FACHMAGAZIN FÜR FITNESS, WELLNESS & GESUNDHEIT IM DEUTSCHSPRACHIGEN EUROPA

DEUTSCHLAND € 5.- | ÖSTERREICH € 5.- | SCHWEIZ CHF 5.-

FITNESS TRIBUNE®

Nr. 200 | Dezember / Januar 2023

EGYM UND MATRIX INNOVATION DAY

PARTNER DER DIGITALEN TRAININGSFLÄCHE

fitnesstribune.com

SOLEDOR®

WIR FEIERN MIT IHNEN

MIT VIELEN NEUEN PRODUKTEN IN UNSEREM JUBILÄUMSJAHR

Seit 40 Jahren entwickeln wir **Sporternährungsprodukte in Topqualität.** Mit unseren Produkten unterstützen wir einen **bewussteren Lebensstil** ebenso wie **ambitionierten Leistungssport.**

40 Jahre INKO, die wollen wir mit ihnen feiern. Dazu haben wir unsere ganze Erfahrung genutzt und präsentieren eine Reihe **spannender, neu entwickelter Produkte.** Freuen Sie sich mit uns auf **viele weitere tolle Überraschungen in unserem Jubiläumsjahr!**

DEUTSCHLAND TEST
DEUTSCHLANDS BESTE
SPORTLERNAHRUNG BRANCHENSIEGER
VERBRAUCHERBEWERTUNGEN ZU 22 000 MARKEN
UMFRAGE FOCUS 35/2021
www.deutschlandtest.de
FOCUS MONEY

Unsere Produkte werden unter strengsten medizinischen Standards in Roth, Deutschland, produziert.

inkospor® 40 JAHRE since 1982

Soledor AG, Grüngenstrasse 19, CH-4416 Bubendorf, Telefon 061 926 87 77, Telefax 061 926 87 78, info@soledor.ch ***www.soledor.ch***
INKO Internationale Handelskontor GmbH, Am Espan 1-3, D-91154 Roth · INKO Diätkost- und Sportartikel Handelsgesellschaft mbH, A-2344 Maria Enzersdorf

Die 200. FITNESS TRIBUNE – eine Ausgabe voller Emotionen

Vor 35 Jahren liegt eine neue Zeitung an den Schweizer Kiosken aus, gedruckt auf rosafarbenem Papier: die erste Ausgabe der FITNESS TRIBUNE.

Jean-Pierre Schupp, Gründer und Herausgeber, wird das Erscheinungsbild des Fachmagazins 30 Jahre lang massgeblich prägen, bis er schliesslich 2017 an seinen Nachfolger Roger Gestach übergibt. Zu diesem Zeitpunkt hat sich das Magazin bereits als eines der Leitmedien der österreichischen und Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche etabliert und behält diese Position auch weiterhin. Den enormen Erfolg verdankt die FITNESS TRIBUNE ihren Herausgebern, aber auch den bekannten Kolumnisten wie z. B. Edy Paul oder Eric-Pi Zürcher, den hochinteressanten Fachartikeln zu branchenrelevanten Themen, den immer topaktuellen Berichten zu wichtigen Events und besonders natürlich ihren treuen Leserinnen und Lesern, zu denen auch viele Grössen der Branche gehören.

Aus diesem Grund möchten wir die 200. Jubiläumsausgabe der FITNESS TRIBUNE gemeinsam mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, gebührend feiern. Daher haben wir uns ab Seite 6 auf Zeitreise begeben und für Sie die Geschichte der FITNESS TRIBUNE mit vielen Erinnerungsbildern aufbereitet. Auch bieten uns Jean-Pierre Schupp und Roger Gestach ihren ganz persönlichen Rückblick auf 35 Jahre FITNESS TRIBUNE (ab S. 10). Viele der Weggefährten des Fachmagazins wie Ariane Egli oder Gottfried Wurpes haben es sich ebenfalls nicht nehmen lassen, ihre Glückwünsche an das Magazin zu richten und uns zu verraten, warum sie auf die FITNESS TRIBUNE als Medium vertrauen und was sie in jeder Ausgabe als Erstes lesen (ab S. 10).

Dass die FITNESS TRIBUNE in diesem Jahr überhaupt ihr Jubiläum feiern kann, war Anfang dieses Jahres plötzlich nicht mehr sicher. Roger Gestach erkrankte und konnte die Entwicklung des Magazins nicht mehr verantworten. Seitdem fragen sich viele in der Branche, wie es mit der FITNESS TRIBUNE weitergeht und vor allem wie es um die Gesundheit des Herausgebers bestellt ist. Roger selbst klärt über seinen Gesundheitszustand, die aktuelle Lage der FITNESS TRIBUNE und eine potenzielle Rückkehr im Interview ab Seite 24 auf.

Wie der Titel dieses Editorials verrät, ist die Jubiläumsausgabe ein Heft voller Emotionen – positiver wie leider auch negativer. Denn in dieser Ausgabe ist es uns trotz aller Feierstimmung auch ein Anliegen, uns von drei nationalen wie internationalen Branchengrössen zu verabschieden:

Maria Paul-Stellato, u. a. ehemalige Head of New Markets bei Kieser Training, ist am 30. Oktober 2022 verstorben. Ihren Nachruf finden Sie auf Seite 50. Andy Zwing, u. a. Gründer von Fitness-Connection in Uster, stirbt am 5. Oktober 2022 nach einem jahrelangen Multiple-Sklerose-Leiden. Ihn verabschieden wir auf Seite 51. Rainer Schaller, Inhaber und CEO der RSG Group mit Marken wie bspw. McFIT und JOHN REED, ist am 21. Oktober 2022 bei einem tragischen Flugzeugabsturz ums Leben gekommen. Ihm gedenken wir auf Seite 52.

Auch die 200. Ausgabe der FITNESS TRIBUNE spiegelt das wider, wofür unsere Fitness- und Gesundheitsbranche in der DACH-Region steht: Qualität, Beständigkeit und Freundschaft. Lassen Sie sich von den Geschichten der Herausgeber faszinieren, von den Glückwünschen der Branchengrössen begeistern und vom Leben der drei Verabschiedeten inspirieren.

Viele Emotionen beim Lesen wünscht
Ihre FITNESS TRIBUNE

Anzeige

HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE

FITNESS TRIBUNE –
200. Jubiläum 6

INTERVIEW MIT ROGER GESTACH 24

ECKDATEN SCHWEIZ 30

Anzeige

WIR DIGITALISIEREN FREIZEITANLAGEN

Machen Sie den nächsten Schritt Richtung Digitalisierung. Mit der Integration der RFID-Komponenten von Neogate werden die Abläufe für Zutrittskontrolle, Zahlung und Schrankschliessung komplett automatisiert. Gerne beraten wir Sie telefonisch oder vor Ort.

Zutrittskontrolle

Bargeldlose Zahlung

Schranksysteme

RFID-Datenträger

Ihr Digitalisierungspartner
NEOGATE
WIR DIGITALISIEREN FREIZEITBETRIEBE

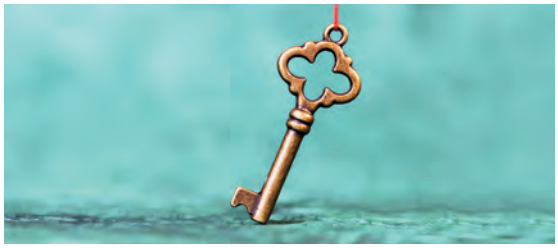
Mehr Informationen im Web
www.neogate.ch
info@neogate.ch

Kontakt
Neogate AG
Thurgauerstrasse 117
8152 Glattpark

Offizielle Vertretung für
Gantner

INTERVIEW MIT RETO CONRAD 38

FIBO CONGRESS 2023 62



JAHRESZIELPLANUNG – SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG 68

KLASSISCHES DEHNTRAINING WAR GESTERN 72

ERFOLGSFAKTOR STORYTELLING 82

INHALTSVERZEICHNIS

SCHWEIZ

FITNESS TRIBUNE – 200. Jubiläum 6
EGYM/Matrix Innovation Day 20
Interview mit Roger Gestach 24
Eckdaten Schweiz 30
swiss active News 34
Interview mit Reto Conrad 38
Mountain Move Physio Days 42
Swiss News 45
SAFS News 48
Die Branche trauert 50

INTERNATIONAL

Die Branche trauert 52
Europe News 54
Aufstiegskongress 58
FIBO Congress 62
Germany News 63
Austria News 64

KOLUMNE

Edy Paul 68
Eric-Pi Zürcher 108

KNOW-HOW

Fachartikel Dehntraining 72
Fachartikel Individualtraining 76
Fachartikel Core-Training 80
Fachartikel Management 82
Fachartikel Unternehmensführung 86
Fachartikel Gesundheitsförderung 90
Fachartikel Vegane Ernährung 94
Fachartikel Ernährung 98
Health News 100
Education News 102
Dual studieren in der Schweiz 104
Media News 106

Svizzera italiana 108
Suisse romande 109
Inserentenverzeichnis 110
Termine und Adressen 112

200 Ausgaben FITNESS TRIBUNE

EIN ABSOLUTER GRUND ZUM FEIERN

Es ist das Jahr 1987. Werner Kieser begeht mit der Kieser Training AG das 20-jährige Jubiläum, während die SAFS gerade erst ihre Gründung feiert. Die Schweiz erlebt ihren «Katastrophensommer» mit folgeschweren Überschwemmungen. Michael Jackson veröffentlicht sein drittes Musikalbum «Bad», bis heute eines der weltweit meistverkauften Musikalben. Und die erste Ausgabe einer Fachzeitschrift für die österreichische sowie Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche erscheint: die FITNESS TRIBUNE.

Dass dieses Magazin etwas ganz Besonderes sein wird, zeigte bereits die mehr als eindrückliche und ungewöhnliche Aufmachung: Die erste und einige Folgeausgaben waren tatsächlich auf rosafarbenem Papier gedruckt. Doch nur beim optischen Herausstechen aus der Menge bleibt es bei Weitem nicht. Über 35 Jahre wird das Magazin durch kritische Betrachtungen, spannende Interviews, renommierte Kolumnisten und wissenschaftliche Artikel die Fitness- und Gesundheitsbranche begeistern. Hauptverantwortlich für diesen grossartigen Erfolg sind die Schweizer Fitnessbranche und die beiden Herausgerber Jean-Pierre Schupp und Roger Gestach.

Polarisiert und doch gefeiert

200 Ausgaben FITNESS TRIBUNE bedeutet 200 Mal klare persönliche Meinungen und kritische Hinterfragungen, aber immer ehrliches und aufrichtiges Interesse am Gedeihen und Wachstum der Fitness- und Gesundheitsbranche.

Foto: Pattanasak Suksri – stock.adobe.com

Jean-Pierre Schupp blickte als Herausgeber 30 Jahre lang mit seiner unvergleichlich direkten und scharfsinnigen Art stets ernst auf die Geschehnisse in der Branche sowie der Gesellschaft und scheute sich dabei nie, seine meist auch umstrittene Einschätzung zu sagen.

So beschrieb Jean-Pierre vor allem in den Editorials seine Meinung über die Entwicklungen im Gesundheitswesen (z. B. «Die Medizin verlängert nicht die Lebens-, sondern die Leidenszeit der Menschen», FITNESS TRIBUNE 165) und in der Fitnessbranche selbst (bspw. «Wieder einmal scheint die Fitnessclubbranche am Markt vorbei zu planen und lässt Milliarden Umsätze auf der Strasse liegen», FITNESS TRIBUNE 158) immer sehr deutlich und ungeniert. Auch wenn Jean-Pierre mit einigen dieser Aussagen häufig aneckte, war es u. a. dieser direkte und ehrliche Charakter, der das Magazin so gross werden liess.

« Ich will dieses Fachmagazin nicht verändern, sondern weiterentwickeln »

1987 schuf Jean-Pierre Schupp mit der Erstausgabe der FITNESS TRIBUNE sein «Lebenswerk» – als solches bezeichnete Roger Gestach das Fachmagazin in seinem Brief an Jean-Pierre, in dem er im Frühsommer 2016 um die Nachfolge als Herausgeber bat. Nach reiflichen Überlegungen ging Jean-Pierre diesen Schritt, den er selbst eigentlich erst Jahre später geplant hatte. Aber in Roger Gestach sah er einen optimalen Nachfolger. So wurde Nummer 169 die letzte Ausgabe mit dem Gründer der FITNESS TRIBUNE und Nummer 170 die erste mit einem neuen Herausgeber.

Getreu seinem Motto: «Ich will dieses Fachmagazin nicht verändern, sondern weiterentwickeln» (FT 170, S. 13); setze auch der neue Herausgeber auf spannende Artikel, kritische Berichterstattung und informative Inter- ▸

Jean-Pierre Schupp bekam auch auf der RiminiWellness die Top-Größen der Branche vor die Kamera, Von l. n. r.: Ion Tiriac, u. a. Tennis-Promoter, Nerio Allesandri, Besitzer von Technogym und Gabriele Brustenghi, Festival-Organisator.

