



Wo hört Fitness auf und wo fängt Gesundheit an?

Ganz klare Antwort: Fitness und Gesundheit sind nicht voneinander zu trennen! Sobald ein Mensch anfängt, Fitnesstraining zu betreiben, tut er etwas aktiv für die eigene Gesundheit – ohne Anfangs- und gewiss ohne Endpunkt!

Wie wichtig diese Verbindung aus Fitness und Gesundheit ist und wie gross der Einfluss von Training auf Prävention und Rehabilitation sein kann, weiss besonders einer unserer Interviewpartner in dieser Ausgabe der FITNESS TRIBUNE: Prof. Martin Spring. Der Osteopath und Eigentümer des «functionmed – Zentrum für funktionelle Medizin» in Zürich hat sich den Fragen der Redaktion zu seinem Werdegang, der Bedeutung von Fitnesstraining für ihn persönlich sowie für sein Therapiekonzept und nicht zuletzt zu seinem neuen Buch «Die Entstehung von Krankheiten: Ursache-Folge-Ketten» gestellt. Das Interview finden Sie ab Seite 10. Das Buch stellen wir Ihnen ab Seite 90 in den Media News genauer vor.

Aber egal, wie bewusst sich unsere Branche über den positiven Effekt von Fitnesstraining für die Gesundheit ist, und egal, wie deutlich sie ihren eigenen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Nutzen sieht – es braucht valide Zahlen, Daten und Fakten, um die Politik, Verwaltungen und Öffentlichkeit von diesem Einfluss zu überzeugen. Aus diesem Grund werden zum zweiten Mal die «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft» erhoben, um der Branche eine «Visitenkarte» zu bieten, die alle wichtigen Kennwerte in sich vereint. Teilnehmen können alle Schweizer Center noch bis einschliesslich 19. April 2023. Nähere Infos zur Eckdatenstudie, ihrer Bedeutung für die Schweizer Branche sowie zu den Teilnahmemöglichkeiten finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 22.

Neben diesen wichtigen Studienergebnissen zählen für Betreiber von Fitness- und Gesundheitscentern natürlich auch immer die aktuellen Marktgeschehnisse. Deswegen hat die Redaktion der FITNESS TRIBUNE erneut die Top-Branchennews aus der Schweiz (ab S. 34), Deutschland (ab S. 50) und der Welt (ab S. 46) zusammengetragen, damit Sie, liebe Lesende, immer zu 100 Prozent up to date sind. Hier berichten wir auch über die FIBO, die vom 13. bis 16. April wieder ihre Tore öffnet. Ausserdem stellen wir ab S. 40 den FIBO Congress (13. bis 15. April) vor, den Fachkongress für Experten aus

den Themenfeldern Fitness, Prävention und Gesundheit im Rahmen der FIBO.

Und nicht zuletzt sollten Trainerinnen und Trainer immer über neuestes Fachwissen verfügen, damit Gesundheit auch tatsächlich dort anfangen kann, wo auch Fitnesstraining beginnt. Um sie dabei zu unterstützen, haben renommierte Experten der Fitness- und Gesundheitsbranche auch in der FITNESS TRIBUNE 202 in topaktuellen Fachartikeln wie «Funktionelles Fertigkeitstraining» von Jonas Müller (ab S. 68) oder «Belastungssteuerung im Ausdauertraining – Teil 1» von Dan Aeschlimann sowie «Sport – ein «Anti-Aging-Mittel» für Körper und Psyche?» von Sandra Gärtner und Sara Martinovic wichtiges Know-how branchenrelevant und verständlich aufbereitet.

Nutzen Sie diese Ausgabe der FITNESS TRIBUNE, um sich nochmals vor Augen zu führen, dass Fitnesstraining und Gesundheit fundamental miteinander verbunden sind und dass jedes einzelne Branchenmitglied durch Engagement, Qualität und Motivation einen wichtigen Beitrag zur gesellschaftlichen Gesundheit, aber auch zur verdienten Akzeptanz und Anerkennung von Fitness- und Gesundheitsanlagen leisten kann.

In diesem Sinne wünschen wir viel Spass beim Lesen Ihrer FITNESS TRIBUNE

Anzeige



Kraftsportplatten Universal-Puzzle

Universal-Puzzle ist ein nahezu unzerstörbarer Kraftsportbelag aus **vulkanisiertem Gummi** und schützt Ihre Böden vor Lasten und Stößen.

Die lose verlegbaren Platten sind **schalldämmend, dauerelastisch, rutschhemmend** und in normal oder schwer entflammbarer Ausführung lieferbar.

Prospekte und Preise unter: www.sportbelag.eu
 > Puzzle normal entflammbar • Puzzle schwer entflammbar

morgenroth SPEZIAL-BELÄGE
 Hofer Str. 13
 D 95632 Wunsiedel
 Fon 09232-991544
 info@morgenroth.eu

Unser Lieferprogramm:
 Elastische Sportbeläge
 aus Gummi für
 Trainings-, Kurz- und
 Langhantelbereiche