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

Schweizerischer Fitness- und
Gesundheits-Center Verband

CH-3000 Bern

Telefon 0848 893 802

www.sfgv.ch

Interview mit Roger Diggelmann von «Natural Premium Training» in Amriswil



Inhaber-Paar Roger und Angela Diggelmann



Willkommen bei «Natural Premium Training»

FITWORX ist für Roger Diggelmann kein Ersatz für persönliche Betreuung, sondern eine sinnvolle Ergänzung. Im Gespräch erklärt der Inhaber von «Natural Premium Training», warum Flexibilität für Mitglieder heute immer wichtiger wird und weshalb unabhängige Center vom Netzwerkgedanken profitieren können.



Kilian Käppeli

Kilian Käppeli: Roger, wofür steht «Natural Premium Training»?

Roger Diggelmann: «Natural Premium Training» steht für persönliche Betreuung, Qualität und nachhaltige Gesundheit bis ins hohe Alter. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt, unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder persönlichem Ziel.

Wir begleiten unsere Mitglieder individuell und langfristig. Bewegung soll Freude machen, alltagstauglich sein und nachhaltige Resultate bringen. Moderne Trainingskonzepte, persönliche Beratung und eine familiäre Atmosphäre gehören selbstverständlich dazu.

Wie bist du erstmals mit FITWORX in Kontakt gekommen?

Über das Fitness-Guides-Netzwerk des SFGV. Die Idee, unseren Mitgliedern einen zusätzlichen Nutzen zu bieten und gleichzeitig Teil eines starken Qualitätsnetzwerks zu sein, hat mich von Anfang an angesprochen.

Was hat euch überzeugt, bei FITWORX mitzumachen?

Vor allem der Nutzen für unsere Mitglieder. Viele sind geschäftlich oder privat oft unterwegs und möchten ihr Training trotzdem nicht unterbrechen. Mit FITWORX können sie auch ausserhalb unseres Centers unkompliziert weitertrainieren. Diese Flexibilität passt sehr gut zu unserer Philosophie: Bewegung und Gesundheit sollen sich möglichst einfach in den Alltag integrieren lassen – auch dann, wenn man einmal nicht am gewohnten Ort trainieren kann.



Hell, offen und einladend: der Trainingsbereich mit viel Tageslicht

steht. Das gibt Sicherheit und macht sie unabhängiger vom Standort.

Was bedeutet der Netzwerkgedanke für dich als Centerbetreiber?

Ich bin überzeugt: Gemeinsam sind wir stärker als allein. Ein gutes Netzwerk lebt von Vertrauen, Qualität und gegenseitiger Unterstützung. Für uns als unabhängiges Center ist das wichtig. Mit FITWORX stellen wir unseren Mitgliedern ein Angebot zur Verfügung, das auch gegenüber grösseren Fitnessketten attraktiv ist. Genau dieser Netzwerkgedanke macht FITWORX für mich so wertvoll.

Was sollte ein Center wissen, bevor es bei FITWORX mitmacht?

Wer Wert auf Qualität, professionelle Betreuung und zufriedene Mitglieder legt, kann von FITWORX profitieren. Mit überschaubarem Aufwand lässt sich ein grosser Mehrwert erzielen. FITWORX hilft uns, im Markt stärker aufzutreten. Je mehr gute Center Teil dieses Netzwerks sind, desto stärker wird auch unsere Branche wahrgenommen. Eine starke Gemeinschaft bringt uns weiter als viele Einzelkämpfer. ◀

Welche Rolle spielt FITWORX heute in eurem Angebot?

FITWORX ist für uns ein kleiner, aber geschätzter Zusatzservice. Es ist nicht der zentrale Bestandteil unseres Trainingskonzepts, ergänzt unser Angebot aber sinnvoll.

Wer bei uns trainiert, soll seine Trainingsroutine möglichst einfach weiterführen können, auch bei vorübergehender Abwesenheit. Dafür ist FITWORX eine gute Lösung.

Wie erleben eure Mitglieder diese zusätzliche Trainingsmöglichkeit?

Die Rückmeldungen sind sehr positiv. Besonders jene Mitglieder, die beruflich unterwegs sind oder privat innerhalb der Schweiz reisen, schätzen es, dass sie ihre Trainingsroutine ohne grossen Unterbruch weiterführen können – sie wissen, dass ihnen auch unterwegs ein qualitativ hochwertiges Center zur Verfügung



Natural Premium Training AG

GWeinfelderstrasse 30a, 8580 Amriswil

www.naturalpremiumtraining.ch

Instagram: [natural_premium_training_ag](#)

Facebook: Natural Premium Training

Die ipso! HWS feiert HF-Anerkennung und erste Diplomabschlüsse



Die HWS, Schule für Gesundheit und Bewegung der ipso Bildung AG, feierte am 9. Juni 2026 einen bedeutenden Meilenstein: die Anerkennung der Bewegungspädagogik als Bildungsgang der Höheren Fachschule (HF) sowie die Ehrung der ersten Absolventen und Absolventinnen der Pilotklasse HF21.



Stefanie Fiedler

Die Feier würdigte einen Erfolg, auf den das Berufsfeld und zahlreiche engagierte Wegbegleiter über viele Jahre hingearbeitet hatten.

Durch die Veranstaltung führten Schulleiter Johannes Maurovits sowie Julia Merrien, Bereichsleiterin Bewegungspädagogik. Passend zum Thema Bewegung begann die Veranstaltung mit einer gemeinsamen

Aktivierungs- und Bewegungseinheit, angeleitet durch Studierende der Bewegungspädagogik HF. Auch CEO Antje Oeschger sowie Jürg Weibel, Inhaber und Verwaltungsrat der ipso Bildung AG und entscheidender Wegbereiter des Bildungsgangs, beteiligten sich engagiert daran.

Ein Herzensprojekt mit langer Geschichte

Im Zentrum des Anlasses stand die offizielle HF-Anerkennung dieser Ausbildung. Seit dem 13. März 2026 ist der Bildungsgang Bewegungspädagogik HF ohne Auflagen eidgenössisch anerkannt. Die HWS ist damit schweizweit die einzige Institution, die diesen Bildungsgang auf HF-Stufe anbietet.

Der Weg dorthin war lang. Bereits vor rund 25 Jahren begannen die Bestrebungen, Bewegungspädagogik auf Tertiärstufe zu etablieren. Ein entscheidender Meilenstein war die Genehmigung des Rahmenlehrplans durch das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) am 17. Juni 2021. Im Oktober desselben Jahres startete der erste Pilotlehrgang, dessen Absolventinnen und Absolventen nun als erste Generation ihren Abschluss feiern konnten.

In seiner Ansprache blickte Jürg Weibel auf diese Entwicklung zurück. Für ihn sei die Bewegungspädagogik stets ein Herzensprojekt gewesen. Über all die Jahre habe er an die Vision geglaubt, dass das Berufsfeld die verdiente Anerkennung erhalten würde. Mit den Worten «Was lange währt, wird endlich gut» unterstrich er die Bedeutung des Tages.

Auch die Delegierten des Berufsverbands für Gesundheit und Bewegung (BGB Schweiz) sowie Susanne Gysi Arrenbrecht gratulierten im Namen der OdA Bewegung und Gesundheit zur erfolgreichen Anerkennung. Alle Redner und Rednerinnen betonten die grosse Bedeutung des HF-Abschlusses für die Professionalisierung des Berufsfelds und für die Sichtbarkeit von Bewegung als wichtigem Gesundheitsfaktor in einer zunehmend bewegungsarmen Gesellschaft.



Von links nach rechts:

Die Absolventinnen und Absolventen des Lehrgangs, zusammen mit der Trägerschaft des Rahmenlehrplans, Vertreterinnen von SBFJ, Kanton und Institution, sowie der Leitung von HWS und Bewegungspädagogik, mit Jürg Weibel und Antje Oeschger

Bewegungs- und Tanzeinlage der aktuellen Studierenden unter dem Motto «Weg»

Jürg Weibel

Neue Perspektiven für die Bewegungspädagogik und die Gesellschaft

Die Ausbildung «Bewegungspädagogik HF» qualifiziert Fachpersonen, Bewegung, Körperwahrnehmung und Lernprozesse professionell zu vermitteln. Sie arbeiten mit pädagogischem, gesundheitsförderndem, präventivem oder rehabilitativem Fokus und übernehmen Fach- sowie Führungsverantwortung. Die Fachpersonen der Bewegungspädagogik ermöglichen Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichsten Voraussetzungen, ein selbstbestimmtes, gesundes und sozial eingebundenes Leben zu führen.

Der eidgenössisch anerkannte HF-Titel eröffnet den Studierenden attraktive neue Perspektiven. Er stärkt die Position gegenüber Institutionen und Registrierungsstellen, verbessert die Chancen auf dem Arbeitsmarkt und erleichtert den Zugang zu Führungsfunktionen. Die Zuordnung zum NQR-Niveau 6 erleichtert zudem die nationale und internationale Einordnung des Abschlusses. Der Titelzusatz «Professional Bachelor» unterstützt diese Vergleichbarkeit zusätzlich.

Besonders emotional war die Übergabe der Diplome an die acht erfolgreichen Bewegungspädagoginnen und -pädagogen der Pilotklasse HF21. Fast alle waren persönlich anwesend und nahmen ihre Diplome unter grossem Applaus entgegen. Derzeit absolvieren 22 Studierende das vierjährige berufsbegleitende Studium, der nächste Studienstart erfolgt am 12. Oktober 2026.

Den stimmungsvollen Abschluss bildete eine kreative, thematisch passende Bewegungs- und Tanzeinlage der aktuellen Studierenden unter dem Motto «Weg». Beim anschliessenden Apéro bot sich Gelegenheit für Gespräche, Begegnungen und zahlreiche Erinnerungsfotos. Die positive Stimmung machte deutlich: Die Anerkennung der Bewegungspädagogik HF ist nicht nur ein Erfolg für die HWS, sondern ein wichtiger Schritt für die Weiterentwicklung eines spannenden, bewegten Berufsfelds in der Schweiz. ◀



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

- Modul Beckenboden
- Modul Rückbildung
- Nächster Start:**
23.10.2026
- Modul Schwangerschaftsgymnastik
- Modul Geburtsvorbereitung



24 Lehrabschlussfeier 2026 auf dem Zürichsee



Die Lehrabschlussfeier auf dem Zürichsee war wieder einmal ein Highlight.

Die Lehrabschlussfeier ist stets ein Highlight für alle Teilnehmenden. Dieses Jahr gab es sogar eine Rekordbeteiligung.



Irene Berger,
Prüfungsleiterin

Es ist immer ein besonderer Tag, wenn wir die erfolgreichen Lehrabschlüsse unseres Nachwuchses feiern. Dieses Jahr durften wir eine Rekordzahl von 148 Personen begrüßen. Die Feier fand wie jedes Jahr an einem traumhaften Ort statt: an Bord der «Albis» auf dem wunderschönen Zürichsee. Das Wetter zeigte sich von seiner

besten Seite. Bei strahlendem Sonnenschein und einer angenehmen Brise stachen wir in See. Obwohl Gewitter angesagt waren, blieb uns das Wetter wohlgesinnt.

Nach der Begrüssung durch Katrin Albisser und einem kleinen Input meinerseits wurden wir mit einem köstlichen Apéro riche verwöhnt. Bei entspannter Atmosphäre wurde viel gelacht und angeregt diskutiert. Es war schön zu sehen, wie alle Absolventinnen und Absolventen noch einmal die Gelegenheit nutzten,

sich auszutauschen, bevor alle ihren eigenen Weg gehen. Gemeinsam wurde in Erinnerungen geschwelgt und zusammen mit den Berufsbildnern auf die Erfolge der Kandidaten und Kandidatinnen angestossen.

Das Programm war bewusst kurzgehalten, aber das Gesamtfoto mit Rosen ist jedes Jahr Pflicht und stand fix auf dem Programm. Das Bild soll ein Souvenir sein, das alle Teilnehmenden noch lange an diesen besonderen Tag erinnern wird.

Ein Highlight war definitiv unsere Fotostation. Kilian Käppeli, unser Festfotograf, setzte die frischgebackenen Berufsleute witzig in Szene. Diese hatten die Gelegenheit, sich noch einmal mit dem Berufsbildner, dem Berufsschullehrer oder mit Kollegen ablichten zu lassen – als schöne Erinnerung an diesen besonderen Tag.

Langsam zeigte sich die Sonne mehr und mehr in einem wunderschönen goldenen Abendlicht und die «Albis» befand sich bereits auf dem Rückweg. Es wurde weiter gelacht und gemeinsam angestossen.

Schön war's, gemeinsam diesen bedeutenden Meilenstein zu feiern. Die lachenden Gesichter spiegelten die spürbare positive Energie wider, die auf dem Schiff herrschte.

Vielen Dank an alle, die dabei waren, für die tolle Atmosphäre und die vielen schönen Momente.

Wir wünschen den jungen Berufsleuten eine erfolgreiche Zukunft, viel Glück und weiterhin viel Freude auf ihrem Weg!

Prost auf euch und den Zürichsee! ◀

FITWORX



FITWORX – works ✓

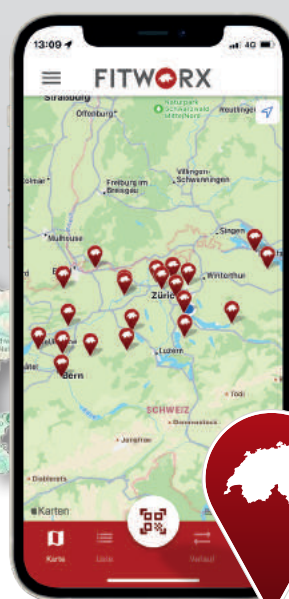
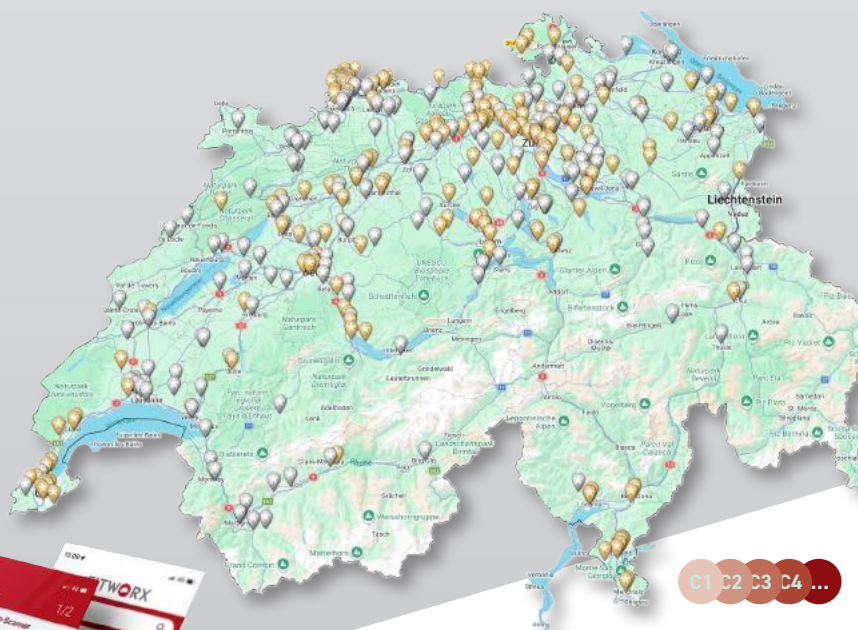
Gemeinsam. Schweizweit. Für unsere Kundschaft.