FITNESS TRIBUNE Award 2003, v. l. n. r.: Prinz Hans-Georg Yourievsky, Daniel Louis Meili, Harald Claussen, Otti Krempel, Gerhard Span, Karin Albrecht, Gottfried Wurpes, Heinz Thürig, Winfried Horstenkamp, Jean-Pierre L. Schupp

Immer nah an der Branche, Interview mit Michael Antonopoulos (CEO Kieser Training), Ausgabe 175

Heinz Thürig, Johannes Marx und Werner Kieser

Jean-Pierre L. Schupp mit Nerio Alessandri, dem Technogym Gründer, in seinem Büro

Die beiden Herausgeber Jean-Pierre Schupp und Roger Gestach

Immer auf dem aktuellsten Stand mit der FT: Interview mit Gottfried Wurpes über Technogym als offizieller Ausstatter der Olympischen Winterspiele

views, um die Branchenentwicklungen darzustellen und gleichzeitig auch neue Wege aufzuzeigen.

26 Ausgaben der FITNESS TRIBUNE sind der bisherige Verdienst von Roger Gestach. Das Heft mit der Nummer 197 war das erste, an dem Roger aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr mitwirken konnte. Seitdem wird die FITNESS TRIBUNE von Freunden Rogers weitergeführt, in der stetigen Hoffnung, dass ihr Herausgeber wieder zurückkehrt.

Topaktuell und praxisorientiert

Ihren jahrelangen Erfolg verdankt die FITNESS TRIBUNE aber auch ihrem stetig wachsenden Fokus auf branchenrelevante Ergebnisse aus der Wissenschaft. Viele Schweizer Expertinnen und Experten haben bereits im Magazin publiziert und die wichtigsten Erkenntnisse, aber auch Toptrends der Branche stets gut nachvollziehbar und praxisorientiert aufbereitet dargestellt. Dabei ist es immer das Ziel der FITNESS TRIBUNE, die Branche auf ihrem Weg zu noch mehr Professionalisierung zu unterstützen. Das involviert auch die Information über Weiterbildungsmassnahmen oder Studienmöglichkeiten innerhalb der Branche, denn nur durch Qualifizierung ist Professionalisierung möglich. Das war den beiden Herausgebern des Magazins von jeher ein wichtiges Anliegen.

Einen ganz besonderen Schritt zu mehr Professionalisierung und auch branchenübergreifender Akzeptanz stellte der Bericht über die ersten «Eckdaten der Schweizer Fitness-Wirtschaft» in Ausgabe 199 dar. Damit konnte das Magazin über einen wichtigen Meilenstein berichten und den Leserinnen und Lesern die Keyfacts aus der Studie einfach und zielorientiert vermitteln.

Ehre, wem Ehre gebührt

Trotz des hohen Stellenwertes von wissenschaftlichen Ergebnissen sind es vor allem die Menschen, die eine Branche nachhaltig prägen und verändern können. Sie setzen sich tagtäglich mit tollen Ideen, starken Unternehmen und grossartigem Charakter in hervorragender Weise für die Fitnessbranche und die dahinterstehende Philosophie ein. Mit dem «Lifetime Achievement Award» ehrte die FITNESS TRIBUNE bis zur coronabedingt anhaltenden Pause diese besonderen Branchenmitglieder. Beispielsweise wurde Ariane Egli 2017 zur «Unternehmerin des Jahres» gewählt, nur ein Jahr später gewann das Team von SensoPro den Award als «Unternehmer des Jahres». Auch Giusi Verre, Michael Ammann, René Stoss und viele weitere Unternehmerinnen und Unternehmer wurden mit dieser Auszeichnung im Laufe der vergangenen Jahrzehnte geehrt.

Mittendrin, statt nur dabei

Neben der jährlichen Award-Verleihung, durch die man immer wusste, wer gerade die Branche besonders prägt, sind auch seit jeher die Berichte von Branchenevents essenzieller Bestandteil einer jeden FITNESS TRIBUNE. Weder Jean-Pierre Schupp noch Roger Gestach liessen bzw. lassen es sich nehmen, selbst vor Ort zu sein, mit den Gästen zu sprechen, Fotos

Fotos: FITNESS TRIBUNE

Auch der «Schweizer Abend» ist fester Bestandteil der Berichterstattung der FT

Erster BA-Kongress auf der FIBO; v. l. n. r.: Anton Lill (Fitness Company), Thomas Steinmassl (Balance-Fit), Ralf Capelan (Moderator), Paul Underberg (Injoy/Inline), Werner Kieser (Kieser Training), Prof. Winfried Schlaffke (Moderator), Gerhard Span (Manhattan Fitness), Dr. Thomas Wessinghage (Keynote-Speaker), Johannes Marx (Geschäftsführer BSA-Private Berufsakademie)

Roger Gestach im Gespräch mit Michael Amann, Ausgabe 170

30-Jahr-Feier FT im November 2017

Eric-Pi Zürcher, seit Jahren treuer Kolumnist in der FITNESS TRIBUNE

Selbst Weltboxer Dr. Waldimir Klitschko lud Roger Gestach zum Interview

zu machen und am Ende einen ausführlichen Bericht für alle, die nicht dabei sein konnten, zu verfassen.

Die wichtigsten Ergebnisse nationaler und internationaler Branchentreffen wie dem «Schweizer Abend» und Mountain Move, der FIBO oder dem Aufstiegskongress werden so für alle nachvollziehbar und stets reich bebildert im Magazin vorgestellt. Dieser besondere Mehrwert für alle Leserinnen und Leser ist aus der FITNESS TRIBUNE nicht mehr wegzudenken.

Krisen sind da, um besiegt zu werden

Obwohl die Schweizer Fitnessbranche von Beginn an ein Wachstumsmarkt war, musste sie auch schon einige Krisen er- und vor allem überleben, zuletzt erst die Corona-Pandemie mit weltweit ungeahnten Folgen für alle Wirtschaftszweige. Die Herausgeber des Magazins versuchten dabei immer, dicht am Geschehen dranzubleiben und vor allem den Betreiberinnen und Betreibern eine Stimme zu geben. So suchte Roger Gestach ab Ausgabe 185 immer wieder das Gespräch mit Unternehmern, Politikern und auch den Verbänden. Gleichzeitig stellte er die aktuellsten Entwicklungen der Pandemie sowie die Auswirkungen auf unsere Branche und Gesellschaft dar und – ganz nach der Manier des Magazins – hinterfragte diese ebenso kritisch. Doch nicht nur die Information, sondern auch die Unterstützung der Betriebe spielte besonders in dieser schweren Zeit eine wichtige Rolle. Fachexperten aus vielen Bereichen skizzierten in ihren Beiträgen unterschiedliche Möglichkeiten, um die Krise zu überstehen, die Kundschaft trotz Schliessungen zu binden und eventuell auch neue Chancen für das eigene Unternehmen daraus erwachsen zu lassen.

Wer rastet, der rostet

Das Magazin war in den vergangenen 35 Jahren richtungsweisend und innovativ. Genau das soll es auch in den kommenden 35 Jahren bleiben. Eben aus diesem Grund schätzen es so viele in der Fitness- und Gesundheitsbranche als Leitmedium und essenzielle Informationsquelle. Denn nur wer stets nach vorne schaut, wird auch nachhaltig erfolgreich sein.

Manchmal lohnt sich aber auch ein Moment der Erinnerung und Würdigung. Aus diesem Grund haben es sich die beiden Herausgeber nicht nehmen lassen, ihren ganz persönlichen Blick mit vielen überraschenden Details und Eindrücken auf 35 Jahre FITNESS TRIBUNE zu richten.

Ausserdem dürfen Sie sich auch auf zahlreiche Glückwünsche der vielen Freundinnen und Freunde des Magazins freuen, die auch einen spannenden kleinen Einblick in ihre regelmässige FITNESS TRIBUNE-Lektüre geben.

Und zuletzt möchte das gesamte Redaktionsteam der FITNESS TRIBUNE an dieser Stelle Danke sagen: Danke für 35 Jahre Freundschaft.

Danke für 35 Jahre Treue.
Danke für 35 Jahre FITNESS TRIBUNE! ■

Roger Gestach und die FITNESS TRIBUNE

MEIN RÜCKBLICK

FITNESS TRIBUNE: Du hast eine eigene erfolgreiche Fitnesskette aufgebaut und dich dann nach vielen Jahren aus dem operativen Geschäft im Fitnesscenter zurückgezogen. Was war deine Motivation mit dem Einstieg als Herausgeber und Chefredakteur des Fachmagazins FITNESS TRIBUNE, als du dieses 2017 übernommen hast?

Roger Gestach: Mit dem Verkauf meiner Center wurde für mich ein langer und erfolgreicher Lebensabschnitt Geschichte. Da ich seit jeher Unternehmer bin und die Fitnessbranche leidenschaftlich lebe und schätze, war es für mich klar, dass ich mir innerhalb dieser Branche eine neue Herausforderung mit eigenen Gestaltungsmöglichkeiten suche. Ich wollte mich weiterentwickeln, etwas dazulernen und einen neuen sowie anderen Einfluss auf die Branche ausüben. Jean-Pierre Schupp kannte ich zu diesem Zeitpunkt schon seit Jahrzehnten. Sein Fachmagazin, die FITNESS TRIBUNE, hat er aus dem Nichts aufgebaut und es zu einer anerkannten Institution in unserer Branche gemacht. Dieses Lebenswerk meines Freundes fortzuführen hat mich enorm gereizt.

FT: Wie hast du deinen Start als Chefredakteur erlebt? War es ein Sprung ins kalte Wasser oder wurdest du eingearbeitet?

RG: Jean-Pierre hat mich in den ersten Monaten begleitet und mich insbesondere bei den Anzeigenkunden vorgestellt und in sein Redaktionsteam eingeführt. Schlussendlich war es aber trotzdem eine sehr anspruchsvolle Zeit für mich. Jean-Pierre hat 30 Jahre lang Erfahrung sammeln können, ich hatte null Erfahrung und eine neue Aufgabe, die ich vorher nicht erlernt hatte. Ganz besonders war für mich der enorme Druck, zu einem bestimmten Zeitpunkt die News, journalistischen Kommentare und Berichte fertiggestellt haben zu müssen, dazu kam noch die Verantwortung für anspruchsvolle Fachartikel. Gleichzeitig musste ich aber auch ausreichend Inserate und Anzeigenschaltungen «einsammeln», damit sich das Magazin rentiert. Das alles war vor allem in der Startphase eine äusserst «sportliche» Aufgabe. Man könnte es mit dem Jonglieren vergleichen, du musst permanent die Bälle in der Luft halten.

FT: Du hast die FITNESS TRIBUNE durch die Corona-Pandemie geführt. Welchen Stellenwert hatte das Magazin in dieser schweren Zeit für die Branche?

RG: Die Corona-Zeit war für die Branche und auch für mein Unternehmen, die Fitness-Experte AG, ein schockierendes Ereignis mit lang andauerndem wirtschaftlichem Schaden. Ohne meine Freunde und Partner hätte ich in dieser Zeit, auch ohne meine Erkrankung, unverschuldet in existenzielle Gefahr kommen können. Insbesondere die Ungewissheit, welchen Verlauf die Erkrankung bei den Menschen nehmen wird, war in der ersten Phase der Pandemie besonders bedrückend. Dann kamen die furchteinflössenden Bilder aus Italien und anderen Ländern. Politik, Medien und Gesellschaft haben in dieser Phase der Pandemie, wie man heute weiss, teilweise unverhältnismässig reagiert. In dieser Zeit hat die Angst regiert und Angst ist niemals ein guter Ratgeber. Deswegen haben wir mit der FITNESS TRIBUNE versucht, alle relevanten Informationen zur Pandemie im Zusammenhang mit Fitnesstraining zu verbreiten. Wir haben versucht, das Selbstbewusstsein der Fitnessbranche aufzubauen und Mut zu machen. Auch in der zweiten Phase der Corona-Pandemie gab es durch Kontaktverbote und Betriebsschliessungen massive und teilweise unnötige Beeinträchtigungen innerhalb unserer Branche. Wir hatten ausgefeilte Hygienekonzepte und Vorsichtsmassnahmen für die Center entwickelt. Danach galt es diese zu verbreiten und Überzeugungsarbeit in den Fitnessbetrieben zu leisten. Denn die Center mussten in die Umsetzung dieser Konzepte erst einmal wieder Geld investieren und das bei knapper

Kassenlage. Dennoch führten sie diese schnell ein, mussten aber dann noch wochenlang schliessen oder Einschränkungen hinnehmen – eine prekäre Situation, die hoffentlich nie wiederkehrt. Heute weiss man, dass Kindergärten, Schulen und Fitnesscenter keine Orte sind, an denen sich die Menschen verstärkt infizieren. Man weiss auch ganz genau, dass fehlende Bewegung und ausbleibende Trainingsreize die Gesundheit der Bevölkerung noch über viele Jahre beeinträchtigen. Statt den Menschen die Möglichkeiten zu geben, ihr eigenes Immunsystem zu stärken, hat man sie zur Untätigkeit, zur körperlichen, psychischen und sozialen Untätigkeit «verdammt». Hoffentlich haben die Gesellschaft und die Politik aus diesem Fehlverhalten ihre Lehren gezogen.

