



# Sind Sie Typ «Ein Satz geht noch» oder Typ «Für heute reicht»?

Eines steht ausser Frage: Typ «Ein Satz geht noch» steigert natürlich den Trainingserfolg, häufig siegt jedoch der innere Schweinehund und man lässt es für heute dann doch bleiben. Auf das bisschen Bewegung mehr oder weniger kommt es am Ende des Tages ja auch nicht an, oder? Das Netzwerk hepa.ch – (abgeleitet von «Health-Enhancing Physical Activity») sagt in seinen neuesten «Bewegungsempfehlungen Schweiz» ganz klar: Doch, jede Bewegung zählt! Unter dem passenden Hashtag #jedebewegungzählt veranstaltet das Bundesamt für Gesundheit Schweiz, u. a. Träger des Netzwerks hepa.ch, mit Unterstützung von swiss active als Initiator vom **4. bis 10. September 2023** eine Aktionswoche für mehr Bewegung – zur Teilnahme sind alle Schweizer Fitnesscenter herzlich eingeladen. Mehr zur Aktion lesen Sie auf Seite 37.

Einige Tage später, am **23. September 2023**, können Fitnesscenter dann länderübergreifend gemeinsam für mehr Bewegung werben, beim europaweiten #BEACTIVE DAY. Im Rahmen der Kampagne, die zu Beginn der Europäischen Woche des Sports stattfindet, können Center mit Aktionen Spass an Bewegung wecken und gleichzeitig auf sich aufmerksam machen. Natürlich erhalten Center Hilfestellung, Inspirationen und Beispiele zur Planung von Aktionen. Lesen Sie Details zur Aktion ab Seite 48.

Anders als viele andere durfte Matthias Glarner in einer «bewegten Familie» aufwachsen. So zählt Sport und vor allem der Schwingsport seit frühester Kindheit zu seiner Leidenschaft. Wie daraus eine Profikarriere wurde und wie er seinen grössten Erfolg, den Schwingerkönigtitel 2016, erlebt hat, haben wir ihn im Interview unter anderem gefragt (ab S. 8).

Noch am Anfang seiner Karriere in der Fitnessbranche steht Simon Haldemann, Geschäftsführer des ersten Gold's Gym Centers in der Schweiz. Die Redaktion der FITNESS TRIBUNE hat es sich nicht nehmen lassen, im Interview genau nachzufragen, wie viel echte Qualität hinter diesem legendären Markennamen steckt (ab S. 12).

Wie in jeder Ausgabe möchten wir Ihnen besonders auch die Lektüre der Fachartikel ans Herz legen. Beispielsweise beschäftigt sich Dan Aeschlimann mit der Thematik «Trainingssteuerung über Kohlenhydratverbrauch», also welchen

Einfluss die Berücksichtigung des Kohlenhydratverbrauchs zur Steuerung des Ausdauertrainings hat. Und Michelle Schmitt sowie Laura Blanz diskutieren die hochspannende Frage, inwiefern die Kenntnis über den circadianen Rhythmus zur Optimierung des Trainings genutzt werden kann.

Wie üblich steht also erneut das Stichwort «Optimierung» im Fokus, sei es im Hinblick auf Training, Management oder Sichtbarkeit. Damit wir aber immer so nah wie möglich an Ihren Bedürfnissen, Fragen und Wünschen bleiben können, liebe Leser, müssen auch wir uns stetig optimieren. Aus diesem Grund findet ab sofort zu jeder Ausgabe der FITNESS TRIBUNE eine Leserumfrage statt, an der Sie anonym und kostenfrei teilnehmen können. Wir bitten herzlich um Ihr Engagement, sodass wir uns immer weiter verbessern und für Sie weiterhin beste Qualität liefern können. Mehr zur Leserbefragung finden Sie auf Seite 35.

Viel Spass beim Lesen  
Ihre FITNESS TRIBUNE



Jetzt an der Leserumfrage für die  
FITNESS TRIBUNE 204 teilnehmen!

Anzeige



## Abwurfplatten für Kraftsport

*Abwurf- und Kraftsportplatten aus vulkanisiertem Gummi werden für höchste Belastungen bei Rack-Stationen und im Kurz- und Langhantelbereich eingesetzt.*






**SPEZIAL-BELÄGE**  
**morgenroth**

**Prospekte und Preise unter: [www.sportbelag.eu](http://www.sportbelag.eu)**  
**> 18. Abwurf- + Kraftsportplatte**

Hofer Str. 13  
D 95632 Wunsiedel  
Fon (0049) 09232-991544  
info@morgenroth.eu

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