Dein neues Verkaufsargument:

Deine Mitglieder trainieren überall in der Schweiz –
in Centern mit demselben Qualitätsniveau wie deinem.
Ein echter Mehrwert für deine Kundschaft und für dein Center.

Über 100 Center machen schon mit – und du?

Ziel: 200 bis Ende 2026.

**Bedenken?**

Die Statistik zeigt:
Ø 1–2 zusätzliche
Besucher pro Woche.
Über 200 Eintritte?
CHF 10.– pro Eintritt
zurück an dich.

Kostenlose App

Die App können deine
FITWORX-Mitglieder
kostenlos im Apple App
Store und Google Play Store
downloaden.

Verwaltung und Kontrolle

Im Webadmin kannst du
verschiedene Einstellungen
vornehmen und hast
die Übersicht über deine
FITWORX-Mitglieder sowie
die Eintritte von den
FITWORX-Mitgliedern
aus den Gastcentern.

**Aktivierung im Stamm-
center und Check-in
im Gastcenter**

Nach erfolgreicher Aktivie-
rung im Stammcenter
ist die App in Kombination
mit dem jeweiligen QR-Code
die Eintrittskarte für
deine FITWORX-Mitglieder.

Training im Gastcenter

Deine FITWORX-Mitglieder
können im Gastcenter Kraft
und Ausdauer trainieren
sowie an Gruppen-Fitness-
lektionen teilnehmen.

JETZT ANMELDEN

Einfach eine E-Mail an info@sfgv.ch
senden und du bekommst
die Vertragsunterlagen zugestellt.



Austauschbar oder unverwechselbar? Die Positionierung macht den Unterschied.



Wer schafft es, in der Menge der Anbieter aufzufallen?

Der Schweizer Fitnessmarkt kennt kein Mitleid mit dem Mittelfeld. Wer weder der Billigste noch der Beste ist, wird verglichen, der Preis wird verhandelt – und das Angebot gerät in Vergessenheit. Welche Perspektive bleibt für KMU-Center?



Andy Ruf
KI- und Marketing-
Coach, rufcon gmbh.
Mehr als 40 Jahre
Marketing Erfahrung in
der Fitness- und
Gesundheitsbranche

Der SFGV hat es am diesjährigen GesundheitsTag unmissverständlich auf den Punkt gebracht: Die unspezifische Mitte gerät zunehmend unter Druck. Was bleibt, sind zwei Wege – Preisführerschaft oder herausragende Qualität. Im Preiswettbewerb können KMU-Center kaum bestehen. Ihre Chance liegt im zweiten Weg – mit konsequenter Positionierung, hoher Qualität und einem klaren Profil.

Branding als Fundament

Konsequent heisst: Es gilt, zuerst das Fundament zu legen. Eine Positionierung beginnt nicht mit einer Kampagne, sondern mit einer Marke – einem Namen, der in Erinnerung bleibt, einem Erscheinungsbild, das auf den ersten Blick erkennbar ist, einem Auftritt, der vom Schaufenster über die Website bis zur Trainingsfläche dieselbe Sprache spricht. Eine solche Grundlage wirkt unspektakulär, und genau darin liegt ihre Kraft: Sie gehört dem Center, nicht einzelnen Personen. Sie bleibt stehen, wenn Mitarbeitende wechseln, und sie sorgt dafür, dass alles, was das Center tut, auf dasselbe Konto kommt.

Das Team als Asset

Erst wenn das Fundament steht, lohnt es sich, Inhalte darauf aufzubauen – die Philosophie des Hauses, die gesundheitsorientierte Ausrichtung, und als zentraler Inhalt das Team. Jetzt darf, ja muss es ins Schaufenster. Die Trainerin mit eidgenössischem Fachausweis, der Coach, der einen Fortschritt sieht, bevor die Kundin ihn selbst bemerkt: Das sind die Geschichten, die kein Kettenbetrieb erzählen kann. Und weil sie auf einer starken Marke stehen, zahlen sie auf das Konto des Centers ein statt auf einzelne Namen. Verlässt eine Schlüsselperson den Betrieb, geht ein Gesicht – aber nicht die Positionierung. ►



MEDIDOR
HEALTHCARE & THERAPIE

KLASSIKER FÜR FASZIEN UND REGENERATION

Die **TOGU BLACKROLL® STANDARD** ist der bewährte Klassiker für effektives Faszientraining, Regeneration und Selbstmassage. Sie unterstützt die Lösung von Muskelverspannungen und faszialen Verklebungen, fördert die Durchblutung und trägt zur Verbesserung der Beweglichkeit bei.

Ob in der Physiotherapie, im Leistungssport oder im Alltag – die vielseitig einsetzbare Faszienrolle eignet sich ideal zur Aktivierung vor dem Training sowie zur Regeneration danach. Dank ihres robusten Materials ist sie besonders langlebig, formstabil und leicht zu reinigen.



MEDIDOR.CH

Ihr Komplettanbieter für Therapie,
Gesundheit und Bewegung

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



Langjährige Teammitglieder bilden zusammen mit der Inhaberin oder dem Inhaber das Herz des KMU-Centers.

*Trainerinnen und Trainer sind Schlüsselpersonen.
Sie kennen die Ziele und Bedürfnisse der Mitglieder.*

Inhaber mit Verantwortung

Ein Argument geht dabei gerne vergessen, obwohl es das stärkste ist: In einem KMU haftet die Inhaberin oder der Inhaber mit dem eigenen Kapital für das, was im Center passiert. Hier delegiert niemand Verantwortung an eine Konzernzentrale. Jedes Versprechen an der Theke ist ein persönliches Versprechen. Diese Verbindlichkeit kann man nicht kaufen und nicht kopieren – man kann sie nur leben. Und man sollte sie erzählen, laut und selbstbewusst, denn sie ist der Kern dessen, was «Menschen, keine Nummern» wirklich bedeutet.

SFGV als Backbone

Der SFGV liefert wichtige Werkzeuge: Der Fitness-Guide macht die Betreuungsqualität und die Qualifikation des Teams sichtbar – als anerkanntes Zertifikat, das Kundschaft und Krankenversicherungen gleichermassen verstehen. FITWORX verschafft Kundinnen und Kunden ein schweizweites Netzwerk von Centern mit demselben Qualitätsanspruch. Wer Mitglied und zertifiziert ist, hat einen Beleg für seine Qualität in der Hand, wo andere bloss Behauptungen anbringen. Wer noch nicht Mitglied und zertifiziert ist, sollte sich die ehrliche Frage stellen: Weshalb eigentlich nicht? Es ist der schnellste Weg, seine Qualität sichtbar zu machen.

Positionierung ist keine Alibiübung fürs Marketing. Sie ist die Entscheidung, ob ein Center in fünf Jahren über seinen Preis verhandelt – oder dank seiner starken Positionierung eine unverwechselbare Alleinstellung im Markt besitzt. ◀



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

Freiwilliges Trinkgeld ist Wertschätzung – kein Lohnbestandteil



Foto © Shutterstock Kralenimages

Der Bundesrat will freiwilliges Trinkgeld als Lohn besteuern – unsere Branche lehnt diesen Gesetzesvorschlag ab.



Claude Ammann,
Präsident des Schweizerischen Fitness-
und Gesundheitscenter-
verbandes SFGV

Unsere Fitness- und Gesundheitsbranche lebt vom persönlichen Engagement ihrer Mitarbeitenden. Trainerinnen und Trainer, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Mitarbeitende am Empfang begleiten ihre Kundinnen und Kunden oft über Monate oder sogar Jahre hinweg auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Dabei entwickeln sich mit der Zeit Vertrauen, persönliche Beziehungen und

eine besondere Verbundenheit. Nicht selten drücken Kundinnen und Kunden ihre Dankbarkeit und Wertschätzung mit einem freiwilligen Trinkgeld aus. Genau deshalb betrifft die Motion von Ständerat Beat Rieder («Das freiwillige Trinkgeld ist nicht Teil des Gehalts») auch unsere Branche und ist weit mehr als eine technische Frage des Sozialversicherungsrechts.

Der Ständerat hat die Motion mit dem klaren Ergebnis von 42 zu 1 Stimmen angenommen. Dieses deutliche Signal verdient Unterstützung – auch von unserer Branche.

Als Präsident des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenterverbandes (SFGV) stehe ich voll und ganz hinter der Motion. Denn sie steht stellvertretend für viele Dienstleistungsberufe, in denen Menschen täglich mit Leidenschaft und grossem persönlichem Engagement auf der Trainingsfläche präsent sind.

Wenn unsere Kundinnen und Kunden ihre Dankbarkeit mit einem freiwilligen Trinkgeld ausdrücken, ist dieses Trinkgeld keine Entschädigung für geleistete Arbeit – dafür erhalten unsere Mitarbeitenden ihren vertraglich vereinbarten Lohn. Es ist vielmehr ein persönliches Zeichen der Anerkennung für ausserordentlichen Einsatz, für Menschlichkeit, für Motivation und für die oft weit über das Erwartete hinausgehende Betreuung.

Weil immer mehr Zahlungen bargeldlos erfolgen und Trinkgelder dadurch sichtbarer werden, sollen diese vermehrt sozial-abgaben- und steuerpflichtig werden. Das wollen wir verhindern. Die Verlierer wären nicht nur die Mitarbeitenden. Unsere Betriebe



PRÄZISE KÖRPERANALYSE WISSENSCHAFTLICH VALIDIERT.

**Kliniken setzen bewusst
auf InBody aufgrund:**

hoher Reproduzierbarkeit

direkt segmentaler Messung
(5kHz bis 3'000 kHz)

über 5'000 Forschungsarbeiten
(inkl. Validierungsstudien)



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

müssten zusätzlichen administrativen Aufwand betreiben und neue Kontrollmechanismen schaffen. Gerade für unsere KMU, die bereits heute mit steigenden Kosten, zunehmender Regulierung und einem intensiven Wettbewerb konfrontiert sind, wäre dies eine weitere unnötige Belastung. Ebenso würden auf zusätzliche Lohnbestandteile Sozialversicherungsbeiträge (AHV, IV usw.) fällig, die von den Unternehmen zur Hälfte mitgetragen müssten.

Als KMU-Verband setzen wir uns konsequent gegen zusätzliche Bürokratie und für praxistaugliche Lösungen ein. Nicht jede freiwillige Geste der Anerkennung darf zum Gegenstand neuer Abgaben und administrativer Prozesse werden. Wer immer mehr reguliert, gefährdet am Ende genau das, was unsere Dienstleistungsbranchen stark macht: die Nähe zum Menschen, die persönliche Beziehung und die Kultur der Anerkennung.

Die Motion Rieder schafft deshalb Klarheit und Rechtssicherheit. Sie hält fest, was für die grosse Mehrheit der Bevölkerung selbstverständlich ist: Freiwilliges Trinkgeld ist ein Geschenk und Ausdruck von Dankbarkeit – und kein Bestandteil des Lohnes.

Der SFGV wird sich auch künftig mit Nachdruck dafür einsetzen, dass die Interessen unserer Branche und unserer KMU in Bundesbern Gehör finden. Wir hoffen deshalb, dass auch der Nationalrat dieser Motion zustimmt und damit ein klares Zeichen für Vernunft und unternehmerfreundliche Rahmenbedingungen setzt. ◀

Hintergrundinformationen

Die Motion von Ständerat Beat Rieder fordert, dass freiwillige Trinkgelder nicht als Lohn gelten und deshalb steuer- und abgabefrei bleiben. Hintergrund ist, dass der Bundesrat Trinkgelder künftig stärker der Steuer- und Sozialabgabepflicht unterstellen will.

Nachdem der Ständerat die Motion deutlich angenommen hat, entscheidet nun in der Herbstsession der Nationalrat darüber.

Arbeitssicherheit: SFGV unterstützt Fitnesscenter mit Branchenlösung



Foto © Shutterstock Peopleimages

Arbeitssicherheit: Der SFGV hat eine Branchenlösung erarbeitet und stellt sie allen SFGV-Mitgliedern kostenfrei zur Verfügung.

Die Arbeitssicherheit in Schweizer Fitnesseinrichtungen rückt zunehmend in den Fokus der kantonalen Behörden.



Urs Rügsegger

Immer häufiger prüfen die kantonalen Behörden, ob Betriebe die gesetzlichen Anforderungen an die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz systematisch umsetzen. Für Fitness- und Gesundheitscenter bedeutet dies, dass klare Prozesse, dokumentierte Massnahmen und geschulte Mitarbeitende zunehmend wichtiger werden.

Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV hat deshalb eine praxisnahe Branchenlösung erarbeitet. Sie bietet den Mitgliedern eine anwendungsorientierte und branchengerechte Unterstützung bei der Umsetzung der gesetzlichen Bestimmungen. SFGV-Mitgliedern steht diese Dienstleistung kostenlos zur Verfügung – ein konkreter Mehrwert, der Sicherheit schafft und den administrativen Aufwand reduziert. Als Verantwortlicher für dieses Angebot freue ich mich darauf, die Mitgliedsbetriebe dabei persönlich zu begleiten.

Damit die Branchenlösung in den Betrieben optimal umgesetzt werden kann, absolviere ich im Herbst die Ausbildung zum Sicherheitsexperten. Nach Abschluss werde ich die Inhalte im Rahmen von Schulungen erklären, praxisnah vermitteln und die Fitnesscenter bei der Anwendung und Umsetzung unterstützen. Der SFGV stärkt damit seine Mitglieder bei einem wichtigen Zukunftsthema – professionell, vorausschauend und nahe an der Branche. ◀

Tarif 595: Neue Pflicht für Fitnessunternehmen ab 2027



Foto © Shutterstock VRAVIRUS

Die Umstellung erfolgt am 1.1.2027. Verpassen Sie Ihren Schulungstermin nicht!

Online-Schulungen zur Einführung des Tarifs 595 erfolgen im November und Dezember 2026.