FT: Was waren für dich immer die Themen, die im Heft am stärksten vertreten sein sollten?

RG: In jedem Heft müssen redaktionelle Themen und Fachartikel aus den Bereichen Training, Management, Ernährung, mentale Fitness und Gruppenfitness ausgewogen miteinander kombiniert werden. Daneben spielen die grossen Branchenevents in der Schweiz, Österreich und Deutschland eine wesentliche Rolle. Gepaart mit Neuigkeiten aus der nationalen und internationalen Branche sowie wichtigen Infos zu Weiterbildungsmöglichkeiten ergibt das ein ausgewogenes Heft mit saisonaler Schwerpunktsetzung. Für mich spielt die Ausgewogenheit vor zu starker Schwerpunktsetzung die wichtigste Rolle. Unsere Leserschaft ist heterogen und es sollen für alle Leser inspirierende und lehrreiche Berichte enthalten sein.

FT: Wie wichtig sind für ein solches Magazin wie die FITNESS TRIBUNE treue Partner und Kollegen, und warum?

RG: Für jeden Unternehmer und für jeden Menschen sind verlässliche und überdauernde soziale Bindungen unerlässlich. Wer über solche Partnerschaften und Freundschaften verfügt, kann gute Zeiten geniessen und schlechte Zeiten überstehen. Wem solche Bindungen fehlen, der ist arm dran.

FT: Was wünschst du der FITNESS TRIBUNE?

RG: Meinem Fachmagazin, der FT, wünsche ich von ganzem Herzen eine solide und nachhaltige Genesung nach den sehr schwierigen Corona-Jahren. Ich wünsche mir und hoffe, dass wir unsere Leserschaft und auch ein paar verloren gegangene Anzeigenkunden dauerhaft überzeugen können und dass Qualität sowie Akzeptanz erneut das Vorkrisenniveau erreichen. Mir persönlich wünsche ich auch eine baldige Genesung und schrittweise ein Comeback im nächsten Jahr. ■

«

ARIANE EGLI

ACISO CONSULTING

Ich lese die FT, weil …
sie das einzige Magazin ist, das über den Schweizer Fitnessmarkt informiert.

Als Erstes lese ich immer …
die Titelstory!

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
sich unser Markt – aus meiner Sicht – eindeutig vom deutschen Fitnessmarkt unterscheidet!

Mein Unternehmen inseriert in der FT, weil …
wir im SCHWEIZER FITNESSMARKT als ein auf die SCHWEIZ spezialisierter DIENSTLEISTER wahrgenommen werden wollen.»

«

HEINZ THÜRIG

SAFS

Ich lese die FT, weil …
es ein informatives und spannendes Magazin ist, welches up to date den Schweizer Fitness- und Gesundheitsmarkt darstellt sowie repräsentiert.

Als Erstes lese ich immer …
das Editorial, damit mir ein Überblick über die aktuelle Ausgabe gegeben ist.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
es eine wichtige Stimme in der Fitnesslandschaft ist.

Mein Unternehmen inseriert in der FT, weil …
sie sehr nah an den Themen und Interessenten der Fitnessbranche ist.»

Jean-Pierre Schupp und die FITNESS TRIBUNE

MEIN RÜCKBLICK

FITNESS TRIBUNE: Jean-Pierre, was hat dich 1987 dazu bewogen, das Fachmagazin FITNESS TRIBUNE zu gründen? Was waren deine Ziele?

Jean-Pierre Schupp: Sehr wahrscheinlich werden nun einige Leser von meiner Antwort enttäuscht sein, denn es war eine rein rationale Entscheidung. Damals hatte ich mit Hans Hadorn zusammen den SHARK FITNESS WORLD Shop in Wettingen eröffnet, den wohl grössten Fitnessshop in Europa, wie uns damals Volker Ebener nach seinem Besuch attestierte. Wir verkauften neben Fitnessgeräten aller Art auch viele Nahrungsergänzungsmittel – beispielsweise Proteine u. a. auch von der Firma WEIDER-BRUMMER. Die Schweizer Post verlangte für den Versand einer Zeitung nur drei Rappen. Es lag also auf der Hand, dass wir so extrem viele Kunden gewinnen konnten, die dann in der Tat sehr viele Produkte bei SHARK bestellten.

FT: Du warst in den 80er-Jahren Karate- und Kickbox-Champion. Warum hast du das Heft also «FITNESS TRIBUNE» und nicht etwa «Karate Tribune» genannt?

JPS: Es gab schon einige Karatemagazine und ich habe da und dort auch für diese Hefte in Deutschland Artikel über «Martial Arts» geschrieben. 1977 war ich in Berlin und besuchte Georg F. Brückner in seinem Sportcenter. Gemeinsam mit vielen Ländern Europas gründete man dort den ersten Kickboxverband, die WAKO Germany. Georg Brückner hatte aber neben seinem grossen «Dojo» auch ein grosses Fitnesscenter mit schön verchromten Geräten aus Monte Carlo und einem bis heute funktionierenden Konzept, z. B. viele Ergometer für die Mitglieder bereitzustellen. Von Georg habe ich praktisch alles darüber gelernt, was man braucht, um viele Fitnesscenter dann in der Schweiz mit Fitnessgeräten auszurüsten, z. B. ab 1981 Equipment der Marke DAVID aus Finnland und Cardiogeräte von Johnson Health Tech aus Taiwan, 1983 kam dann gym80 aus Deutschland hinzu.

FT: Die ersten Ausgaben der FITNESS TRIBUNE hast du auf rosa Papier gedruckt. Was war der Grund für diese ungewöhnliche Papierfarbe?

JPS: Vor der FITNESS TRIBUNE habe ich im Format A5 immer ein Top-Ten-Heft herausgegeben, um die Top Ten der Hand-, Fuss- und Kopfschützer von Georg Brückner für die neue Kampfsportart Kickboxen in der Schweiz und auch schon die ersten Fitnessgeräte zu verkaufen. Klar war, es musste eine Zeitschrift her, die immer die neuesten Informationen aus der damals aufstrebenden Fitnessbranche FITNESSCENTER an den «Mann» brachte. Die rosafarbene «La Gazzette dello Sport» hat es mir damals angetan, denn die Zeitung FITNESS TRIBUNE – bevor sie zum A4-Hochglanzmagazin wurde – verkaufte sich auch an vielen Schweizer Kiosken. Rosa fiel einfach unter den weissen Zeitungen auf.

FT: Wie wurde das Fachmagazin in der damaligen Branche angenommen?

JPS: Sehr gut, es gab ja nur die FITNESS TRIBUNE und als damalige Hauszeitung vom SHARK FITNESS WORLD Shop in Wettingen trug sie zu einem sehr grossen Jahresumsatz von über acht Millionen Schweizer Franken bei. Damals war das eine unglaublich hohe Zahl, die durch den Verkauf von Fitnessgeräten an Private, aber vor allem durch den boomenden neuen Fitnessclubmarkt, Aerobic-Bekleidung und Nahrungsergänzungsmittel zustande kam. Die FITNESS TRIBUNE war so erfolgreich, dass sogar die Konkurrenz im Magazin ihre Inserate platzierte. Klar war, dass der nächste logische Schritt die Expansion nach Deutschland und Österreich war.

FT: Als du das Heft nach 30 Jahren an Roger Gestach übergeben hast, welchen Stellenwert hatte es sich in der Branche erarbeitet?

JPS: In diesen 30 Jahren kam immer mehr Konkurrenz im Medienbereich auf, zuerst durch andere Printmedien, dann durch die digitale Welt. Für mich wird noch heute die digitale Medienwelt komplett überschätzt. Ich bin überzeugt, dass kein grosser Verlag auf dieser Welt es ohne seine Printmedien wie Zeitungen oder Magazine schaffen würde, die Kosten für seine Präsenz in der digitalen Welt zu finanzieren. Printmedien wie Bücher und Magazine wird es immer geben. Die Zeitungen aber werden verschwinden, sobald die Babyboo- ▸

GOTTFRIED WURPES

TECHNOGYM

Ich lese die FT, weil …
ich mich darin immer über die neuesten Entwicklungen und Trends der Fitnessbranche informieren kann.

Als Erstes lese ich immer …
die Austria News, weil ich dadurch immer Neues und Interessantes über unseren österreichischen Markt erfahren kann.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
natürlich jeder Markt seine Besonderheiten aufweist und die FT der Fitnessbranche eine perfekte Plattform bietet.

Mein Unternehmen inseriert in der FT, weil …
wir mit der FT alle wichtigen Branchenvertreter und sehr viele Fitnessinteressierte in den deutschsprachigen Ländern erreichen.»

PAUL EIGENMANN

QUALICERT

Ich lese die FT, weil …
ich dadurch zusätzliche Einsichten in den Schweizer Markt gewinnen kann.

Als Erstes lese ich immer …
das Inhaltsverzeichnis und dann wird ausgewählt.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
der Schweizer Markt ja schon rein von der Grösse und der Mehrsprachigkeit her ein anderer ist als in den umgebenden Ländern.

Mein Unternehmen inseriert in der FT, weil …
QualiCert a) die FT unterstützen will, und b) eine visuelle Präsenz im Marktmagazin Nummer eins doch auch wichtig ist.»

YVONNE SCHLEISS

BEAT PREMIUM TRAINING

Ich lese die FT, weil …
es ein hochwertiges, ansprechendes Magazin ist und mit ebenso starken Werbepartnern einen spannenden Auftritt hat.

Als Erstes lese ich immer …
die Einführung..... am liebsten natürlich von Roger Gestach.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
es ein Tool ist, wo man sich orientieren kann, wohin der Weg führt. Spannende Innovationen werden vorgestellt und es zeigt auf, dass die Branche den Kopf nicht in den Sand steckt, sondern nach vorne schaut und sich bewegt.»

GIUSI VERRE

GYM LOVERS

Ich lese die FT, weil …
sie ein unabhängiges Magazin mit spannenden, informativen und lehrreichen Artikeln ist.

Als Erstes lese ich immer …
das Editorial, welches mich auf das gesamte Magazin und dessen Schwerpunkte einstimmt.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
somit auch unser Markt in der Schweiz vertreten wird. Interviews mit interessanten Persönlichkeiten der Schweizer Fitnessbranche, Artikel und Informationen von Händlern in der Schweiz sowie die Schweizer Branchennews sind spannend und interessant zugleich.»

mer (Anm. d. Red.: Jahrgänge 1946–1964) verstorben sind. Der Stellenwert in der Schweiz war immer top – Platz eins seit es die FITNESS TRIBUNE gibt. Da und dort haben deutsche Verleger erfolglos versucht, in der Schweiz Fuss zu fassen. Die FITNESS TRIBUNE, seit sie sich durch den Top Ten Media AG Verlag 1999 definitiv von SHARK gelöst hat und ein eigenständiges Magazin wurde, hat sich durch gute journalistische Arbeit diese Nummer-eins-Position bis heute redlich verdient.

FT: Inwiefern hat das Magazin die Fitnessbranche dabei unterstützt, mehr Anerkennung in Politik und Gesellschaft zu erhalten sowie mehr Qualität und auch Selbstvertrauen zu entwickeln? Welche Rolle spielten dabei die Interviews mit Centerbetreibern und Branchengrössen sowie die zahlreichen Kolumnen?

JPS: Diese unermüdliche Arbeit, viele Menschen während all dieser Jahrzehnte zu vernetzen und eben FITNESS und GESUNDHEIT auf einer Bühne, also Tribune, zu präsentieren, hat im ganzen deutschsprachigen Raum die FITNESS TRIBUNE zu einem der wohl meistgelesenen Fachmagazine gemacht. Ein Fachmagazin steht und fällt aber mit dem Einsatz und dem Wissen des Chefredakteurs. Es ist wichtig, dass hinter einem Fachmagazin eine Person, wie eben jetzt Roger Gestach steht, der für seine Fitnessindustrie «brennt». Die Leserschaft und Anzeigenkunden honorieren diesen Einsatz durch Abonnemente und Inserate.

FT: Die FITNESS TRIBUNE hat besonders mit dir als Herausgeber, lieber Jean-Pierre, stets Ungerechtigkeiten und Fehlentwicklungen sehr offen angesprochen und zum Teil auch über mehrere Ausgaben hinweg thematisiert und kritisiert. Für manche Leser war das hin und wieder überraschend, weil es nicht die sachlich vornehme Schweizer Mentalität widerspiegelt. Was wolltest du mit dieser sicherlich bewussten Provokation erreichen?