Von Urs Rügsegger

Ab dem 1. Januar 2027 wird der einheitliche Tarif 595 für Fitness- und Gesundheitsunternehmen zu einem zentralen Pflichtthema bei der Abrechnung von Gesundheitsförderungsbeiträgen über die Krankenkassen. Die bisher üblichen Abonnementsbestätigungen werden durch einen standardisierten Rückforderungsbeleg ersetzt, der nach dem einheitlichen Rechnungsstandard XML 5.0 erstellt wird. Damit sollen die Abläufe schweizweit vereinheitlicht, digitalisiert und für alle Beteiligten effizienter gestaltet werden.

Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV hat für diese Umstellung eine eigene Softwarelösung entwickelt. Sie unterstützt die Fitnessunternehmen dabei, die neuen Anforderungen korrekt und mit möglichst wenig administrativem Aufwand umzusetzen. SFGV-Mitgliedern steht diese Software kostenlos zur Verfügung.

Zur Einführung der Software und zur praktischen Umsetzung des Tarifs 595 bietet der SFGV zwei Online-Schulungen an folgenden Daten an:

Dienstag, 10. November 2026, 19.00–20.00 Uhr

Montag, 7. Dezember 2026, 18.00–19.00 Uhr

Die Teilnehmenden erfahren, wie die neue Software angewendet wird, welche Schritte für die Umstellung notwendig sind und worauf bei der Erstellung der neuen Rückforderungsbelege besonders zu achten ist. Die Schulungen bieten den Mitgliedern die Möglichkeit, sich frühzeitig vorzubereiten und offene Fragen direkt zu klären.

Auf der Webseite des SFGV wird zu gegebener Zeit ein Link zur Anmeldung publiziert. ◀

«Wir sind nicht die Kleinen. Wir sind die Basis der Branche.»



Claude Ammann, Präsident des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenterverbands SFGV

Der SFGV positioniert sich klar als Verband für inhabergeführte KMU der Fitness- und Gesundheitsbranche.

Von Claude Ammann

Am Gesundheitstag vom 29. Mai 2026 kommunizierte der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV eine klare strategische Neupositionierung. Mit dieser richtet der Verband den Fokus auf jene Betriebe, die seit Jahrzehnten eine tragende Säule der Schweizer Fitnessbranche bilden: die inhabergeführten KMU-Fitness- und Gesundheitscenter.

In einem Markt, der zunehmend von Grossfitnessketten und finanzstarken Investoren geprägt wird, setzt der SFGV bewusst auf jene Werte, die sich nicht standardisieren lassen – Persönlichkeit, Fachkompetenz, Verantwortung und regionale Verwurzelung.

Die Rahmenbedingungen der Branche haben sich in den vergangenen Jahren deutlich verändert. Internationale Investoren und grosse Fitnessketten investieren massiv in den Ausbau ihrer Betriebe und verfolgen dabei vor allem Skaleneffekte, Marktanteile und standardisierte Prozesse. Für viele unabhängige KMU bedeutet dies einen intensiveren Wettbewerb.

Der SFGV begegnet dieser Entwicklung jedoch nicht mit einem Preiskampf, sondern mit einer klaren Positionierung:

**«Wir sind nicht die Kleinen.
Wir sind die Basis der Branche.»**

Gerade die inhabergeführten KMU unterscheiden sich in entscheidenden Punkten von grossen Ketten. Während dort Mitglieder oft Teil eines standardisierten Systems sind, stehen in den unabhängigen Fitness- und Gesundheitscentern die Menschen im Mittelpunkt. Hier werden Mitglieder nicht verwaltet, sondern begleitet, gecoacht und ernst genommen. Persönliche Betreuung ist keine Zusatzleistung, sondern Kern des Angebots.

Der Unterschied zeigt sich oft schon nach wenigen Trainingseinheiten. Trainerinnen und Trainer kennen ihre Mitglieder mit Namen, wissen um gesundheitliche Einschränkungen, persönliche Ziele und individuelle Motivation – nicht allein, weil entsprechende Daten in einer Software hinterlegt sind, sondern weil sie ihre Kundinnen und Kunden mit persönlichem Engagement begleiten. Diese Kontinuität schafft Vertrauen und bildet die Grundlage für langfristige Trainingserfolge.

Hinzu kommt die hohe fachliche Qualität. In vom Fitness-Guide zertifizierten Betrieben arbeiten ausgebildete Fachpersonen mit EFZ, eidg. Fachausweis oder eidg. Diplom. Sie verfügen über fundiertes Wissen in Trainingslehre, Lebensstilberatung sowie Gesundheitsförderung und arbeiten vielerorts eng mit Ärztinnen, Ärzten sowie Physiotherapien zusammen. Dadurch entsteht eine Betreuung, die Training, Lebensstil und Gesundheit sinnvoll miteinander verbindet – wissenschaftlich fundiert, individuell abgestimmt und nachhaltig wirksam.

Eine weitere Stärke liegt in der lokalen Verankerung. Viele dieser Betriebe sind seit Jahren oder Jahrzehnten fester Bestandteil ihrer Region. Man kennt sich – nicht nur innerhalb des Centers, sondern oft auch darüber hinaus. Empfehlungen zufriedener Mitglieder ersetzen millionenschwere Werbekampagnen. Vertrauen entsteht durch persönliche Erfahrungen und nicht durch Hochglanzwerbung.

Mit der Neupositionierung macht der SFGV deutlich, dass die Zukunft der Branche nicht allein durch Grösse oder Investitionsvolumen entschieden wird. Erfolgreich werden jene Unternehmen sein, die Gesundheit ganzheitlich verstehen, auf qualifizierte Fachpersonen setzen und echte Beziehungen zu ihren Mitgliedern pflegen. Die inhabergeführten Fitness- und Gesundheitscenter stehen genau für diese Werte. Sie verbinden unternehmerische Verantwortung mit fachlicher Exzellenz und persönlicher Betreuung.

Der Verband will diese Qualitäten künftig noch stärker sichtbar machen und den unabhängigen Betrieben eine klare Stimme geben.

Die schon sichtbaren Angebote wie das eigene Zertifizierungssystem Fitness-Guide, die gegenseitigen gesamtschweizerischen Trainingsmöglichkeiten mit FITWORX, vergünstigte SUISA-Gebühren sowie praxiserprobte Datenschutz- und Arbeitssicherheitslösungen sollen in der Zukunft weiter ausgebaut werden. Dazu gehören unter anderem auch neue Tools im KI-Bereich, die die KMU in ihrem Arbeitsalltag unterstützen.

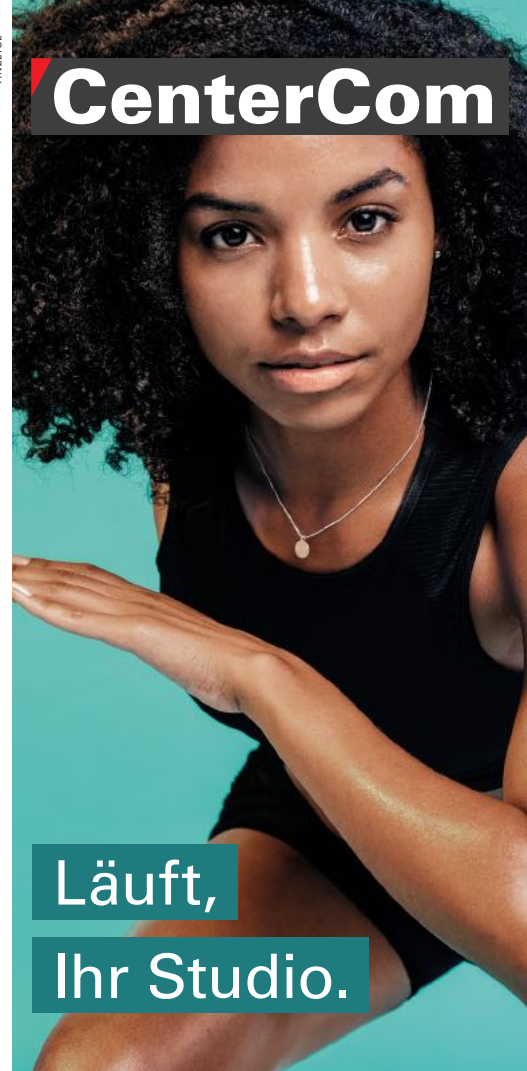
Denn eines steht für den SFGV fest: Nicht die Grösse eines Unternehmens entscheidet über seinen Wert für die Branche, sondern sein Beitrag zur Gesundheit der Menschen. Und dieser Beitrag wird Tag für Tag in den inhabergeführten Fitness- und Gesundheitscentern der Schweiz geleistet.

Die inhabergeführten KMU sind nicht die Anbieter am Rand des Marktes – sie sind das Fundament einer starken, kompetenten und nachhaltigen Fitnessbranche.

Wer heute erfolgreich gegen Fitness-Grossketten bestehen will, braucht mehr als gute Geräte – er braucht ein starkes Profil. Der SFGV gibt den unabhängigen inhabergeführten Fitness-KMU eine gemeinsame Stimme, stärkt ihre Wettbewerbsfähigkeit und macht sichtbar, was sie auszeichnet:

- Persönlicher Kontakt statt Anonymität
- Qualität statt Massenabfertigung
- Regionale Verbundenheit statt Konzernstrukturen

Denn wir sind nicht die Kleinen – wir sind die Basis der Branche. ◀



Läuft,
Ihr Studio.

Mit dem **Sales Manager** und dem **Reservation Manager** von CenterCom läuft Ihr Clubmanagement wie von selbst.

Rund um die Uhr Mitglieder gewinnen: Nahtloser Online-Vertragsabschluss direkt über Ihre Homepage.

Automatisierter Ticketverkauf: Einzel- und Mehrfachtickets 24/7 online verkaufen – inklusive direktem Check-in, personallos per QR-Code.

Smarte Kursbuchung: Reservierung über das Web oder die Member-App mit Warteliste für eine optimale Auslastung.

Maximaler Komfort für Ihre Mitglieder, minimaler Aufwand für Sie. Jetzt durchstarten mit CenterCom!

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

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

Der SFGV an der HealthExpo 2026 in Basel



Kleines Bild: Kilian Käppeli, Senta Frei und Anya Aubert
Bild Mitte: regioTVplus war für ein Interview am Stand des SFGV
Bild rechts: Senta Frei im Gespräch mit TV-Moderator Daniel Wittlin (bekannt als Däni)

Am 30. Mai 2026 war der SFGV mit einem eigenen Stand an der HealthExpo in Basel vertreten. Die Messe zog an diesem Tag mehr als 17 000 Besucherinnen und Besucher an.



MITOVIT HYPOXIC TRAINING

*Jetzt 3 Monate
zur Probe mieten!*

IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie)



Senta Frei

Als Vorstandsmitglied war ich gemeinsam mit Kilian Käppeli und Anya Aubert vor Ort, um unseren Verband, unsere inhabergeführten Fitness- und Gesundheitscenter sowie unsere Kundenzeitschrift «GESUND UND FIT» einem breiten Publikum vorzustellen.

Im Zentrum stand die Frage: «Weisst du, woran du ein gutes Fitnesscenter erkennst?» Damit zeigten wir den Besucherinnen und Besuchern, welche Qualitätsmerkmale der Fitness-Guide sichtbar macht.

Ausserdem warben wir für FITWORX, unser Trainingsnetzwerk. Mit diesem Netzwerk wollen wir unsere Position stärken und uns gegenüber den grossen Ketten behaupten. Mit fast 450 Mitgliedern lässt sich ein Netzwerk aufbauen, das stärker ist als jede Kette! Als Centerbetreiber oder -betreiberin können Sie FITWORX im ersten Jahr kostenlos nutzen. So wird Ihr Center konkurrenzfähig gegenüber den Fitnessketten: Auch Ihre Kundinnen und Kunden können künftig an mehreren Standorten trainieren.

Ein Glücksrad sorgte für zusätzlichen Andrang am Stand: Zu gewinnen gab es ein Jahresabo von «GESUND UND FIT». Besucherinnen und Besucher mit konkretem Trainingswunsch vermittelte das Team direkt an teilnehmende Center weiter.

Fazit: Es hat grossen Spass gemacht, zusammen mit Anya und Kilian so viele gute Gespräche zu führen und den Leuten die Augen für Qualität zu öffnen. ◀

Auf der Webseite des SFGV finden Sie unter der Rubrik «Aktuelle Themen» das Interview, das Senta Frei an der Messe gab. (www.sfgv.ch)



- ✓ 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 Höhentaining, 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 | www.acumax.ch



38 *GesundheitsTag 2026 – ein Dank an unsere Partner*

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

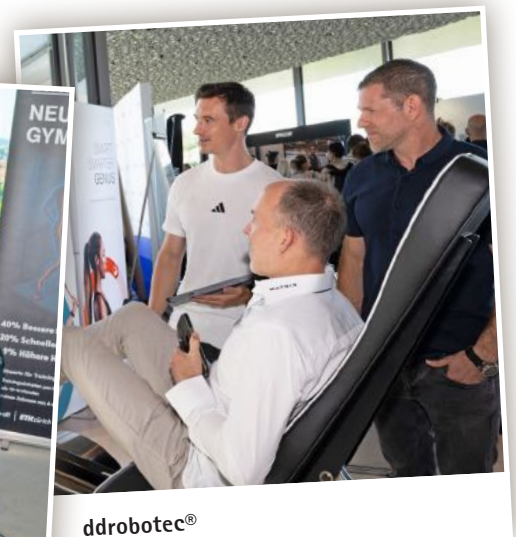
Von Claude Ammann



anova



Dividat



ddrobotec®



best4health gmbh



Echino



eGym GmbH



endurance-ausdauer AG



Fitcom



Homie



LaVita



Matrix Fitness



MEDiDOR AG



milon alpine AG



Mountain Move



PIA fitness



Precor



ratio



SofSurfaces



Swiss Physio Partner



Technogym

MATRIX + seca



Medizin trifft Training – datenbasiert, präzise, personalisiert.

Matrix Fitness und seca bündeln ihre Expertise für ein neues Level im Fitnesstraining. Klinisch validierte Körperzusammensetzungsanalyse trifft auf KI-gestützte Trainingsprogramme – für messbare Ergebnisse und klare Handlungsempfehlungen. Erleben Sie 2026 eine integrierte Lösung, die medizinische Präzision direkt auf die Trainingsfläche bringt.

MATRIX   | matrixfitness.ch

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

Verleihen Sie «GESUND UND FIT» Ihre persönliche Note

Mit Ihrem eigenen Firmenkleber oder einem von uns gestalteten Kleber auf dem eigens dafür freigelassenen Feld auf der letzten Seite des Magazins individualisieren Sie «GESUND UND FIT» ganz einfach.





Joerg Kressig,
Chefredaktor
«GESUND UND FIT»

Unser Magazin soll möglichst viele Menschen motivieren, Kraft- und Ausdauertraining in einem Fitnesscenter aufzunehmen, das Mitglied im SFGV ist. Ein weiteres Ziel ist es, das Magazin zur Kundenbindung einzusetzen, um die bestehenden Kundinnen und Kunden darin zu bestärken, dass sie das Richtige am richtigen Ort tun.

Nun ist das neue Magazin also im Fitnesscenter angekommen

Was tun, damit «GESUND UND FIT» nicht ein Magazin wird, das in einer Ecke verstaubt? Welche Vorteile können genutzt werden? Das sind unsere 6 Vorschläge:

1. Das Magazin im Fitnesscenter gut sichtbar auflegen (Eye-Catcher) **und mit Ihrem personalisierten Aufkleber versehen**
2. Das Magazin in den umliegenden Geschäften und Praxen verteilen
3. Das Magazin den Walk-ins abgeben
4. Das Magazin einem bestehenden Kunden beim Kontrolltraining zeigen und dabei ein Thema hervorheben
5. Die Onlineversion oder einzelne Titel daraus auf die Homepage des Fitnesscenters laden
6. Einzelne Kapitel für die eigenen Social Media nutzen

Praxishilfen

Es reicht natürlich nicht, das Magazin nur im eigenen Geschäft aufzulegen, da mithilfe der Zeitschrift ja auch neue Kundinnen und Kunden in Ihr Fitnesscenter kommen sollten. Im Vorfeld müssen also Standorte ausgesucht werden, an denen die neuen Hefte regelmässig aufgelegt werden können.

1. Coiffeursalon in unmittelbarer Nähe
2. Restaurant um die Ecke
3. Zahnarztpraxis
4. Hausarztpraxis bzw. Gemeinschaftspraxis mit Wartezimmer
5. Zentrum für Physiotherapie
6. Bibliothek mit Zeitschriftenauflage

Jeder Standort erhält 3–5 Hefte, jeweils mit einem kleinen Prospekt des eigenen Betriebs versehen.

Wichtig ist es, dass die jeweiligen Geschäftsinhaber der KMU und Praxen umfassend informiert werden und einverstanden sind, dass das Magazin aufgelegt wird. Natürlich ist es auch möglich, mit solchen Standorten einen **Cash-back** auszumachen, damit die Mitarbeitenden motiviert sind, ihrer Kundschaft das Magazin zu empfehlen. ◀

Erstellung Ihrer personalisierten Etiketten durch uns

Preis für 100 Etiketten inklusive Layout durch uns:
Total: CHF 150.– (exklusive MwSt.)

Detaillierte Informationen dazu finden Sie über den nebenstehenden QR-Code.



Qualität erkennt man nicht am Zertifikat, sondern im Training



Manuel Rudi von «Next Level Fitness»

Die Zertifizierung beim Fitness-Guide ist für viele Center zunächst ein Qualitätslabel. Für Manuel Rudi von «Next Level Fitness» geht es aber um mehr – um Vertrauen, Betreuung, Fachkompetenz und ein Netzwerk, das den Mitgliedern echte Flexibilität bietet. Im Gespräch wird schnell klar: Für ihn ist die Zertifizierung mehr als ein Qualitätslabel – er will Qualität im Alltag leben.

Von Kilian Käppeli

Kilian Käppeli: Manuel, ihr seid seit einiger Zeit beim Fitness-Guide zertifiziert. Was war damals der Auslöser, diesen Schritt zu machen?

Manuel Rudi: Für mich gab es zwei ausschlaggebende Gründe. Der erste war die Krankenkassenanerkennung. Sie ermöglicht vielen Menschen, sich einen Teil der Mitgliedschaftskosten über die Zusatzversicherung rückerstatten zu lassen. Das macht regelmässiges Training zugänglicher und setzt ein wichtiges Zeichen: Wer aktiv in seine Gesundheit investiert, soll dabei unterstützt werden.

Der zweite Grund war das starke Netzwerk hinter dem Fitness-Guide. Unsere Mitglieder können schweizweit auch in anderen zertifizierten Studios trainieren. Gerade heute, wo viele Menschen beruflich unterwegs sind oder gerne reisen, ist diese Möglichkeit ein echter Mehrwert. Man ist nicht an einen einzigen Standort gebunden, sondern kann sein Training auch unterwegs fortsetzen.

Dazu kommt: Eine Zertifizierung schafft Vertrauen. Sie zeigt, dass hinter einem Fitnesscenter nachvollziehbare Qualitätsstandards stehen und die Mitglieder von qualifizierten Fachpersonen betreut werden.

Was bedeutet die Fitness-Guide-Zertifizierung für euch im Alltag? Ist sie eher ein Qualitätsnachweis nach aussen oder auch ein interner Kompass für Betreuung, Ausbildung und Standards?

Für uns ist sie beides. Nach aussen schafft sie Transparenz und Vertrauen, weil Interessierte sehen, dass bestimmte Qualitätsstandards erfüllt werden. Gleichzeitig ist sie auch ein interner Massstab. Sie erinnert uns daran, welchen Anspruch wir an die Betreuung, die Qualifikation des Teams und unsere Dienstleistungen haben. Denn Qualität entsteht nicht durch ein Zertifikat. Qualität entsteht durch Menschen, die ihr Fach verstehen, Mitglieder ernst nehmen und jeden Tag aufmerksam begleiten. Genau diesen Anspruch möchten wir leben.

«Next Level Fitness» steht für persönliches, individuelles und zielorientiertes Training. Wie passt der Fitness-Guide zu diesem Anspruch?

Unser Anspruch beginnt beim persönlichen Kontakt. Während der betreuten Zeiten sind unsere Trainerinnen und Trainer auf der Trainingsfläche präsent. Sie sprechen Mitglieder aktiv an, beantworten Fragen, korrigieren Bewegungen und begleiten sie auf ihrem Weg. Gerade in einer zunehmend digitalen Welt ist dieser persönliche Austausch wichtiger denn je.

Individuelles Training bedeutet für uns aber auch, jedem Menschen die passenden Möglichkeiten zu bieten. Deshalb setzen wir bewusst auf Geräte verschiedener Hersteller und nicht einfach auf eine einzige Marke. Jede Maschine wählen wir danach aus, ob sie anatomisch und biomechanisch sinnvoll ist und den jeweiligen Zielmuskel effektiv und sicher trainiert. So können wir Anfänger, gesundheitsorientierte Trainierende, Leistungssportler und Bodybuilder gezielt begleiten. Der Fitness-Guide passt sehr gut zu diesem Anspruch, weil auch dort Qualität, Fachkompetenz und nachhaltige Betreuung im Mittelpunkt stehen.

Der Fitness-Guide macht Qualität über Kriterien wie Betreuung, Mitarbeitenden-Qualifikation und Sterne-Rating sichtbar. Nehmen eure Mitglieder diesen Unterschied bewusst wahr oder steht für viele eher die Krankenkassenanerkennung im Vordergrund?

Die Krankenkassenanerkennung ist für viele sicher ein wichtiger Anreiz. Spätestens nach den ersten Trainingseinheiten merken sie aber, dass der eigentliche Unterschied in der Betreuung liegt.

Besonders geschätzt wird die Präsenz unseres Fachpersonals auf der Trainingsfläche. Unsere Mitglieder wissen, dass sie jederzeit Fragen stellen können und kompetente Antworten erhalten. Dieses Fachwissen, die persönliche Begleitung und das ehrliche Interesse am Fortschritt jedes Einzelnen schaffen Vertrauen.

Das Sterne-Rating ist für viele eher zweitrangig. Entscheidend ist am Ende nicht, was auf dem Papier steht, sondern was die Mitglieder bei jedem Besuch im Fitnesscenter erleben.

Wie hast du den Zertifizierungsprozess erlebt? Was war unkompliziert und wo musstet ihr als Center vielleicht genauer hinschauen oder etwas nachschärfen?

Ich habe den gesamten Prozess als sehr angenehm erlebt. Ein besonderer Dank gilt Claude Ammann und Anya Aubert. Beide haben uns kompetent, strukturiert und verständlich durch

den Ablauf begleitet, sich Zeit für unsere Fragen genommen und uns wertvolle Hinweise gegeben.

Da unser Studio bereits vor der Übernahme zertifiziert war, mussten wir nicht bei null anfangen. Im Mittelpunkt standen die Anpassungen an die neuen Unternehmensstrukturen, unsere Trainingsphilosophie und unsere neuen Abläufe. Dadurch verlief die Zertifizierung unkompliziert. Gleichzeitig war sie für uns eine gute Gelegenheit, unsere Prozesse nochmals kritisch anzuschauen und weiter zu verbessern.

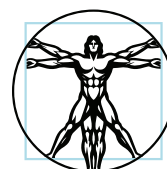
Wenn ein anderes unabhängiges Center überlegt, sich beim Fitness-Guide zertifizieren zu lassen: Was würdest du aus deiner Erfahrung sagen, für wen lohnt sich dieser Schritt besonders?

Ich bin überzeugt: Die Zertifizierung lohnt sich für jedes Fitnesscenter, das langfristig auf Qualität setzt und seinen Mitgliedern einen echten Mehrwert bieten möchte.

Natürlich ist eine Zertifizierung mit Aufwand und Kosten verbunden. Mit guter Planung zahlt sich dieser Schritt aber aus. Die Krankenkassenanerkennung schafft Vertrauen und ist für viele Interessierte ein wichtiges Entscheidungskriterium.

Mindestens genauso wertvoll ist für mich das schweizweite Netzwerk. Unsere Mitglieder können in zahlreichen weiteren beim Fitness-Guide zertifizierten Centern trainieren, sei es auf Geschäftsreisen, in den Ferien oder unterwegs im Alltag. Diese Flexibilität wird immer wichtiger.

Der Fitness-Guide verbindet unabhängige Qualitätsstudios in der ganzen Schweiz. Davon profitieren nicht nur die einzelnen Center, sondern vor allem die Mitglieder. Für mich ist genau dieser Netzwerkgedanke einer der grössten Vorteile der gesamten Zertifizierung. ◀



**NEXT LEVEL
FITNESS**

Next Level Fitness GmbH

Riedstrasse 8, 4222 Zwingen, nextlevelfitness.ch

Instagram: [nextlevelfitness.ch](https://www.instagram.com/nextlevelfitness.ch)

Burner Urban Acrobatics – Spannung, Action und Tricks Downtown

Sportliche Aktivitäten und Tricks auf Instagram oder Tiktok einfach anschauen und nachmachen? Das ist nicht immer so einfach, wie die Posts suggerieren. Und doch bleibt die Faszination: Man lädt immer wieder neue Tricks herunter, die in der Gallery stehen bleiben, während eine Challenge nach der anderen durch den Feed jagt.

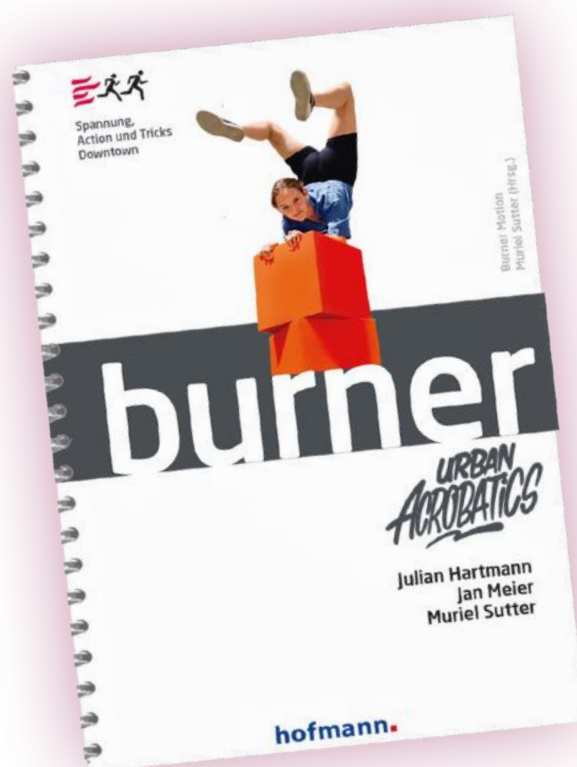
Von Claude Ammann

Urban Acrobatics verbindet Elemente des Turnens mit kreativer Bewegung im urbanen Raum. Die trendige Disziplin bietet viel Inspiration, wie man den eigenen Körper im alltäglichen Umfeld vielfältig einsetzen kann. Parkbänke, Verkehrsschilder, Hauswände, Mauern und Treppen werden zu Fitnessgeräten. Je nach Umgebung lassen sich Workouts unkompliziert anpassen. Zu jedem Trick gibt es Varianten für Up- und Downgrades, sodass auch heterogene Gruppen individuell betreut werden können.

Das Autorenteam hat sich zum Ziel gesetzt, eine Sammlung von Übungen und Tricks für alle sportlichen Levels zusammenzustellen, die wirklich umsetzbar und auch vom Sicherheitsaspekt her vertretbar sind. Für erfahrene Athletinnen und Athleten gibt es durchaus auch harte Knacknüsse.

Ein einfaches grafisches System bietet Orientierung. Kurze Texte, Fotostrecken mit Übungsabläufen und ein kostenloser YouTube-Kanal bieten Anleitung und Support bei der Umsetzung der technischen Elemente. Die kreativen Ideen und Teamaufgaben im zweiten Teil des Buches halten besondere Highlights bereit, mit denen man ganze Gruppen abholen und unvergessliche Erlebnisse schaffen kann.

Die Inhalte wurden im Rahmen von Bachelorarbeiten unter Einbezug der Expertise des DSBG der Universität Basel entwickelt und im Rahmen von Praktika an der PH FHNW begleitet und erprobt. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erleben und Lernen, ein aktiver Lifestyle im Alltag und die Idee, jedes Lebensumfeld als potenzielles Experimentierfeld für neue Bewegungsideen zu sehen. ◀



«Burner Urban Acrobatics»

Spannung, Action und Tricks Downtown

128 Seiten, Spiralbindung

Autorenteam: Julian Hartmann, Jan Meier, Muriel Sutter

Auflage: 1/2025

Verlag: Hofmann, Schorndorf

ISBN: 978-3-7780-4061-4

Weitere Infos finden Sie hier:





DIE NR.1-PLATTFORM FÜR JOB-ANBIETER

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

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

Zu finden auf www.movementjobs.ch

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

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

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



Jetzt
testen

mj. movementjobs.ch

Schweizerischer Fitness- und
Gesundheitscenter Verband

CH-3000 Bern

Telefon 0848 893 802

www.sfgv.ch

E-Mail info@sfgv.ch

Im Gespräch mit Stefano Limone von «PhysioBasel»



Stefano Limone (r.) mit einem Kunden



Willkommen bei «PhysioBasel»

«PhysioBasel» ist mehr als eine klassische Physiotherapiepraxis. Stefano Limone und sein Team vereinen Physiotherapie, medizinisches Training, Medical Fitness, TCM, Shiatsu und Massage sowie Angebote in den Bereichen Longevity und Regeneration. Das Ziel ist klar: Menschen nicht nur akut behandeln, sondern sie langfristig beweglich, belastbar und selbstständig halten. Und obwohl das Angebot und das Team stetig wachsen, soll «PhysioBasel» persönlich, unkompliziert und familiär bleiben.