JPS: Ich habe immer das vorgelebt, was ich selbst geschrieben habe oder durch viele Interviews, Reportagen usw. von anderen «weisen» Menschen gehört und dann in der FITNESS TRIBUNE abgedruckt habe. Als Einzelkind – mein Vater starb, als ich erst fünf Jahre alt war – musste ich immer ein Leben lang mein Wissen über Dritte verifizieren. Mit der Zeit ist aus dieser Erfahrung ein grosses Wissen über den Sinn des Lebens entstanden, vor allem die Weisheit zu besitzen, dass in Gesundheitsfragen nur wenige andere Menschen mein Wissen haben. Du siehst, schon wieder eine Provokation, aber entweder deine Schriften werden gelesen oder du versinkst mit deinem Medium in den allgemeinen Mediensumpf. Die FITNESS TRIBUNE feiert mit dieser zweihundertsten Ausgabe ihr langes Bestehen und dies sagt eigentlich alles aus.

FT: Die FITNESS TRIBUNE ist eine Konstante, auch in grossen Krisen wie der Finanzkrise. Welchen Stellenwert hat das Fachmagazin deiner Meinung nach in solchen Zeiten?

JPS: Besonders in einer Wirtschaftskrise kann man nur überleben, wenn die Leserschaft merkt, dass das, was in diesem Medium seit vielen Jahren steht, auch weiterhin – bis heute – mit einem ROTEN FADEN weitergeführt wird. Nur Schwache ändern laufend ihre Meinung.

FT: Du hast über die Jahre unzählige Interviews mit vielen inspirierenden Menschen geführt. Welche Interviewpartner aus der Schweiz und international haben dich dabei am nachhaltigsten beeindruckt?

JPS: Zum Glück gibt es ein FITNESS-TRIBUNE-Archiv bis zur Ausgabe 63 zurück – vorher gab es keine Digitalisierung – und so kann ich die vielen verdienten Award-Träger anschauen. Bei den Award-Trägern geht es mir nicht unbedingt um das Wissen im Hirn, wieso ich diese Menschen schätze oder leider wegen deren Tod geschätzt habe, sondern um ihre ehrliche Flamme im Herzen. Aber ich habe mir wieder alle Award-Träger, viele Interviewpartner und viele Reportagen angesehen. Es ist unmöglich, alle diese Menschen hier aufzulisten.

FT: Was waren für dich immer die Themen, die im Heft am stärksten vertreten sein sollten?

JPS: Muskeltraining – Muskeltraining – Muskeltraining – Im Muskel ist der immer gesuchte Jungbrunnen.

FT: Die Qualifizierung von Beschäftigten spielt schon seit jeher eine grosse Rolle in der Branche. Wie schätzt du den Stellenwert von gut ausgebildeten Fachkräften für die Betreuung von Trainierenden ein?

JPS: Lerne etwas, so wird etwas aus dir. Unsere Eltern und Grosseltern haben dies immer wieder ihren Kindern und Enkeln gesagt. Durch die duale Ausbildung können zum Glück viele junge Menschen den wichtigen Beruf z. B. einer Fitnesstrainerin oder eines Trainers erlernen und ausüben. Das Gesundheitswesen macht alles, damit die Kranken krank bleiben und die Fitnessclubindustrie weiterhin mit weniger als einem Prozent vom Umsatz des Gesundheitswesens einen sehr schweren Stand hat. Es wird noch einige Zeit dauern, bis die Menschen lernen, dass GESUNDHEIT alles ist! Wer einen Beruf hat, kann einmal darin seine «Berufung» finden.

FT: Warum braucht die Schweizer Fitnessbranche ein eigenständiges Schweizer Fachmagazin?

JPS: Weil die Schweiz ein eigenständiges Land ist mit ihren speziellen Eigenarten.

FT: Was wünschst du der FITNESS TRIBUNE?

JPS: Als Fachmagazin gibt es in der FITNESS TRIBUNE gute Fachartikel und ich wünsche mir, dass Roger Gestach und sein Team den vielen Fitnessclubbetreibern weiterhin aufzeigen, wohin die Reise unserer Industrie wirklich geht – in Richtung GESUNDHEIT, gleich FREIHEIT! ■

UDO MÜNSTER

SPHERY

Ich lese die FT, weil …
Fachmagazine für mich generell eine wichtige Quelle sind, um die Orientierung einer Branche fachgerecht zu erfahren. Genau das macht die FT und sie bietet Raum für Fachwissen, Information und Meinungen.

Als Erstes lese ich immer …
das Editorial. Das ist für mich bei Magazinen eine Gewohnheit geworden. Das vermittelt mir die Betrachtungsweise der Redaktion und des Herausgebers.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
jeder Markt trotz Globalisierung seine eigenen «Gesetze» hat. Ich meine damit sowohl kulturelle als auch inhaltliche und strukturelle Gegebenheiten und Eigenheiten. Das beginnt schon bei der Vielsprachigkeit in der Schweiz. Sicherlich ist das Thema Gesundheit heute ein zentrales Thema in allen Märkten. Aber die Pandemie hat klar aufgezeigt, wie länderspezifisch unterschiedlich die Auswirkungen und die Konsequenzen auf die Unternehmer sein können. Hier kommt einem Fachmagazin wie der FT eine bedeutsame Rolle zu, um spezifische Themen aufzugreifen, sie fachgerecht zu behandeln und darüber zu informieren.»

RENÉ KALT

ACTIV FITNESS

Ich lese die FT, weil …
es mich interessiert, mit welchen Fragen sich unsere Branchenpartner und Mitbewerber beschäftigen.

Als Erstes lese ich immer …
… überfliege ich immer die verschiedenen Artikel in der FT, denn diese liefern einen spannenden Einblick in das, was die Branchenpartner gerade beschäftigt: neue Gerätegenerationen, Personalrekrutierung u. v. a. m.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
das Magazin die Schweiz und den Schweizer Fitnessmarkt im DACH-Raum vertritt.»

JANA SPRING

SAFS

Ich lese die FT, weil …
ich viele interessante Neuigkeiten rund um die Themen Fitness, Wellness und Gesundheit erfahre.

Als Erstes lese ich immer …
die Highlights der Ausgabe und beginne dann einen für mich spannenden Artikel zu lesen.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
es die Fitnessbranche miteinander verbindet.»

WILLI ZIHLMANN

FITNESS CONNECTION

Ich lese die FT, weil …
ich darin für die Branche neue Kenntnisse zu Training und Wirtschaft finde. Die Berichte werden meist von Spezialisten mit eigener Erfahrung geschrieben. Auch findet man die neuesten Geräte und Körperanalysemöglichkeiten, die auf dem Markt erscheinen.

Als Erstes lese ich immer …
die Highlights dieser Ausgabe, danach überfliege ich das ganze Heft, um zu schauen, wer einen Bericht geschrieben hat. Das interessiert mich, weil ich fast alle Fachpersonen in der Branche persönlich kenne. So habe ich den Überblick sehr schnell, dies mache ich auch bei anderen Heften. Beim Durchschauen halte ich drei Priokärtli (denen sage ich so) in der Hand, das sind drei farbige Klebeblättchen, die ich reinklebe und danach ist mir klar, welche Beiträge ich studieren werde.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
wir ein bisschen anders ticken. Auch weiss jeder in der Branche, wenn du keinen Kettenbetrieb betreibst, ist die Marke in der Region «so etwas von wichtig». Auch ist es für ein Branchenheft «so etwas von wichtig», speziell für die Schweizer zugeschnittene Artikel zu publizieren. Dies interessiert auch die anderen deutschsprachigen Branchenkollegen. Weiter so!»

OLIVER MUELLER

MATRIX

Ich lese die FT, weil …
ich viele wertvolle Einblicke in den und Trends zum Fitnessmarkt erhalte.

Als Erstes lese ich immer …
die Interviews oder Produktneuheiten.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
wir damit eine gemeinsame Kommunikationsplattform haben und so der Austausch intensiviert wird.

Mein Unternehmen inseriert in der FT, weil …
Kommunikation und Netzwerk essenziell sind, frei nach dem Motto: Tue Gutes und rede davon.»

TUNÇ KARAPALANCI

WELL COME FIT

Ich lese die FT, weil …
ich da gleich einen aktuellen und umfangreichen Überblick über das Fitnessgeschehen im deutschsprachigen Raum erhalte.

Als Erstes lese ich immer …
das Inhaltsverzeichnis – das gibt mir einen umfassenden Eindruck, auf was das Hauptinteresse der Ausgabe gerichtet ist.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
es für unsere Branche wichtig ist, über ein Medium zu verfügen, das konzentriert die aktuellen Anliegen und Entwicklungen auf den Punkt bringt.»

PATRIK MEIER

KIESER TRAINING

Ich lese die FT, weil …
ich immer noch gern ein schön gedrucktes Magazin in den eigenen Händen habe und die FT mir regelmässig einen Einblick in das Geschehen des Fitnessmarkts mit seinen Teilnehmern gibt.

Als Erstes lese ich immer …
die Titelseite, das Vorwort und das Inhaltsverzeichnis. Ich gehöre noch zur Garde, die ein Magazin vollständig von vorne nach hinten liest, wichtige Textpassagen liest und diese mit den Mitarbeitenden teilt.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
der Schweizer Markt seine Eigenheiten hat und das Umfeld auch nicht mit anderen Ländern vergleichbar ist.»

KATHI FLEIG

DAVID GYM

Ich lese die FT, weil …
ich mich informieren möchte, was in der Branche läuft.

Als Erstes lese ich immer …
das Editorial und dann checke ich das Verzeichnis der Highlights der Ausgabe.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
die Schweiz eigenständig ist und vieles anders läuft als in den umliegenden Ländern. Und weil es immer schön ist, Beiträge über interessante Menschen in unserer Branche zu lesen, mit denen man vielleicht selbst keinen Kontakt hat oder wo der persönliche Kontakt in den letzten 2,5 Jahren zu kurz gekommen ist.»

ROLF DÜRRENBERGER

MOUNTAIN MOVE

Ich lese die FT, weil …
ich immer wissen möchte, was zurzeit in in der DACH-Region los und trendi ist und weil ich den Puls der Zeit spüren möchte.

Als Erstes lese ich immer …
das Inhaltsverzeichnis, MM Inserate und die interessanten PR-Berichte.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
es wichtig für die Schweizer Fitness- und Physiobranche und deren Entscheidungsträger und Kader ist.

Mein Unternehmen inseriert in der FT, weil …
ich durch die FT den Bekanntheitsgrad der Mountain Move Events erhöhen kann.»

JAN SCHERZER

EGYM GMBH

Ich lese die FT, weil …
ich den Mix aus Fachbeiträgen und Infos vom Schweizer Markt sehr schätze.

Als Erstes lese ich immer …
das Editorial, gefolgt von den äusserst informativen Fachartikeln.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
es die höchst lesenswerte «Visitenkarte» des Schweizer Fitnessmarktes ist.

Mein Unternehmen inseriert in der FT, weil …
wir so optimal unsere Schweizer Zielgruppen erreichen.»

RENÉ STOSS

SOLEDOR

Ich lese die FT, weil …
die FT mir interessante Informationen und aktuelle News zur Branche liefert.

Als Erstes lese ich immer …
die Interviews/Studioreportagen.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
es in den aktuell sehr herausfordernden Zeiten wichtig ist, kompetent und informativ zu informieren.

Mein Unternehmen inseriert in der FT, weil …
die FT für mich das führende Schweizer Fachmagazin ist.»

THOMAS KÜTTNER

PURE GYM

Ich lese die FT, weil …
die Aktualität der Themen und Nachrichten mich überzeugt und ich so wertvolle Einblicke in die Geschehnisse hinter den Kulissen des Schweizer Fitnessmarktes erhalte.

Als Erstes lese ich immer …
den begleitenden Artikel der Titelblattstory.

Es ist für die Branche wichtig, mit der FT ein eigenes Schweizer Fachmagazin zu haben, weil …
sie nicht nur Führungskräften hilft, aktuelle Trends und Entwicklungen zu erkennen, sondern für alle Branchenmitarbeiter hilfreiche berufliche und fachliche Informationen sowie Weiterbildung bietet.»

Zwei Antriebe – ein gemeinsames Ziel. Atemberaubende Performance.

Die Cayenne E-Hybrid Modelle.

Die Cayenne E-Hybrid Modelle begeistern nicht nur mit viel Platz für Abenteuer und ein aktives Leben. Sondern auch mit zwei Antrieben, die sich ideal ergänzen und auf dem Weg Richtung Zukunft für erstklassige Performance sorgen. Erleben Sie die Cayenne E-Hybrid Modelle jetzt im Porsche Zentrum Zürich.