Von Kilian Käppeli

Anfangen hat alles klein, mit drei Behandlungsräumen und einer minimalen Trainingsfläche. Stefano hatte schon früh konkrete Vorstellungen davon, wie eine moderne Physiotherapiepraxis aussehen sollte. Bei früheren Arbeitgebern liessen sich diese Vorstellungen nicht so umsetzen, wie er es sich wünschte. Stefano meint: «Irgendwann sagte ich mir: Dann mache ich es selbst.» Aus diesem Entschluss ist über die Jahre ein interdisziplinäres Gesundheitsunternehmen mit mehreren Niederlassungen entstanden. Heute verfügt «PhysioBasel» über fünf Standorte. Zwei weitere sollen im laufenden Jahr dazukommen.

Das Kernangebot bleibt die Physiotherapie. Doch «PhysioBasel» denkt weiter. Zum Angebot gehören medizinische Trainingstherapie, Medical Fitness, TCM, Akupunktur, Shiatsu und Massagen sowie Angebote in den Bereichen Longevity und Regeneration. Entscheidend ist für Stefano nicht, möglichst viele Leistungen nebeneinanderzustellen. Die Bereiche sollen sinnvoll zusammenspielen. Jemand kann in der Physiotherapie starten, danach in die medizinische Trainingstherapie wechseln und später im Medical Fitness selbstständig weitertrainieren. Der Übergang soll begleitet werden und natürlich wirken.

Besonders wichtig ist der Trainingsbereich. Stefano beschreibt ihn als Ort, an dem aus einem therapeutischen Befund eine aktive Bewegungslösung wird. Häufig gehen Patientinnen und Patienten bereits beim ersten oder zweiten Behandlungstermin auf die Trainingsfläche. Sie sollen früh spüren, dass sie selbst etwas zu ihrer Genesung beitragen können. Stefano erklärt, dass eine passive Behandlung Beschwerden wohl kurzfristig lindern könne, sich langfristig aber oft erst dann etwas verändere, wenn der oder die Betreffende selbst wieder aktiv werde.

Die Kundschaft ist vielfältig. Zu «PhysioBasel» kommen Babys und Kinder, Berufstätige, Sportlerinnen und Sportler, Menschen nach Operationen, Personen mit chronischen oder neurologischen Beschwerden und viele ältere Menschen. Der älteste Kunde ist fast 100 Jahre alt und trainiert weiterhin fleissig. Für Stefano zeigt das sehr schön, dass Bewegung in fast jedem Alter möglich bleibt, wenn sie individuell angepasst wird.

Damit Fortschritte sichtbar werden, arbeitet «PhysioBasel» mit Eingangstests, Retests, klaren Trainingszielen, Bio-Age-Analysen und digitalen Trainingsdaten. Gemessen werden je nach individuellem Bedarf Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Belastbarkeit oder Körperzusammensetzung. Gleichzeitig bleibt das persönliche Erleben entscheidend. «Zahlen sind hilfreich, aber am Ende zählt, ob jemand wieder schmerzfrei Treppen steigen, arbeiten, Sport treiben oder mit den Enkelkindern spielen kann», sagt Stefano.

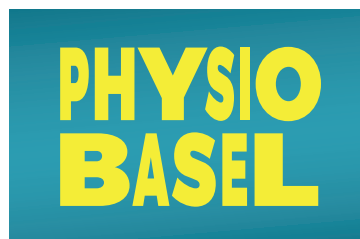
Die Zusammensetzung des Teams zeigt, wie breit «PhysioBasel» aufgestellt ist. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten arbeiten mit Fachpersonen aus Training, Bewegung und Gesundheitsförderung, Massage, TCM, Akupunktur, Shiatsu und weiteren Richtungen zusammen. Fachwissen ist für Stefano selbstverständlich, reicht aber nicht aus. Eine gute Fachperson müsse zuhören können, Dinge verständlich erklären, Menschen ernst nehmen und bereit sein, von anderen Berufsgruppen zu lernen. Genau diese Haltung prägt den Alltag.

Auch die Ausbildung spielt eine wichtige Rolle. «PhysioBasel» beschäftigt aktuell eine Lernende im dritten Ausbildungsjahr zur «Fachfrau Bewegung und Gesundheitsförderung EFZ» und begleitet Studierende der Physiotherapie in praktischen Ausbildungsphasen. Für Stefano ist Ausbildung nicht nur eine Verpflichtung, sondern eine Chance. Junge Menschen bringen neue Fragen und frische Perspektiven mit. Das hält auch das bestehende Team fachlich in Bewegung.

Stefano sieht die Verbindung zum SFGV als wertvoll, insbesondere für den Austausch zu aktuellen Themen, Ausbildungs- und Qualitätsfragen sowie für die Positionierung der Branche. Gerade an der Schnittstelle von Physiotherapie, Medical Fitness, Prävention und Longevity entstehen neue Möglichkeiten. Ein Verband könne hier Orientierung bieten und der Branche gegenüber Politik, Versicherungen und Öffentlichkeit eine stärkere Stimme verleihen.

Was soll jemand mitnehmen, wenn er «PhysioBasel» verlässt? Für Stefano ist die Antwort klar: Es geht um mehr Vertrauen in den eigenen Körper. Menschen sollen verstehen, was sie selbst tun können, und nicht das Gefühl haben, dauerhaft von Behandlungen abhängig zu sein. Im besten Fall bleiben weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und konkrete Werkzeuge für den Alltag. Oder anders gesagt: Bewegung soll nicht Pflicht sein, sondern eine Möglichkeit, Lebensqualität, Selbstständigkeit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Genau darin liegt die Stärke von «PhysioBasel». Menschen kommen oft als Patientinnen und Patienten mit Schmerzen, Unsicherheit und wenig Vertrauen in den eigenen Körper. Im Laufe von Therapie und Training entsteht Schritt für Schritt Freude an der Bewegung. Stefano sagt: «Solche Entwicklungen zeigen für mich sehr gut, wofür «PhysioBasel» steht.» Aus Patientinnen und Patienten werden aktive Kundinnen und Kunden, die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. ◀



PhysioBasel

Oetlingerstrasse 2, 4057 Basel, [physio-basel.ch](https://www.physio-basel.ch)
Instagram: [physiobasel](https://www.instagram.com/physiobasel), Facebook: [physio-basel.ch](https://www.facebook.com/physio-basel.ch)

10 Fragen an Bernarda Brunovic



Bernarda Brunovic

Bernarda Brunovic (33) ist eine schweizerisch-kroatische Sängerin, Songwriterin und Theologin. Die von Geburt an blinde Zürcherin schreibt seit ihrer Jugend eigene Lieder und erreichte 2018 das Halbfinale von «The Voice of Germany». 2025 kehrte sie als Allstar¹ zurück, zog bis ins Finale ein und belegte mit ihrem Song «The Rain» den vierten Platz. Neben ihrer musikalischen Laufbahn arbeitete sie als katholische Spitalseelsorgerin.

Die Fragen stellte Kilian Käppeli.

Kilian Käppeli: Was verändert sich in dir, sobald du zu singen beginnst?

Bernarda Brunovic: Eigentlich verändert sich nichts. Singen fühlt sich für mich vielmehr wie Ankommen an – an einem Ort, der ganz selbstverständlich zu mir gehört. Es verbindet mich tief mit mir selbst.

Wann fühlst du dich wirklich frei?

Frei fühle ich mich, wenn in meinem Alltag sowohl Pflichten als auch Dinge Platz haben, die mir Freude bereiten. Sport, Musik und persönliche Weiterentwicklung geben mir viel Lebendigkeit. Die grösste Freiheit finde ich jedoch in meinem Glauben und in meiner Beziehung zu Gott.

¹ In der 15. Staffel von «The Voice of Germany» gab es zum ersten Mal in der Geschichte der Show eine spezielle «Allstar»-Runde, bei der Talente aus früheren Staffeln noch einmal antraten.

Welche Erkenntnis aus der Spitalseelsorge begleitet dich bis heute?

Zum Leben gehört alles, auch Schmerz, Krankheit und Verletzlichkeit. Im Spital habe ich gelernt, wie wichtig echte Empathie ist. Sätze wie «Andere haben es schlimmer» helfen nicht, denn jedes Leiden ist individuell und ernst zu nehmen. Menschen brauchen Unterstützung und die Hoffnung, dass eine schwierige Situation nicht das Ende sein muss.

Was hat dich das Leben ohne Augenlicht über Vertrauen gelehrt?

Nicht die Blindheit selbst hat mich geprägt, sondern mein Umgang damit. Vertrauen bedeutet für mich nicht, einfach zu resignieren, sondern Verantwortung zu übernehmen und nach neuen Wegen zu suchen. Meine Persönlichkeit verdanke ich deshalb nicht meiner Blindheit, sondern der Entscheidung, mich ihr zu stellen.

Welche Seite von dir überrascht andere Menschen am meisten?

Viele erleben mich zunächst als ruhig und ernst. Wer mich besser kennt, entdeckt aber auch meine humorvolle, verspielte und manchmal ziemlich verrückte Seite. Zudem kann ich mich für sehr vieles begeistern, von Musik und Sport bis zu Sprachen, Psychologie und Naturwissenschaften.

Wie hältst du Stimme, Körper und Kopf im Gleichgewicht?

Für mich geht es weniger um ein perfektes Gleichgewicht als um ein harmonisches Zusammenspiel. Wie die Instrumente in einer Band hat jeder Bereich meines Lebens seinen eigenen Platz. Musik, Sport, geistige Arbeit und persönliche Begegnungen dürfen nebeneinander bestehen und ergeben gemeinsam ein Ganzes.

Welches völlig unnütze Talent besitzt du?

Ich glaube nicht, dass es wirklich unnütze Talente gibt. Alles, was ich bisher an mir entdeckt habe, war irgendwann für etwas gut. Und falls ich doch einmal ein scheinbar unnützes Talent finde, werde ich vermutlich sofort nach seinem Nutzen suchen.

Welche Angst hast du im Laufe deines Lebens überwunden?

Unter anderem die Angst, etwas nicht zu schaffen oder keinen Ausweg mehr zu finden. Ich habe gelernt, dass Mut nicht bedeutet, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, trotz der Angst weiterzugehen und dabei Fähigkeiten zu entdecken, die man sich vorher selbst nicht zugetraut hätte.

Welcher Traum wartet noch darauf, Wirklichkeit zu werden?

Mein heutiges Leben fühlt sich bereits ein wenig wie ein Traum an, und dafür bin ich sehr dankbar. Trotzdem möchte ich mich weiterentwickeln. Statt eines konkreten Ziels wünsche ich mir, von etwas überrascht zu werden, das meine eigenen Vorstellungen übersteigt.

Was sollen Menschen aus einer Begegnung mit dir mitnehmen?

Ich wünsche mir, dass Menschen etwas leichter nach Hause gehen, als sie gekommen sind. Vielleicht mit einem neuen Gedanken, mehr Hoffnung oder einfach mit dem Gefühl, ernst genommen und wirklich gesehen worden zu sein. ◀

Lizenzfreie Gruppenfitness Instruktor:in Ausbildungen

UPDATE
akademie

Grundlagen Gruppenfitness

Basic Heart

Basic Moves

Spezialisierungen:

Aerobic Instruktor:in

Toning Instruktor:in

Pump Instruktor:in

Pilates Instruktor:in

Power Yoga Instruktor:in

Fitboxe Instruktor:in

Kickpower Instruktor:in

Fighttime Instruktor:in

Powerstep Instruktor:in

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

Weitere Infos:



update-akademie.ch/gruppenfitness-ausbildungen

Von der Höheren Fachschule in die Reha-Klinik



Vivienne David hat im September 2025 an der HWS Basel ihr Diplom der Höheren Fachschule in Bewegungspädagogik erworben – und das als Jahrgangsbeste! Sie erzählt uns, wie ihr der Sprung vom Studium in den Berufsalltag gelang und was sie täglich fordert.

Manchmal bringt einen genau das, was nicht klappt, auf den richtigen Weg. Vivienne David wollte ursprünglich Physiotherapie studieren, bestand die Aufnahmeprüfung aber nicht und hätte erst ein Jahr später einen weiteren Versuch machen können. Statt zu warten, stiess sie auf die «Bewegungspädagogik HF» an der HWS. Diese Aufnahmeprüfung bestand sie nicht nur auf Anhieb, sondern merkte auch schnell: Das passt genau zu mir. Erfolgreich geblieben ist sie bis zum Schluss.

Berufseinstieg dank früher Praxisnähe

Besonders geholfen hat Vivienne, dass sie schon während der Ausbildung an ihrem Arbeitsort Fuss fassen konnte. Der kontinuierliche Austausch mit ihrer Chefin trug wesentlich zu einem erfolgreichen Übergang in die Berufspraxis bei. Viviennes Tipp: «Wer schon im Studium Kontakte zum Berufsfeld knüpft, findet den Einstieg später leichter.»

Heute arbeitet Vivienne bei «Rehab Basel». Sie begleitet Patienten und Patientinnen mit unterschiedlichsten neurologischen Krankheitsbildern, vorwiegend in Einzeltherapien, teils

auch in Doppelbehandlungen. Zusätzlich betreut sie die medizinische Trainingstherapie und begleitet Gruppen in den Bereichen Koordination, Austausch oder Krafttraining.

Wenn das Gelernte zur Stütze im Alltag wird

Im Berufsalltag wird deutlich, wie wertvoll ihre Ausbildung ist. Täglich setzt sie sich mit fachlichen Fragestellungen aus Anatomie, Pathologie, Trainingslehre und Rehabilitation auseinander und kann dabei auf ein fundiertes, interdisziplinäres Fachwissen zurückgreifen.

Was Vivienne künftigen Studierenden mitgeben möchte: «Es ist okay, wenn man nicht von Anfang an weiss, in welche Richtung die eigene Entwicklung führt. Häufig zeigt sich erst im Laufe der Ausbildung, welcher Bereich am besten zu einem passt. Man sollte immer offen und kreativ sein für alles, was kommt.»

Wir freuen uns, dass Vivienne David ihren Weg perfekt gefunden hat und sind stolz auf unsere Absolventin der Pilotklasse 2021 der Bewegungspädagogik HF. ◀

Alle Infos zum Bildungsgang «Dipl. Bewegungspädagoge/ Bewegungspädagogin HF» unter: ipso.ch/bwp

Nächster Start: 12. Oktober 2026

Die Aufnahme zur Weiterbildung «Dipl. Bewegungspädagoge/-pädagogin HF» erfolgt über einen Info-Workshop inkl. Aufnahmeverfahren.

Nächster Termin: 21. September 2026

Zeit: 13.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

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

Alle Daten und Anmeldung unter: ipso.ch/infoworkshop

HWS
ipso Bildung
seit 1876

HWS Huber Widemann Schule

Eulerstrasse 55, 4051 Basel, www.hws.ch

Training bei Krebs – mit InBody gezielt begleiten



InBody kann helfen, Training während und nach einer Krebserkrankung datenbasiert zu begleiten und körperliche Veränderungen objektiv sichtbar zu machen.

Eine Krebserkrankung und ihre Therapie können Muskelmasse, Leistungsfähigkeit und Regeneration deutlich beeinflussen. Deshalb gewinnt ein individuell angepasstes Training zunehmend an Bedeutung. Die InBody-Körperanalyse hilft, körperliche Veränderungen objektiv zu erfassen und den Trainingsverlauf gezielt zu begleiten.

Der C-I-D-Typ gibt einen schnellen Überblick über das Verhältnis von Muskelmasse und Körperfett zum Körpergewicht. Veränderungen werden leicht verständlich dargestellt und können die individuelle Trainingsplanung unterstützen.

Die segmentale Mageranalyse zeigt die Muskelverteilung an Armen, Beinen und Rumpf. Muskelverluste einzelner Körperregionen lassen sich erkennen, und das Training kann gezielt angepasst werden.

Das Wasserverhältnis liefert Hinweise auf Flüssigkeitseinsparungen oder Gewebeveränderungen, etwa nach Operationen oder im Verlauf bestimmter Therapien, und kann die Belastungssteuerung unterstützen.

Der Phasenwinkel ergänzt die Analyse durch Hinweise auf Zellgesundheit, Regenerationsfähigkeit und Muskelqualität.

Regelmässige Folgemessungen machen Fortschritte sichtbar, fördern die Motivation und unterstützen trainierende Fachpersonen sowie Therapeutinnen und Therapeuten dabei, das Training individuell und nachvollziehbar anzupassen.

Kurz gesagt: InBody kann helfen, Training bei Krebserkrankungen professionell zu unterstützen und Fortschritte objektiv sichtbar zu machen. ◀

best  health

best4health gmbh

Exklusivvertrieb InBody Deutschschweiz

Grindelstrasse 12, 8303 Bassersdorf, 044 500 31 80

mail@best4health.ch, www.best4health.ch

Die Frage der Nachfolge für Fitnesscenter mit Fokus Gesundheit



Viele Fitnesscenter mit Gesundheitsfokus sind stark von einer einzelnen Person geprägt. Doch was passiert, wenn sie kürzertreten will? Wer sich früh mit der Nachfolge befasst, entscheidet aus einer Position der Stärke und sichert den Wert, den er aufgebaut hat.

Auf die Frage «Wann haben Sie sich zuletzt um die Nachfolge Ihres Centers gekümmert?» antworten die meisten Inhaber: «Noch nie so richtig». Verständlich – wer täglich den Betrieb führt, ein Team koordiniert und die Auslastung im Blick behält, hat selten Kapazität für ein Thema, das noch in weiter Ferne scheint. Doch wer früh die richtigen Gespräche führt, gewinnt Zeit für die passende Lösung – ohne Entscheidungsdruck.

Bei Swiss Physio Partner ist jede Partnerschaft individuell. Manche Unternehmer ziehen sich ganz zurück, andere bleiben operativ an Bord. Manche wollen den Wechsel schnell vollziehen,

andere brauchen Jahre. Das Tempo bestimmt der Inhaber selbst. Aus vielen Gesprächen wissen wir: Es gibt drei Wege. Welcher am besten passt, hängt von den Zielen des Inhabers ab.

Der erste Weg ist die Übergabe innerhalb der Familie. Der zweite Weg ist die interne Nachfolge, etwa durch ein langjähriges Teammitglied. Der dritte Weg ist eine externe Nachfolge und dazu gehört auch eine Partnerschaft mit einem Netzwerk wie SPP.

Gerade beim dritten Weg lohnt sich genaues Hinschauen, denn extern ist nicht gleich extern. Übernimmt eine anonyme Kette, geht der individuelle Charakter des Centers oft verloren.



Aus einem Betrieb mit eigener Handschrift wird eine Nummer von vielen. Bei einem einzelnen Käufer wiederum stellt sich fast immer die Frage, ob der Kaufpreis angemessen ist und wie die Finanzierung sichergestellt wird. Als Netzwerk sind auch wir eine externe Lösung – aber eine, die den Charakter des Betriebs bewahrt und sowohl bei der Bewertung als auch bei der Finanzierung Klarheit schafft.

Gemeinsam mit unseren Partnern entwickeln wir als Schweizer Netzwerk für Gesundheitsfitness und Physiotherapie passende Lösungen. Gerade für Center mit Gesundheitsfokus, die sich durch fachliche Qualität von den Discount-Ketten abheben, ist das interessant. Denn diese Ausrichtung – Betreuung, Gesundheit, ein Angebot für Menschen, die mehr suchen als nur Geräte – ist der Wert, den es zu erhalten gilt. Kurz: **Wir wollen auch Sie.**

Gezielte Investitionen sichern den Betrieb auch für die Zukunft. Robin Koch aus unserem Netzwerk sagt: *«Wir haben unser Center immer weiterentwickelt – vom Gerätepark bis zum Betreuungskonzept. Mit SPP im Rücken können wir gezielt investieren, ohne dass wir die Handschrift verlieren, für die unsere Kunden zu uns kommen.»*

Dabei ist es uns wichtig, den individuellen Wert des Betriebs zu erhalten. Name, Standort und Team bleiben bestehen. Für die Kundinnen und Kunden sowie die Belegschaft ändert sich dadurch wenig.

Das Netzwerk bringt zudem neue Impulse: Der Austausch mit Partnern liefert Ideen für die Weiterentwicklung. Personalsuche, IT, Marketing und Buchhaltung übernimmt das zentrale Team von SPP. So gewinnt der Inhaber Zeit für das Kerngeschäft.

Ob ein Inhaber weiter aktiv im Betrieb steht oder sich zurückzieht, überlässt SPP dem Partner selbst. Auch nach einem

Rückzug bleibt die Möglichkeit, im Netzwerk aktiv zu bleiben und die eigene Erfahrung weiterzugeben. Pieter Keulen, Leiter des Medical Training Center MTC, beschreibt es so: *«Durch die Übergabe an SPP bleibt mein Betrieb in Hochdorf fit für die Zukunft. Und ich kann mein Wissen innerhalb des Netzwerks weitergeben.»*

Eine gute Nachfolgelösung ist auch eine Frage der Beziehung. Die beste Lösung entsteht, wenn beide Seiten Zeit haben, sich kennenzulernen. Was immer bleibt, ist der Name über der Tür und die Wertschätzung für das, was Sie aufgebaut haben.

Der erste Schritt ist ein Gespräch

Suchen Sie eine Nachfolgelösung mit einem starken Partner auf Augenhöhe? Lassen Sie uns miteinander sprechen. Julian Weber nimmt sich gerne Zeit für Sie und Ihre Pläne.

julian.weber@spp.ch, 079 847 81 59 ◀



Swiss Physio Partner AG

Haldenstrasse 5, 6340 Baar, 041 555 10 60, info@spp.ch
www.swissphysiopartner.ch, Facebook: Swiss Physio Partner
 Instagram: [@swissphysiopartner](https://www.instagram.com/swissphysiopartner)

Wo moderne Physiotherapie auf intelligentes Training trifft



In unserem neuen Gesundheitscenter in Hinwil verbinden wir moderne Physiotherapie mit evidenzbasiertem Gesundheitstraining. Entscheidend sind dabei nicht einzelne Geräte, sondern ein ganzheitliches Konzept aus Therapie, Training und Digitalisierung. Gemeinsam mit unserem langjährigen Partner Technogym ist eine Trainingsumgebung entstanden, die Individualisierung, Motivation und nachhaltige Therapieerfolge optimal unterstützt.

Therapie endet nicht an der Behandlungsliege

Mit unserem neuen Gesundheitscenter in Hinwil haben wir nicht einfach unsere Physiotherapiepraxis erweitert. Unser Ziel war es, einen Ort zu schaffen, an dem Physiotherapie, Training, Prävention und Gesundheitsförderung sinnvoll miteinander verbunden werden. Auf rund 800 Quadratmetern begleiten wir Menschen

nicht nur nach Verletzungen oder Operationen, sondern begleiten sie langfristig dabei, gesund, beweglich und leistungsfähig zu bleiben. Acht klimatisierte Behandlungsräume, modernste Analyse- und Trainingsmöglichkeiten sowie ein medizinisch-therapeutisch ausgerichtetes Trainingscenter schaffen dafür optimale Voraussetzungen.

Schon in der Planungsphase war uns klar, dass das Training künftig eine noch zentralere Rolle einnehmen würde. Gesucht war deshalb nicht einfach ein Gerätehersteller, sondern ein Partner, der unsere Philosophie einer evidenzbasierten und wirkungsorientierten Therapie teilt und uns bei der Umsetzung eines zukunftsweisenden Trainingskonzepts unterstützt.

Die Partnerschaft bestand bereits. Schon vor dem Umzug arbeiteten wir mit den Biostrength-Geräten von Technogym und sammelten damit sehr positive Erfahrungen. Die hohe biomechanische Qualität, die ausgereifte Funktionalität und der konsequente Innovationsgedanke überzeugten uns im täglichen Einsatz. Deshalb war für uns selbstverständlich, dieses Konzept im neuen Gesundheitscenter konsequent weiterzuführen und den Gerätepark gezielt zu erweitern. Heute umfasst unser Trainingsbereich die neuesten Biostrength-Geräte, Biostrength REV, innovative Ausdauergeräte sowie einen grosszügigen Freihantelbereich.

Bereits während der Planungsphase unterstützte uns Technogym weit über die Lieferung der Geräte hinaus. Gemeinsam entwickelten wir ein durchdachtes Layout, das optimale Trainingsabläufe ermöglicht, unterschiedliche Nutzergruppen berücksichtigt und die vorhandene Fläche effizient nutzt. So entstand eine Trainingsumgebung, die funktional überzeugt, kurze Wege schafft und gleichzeitig offen, hochwertig und motivierend wirkt.

«Geräte allein machen keine bessere Therapie. Entscheidend sind kompetente Therapeutinnen und Therapeuten, die moderne Technologien gezielt einsetzen. Wenn beides zusammenkommt, entstehen nachhaltige Therapieerfolge – genau dieses Konzept haben wir gemeinsam mit Technogym in unserem neuen Gesundheitscenter umgesetzt.»

Markus Angst, Geschäftsführer Aktiv Physio

Ein wesentlicher Bestandteil unseres Konzepts ist zudem die Digitalisierung. Die intelligenten Trainingssysteme von Technogym unterstützen unsere Therapeutinnen und Therapeuten bei der individuellen Trainingssteuerung und ermöglichen eine präzise Anpassung an Leistungsfähigkeit, Therapieziel und Trainingsfortschritt. Gleichzeitig ist die Technogym-Plattform über eine Datenschnittstelle mit unserer Praxissoftware verbunden. Trainingsdaten können dadurch effizient ausgetauscht, Doppelspurigkeiten vermieden und administrative Prozesse vereinfacht werden. Unsere Mit-

arbeitenden gewinnen wertvolle Zeit für das Wesentliche: die persönliche Betreuung unserer Patientinnen und Patienten.

Von dieser Kombination profitieren alle Beteiligten. Unsere Therapeutinnen und Therapeuten erhalten eine verlässliche Grundlage für eine individuelle Trainingsplanung und eine nachvollziehbare Progression. Unsere Patientinnen und Patienten erleben ein motivierendes Training, erkennen ihre Fortschritte unmittelbar und können ihre Therapie nahtlos in ein nachhaltiges Gesundheitstraining überführen. Gerade dieser Übergang ist für uns entscheidend. Unser Ziel ist nicht das Verschwinden der Beschwerden, sondern eine langfristige Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Belastbarkeit und Lebensqualität.

Unser neues Gesundheitscenter zeigt, wie zeitgemässe Physiotherapie aussehen kann: evidenzbasiert, digital unterstützt und konsequent auf nachhaltige Ergebnisse ausgerichtet. Mit Technogym verbindet uns dabei mehr als eine Gerätepartnerschaft – es ist die Überzeugung, dass innovative Technologien die tägliche Arbeit der Therapeutinnen und Therapeuten erleichtern und Menschen jeden Alters helfen, ihre Gesundheit langfristig zu erhalten oder wiederzuerlangen. ◀



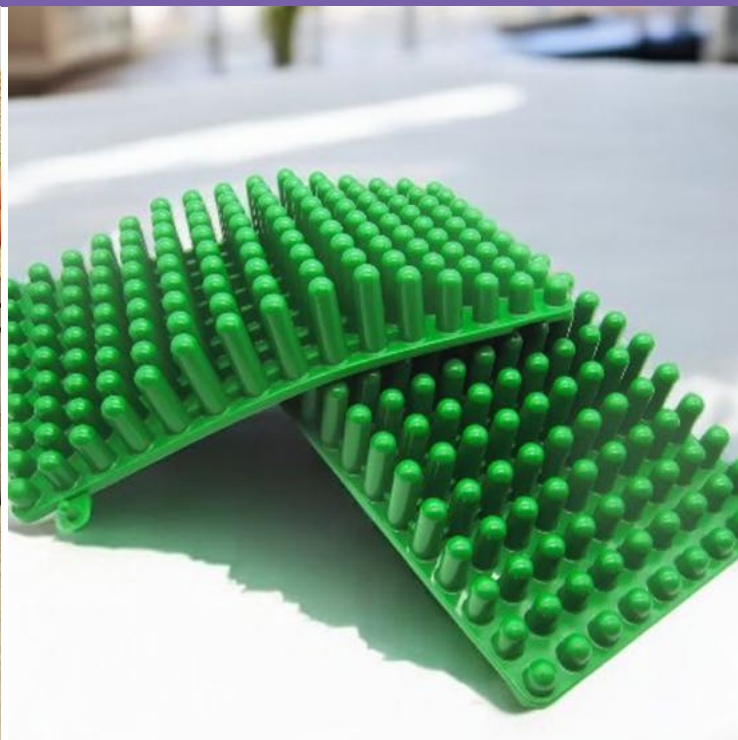
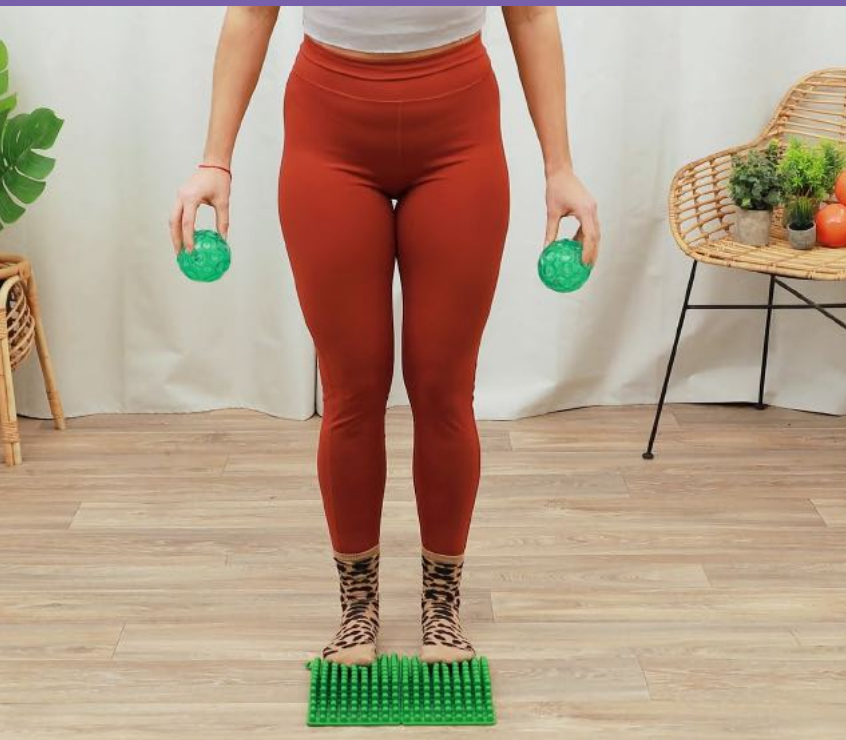
Technogym Boutique

Pelikanstrasse 5, 8001 Zürich

Showroom

Werkstrasse 36, 3250 Lyss, 032 387 05 05

Mehr Haltung, mehr Körpergefühl – mit der Franklin Method® Posture Mat



Die Franklin Method® Posture Mat unterstützt eine bewusste Haltung, verbessert die Körperwahrnehmung und ergänzt Training sowie Therapie.