Porsche Zentrum Zürich
AMAG First AG
Bernstrasse 59
8952 Schlieren
Tel. +41 44 305 99 99
www.porsche-zuerich.ch

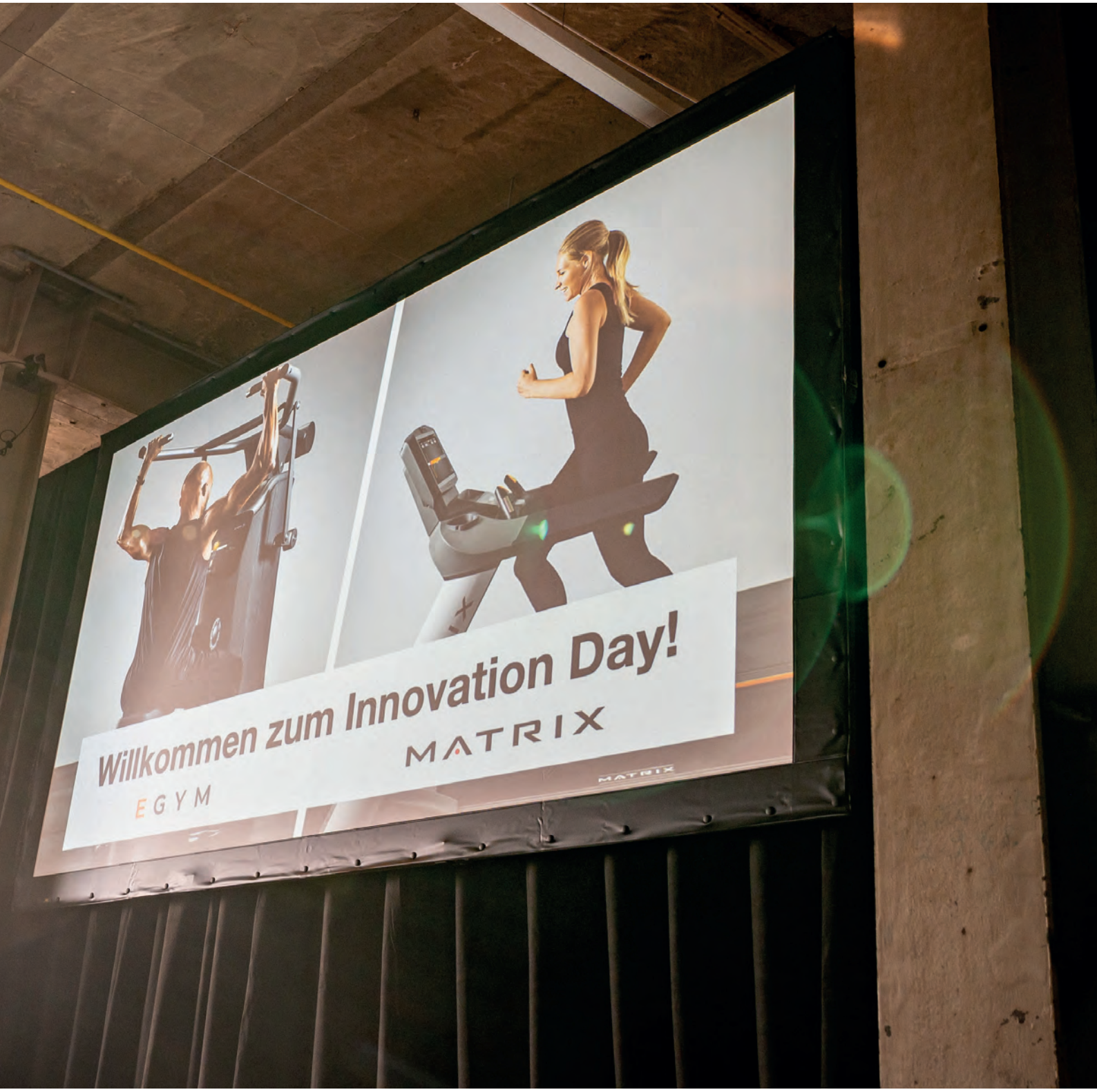
Porsche Studio Zürich
AMAG First AG
Dufourstrasse 182–188
8008 Zürich
Tel. +41 44 269 58 58
www.porsche-zuerich.ch

PORSCHE

Innovation Day von EGYM und Matrix im Tonwerk Vital in Lausen

Hoch motivierte Teilnehmer, imposante Location, informative und unterhaltsame Speaker, kurz: Der gemeinsame Innovation Day von EGYM und Matrix im Tonwerk Vital in Lausen war ein Tag voller Impulse, Strategien, Workshops, Möglichkeiten zum Ausprobieren und – last, but not least, zum persönlichen Austausch.
Rund 80 Schweizer Fitnesscenterbetreiber und Physiotherapeuten waren der Einladung von Matrix und EGYM gefolgt zu einem vollgepackten Event zwischen Industrial Look und digitaler Trainingsfläche.

Foto: Sebastian Fachenbach



Die Branche sucht Partner, die digitale Lösungsansätze anbieten, um entsprechend in die Zukunft zu investieren. Daher ging es beim Innovation Day auch um Strategien, wie sich mehr Neukunden gewinnen und Bestandskunden stärker binden lassen. Aber auch Effizienzthemen – Stichwort: steigende Preise – und die Erhöhung der Umsätze durch Upselling waren in den spannenden Vorträgen präsent. Jan Scherzer, EGYM Country Director für die Region D-A-CH, sprach daher über die scheinbare «Quadratur des Kreises» aus Schaffung eines unverzichtbaren Kundenerlebnisses, Steigerung der Produktivität und Senkung der Kosten. Jans gute Nachricht: «Es gibt eine Lösung, die alle diese Punkte berücksichtigt und umsetzt: Das EGYM Ökosystem, kombiniert mit Smart Cardio von Matrix.»

Die Mitgliederreise beginnt am EGYM Fitness Hub, dem Herzstück der vernetzten Trainingsfläche. Er unterstützt Trainer und hilft Mitgliedern, mit intuitiven Messungen und leicht ▸

Customer Journey mit Innovation zum Ausprobieren, mit Frieda Kosel von Matrix

Impulsvortrag Matthias Glarner, Schwingerkönig 2016

Rund 80 Studiobetreiber und Physiotherapeuten vor Ort

Jan Scherzer, Country Director DACH, EGYM und Manuel Alonso, Sales Director Schweiz, Matrix

Moderatorin Tamara Cantieni führte durch den Tag

verständlichen Fortschritts-Visualisierungen motiviert zu bleiben. Blitzschnelles Onboarding, optimale Mitgliederbetreuung und dauerhafte Motivation – alles direkt auf der Trainingsfläche. Die vernetzten Geräte – ob EGYM Smart Strength, EGYM Smart Flex oder z. B. auch Smart Cardio auf Matrix Touch Konsolen – stellen sich automatisch auf jeden Trainierenden ein und ermöglichen so ein immer optimales Training. Dank des neuen Open Modus an den EGYM Smart Strength Geräten profitieren alle Mitglieder – vom Einsteiger bis zum Experten – auch ausserhalb des Zirkels von den beliebten Highlights der EGYM Kraftgeräte, also der automatischen Geräteeinstellung, den verschiedenen Trainingsmethoden und den smarten Trainingsprogrammen. Der Gast Modus für Mitglieder ohne EGYM-ID hilft beim Upselling, insbesondere – dank des neuen Trainingserlebnisses im Open Modus – für Experten.

Die EGYM Branded Member App wiederum vernetzt alle Trainingserfolge über die Grenzen des Studios hinaus und begeistert so mit einem voll integrierten Trainingserlebnis. Manuel Alonso, Sales Director von Johnson Health Tech., nahm den Ball auf: «Die Cardiotests an den Matrix Cardiogeräten fliessen natürlich ebenfalls in die EGYM Apps mit ein, genauso wie die gesammelten Aktivitätspunkte. Je mehr Punkte gesammelt werden, desto höher ist das Activity Level. Das motiviert die Mitglieder und erhöht die Kundenbindung! Über die EGYM Trainer App erstellte Trainingspläne sind auch auf den Matrix Cardiogeräten verfügbar.»

Ein weiterer Themenschwerpunkt des Innovation Day beschäftigte sich mit neuen Wegen für die Physiotherapie. EGYM hat dazu mit «Smart Therapieren» das innovativste Wachstumskonzept für physiotherapeutische Einrichtungen entwickelt. Jan Scherzer: «Damit sich Physiopraxen auch in den kommenden Jahren im Wettbewerb um Fachkräfte behaupten, wirtschaftliche Engpässe lösen und sicher am Markt positionieren können, müssen sich Konzepte weiterentwickeln. Denn nur so haben Physiotherapeuten die Möglichkeit, sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren: Ihre Patienten

Fotos: Sebastian Fachenbach

Powerteam aus MATRIX, EGYM und Schweizer Prominenz

in den Mittelpunkt zu stellen, um sie nachhaltig erfolgreich auf dem Weg zur Schmerz- oder Symptomfreiheit zu begleiten und zu unterstützen – unabhängig von Verschreibungen und Verordnungssätzen.»

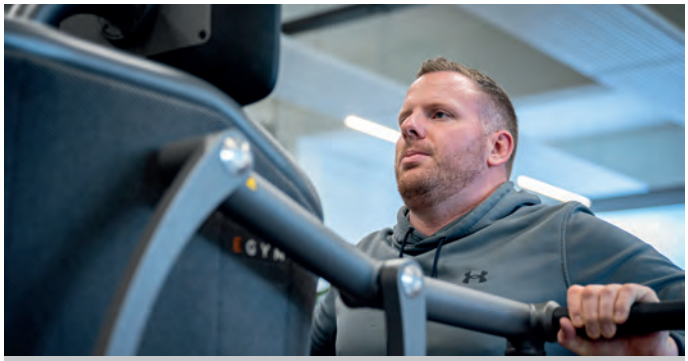
Physiotherapeut Ralf Senn ist Praxisinhaber und Software-Experte zugleich. Er stellte die Praxismanagement-Software Cenplex des Chamer Software-Unternehmens Compis vor. Künftig, das ist der Clou, wird es möglich sein, EGYM Trainingsdaten in Cenplex zu integrieren. Ärzte und Physiotherapeuten erhalten so wichtige Daten und Behandlungsberichte auf Knopfdruck und schreiben so einfachere Folgeverordnungen für Medizinische Trainingstherapie. Im Umkehrschluss, so Ralf, führe dies zu mehr neuen Patienten, die der Arzt an den Physio überweist. Denn die eindeutigen und aussagekräftigen Berichte lieferten überzeugende Argumente und schlüssige (Behandlungs-)Empfehlungen zur langfristigen Bindung in der Trainingstherapie.

Mit von der Partie in Lausen war auch der ehemalige Berner Schwingerkönig Matthias Glarner, der einen motivierenden Impulsvortrag hielt. Man könnte meinen, ein Wettkampf im Sägemehl scheint erstmal keine Verbindung zu Digitalisierung und einer vernetzten Trainingsfläche zu haben. «Aber sie steckt überall!», so Matthias. «Jedes Ziel, jeder Kampf, jeder Sieg benötigt eine lange Vorbereitungszeit und harte Arbeit. Diese basiert auf Spass am Sport, Motivation weiterzumachen, einfach und intuitiv im Tagesalltag zu inkludieren und vor allem richtig zu trainieren. All das sei zwar auch möglich ohne Digitalisierung, allerdings nicht ohne Wissen! Genau hier setzt Digitalisierung ein: Training soll motivieren, Spass bringen und effizient für die breite Masse verfügbar sein, ohne dass man dazu ein studierter Sportwissenschaftler sein muss.»

Comedian und Schauspielerin Tamara Cantieni moderierte den gemeinsamen Innovation Day von Matrix und EGYM in Lausen charmant und professionell. Das Event klang aus mit einem reichhaltigen und leckeren Apéro mit Fingerfood. ■

Volle Bühne, volle Location

Smart Therapieren - Neues Physiokonzept von Therapeuten für Therapeuten



Schwingerkönig Matthias Glarner trainiert im neuen Open Modus von EGYM

Persönlich. Ehrlich. Direkt.

Interview mit Roger Gestach, Inhaber und Herausgeber der FITNESS TRIBUNE

Die FITNESS TRIBUNE gilt als das Fachmagazin der Fitness- und Gesundheitsbranche in der Schweiz. Wesentlich geprägt hat sie Inhaber und Herausgeber Roger Gestach, der im Januar 2022 aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten musste. Anlässlich der Jubiläumsausgabe haben wir ihn gemeinsam mit seinem langjährigen Freund und Unterstützer Giusi Verre zu einem Interview getroffen.

FITNESS TRIBUNE: Roger, wir freuen uns sehr, heute mit dir ein Interview führen zu können. Wie geht es dir aktuell und wie lässt sich dein Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?

Roger Gestach: Am besten fange ich dazu vorn an: Als ich Ende Januar 2022 in das Luzerner Kantonsspital eingeliefert wurde, habe ich mich, so könnte man sagen, nicht wiedererkannt. Mein Körper hat grösstenteils funktioniert, aber mein Geist hat gemacht, was er wollte. Ich war teilweise desorientiert und litt unter einer kompletten Amnesie. Um den Ursachen dafür auf den Grund zu gehen, wurden in der ersten Phase der stationären Behandlung unzählige Untersuchungen vorgenommen und Tests gemacht. Ich glaube, ich habe das «komplette Programm» an Diagnoseverfahren, die im medizinischen Bereich existieren, absolviert.