Die Franklin Method® Posture Mat wurde entwickelt, um die Körperhaltung sichtbar und spürbar zu machen. Die aufgedruckten Orientierungslinien helfen, die eigene Ausrichtung im Stehen oder Liegen zu überprüfen und gezielt zu verbessern. Dadurch wird die Wahrnehmung für Haltung, Balance und Bewegungsqualität geschult – eine wertvolle Unterstützung in der Therapie, im Pilates, im Yoga und beim funktionellen Training.

Die Matte eignet sich sowohl für Einzelbehandlungen als auch für Gruppenkurse. Sie erleichtert das Erkennen von Fehlhaltungen, fördert die Eigenwahrnehmung der Klientinnen und Klienten und unterstützt eine präzise Bewegungsausführung. Dank ihrer rutschfesten Oberfläche bietet sie sicheren Halt bei unterschiedlichsten Übungen.

Besonders in der Physiotherapie unterstützt die Matte die verständliche Vermittlung von Haltungs- und Bewegungsprinzipien. Das direkte visuelle Feedback erleichtert es Patientinnen und Patienten, Korrekturen nachzuvollziehen und dauerhaft in ihren Bewegungsalltag zu integrieren. Auch Trainerinnen und

Trainer profitieren von einer einfachen Möglichkeit, Bewegungsmuster zu analysieren und gezielt anzuleiten.

Ob in der Physiotherapie, im Personal Training oder im Bewegungsunterricht – die Franklin Method® Posture Mat verbindet visuelles Feedback mit aktiver Körperwahrnehmung. So schafft sie optimale Voraussetzungen für nachhaltiges Lernen, mehr Bewegungskompetenz und eine gesunde Haltung im Alltag. ◀

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 Sturzzenarien 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

Dehnst du noch oder trainierst du schon?



Beweglichkeit fühlt sich oft einfach an. Ein Stretch hier, ein Ziehen dort – und schon entsteht das gute Gefühl, dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Doch was sich gut anfühlt, ist nicht automatisch wirksam. Denn alltagsrelevante Beweglichkeit entsteht nicht durch passives Nachgeben, sondern durch aktives Kontrollieren.

Wo Aktivität beginnt, wird der Unterschied spürbar

Beweglichkeit ist keine Position, die man einnimmt. Sie ist die Fähigkeit, Bewegungen ohne Einschränkungen selbst zu erzeugen. Dafür braucht es Kraft «in der Länge», also insbesondere bei langen Muskellängen, um endgradige Positionen aktiv einzunehmen und zu kontrollieren, statt sich passiv durch die Schwerkraft hineinzwingen zu lassen. Genau hier setzt five an.

Bewegung richtig gedacht

Seit über 25 Jahren verfolgt five einen klaren Ansatz: Nicht passiv in die Länge gehen – sondern aktiv in der Länge arbeiten.

Was von aussen oft ähnlich aussieht, macht im Detail den entscheidenden Unterschied – aktive Spannung, Kontrolle, bewusste Ausführung. Genau diese Faktoren bestimmen, ob Beweglichkeit nur kurzfristig spürbar oder langfristig wirksam wird.

Die zentrale Frage lautet deshalb nicht: Wie weit komme ich passiv in die Bewegung? Sondern: Kann ich in dieser Position noch genug Kraft erzeugen, um sie zu kontrollieren?

Die five Trainingswelt

Um Beweglichkeit gezielt zu entwickeln, braucht es mehr als einzelne Übungen. five schafft dafür eine klare Trainingslogik.

five Welcome & Warm-up

Der Einstieg beginnt nicht mit monotonem Aufwärmen, sondern mit aktiver Vorbereitung. Zentrale Gelenk- und Bewegungsbereiche werden gezielt aktiviert, der Körper aufgerichtet und funktional auf Belastung vorbereitet. In kurzer Zeit verbessern sich Durchblutung, Mobilität und erste aktive Spannung – die Basis für wirksames Training.

five Pro

Hier findet echtes Muskellängentraining statt: kontrollierte Bewegungen in grossen Bewegungsumfängen. Der Körper lernt, Beweglichkeit aktiv zu stabilisieren, statt sie nur zu erreichen. Kraft entsteht hier in der Länge – und damit die Grundlage für Haltung, Belastbarkeit und langfristige Leistungsfähigkeit.

five Faszien

Ergänzend wirken gezielte Reize auf das fasziale Gewebe. Elastizität und Gleitfähigkeit verbessern sich, Spannungen lösen sich, Regeneration wird unterstützt. Bewegung wird wieder frei, fließend und belastbar.

five next

Der nächste Schritt: Was früher Gefühl war, wird sichtbar. Integrierte Sensorik zeigt in Echtzeit, wie aktiv der Körper tatsächlich arbeitet – direkt, verständlich und messbar. Training wird präziser, bewusster und transparenter.

So entsteht ein ganzheitliches System, das Beweglichkeit nicht isoliert betrachtet, sondern als integralen Bestandteil von Training versteht.

Der spürbare Unterschied

five verändert Training nicht laut, aber nachhaltig. Die Trainierenden entwickeln ein besseres Körpergefühl und lernen schneller, worauf es wirklich ankommt. Trainer und Trainerinnen erkennen, was in der Bewegung tatsächlich passiert und können gezielter steuern.

Beweglichkeit wird zu dem, was sie sein sollte: die Fähigkeit, Bewegungen aktiv zu kontrollieren, statt nur passiv zuzulassen. Denn am Ende entscheidet nicht die Übung über den Erfolg, sondern die Art, wie sie ausgeführt wird. Dehnen hat dabei weiterhin seinen Platz. Doch der entscheidende Unterschied entsteht dort, wo Dehnen aufhört und aktive Muskelarbeit beginnt.

Wo Spannung entsteht, wo Kontrolle gefordert ist, wo Bewegung bewusst wird, dort beginnt Training: aktives Muskellängentraining mit five.

Bewegung entscheidet. Qualität bindet. Erleben überzeugt.

Wer verstehen will, was Trainingsqualität wirklich bedeutet, muss sie selbst spüren. Genau deshalb schafft five Räume, in denen Muskellängentraining nicht nur erklärt, sondern erlebbar wird.

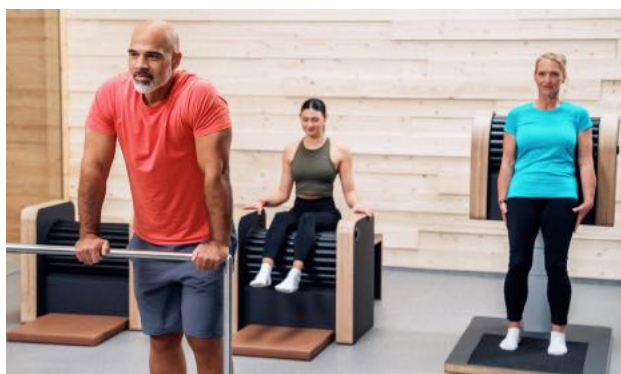
Event-Highlights

25.–26. September 2026: Trainer Convention Mobilität

22. November 2026: five-Event mit Keynote-Speaker

Felix Thönnessen, Wolfgang Packi und Wolf Harwath

Weitere Termine unter: milongroup.com/de/termine ◀



Five-Konzept GmbH & Co. KG

Seemühle 26, 78183 Hüfingen

0771/92941230, fiveinfo@milongroup.com

www.five-konzept.de, Instagram: five.konzept

Die All-in-One-Lösung für die einfache Verwaltung Ihres Centers



Echino bündelt alles auf *einer* Plattform, um Zeit zu sparen, Fehler zu reduzieren und das Erlebnis Ihrer Mitglieder zu verbessern.

Übernehmen Sie die Kontrolle über die Verwaltung Ihres Centers

Zwischen Abonnements, Buchungen, Zutritten, Rechnungen und Kommunikation wird die Verwaltung eines Fitnesscenters schnell komplex und zeitaufwendig. Echino bündelt alles auf einer einzigen Plattform und bietet eine vollständige Lösung mit allen Funktionen, die Sie für Ihren Betrieb benötigen.

Alles, was Sie brauchen – in einem einzigen Tool:

- Planen Sie Ihre Kurse, verwalten Sie Buchungen und sehen Sie in Echtzeit, welche Plätze noch verfügbar sind.
- Automatisieren Sie den Verkauf von Abonnements und wiederkehrende Zahlungen.
- Steuern Sie den Zutritt 24/7 per QR-Code, RFID oder Barcode.
- Zentralisieren Sie Ihre Verkäufe und vereinfachen Sie die Verwaltung Ihrer Abonnements.
- Kommunizieren Sie gezielt mit Ihren Mitgliedern dank integrierter Tools.

Alles auf einer einzigen Plattform – ohne mehrere Tools oder getrennte Module.

Das Ergebnis:

- Weniger Fehler, weniger administrative Aufgaben und ein besseres Erlebnis für Ihre Mitglieder.
- 100% Swiss Made: Echino begleitet Sie mit lokalem Support und einer Plattform, die sich stetig weiterentwickelt.
- **Eine einzige Lösung, um Ihr Center von A bis Z zu steuern, effizienter zu arbeiten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.**

Bereits von über 200 Fitnesscentern in der Schweiz genutzt, ist Echino eine zuverlässige und anerkannte Lösung. ◀



Echino SA

Rue de la Gare 4, 2034 Peseux

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

Mehr Freude an der Bewegung – für Sie und Ihre Kunden

Bewegung ist bekanntlich die beste Medizin. Doch die Realität in der Physiotherapie und im Training sieht oft anders aus: Fuss-, Rücken- und Gelenkbeschwerden schränken die Bewegungsfreude vieler Menschen ein. MBT kann hier einen wichtigen Beitrag für mehr Lebensqualität leisten.



Unsere Füsse sind das Fundament für lebenslange Gesundheit, Mobilität und Standsicherheit. Ihre korrekte Funktion beeinflusst das gesamte Wohlbefinden – von Fuss bis Kopf. Häufig führen Fusschwächen oder ungeeignetes Schuhwerk jedoch zu Problemen wie Fersensporn, Halluxbeschwerden, Rückenschmerzen oder Venenleiden. Hier setzt MBT an. Die Schuhe unterstützen in der Therapie, im Training und bei der Prävention.

Was MBT in Therapie und Training leistet

MBT wurde mit dem Ziel entwickelt, eine lebenslange beschwerdefreie Bewegung zu ermöglichen. Das Herzstück sind die patentierten Sohlen, die das Gehen auf naturnahem Untergrund imitieren und bei jedem Schritt eine aktive Abrollbewegung fördern – «Training on the Go».

Was MBT für Ihr Training oder Ihre Therapie so wertvoll macht:

- **Sensomotorisches Training im Alltag:** Die Schuhe integrieren verschiedene Eigenschaften sensomotorischer Trainingsgeräte – Ihre Kunden trainieren ganz nebenbei im Alltag.
- **Muskelaktivierung:** Die Stütz- und Haltemuskulatur wird aktiviert und trainiert – ideal zur Ergänzung Ihrer Therapie- und Trainingsmassnahmen.
- **Bessere Stabilität und Koordination:** Gelenke werden stabilisiert, die Koordination verbessert – das bedeutet mehr nachhaltige Fortschritte für Ihre Kunden.

– **Entlastung von Rücken und Gelenken:** Die Haltung wird aufrechter, das Gangbild harmonischer und symmetrischer.

– **Aktivierung der Muskel-Venen-Pumpe:** MBT-Schuhe aktivieren die Muskel-Venen-Pumpe im Stehen und im Gehen. Ein echter Mehrwert, besonders für Personen in Berufen mit langem Sitzen, Gehen oder Stehen oder bei Venenleiden. Aber auch für Sportlerinnen und Sportler zur Unterstützung der Regeneration nach Training und Wettkampf.

Ob Training, Schmerzlinderung, Reha oder Prävention – MBT bietet eine grosse Modellauswahl für Alltag, Beruf, Sport und Freizeit. Gerne unterstützen wir Sie und Ihre Kunden dabei, wieder aktiv und beschwerdefrei durchs Leben zu gehen.

Für Auskünfte rund um MBT oder MBT-Schuhe für Sie, Ihre Praxis oder Ihr Fitnesscenter stehen wir gerne zur Verfügung. ◀



momentum AG

Bellikerstrasse 13, 8965 Berikon, 044 281 95 90
info@momentum.ch, www.mbt-schweiz.ch

Sommerliche Sauna: So stärkt Schwitzen Körper und Wohlbefinden



Auch an heissen Sommertagen kann Saunieren überraschend wohltuend sein und den Körper gezielt stärken, erfrischen und nachhaltig ins Gleichgewicht bringen.