Glücklicherweise hat sich meiner Wahrnehmung nach mein Zustand in den letzten sechs Monaten schon gebessert. Im Alltag kann ich mich überwiegend gut zurechtfinden, die täglichen Erledigungen und auch ein kurzweiliger Small Talk bereiten mir keine Probleme.

Foto: FITNESS TRIBUNE

FT: Wie sind die Geschäfte der FITNESS TRIBUNE während deiner Abwesenheit organisiert?

RG: Meine langjährigen Freunde René Stoss, Heinz Thürig und mein Geschäftspartner Johannes Marx haben mit unserem Treuhänder Remo Andrighetto den Verwaltungsrat der Fitness-Experte AG im Frühjahr neu aufgestellt. Meine Geschäftsanteile sind derzeit auf meinen ausdrücklichen Wunsch hin bei meinen Freunden und bei meinem Partner geparkt. Nach meiner Genesung will ich diese Anteile natürlich wieder aktivieren. Mein Schweizer Team kümmert sich aktuell um das redaktionelle und das operative Geschäft des Fachmagazins. Mit der Unterstützung der fitness MANAGEMENT aus Hamburg werden Verlagsaufgaben, Druck, Layout und der Versand der FT organisiert. Damit ist sichergestellt, dass alle Anzeigenkunden und Leser ihre neue FT in gewohnter Weise, aktuell und termingerecht, im Briefkasten haben. Ohne meine Freunde und Partner, die mich seit Ende Januar auf jede erdenkliche Weise, vor allem aber finanziell und arbeitstechnisch massiv unterstützen, wäre die Firma aufgrund meiner Krankheit schon vom Markt verschwunden. Aus diesem Grund bin ich sehr dankbar, dass mein Magazin auch während meiner schweren Erkrankung und in Zukunft weiter existiert.

«Die FT wird mit Sicherheit weiter erscheinen und garantiert in meinem Sinn das Fachmagazin unserer Branche in der Schweiz bleiben.»

Roger Gestach

FT: Welches Team steht hinter dir?

RG: Es ist das altbewährte Team, das schon seit vielen Jahren – damals noch unter meinem Vorgänger Jean-Pierre Schupp – für die FT arbeitet. Es hat mich ausserordentlich gefreut, dass alle Kolumnisten und Redakteure, die das Gesicht der FT seit Jahren mitgestalten, mich und die Fitness-Experte AG weiter unterstützen. Um nur einige zu nennen, möchte ich Tom Kramer, Edy Paul, Eric-Pi Zürcher und Dr. Marcel Scheucher erwähnen.

FT: Wie steht es ökonomisch um die FT?

RG: Meine Antwort wird wohl niemanden überraschen. Die letzten zweieinhalb «Corona-Jahre» waren an sich schon eine riesige Herausforderung für mein Unternehmen. Die gesamte Branche war unverschuldet mit gewerblichen Einschränkungen, Hygienebestimmungen und Schliessungsauflagen konfrontiert; Mitglieder und Umsatz gingen verloren – der gesamte Fitnessmarkt der Schweiz war einschneidend betroffen und teilweise sogar existenziell bedroht. Jeder kann sich vorstellen, dass diese Branchenlage auch die FT hart getroffen hat.

Wenn in dieser Situation der Hauptakteur des Unternehmens zusätzlich über längere Zeit krankheitsbedingt nicht arbeitsfähig ist und die umsatzstärkste Ausgabe der FT, die Fibo-Ausgabe, wegfällt, dann wird die Situation äusserst brenzlig.

In dieser Zeit haben meine Freunde, allen voran Giusi Verre, Heinz Thürig und René Stoss sowie mein Partner Johannes Marx, sich um mich gekümmert und in allen Belangen unterstützt. Die Wiederaufnahme der Geschäftstätigkeit der FT wurde arbeitsteilig von meinen Freunden, meinem Team und der fitness MANAGEMENT organisiert. Es wurde somit auch ohne meine persönliche Mitwirkung mit den Anzeigenkunden und Branchenvertretern kommuniziert und um Verständnis für die missliche Situation geworben. Leider sind in dieser Zeit eben auch einige langjährige Kunden der FT weggebrochen oder haben sich anderweitig engagiert – das verstehe ich zum Teil sogar. Trotzdem werden meine Freunde, mein deutscher Partner und mein Team alles dafür tun, diese Kunden zurückzugewinnen und die Einnahmeseite des Fachmagazins wieder zu verbessern. Nur so wird es gelingen, ein eigenständiges Schweizer Fachmagazin auch in den kommenden Jahren am Markt zu halten. Dafür werden wir und dafür werde ich kämpfen, denn als Kämpfer bin ich in der Branche bestens bekannt!

FT: Wie werden die nächsten Wochen und Monate für dich aussehen?

RG: Die nächsten Monate werde ich mich ausschliesslich meiner Genesung und den damit verbundenen verschiedenen therapeutischen Massnahmen widmen. Hierauf liegt der absolute Schwerpunkt in der nächsten Zeit. Ich musste sehr schmerzlich erfahren, dass ich durch die schwere Erkrankung meine Prioritäten und meine Lebensplanung massiv anpassen muss. Auch wenn ich einige Verbesserungen bzw. Normalisierungen in Bezug auf meine Aufmerksamkeits- und Kommunikationsfähigkeit wahrnehme, bin ich leider noch nicht geheilt.

Wie gut die therapeutischen Massnahmen der nächsten Wochen und Monate anschlagen bzw. welche Zeit ich benötigen werde, um meine volle Gedächtnisleistung und Arbeitsfähigkeit vollständig wiederzuerlangen, kann ich nicht sagen. Auch die Ärzte halten sich in diesem Zusammenhang sehr bedeckt, weil meine Erkrankung viel zu komplex und vielschichtig ist. An der Stelle ist Geduld gefragt, was – wie viele meiner Freunde und Begleiter wissen – nicht immer meine Stärke ist.

FT: Wann wirst du wieder zurückkehren?

RG: Das ist schwer zu sagen. Bis Februar 2023 bin ich krankgeschrieben, danach kommen weitere Untersuchungen und Testverfahren. Und dann wird man weitersehen, ob ich schrittweise in meine angestammte berufliche Tätigkeit wieder integriert werden kann, was ich inständig hoffe. Aktuell ist jedoch an eine herausfordernde journalistische Arbeit, wie die Herausgeberschaft meines Fachmagazins, noch nicht zu denken.

FT: Wie siehst du die Zukunft der FITNESS TRIBUNE?

RG: Die FT wird mit Sicherheit weiter erscheinen und garantiert in meinem Sinn das Fachmagazin unserer Branche in der Schweiz bleiben. Hierfür stehe ich und das haben mir meine Freunde und Partner versichert – die Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche braucht ein Fachmagazin wie die FT, das steht für uns fest!

FT: Lieber Roger, herzlichen Dank für die persönlichen und sehr ehrlichen Einblicke, die du uns in diesem Interview gewährt hast. Wir wünschen dir gute und schnelle Fortschritte und eine baldige, 100-prozentige Genesung. ■

Foto: FITNESS TRIBUNE

WIR GRATULIEREN
200
Herzlichen Glückwunsch zur
Jubiläumsausgabe
Ein grossartiges Fachmagazin feiert Jubiläum. Wir stossen auf die nächsten 200 Ausgaben an und danken Roger Gestach, Johannes Marx und ihrem Team für die wertvolle Arbeit.
Anita & Giusi Verre
GYM LOVERS
MOVING PEOPLE
www.gym-lovers.com - info@gym-lovers.com - Mobile: 079 228 91 81

MAKE

Welches Cardio Equipment ist das Beste für meinen Club, für
meine Anforderungen und die meiner Mitglieder?
Jetzt haben Sie die Wahl!

MATRIX

YOUR CHOICE

Mit der neuen Matrix Cardio-Generation konfigurieren Sie innerhalb von zwei kompletten Geräteserien die Rahmen und Konsolen exakt so, wie es Ihren Wünschen entspricht.

matrixfitness.eu

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

Vergleich der Eckdatenstudien zeigt:

Schweizer Fitnesswirtschaft meistert die Krise

Dass die Corona-Krise die hiesige Fitnessbranche schwer getroffen hat, steht ausser Frage. Aber die Schweizer Fitnessunternehmen haben gekämpft und es hat sich gelohnt. Das zeigt auch der Vergleich mit dem deutschen Markt: Obwohl der Schweizer Markt deutlich kleiner ist, hat er die Krise mit einer beeindruckenden Stabilität gemeistert. Das beweisen die «Eckdaten der Schweizer Fitness-Wirtschaft». Mit dieser eigenen «Visitenkarte» kann die Branche auch gegenüber Interessenvertretern aus Politik und Wirtschaft ihre Relevanz als Zukunftsbranche mithilfe valider Daten unterstreichen und ihre Akzeptanz gesellschaftsübergreifend steigern.

Im Jahr 2022 erhob die swiss active – IG Fitness Schweiz gemeinsam mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) erstmals die «Eckdaten der Schweizer Fitness-Wirtschaft». Diese Studie liefert nicht nur wichtige Kennzahlen, um den Schweizer Fitnessmarkt besser beleuchten zu können und so Transparenz zu schaffen. Sie ermöglicht auch einen Vergleich mit anderen Fitnessmärkten in Europa, beispielsweise mit dem deutschen. Dort spielen die «Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft» seit mehr als 30 Jahren in der Branche ebenfalls eine wichtige Rolle. Es bietet sich daher an, die wichtigsten Ergebnisse beider Studien gegenüberzustellen.

Unser Markt ist und bleibt stabil!

Die Schweizer Center mussten während Corona mit rückläufigen Mitgliederzahlen und Check-ins kämpfen. Mehrmonatige Schliessungsperioden und strenge Auflagen nach der Wiedereröffnung setzten den Betreibern zu. Aber: Die Schweizer haben es durch ihr enormes Engagement geschafft, dass diese Rückläufe vergleichbar zum viel grösseren deutschen

Foto: Maridav – stock.adobe.com

	Schweiz			Deutschland		
	2021	Veränderung ggü. 2020	2020	2021	Veränderung ggü. 2020	2020
Mitgliederzahlen	1,04 Mio.	−12 %	1,18 Mio.	9,26 Mio.	−10,2 %	10,31 Mio.
Zahl der Center	1297	−4,7 %	1361	9492	−0,5 %	9538
ø Mitgliederzahl je Center	801	−7,7 %	867	976	−9,7 %	1081
Reaktionsquote	11,9 %	−1,7 %P	13,6 %	11,1 %	−1,3 %P	12,4 %

Abb. 1: Entwicklung wichtiger Kennzahlen

Markt ausfielen, was die Stabilität und die Widerstandsfähigkeit der Branche überzeugend bestätigt (vgl. Abb. 1).

Die Schweizer Fitnessbranche kann also im Vergleich begeistern – und das ist eine herausragende Leistung. Gleichzeitig beweist dies eindrücklich die grosse Bedeutung der Branche und ihr enormes Zukunftspotenzial. Sie geht gestärkt aus dieser Krise hervor.

Das Potenzial ist da – wieder mehr Mitglieder für die Center!

Aufgrund der Corona-Massnahmen musste die Schweizer Branche einen Mitgliederverlust in Höhe von 12,0 Prozent im Vergleich zum Jahr 2020 verschmerzen. Betrug die Mitgliederzahl zum Stichtag 31. Dezember 2020 noch 1,18 Millionen, reduzierte sie sich zum Stichtag 31. Dezember 2021 auf 1,04 Millionen. Obwohl dieser Rückgang ähnlich gross ausfällt wie in Deutschland (10,2 %, vgl. Abb. 2), bietet sich den Schweizer Centern ein riesiges Potenzial an Neukunden.

Die Daten zeigen, dass insbesondere ältere Personen den Fitnesscentern auch nach Wegfall der Massnahmen fernbleiben. Das hat nichts mit der Dienstleistung Fitness zu tun, ganz im Gegenteil. Durch die mediale Darstellung von älteren Menschen als vulnerable Gruppe haben diese Angst, ins Center zu gehen, wodurch sie das für sie so wichtige Fitnesstraining vernachlässigen und somit ihre körperliche Gesundheit gefährden.

Diese Tatsache beweist, dass die Schweizer Fitnessbranche die positive Mitgliederentwicklung selbst in der Hand hat. Es muss nur gelingen, ältere Personen durch geeignete Kommunikationsmassnahmen wieder zu einem Training im Fitnesscenter zu bewegen. Dass die Branche bereits auf einem guten Weg ist, zeigen initiale Entwicklungen mit Blick auf das Ende des ersten Quartals 2022: Im Vergleich zum Dezember 2021 ist bei den Mitgliederzahlen bereits wieder ein Plus von 2,2 Prozent erkennbar. Damit erhöht sich auch die Reaktionsquote von 11,9 Prozent (2021) auf 12,1 Prozent (erstes Quartal 2022).

Schweizer Center beweisen Mitgliederstärke

In der Schweiz trainierten 2021 durchschnittlich 801 Mitglieder je Center, im Vorjahr waren es sogar im Schnitt 867. Obwohl sich damit die durchschnittliche Mitgliederzahl je Center um 7,7 Prozent reduzierte, zeigt sich dieser Kennwert als wesentlich beständiger im Vergleich zum deutschen Markt. ▸

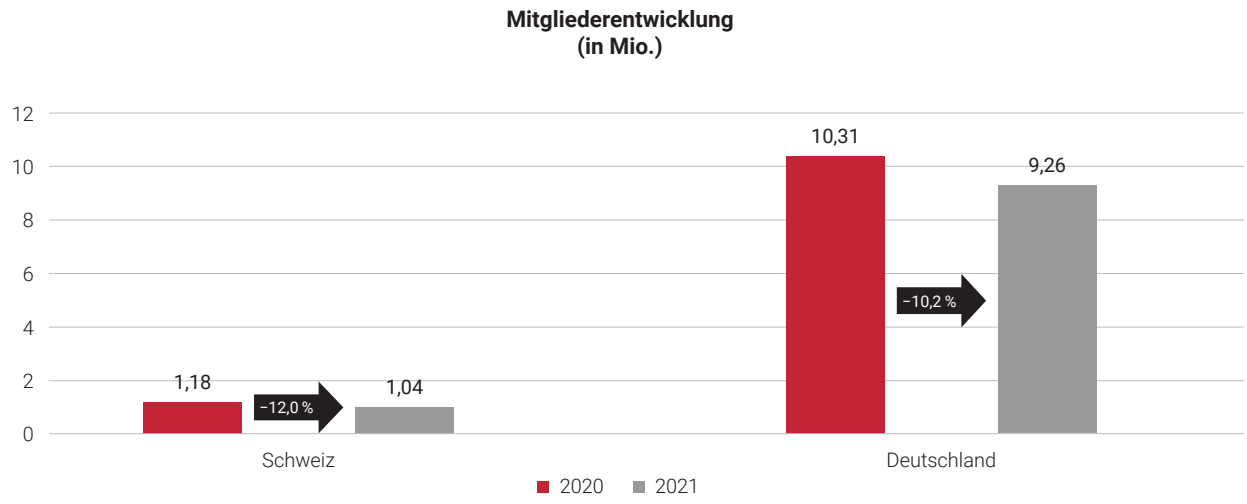


Abb. 2: Mitgliederentwicklung

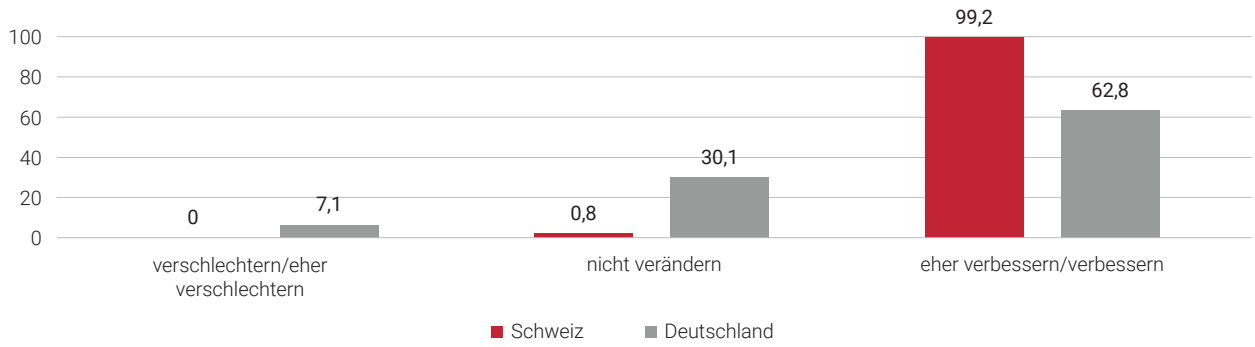


Abb. 3: Einschätzung der Entwicklung der wirtschaftlichen Situation in den nächsten zwölf Monaten

Während dort zum 31. Dezember 2020 noch durchschnittlich 1081 Mitglieder pro Center trainierten, waren es 2021 nur noch 976, was einem Minus von satten 9,7 Prozent entspricht.

Training im Fitnesscenter beliebter denn je

Die relative Mehrheit der Center in der Schweiz (37,3 %) positioniert sich im Bereich «Verbesserung der Leistungsfähigkeit». Danach folgen «Soziale Aspekte, gehobener Lebensstil, Trends» mit 31,6 Prozent vor «Erhalt der Gesundheit» mit 26,8 Prozent und schliesslich «Entspannung, Erholung, mentaler Ausgleich» mit 4,3 Prozent. Damit zeichnet sich in der Schweiz ein anderes Bild als in Deutschland, wo die relative Mehrheit der Anlagen (44,2 %) im Bereich «Erhalt der Gesundheit» positioniert ist; vor «Verbesserung der Leistungsfähigkeit» (30,9 %), «Soziale Aspekte, gehobener Lebensstil, Trends» (19,4 %) und «Entspannung, Erholung, mentaler Ausgleich» (5,5 %). Die stärkere Fokussierung auf den Aspekt «Verbesserung der Leistungsfähigkeit» hierzulande zeigt, dass das Training als solches wesentlich mehr im Mittelpunkt steht als in Deutschland, was nach der Krise eine Trainingseuphorie in der Schweiz erkennen lässt.

Stellenwert von Weiterbildung längst erkannt

Dass die Qualität einer Dienstleistung hauptsächlich auf der Qualifikation der Mitarbeiter beruht, haben die Verantwortlichen in der Schweiz sehr klar erkannt. Während in Deutschland im Krisenjahr 2021 93,4 Prozent der Betriebe in die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter investiert haben, toppt der Schweizer Wert einfach alles: Hier haben stolze 97,6 Prozent in die Qualifizierung ihrer Beschäftigten investiert. Das unterstreicht den hohen Qualitätsanspruch der hiesigen Fitnessbranche und macht die Schweiz zum klaren Vorbild.

Optimismus ist mehr als angebracht

Wie stabil die Schweizer Fitnessbranche ist und wie motiviert die Centerbetreiber sind, zeigt der unvergleichlich optimistische Blick auf die wirtschaftliche Situation (vgl. Abb. 3). Die Einschätzung, wie sich diese in den nächsten zwölf Monaten verändern wird, konnten die Betreiber mithilfe der Antwortkategorien «verbessern», «eher verbessern», «nicht verändern», «eher verschlechtern» und «verschlechtern» angeben. Unfassbar starke 99,2 Prozent der Betreiber sind positiv gestimmt, dass sich ihre wirtschaftliche Situation in den nächsten zwölf Monaten verbessern bzw. eher verbessern wird – in Deutschland sind es gerade einmal 62,8 Prozent. Das ist ein bedeutender Motivationsschub für die gesamte Schweizer Branche. Diese Zahl zeigt wie keine andere: Ja, wir schaffen den Schritt aus der Krise wieder hin zu wirtschaftlichem Wachstum und Erfolg!

Berücksichtigt werden muss hierbei, dass die Datenerhebung in der Schweiz von März bis Mai 2022 – und damit nach Wegfall der Corona-Einschränkungen – stattgefunden hat, was die Euphorie der Branche positiv beeinflusst haben kann. Dennoch spiegelt sich, auch konsistent mit der Entwicklung der anderen dargestellten Kennzahlen, die Robustheit der Schweizer Fitnessbranche auch im Stimmungsbild der Betreiber wider.

Fazit

Wir sind eine Branche mit Zukunft

Obwohl die Schweizer Fitnessbranche schwer unter der Corona-Krise und den damit verbundenen Einschränkungen gelitten hat, konnte sie ihr enormes Zukunftspotenzial demonstrieren. Auch wenn es natürlich noch einige Zeit dauern wird, bis sie sich davon gänzlich erholt hat.

Die Kennwerte zeigen, dass sich der Schweizer Fitnessmarkt nicht hinter dem grösseren deutschen Fitnessmarkt verstecken muss. Ganz im Gegenteil: Er stellt sich als ebenso robust heraus und beweist auch in einer schweren Krise grosse Stabilität. Die Zeichen stehen damit auf Zukunft – und die Schweizer Fitnessbranche wird gestärkt aus der Krise hervorgehen.

Ausblick

Auch für 2023 ist eine Eckdatenbefragung im Schweizer Fitnessmarkt geplant. Nehmen Sie daran teil und steigern Sie damit aktiv die branchenübergreifende Relevanz und Akzeptanz ihres eigenen Unternehmens und der Branche selbst. ■

www.ig-fitness-schweiz.ch

Literaturliste

DSSV Arbeitgeberverband Deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen, Deloitte & Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. (2022). Eckdaten der deutschen Fitness-Wirtschaft 2022. Hamburg: DSSV Arbeitgeberverband Deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen.

swiss active - IG Fitness Schweiz & Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. (2022). Eckdaten der Schweizer Fitness-Wirtschaft 2022. Bern: swiss active IG Fitness Schweiz.

YOUR BUSINESS CHANGER

ACISO
CONSULTING & MARKETING

NEUKUNDENGEWINNUNG
MIT VOLLER POWER

DURCH DIE ACISO VERTRIEBS- UND MARKETINGEXPERTEN

ERFAHRE, WIE DU ...

- deine Verkaufsprozesse optimierst
- maximale Empfehlungsquoten erzielst
- aktive Promotion einsetzt
- dein Trainer- und Verkaufsteam im Alltag unterstützen lassen kannst
- und vieles mehr

BRING DEINEN VERTRIEB AUF HOCHTOUREN!

1 Stunde, die sich garantiert lohnt.

DAS SALES-WEBINAR

JETZT ONLINE ANSEHEN!

auf aciso.com/sales

UNTERNEHMEN DES JAHRES
BODY LIFE Award 2021

german brand award '22 winner

KONTAKT:
043 488 04 90
ariane.egli@aciso.com
www.aciso.com

Mitarbeiter im Fitnesscenter richtig motivieren

In seinem Fachbeitrag stellt Qualitop-Zertifizierer Dr. Marcel Scheucher die wichtigsten theoretischen Grundlagen der Arbeitszufriedenheit vor. Denn Scheucher ist überzeugt, dass entsprechende Kenntnisse unabdingbar sind, wenn die Arbeitszufriedenheit sowie die Motivation der Mitarbeitenden im Fitnesscenter erhöht und die Fluktuation im Betrieb gesenkt werden soll.

Wer die Arbeitszufriedenheit in seinem Betrieb erhöhen und die Fluktuation der Mitarbeitenden reduzieren will, muss die theoretischen Grundlagen der Arbeitszufriedenheit kennen.

Diverse Branchen leiden an den Folgen der Personalfluktuation, so auch viele Fitnesscenter-Betriebe. Zwar ist ihnen bewusst, dass Ihre Mitarbeitenden zu den wichtigsten Ressourcen zählen und letztendlich den Erfolg des Unternehmens ausmachen, doch es gelingt ihnen nicht, sie langfristig zu engagieren. Wenn Mitarbeitende unzufrieden sind und über Jobalternativen verfügen besteht die Gefahr, dass sie die Kündigung einreichen und das Unternehmen verlassen. Dies ist für die Betriebe immer mit hohen Kosten verbunden. Kosten welche entstehen, um neue Fachkräfte zu rekrutieren und einzuarbeiten. Ausserdem geht bei jedem Stellenwechsel viel Know-how verloren, welches schwierig ist, wieder zu erschliessen. Und zu guter Letzt können sich in der Fitnessbranche auch Rekrutierungsprobleme ergeben, denn die Anforderungen an qualifizierte Fachkräfte sind hoch und die branchenüblichen Anstellungsbedingungen gemessen am Schweizerischen Durchschnittseinkommen oft nicht attraktiv.

Das Thema Arbeitsmotivation spielt eine immer wichtigere Rolle und dies nicht nur auf dem Niveau der Führungskräfte oder Fachkräfte sondern auch bei Berufsanfängern. In den Sozialwissenschaften wurde das Thema schon oft untersucht und dennoch ist es schwierig eine Antwort auf die Frage zu finden, wie man Mitarbeitende richtig motivieren soll.Häufig nehmen Führungskräfte an, dass mit dem Einsatz der «richtigen Anreize», die Motivation auch gesteigert werden kann. Doch gerade viele Führungskräfte wissen zwar was zu tun ist, aber nicht wie man es tun soll.

Die Anreiz – Beitrags – Theorie

Eine der wohl bekanntesten Theorien der Arbeitsmotivation ist die von March und Simon entwickelte Anreiz-Beitrags-Theorie. Diese besagt, dass Mitarbeitende diejenigen Anreize, welche ihnen das Unternehmen bietet mit ihrem Beitrag, den sie persönlich am Arbeitsort leisten, vergleichen. Anreize können in Form von Salär oder Erfolgsbeteiligung, aber auch in Form von Aufstiegsmöglichkeiten, Weiterbildung- und Entwicklungsmöglichkeiten, einem tollen Betriebsklima und Anerkennung sein. Je höher diese Anreize sind, umso mehr Beiträge sind die Mitarbeitenden bereit zu leisten.