Natürlich stellt sich bei 30 Grad Aussentemperatur die Frage, warum man freiwillig in die Sauna gehen sollte. Der entscheidende Unterschied liegt in der Art der Hitze: Während die Sommerluft oft schwül und feucht ist, herrscht in der Sauna eine trockene, kontrollierte Wärme. Genau dieser Wechsel von intensiver Hitze und anschliessender Abkühlung sorgt für den besonderen gesundheitlichen Effekt. Regelmässiges Saunieren stärkt nachweislich den Stoffwechsel und das Immunsystem, stabilisiert den Kreislauf, erweitert die Blutgefässe und entspannt die Muskulatur. Gleichzeitig gewöhnt sich der Körper an hohe Temperaturen – ein klarer Vorteil in zunehmend heissen Sommern.

Wichtig ist dabei, ausreichend zu trinken. Wasser oder Tee vor, zwischen und nach den Saunagängen gleichen den Flüssigkeitsverlust aus und unterstützen den Organismus optimal. Als langjähriger Experte kennt der Saunahersteller KLAFS diese

positiven Effekte. Mit Lösungen wie der Aussensauna TALO oder der platzsparenden, ausfahrbaren S1 SAUNA wird Saunieren ganzjährig möglich – selbst im eigenen Zuhause. So bleibt Entspannung keine Frage der Jahreszeit. ◀

KLAFS

KLAFS AG

Oberneuhofstrasse 11, 6340 Baar

www.klafs.ch

Ausstellungen in Baar, Zürich, Bern, Basel und Montreux

Kosten senken durch lizenzfreie Gruppenfitness-Ausbildungen



Lizenzfreie Gruppenfitness-Ausbildungen für alle – Grundlagen für Gruppenfitness (Basic Heart und Basic Moves), Spezialisierungen und vorchoreografierte Programme – ohne zusätzliche Lizenzkosten.

Revolutionieren Sie Ihr Kursangebot: Unsere lizenzfreien Ausbildungen ermöglichen es Fitness- und Gesundheitscentern, eine breite Palette an Gruppenstunden anzubieten. So stärken Sie Ihre Wettbewerbsfähigkeit und senken gleichzeitig nachhaltig Ihre Ausgaben.

Basis der Ausbildung sind die Kurse «Basic Heart» und «Basic Moves». Sie vermitteln InstruktorInnen das nötige Praxiswissen, um sofort effektive Workouts in Ihrem Center zu leiten. Gleichzeitig bilden sie das Fundament für alle Spezialisierungen. Nach den Grundkursen können die Teilnehmenden direkt drei vorchoreografierte Programme unterrichten: «Simply Core», «Up-Con» und «P.I.I.T.». Vierteljährliche Updates garantieren stets frische Kursinhalte. Für Formate wie «Pump» und «Fighttime» gibt es weiterführende Ausbildungen – natürlich ebenfalls komplett lizenzfrei.

Die breite Palette an Spezialisierungen umfasst:

Pump Instruktor, Power Step Instruktor, Aerobic Instruktor, Toning Instruktor, Fitboxe Instruktor, Kick Power Instruktor, Fighttime Instruktor, Pilates Instruktor, Power Yoga Instruktor

Ein weiterer bedeutender Vorteil der lizenzfreien Ausbildungen ist das hybride Lernkonzept, die das Online-Lernen mit praktischer Umsetzung kombiniert. Diese flexible Schulungslösung ermög-

licht es InstruktorInnen und Instruktorinnen, jederzeit und überall zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Diese kosteneffizienten Ausbildungsprogramme sind eine hervorragende Möglichkeit, die Dienstleistungen Ihres Fitness- und Gesundheitscenters zu erweitern und gleichzeitig die Betriebskosten zu senken. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihr Angebot zu diversifizieren und Ihren Mitgliedern kontinuierlich neue und ansprechende Kursformate zu bieten.

Mehr Informationen finden Sie unter

www.update-akademie.ch/gruppenfitness-ausbildungen. ◀

UPDATE
akademie

update Akademie GmbH

Murgtalstrasse 20, 9542 Münchwilen

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

TikTok: @update_akademie

PACE: Medizinische Präzision und KI revolutionieren das Fitnessstraining



Die Fitnessbranche steht vor einem Paradigmenwechsel: Weg vom standardisierten Trainingsplan, hin zu individualisierten, datenbasierten Lösungen. Mitglieder erwarten heute mehr als nur Geräte und eine Trainingsfläche – sie wollen Orientierung, Sicherheit und messbare Fortschritte. Genau an diesem Punkt setzt PACE, die Personalized Adaptive Coaching Experience von Matrix und seca, an.

PACE verbindet medizinisch fundierte Körperdaten mit intelligenter Trainingssteuerung und schafft so ein durchgängiges, personalisiertes Trainingserlebnis. Das Ergebnis ist ein System, das nicht nur Trainingspläne liefert, sondern Mitglieder aktiv auf ihrem Weg begleitet – verständlich, motivierend und effektiv.

Personalisierung neu gedacht

Viele Trainierende kennen das Problem: Nach der Anmeldung im Fitnesscenter fehlt oft die klare Richtung. Was trainiere ich? Wie intensiv? Und wie erkenne ich Fortschritte?

Wo bislang die Orientierung fehlte, schafft PACE Klarheit. Das System übersetzt komplexe Daten in konkrete Handlungsempfehlungen und beantwortet die entscheidenden Fragen des Trainingsalltags direkt und verständlich. So entsteht ein Trai-

ning, das sich nicht nur individuell anfühlt, sondern auch wissenschaftlich fundiert ist. Mitglieder werden aktiv geführt, anstatt sich selbst überlassen zu sein.

Die intelligente Trainingsreise

Im Kern von PACE steht eine klar strukturierte Member Journey, die Mitglieder Schritt für Schritt begleitet:

1. Messen: Die Grundlage für alles

Der Einstieg erfolgt über eine präzise Körperanalyse mit seca-Technologie. Dabei werden relevante Parameter wie Muskelmasse und Körperfettanteil erfasst – validiert nach medizinischen Standards. Diese Daten bilden die Basis für alle weiteren Entscheidungen im Trainingsprozess.

2. Planen: Individuell statt pauschal

Auf der Basis dieser Werte, der persönlichen Ziele und eines kurzen Interviews erstellt das System einen persönlich zugeschnittenen Trainingsplan. Die KI-gestützte Logik sorgt dafür, dass jedes Programm exakt auf die Bedürfnisse des Mitglieds abgestimmt ist.

3. Trainieren: Geführt und adaptiv

Während des Trainings liefert PACE klare Anweisungen direkt an den Geräten. Intensität, Umfang und Inhalte werden kontinuierlich angepasst – basierend auf Fortschritt, Tagesform und neuen Messwerten.

4. Verbessern: Sichtbare Motivation

Regelmässige Analysen machen Fortschritte sichtbar und greifbar. Gleichzeitig optimiert sich der Trainingsplan automatisch weiter – ein Kreislauf, der die Motivation aufrechterhält und langfristige Ergebnisse fördert.

Ein Erlebnis, das Mitglieder bindet

Im Zentrum von PACE steht nicht nur die Technik, sondern das Trainingserlebnis selbst.

Das System führt, motiviert und begleitet und schafft damit Vertrauen. Gerade für Einsteiger ist dies ein entscheidender Faktor: Sie werden vom ersten Tag an abgeholt und Schritt für Schritt an das Training herangeführt.

Für erfahrene Trainierende wiederum bietet PACE die Möglichkeit, Fortschritte präzise zu verfolgen und ihre Leistung gezielt zu steigern.

Das Resultat ist ein Training, das sich jederzeit richtig anfühlt, weil es sich anpasst.

Vorteile für Fitnesscenter: Effizienz trifft Differenzierung

Neben dem Mehrwert für Mitglieder bietet PACE auch für die Betreiber und Betreiberinnen klare strategische Vorteile.

In einem zunehmend wettbewerbsintensiven Markt wird die Fähigkeit zur Individualisierung zum entscheidenden Differenzierungsmerkmal. Hier setzt PACE neue Massstäbe:

- **Effizienz:** Automatisierte Trainingsplanung reduziert den Zeitaufwand im Betriebsalltag
- **Skalierbarkeit:** Hohe Betreuungsqualität bei geringem personellen Einsatz
- **Standardisierung:** Konsistente Trainingsqualität über alle Mitglieder hinweg



- **Coaching-Unterstützung:** Datenbasierte Insights stärken die Arbeit von Trainerinnen und Trainern
- **Kundenbindung:** Sichtbare Fortschritte erhöhen Motivation und Loyalität
- **Wachstumspotenzial:** Differenzierung schafft neue Marktchancen

Damit wird PACE nicht nur zum Trainingssystem, sondern zum strategischen Werkzeug für nachhaltigen Erfolg.

Die Zukunft des Fitnesstrainings

Die Anforderungen an Fitnesscenter verändern sich – und mit ihnen die Erwartungen der Mitglieder. Individualisierung, Digitalisierung und messbare Ergebnisse sind längst keine Trends mehr, sondern neue Standards.

Mit PACE entsteht eine neue Qualität des Trainings: datenbasiert, adaptiv und individuell. Die Kombination aus medizinischer Präzision und KI-gestützter Trainingslogik macht aus klassischen Workouts ein intelligentes, geführtes Erlebnis.

Für Mitglieder bedeutet das mehr Orientierung, mehr Motivation und bessere Ergebnisse.

Für die Center heisst das mehr Effizienz, stärkere Bindung und klare Differenzierung.

PACE zeigt, wie modernes Training heute aussehen kann und wohin sich die Fitnessbranche entwickelt. ◀

MATRIX

Johnson Health Tech Schweiz GmbH

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

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

Von Roland Steiner,
Leiter der Geschäftsstelle



Foto © Magnific KI

Mitglied	SFGV	Fitness-Guide	FITWORX
Deutschschweiz			
Kuoni Zentrum für Training und Therapie, Rothenburg	✓	✓	✓
WYBE Gesundheitszentrum, Brunnen	✓	✓	
Physio Basel AG, Basel	✓		
Power Studio, Altendorf	✓	✓	
Para-Medical Center «van de Veen», Menzingen	✓		
Mitglied	SFGV	Fitness-Guide	FITWORX
Westschweiz			
Move Center Fitness, Sion	✓	✓	

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



Dein Portal für Top-Jobs im Bereich Fitness und Gesundheit!

Die Jobplattform des SFGV ist die ideale Anlaufstelle für Jobs in der Fitness- und Gesundheitsbranche. Die Profis vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV) haben dieses Portal entwickelt, um den Weg von den gut ausgebildeten «Young Professionals» zu den seriösen Jobanbietern so direkt wie möglich zu machen.

Zu finden auf www.movementjobs.ch

Von der Lehrstelle oder einem Praktikum über Teilzeit- bis zu Fulltime-Jobs – du findest alles auf dieser Plattform.

Eines der Highlights ist das Jobprofil: Du kannst es einfach über dein Login erfassen und erhältst sofort Infos per E-Mail über die neusten Jobs, die deinem Jobprofil entsprechen.

Unbedingt reinschauen!



Jetzt
testen

mj. movementjobs.ch

Schweizerischer Fitness- und
Gesundheitscenter Verband

CH-3000 Bern

Telefon 0848 893 802

www.sfgv.ch

E-Mail info@sfgv.ch

Organisationsstruktur und Dienstleistungen des SFGV

VORSTAND

GESCHÄFTSLEITUNG

Claude Ammann, Urs Rüegsegger, Roland Steiner, André Tummer

GESCHÄFTSSTELLE

Leitung: Roland Steiner | **Stellvertretung:** André Tummer | **Mitarbeiterinnen:** Corinne Rösch, Martina Faron, Gabi Puffing

RESSORT, AUFGABEN, DIENSTLEISTUNGEN

AUSBILDUNG

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

AUSBILDUNGSZULAGEN

Fördergelder für die staatlichen
Abschlüsse an Unternehmen des SFGV
Claude Ammann

BEWEGUNGSMEDIZIN

Fachmagazin für die Unternehmer
in der Fitnessbranche:
André Tummer

BRANCHENKENNZAHLEN

Jährliches Benchmarking: Roland Steiner

EIGENE PHYSIOTHERAPIEPRAXIS

Handbuch zur Eröffnung: Tom Tholey

FITNESSBRANCHE

Gesundheit und Sozialwesen, Kontakt zu BAG:
André Tummer

FITNESS-GUIDE

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

FITWORX

APP gegenseitiges Kundentraining:
Roland Steiner

GESUNDHEITSTAG

Claude Ammann, Roland Steiner

GESUND UND FIT

Kundenmagazin, Kundenbindung,
Kundenneugewinnung:
Joerg Kressig

GEWERBEVERBAND

Mitglied in der Gewerkekammer, höchstes
Organ des Schweizerischen Gewerbeverbandes
Claude Ammann

GESUNDHEITSCOACHING

Entwicklung APP:
Urs Rüegsegger

JOBPLATTFORM

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

MED. GESUNDHEITSTRAINING

Projektleitung:
André Tummer und Roland Steiner

MITGLIEDERBETREUUNG

Regelmässige Besuche:
Claude Ammann

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 Rüegsegger

TESSIN

Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs,
Fitness-Guide: Laetitia Grossini

VERWALTUNG UND FINANZEN

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

WESTSCHWEIZ

Mitgliederbetreuung, Mitgliederzuwachs,
Fitness-Guide: Alain Amherd

WEITERE DIENSTLEISTUNGEN

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

MITGLIEDERBEITRÄGE

Kleinere Center (bis 30 Geräte) CHF 650.–

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

Grosse Center (ab 106 Geräten) CHF 1500.–

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

Jetzt online für eine Mitgliedschaft anmelden: www.sfgv.ch/home/formulare.

Nähere Auskünfte bei der Geschäftsstelle des SFGV: info@sfgv.ch / Tel. 0848 893 802.

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

Dr. Gunda Slomka

Biologin, Sportwissenschaftlerin
und Sporttherapeutin, Dozentin



Buchung
Einzelzimmer
CHF 2490.--



Buchung
Doppelzimmer
CHF 1990.--

ALLE INFOS AUF EINEN BLICK.
JETZT ANMELDEN!

24.10.–31.10.2026, PLAYA DE MURO

Unter der Leitung von AcuMax, Dr. Gunda Slomka und Sportpark Events erwartet 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[★]

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



Kostenfreie
Software für
die Abrechnung nach
TARIF 595
für alle Fitness-Guide-
zertifizierten Center!

Preiswert – einfach – gut

Der neutrale Guide gibt dem Kunden eine klare Vorstellung davon, 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 und verfügen über eine umfassende Ausbildung.
3. Sie melden sich auf www.fitness-guide.ch für die Zertifizierung oder für eine Vorprüfung an.
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