Dabei muss berücksichtigt werden, dass aufgrund dieser Theorie die Mitarbeitenden nur Beiträge leisten, wenn diese mit den Anreizen im Gleichgewicht stehen oder die Anreize grösser sind als ihre Beiträge. Weiter gilt es zu berücksichtigen, dass sich die Bedürfnisse der Mitarbeitenden im Laufe der Zeit verändern und sie nicht mehr gleich stark auf dieselben Anreize reagieren. Ein Betrieb muss also ständig sein Anreizsystem den Bedürfnissen seiner Mitarbeitenden anzupassen, um Ihre Arbeitsleistung und die Dauer ihres Engagements positiv zu beeinflussen.

Aus der Anreiz-Beitrags-Theorie lässt sich ableiten, dass die Produktivität eines Unternehmens im Wesentlichen davon

Fotos: cacaroot, Peter Atkins – stock.adobe.com | Dr. Marcel Scheucher

abhängt, ob es für seine Mitarbeitenden individuelle Anreize schaffen kann, welche von diesen hoch bewertet werden und zu einem entsprechenden Beitrag in Form von Engagement und Produktivität führen. Wie bereits erwähnt sind die nichtmonetären Anreize, wie zum Beispiel die Personalentwicklungs-Massnahmen dabei von grosser Bedeutung. Durch die Schaffung von Karrierechancen oder durch eine attraktives Weiterbildungsangebot kann die Motivation laut dieser Theorie aufgebaut und auch langfristig erhalten bleiben, was eine Reduktion der Personalfluktuation zulässt.

Motivieren durch sinnvolle Arbeiten

Fredmund Malik, ein österreichischer Wirtschaftswissenschaftler mit Forschungsschwerpunkt Managementlehre, verfolgt dabei einen anderen Ansatz. Er stellt sich die Frage, woher die Kraft kommt, um gute Leistungen zu erbringen, wenn die Motivation aufgebracht ist?

Eine Antwort auf die Frage von Fredmund Malik liefert uns Viktor Frankls (ein österreichischer Neurologe und Psychiater): Die Kraft kommt aus dem Sinn. Gemäss Frankl kann Sinn nicht in Form von Anreizen gegeben und nicht gemacht werden. Sinn kann nur gefunden werden und finden muss ihn jeder selbst. Führungskräfte können aber Bedingungen schaffen und ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen, damit diese ihren Sinn sehen und finden können.

Eine weitere Aufgabe der Führungskräfte ist auch, die Mitarbeitenden leistungsfähiger zu machen. Dies gelingt, wenn man ihre Stärken erkennt und ihnen Aufgaben überträgt, bei denen sie mit ihren Stärken eine gute Leistung erbringen können, die für sie auch einen Sinn hat. Wenn man will, dass die Mitarbeitenden in ihrer Arbeit Sinn sehen und Sinn finden, so müssen Führungskräfte ihnen auch periodisch aufzeigen, welchen Sinn ihr persönlicher Beitrag für das Unternehmen und den Erfolg hat.

Fazit

Wie geschildert, ist das Wissen über Motivationstheorien für Führungskräfte leider keine grosse Hilfe. Wirksamer ist es, den Sinn der Arbeit zu erläutern, für realistische und messbare Ziele zu sorgen und den Mitarbeitenden ein selbständiges Arbeiten zu ermöglichen, damit diese ihre Ziele erreichen. Nur so können Mitarbeitende ihre Stärken entfalten.

Über die Rahmenbedingungen der Arbeit wird somit die Motivation gesteuert, was das Engagement der Mitarbeitenden auch positiv beeinflusst. Mitarbeitende brauchen:

- Know-how, dass sie befähigt, sinnvolle Arbeiten auszuüben
- Ungestörte Zeit, um ihre Arbeit selbständig ausführen zu können
- Führungskräfte, welche die Stärken ihrer Mitarbeitenden erkennen und diese richtig einsetzen.

Als wirksame Massnahme lässt sich somit die Personalentwicklung definieren. Sie steigert nicht nur die Motivation sondern es lässt sich dadurch auch die Fluktuation vermindern. Damit können Rekrutierungskosten wesentlich reduziert und der Verlust von Know-how vermieden werden. Denn je komplexer die Aufgaben sind, welche Mitarbeitende im Unternehmen ausführen, umso höher werden die Kosten auch ausfallen, um die Stellen neu zu belegen. Hinzu kommen Kosten, die Dienstleistungsbetrieben dadurch entstehen, dass mit ihnen auch einige Kunden das Unternehmen verlassen. Diese können allerdings nur schwer erfasst werden. Aus diesem Grund sollte jedes Unternehmen ein Personalentwicklungskonzept entwickeln, womit einerseits die Qualitätsansprüche der Kunden nach Kompetenz befriedigt werden und anderseits, um ihre qualifizierten Mitarbeitenden langfristig zu binden. ■

Dr. Marcel Scheucher

Dr. Scheucher, studierter Wirtschaftswissenschaftler und promovierter Betriebswirtschaftler, blickt als Zertifizierer für Qualitop auf über 25 Jahre Berufserfahrung in diversen Dienstleistungsbetrieben.

www.qualitop.ch

Auszug aus der Literaturliste

Frankl 12/2005, S. 177-188, St. Gallen

Malik, Fredmund, in m.o.m.®-Letter: «Sinn – wenn die Motivation aufgebraucht ist: Irrelevante Motivationstheorien»

March, J. & Simon, H. (1958). Organizations. New York, Oxford. Wiley Verlag.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte marketing@dhfpg-bsa.de.

Breaking News: Qualitop-Normen in Vernehmlassung

qualitop

Die Qualitop-Normen sind aktuell in der öffentlichen Vernehmlassung. Unter Projektleitung von Alexander Grünenfelder wurden die Qualitop-Normen in den vergangenen Monaten intensiv überarbeitet. Der überarbeitete Normenentwurf kann bis zum 27. Januar 2023 mittels einer öffentlichen Umfrage diskutiert werden. Durch dieses Verfahren können alle Branchenteilnehmer an der Ausgestaltung der Normen mitwirken. Durch dieses Bottom-up-Prinzip werden Normen auf der ganzen Welt demokratisch legitimiert. Nach Sichtung und Bewertung aller Kommentare wird die Arbeitsgruppe um Alexander Grünenfelder die Normen finalisieren und voraussichtlich im März 2023 publizieren. Ziel ist es, ab dem 1. Juli 2023 die Zertifizierung nach den neuen Qualitop-Normen durchzuführen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter **www.qualitop.ch/de/vernehmlassung-qualitop-normen-2023/#tab-id-1** oder Sie scannen den nebenstehenden **QR-Code**.

EGYM

Smart Strength statt Steckgewichte

Der neue Open Modus für EGYM Smart Strength begeistert Einsteiger, Fortgeschrittene und Experten. Ersetze Steckgewichte nahtlos und erschliesse neue Umsatzpotenziale für dein Studio.

Scanne den QR Code und erfahre wie.

Freddy Mora +41 (0) 79 123 58 33 | freddy.mora@egym.com

Daniel Holsträter +41 (0) 79 360 10 13 | daniel.holstraeter@egym.com

EGYM | Rüssenstrasse 12 | 6340 Baar

Im Gespräch mit der FITNESS TRIBUNE

Reto Conrad, der neue Präsident von swiss active

Am 30. November 2022 wurde Reto Conrad zum neuen swiss active Präsidenten gewählt. Auch wenn er wohl einigen in der Branche noch nicht bekannt sein wird, ist er eine Führungspersönlichkeit mit jahrzehntelanger Erfahrung. Der «CFO of the year 2011» machte bereits vor einigen Jahren als Verwaltungsratspräsident der update Fitness AG erste Schritte in der Fitnessbranche. Nun kehrt er zurück und stellt sich der neuen Herausforderung als Präsident von swiss active. Wir wollten mehr über den neuen Mann an der Verbandsspitze erfahren und haben ihn zum Interview geladen.

FITNESS TRIBUNE: Reto, stell dich doch gern kurz selbst vor.

Reto Conrad: Ich war 21 Jahre in Konzern- und Geschäftsleitungen drei internationaler und nationaler Unternehmensgruppen gewesen, davon war ich 15 Jahre als CFO tätig und sechs Jahre in Verantwortung für operative Einheiten. Nach zehn Jahren als Mitglied der Geschäftsleitung bei Coop, davon die letzten sechs Jahre als Leiter Direktion Informatik/Produktion/Services – ein kunterbuntes Gemisch aus IT, Produktionsbetrieben, Hotels, Kundendienst, und Unternehmensentwicklung – bin ich diesen Sommer im Rahmen einer Reorganisation bei Coop ausgeschieden und nun selbstständig tätig. Ich bin verheiratet, Vater eines 27-jährigen Sohnes und habe grundsätzlich sehr breit gefächerte Interessen. Der Mensch steht bei mir immer im Mittelpunkt und die Zusammenarbeit im Team ist mir äusserst wichtig. Als meine Hobbys pflege ich das Reisen, Sport, Freunde, Familie und Lesen.

FT: In deiner neuen Funktion als Präsident von swiss active machst du nun weitere Schritte in der Fitness- und Gesundheitsbranche. Was verbindet dich mit dieser Zukunftsbranche?

RC: Ich bin ja nicht ganz neu in der Branche. Ich war in den letzten sechs Jahren unter anderem auch Präsident des Verwaltungsrates von update Fitness und bin von diesem Mandat mit meinem Rücktritt bei Coop auch zurückgetreten. Die Fitnessbranche leistet einen sehr wichtigen Beitrag zum Thema Volksgesundheit und die Fitnesscenter stellen ein zentrales Element in diesem Bereich dar. Deshalb bin ich

Fotos: FITNESS TRIBUNE | Reto Conrad

überzeugt, dass die Fitnessbranche auch in Zukunft eine sehr gute Entwicklung vor sich hat.

FT: Was waren deine Beweggründe, dich für die Tätigkeit als Verbandspräsident in unserer Branche zu entscheiden?

RC: Als Präsident des Verwaltungsrates von Update Fitness habe ich viele tolle Menschen in der Branche kennengelernt, die mit viel Engagement, Herzblut und Begeisterung wirken, und ich habe die Freude der Gäste in den Fitnesscentern erlebt. Dies hat mich wirklich, wirklich fasziniert. Ich habe mich in dieser Zeit intensiv mit den Chancen und Herausforderungen der Branche auseinandergesetzt und diese so natürlich vertiefend kennengelernt.

Die Fitnessbranche nimmt für die Gesundheitsprävention eine zentrale Rolle ein. Über eine Million Schweizerinnen und Schweizer sind Mitglied bei einem Anbieter und das sind fast zwölf Prozent der Wohnbevölkerung. Dies zeigt, wie wichtig die Fitnessbranche für den Gesundheitsbereich im Allgemeinen und für den Sportbereich im Speziellen ist. Gleichzeitig heisst dies aber auch, dass 88 Prozent nicht Mitglied in einem Fitnesscenter sind, also dass das Potenzial noch riesig ist. Es wird noch viel Überzeugungsarbeit brauchen, um hier noch mehr Fans für die Fitnessbranche zu gewinnen. Das Ziel sollte sein, dass das Training so selbstverständlich wird wie das Zähneputzen. Und dazu möchte ich einen Beitrag leisten.

FT: Wie schätzt du die Bedeutung der Verbandsarbeit ein? Warum können Verbände tatsächlich mehr bewegen als einzelne Unternehmen?

RC: Es braucht einen schlagkräftigen und glaubwürdigen Verband, welcher die Interessen der Branche gegenüber Behörden, Politik, Medien, anderen Verbänden, Krankenversicherungen und der Öffentlichkeit im Allgemeinen wahrnimmt und an der Schaffung von attraktiven Rahmenbedingungen mitarbeitet. Dies kann ein einzelner Betrieb allein nicht tun. Gerade die Corona-Zeit hat gezeigt, dass ein glaubwürdiger und zuverlässiger Verband, der sich konsequent und eben auch pragmatisch für die Interessen der Mitglieder einsetzt, viel bewegen kann. So haben sich der Vorstand und insbesondere auch der ehemalige Geschäftsführer Roger Erni (Anm. d. Red.: Roger Erni ist mit den Wahlen am 30.11.2022 aus der Geschäftsführung und dem Vorstand ausgeschieden; der Vorstand wurde ebenfalls neu gewählt) intensiv mit den Behörden ausgetauscht, um realistische Lösungen für die gesamte Branche zu erreichen. Die Informationen aus erster Hand wurden schnell mit den Mitgliedern geteilt, sodass diese sich rechtzeitig auf Neuerungen vorbereiten konnten. Ich glaube, das war wirklich eine wichtige Zeit, um aufzuzeigen, dass man als Branche zusammen stärker ist, als wenn jeder allein kämpft.

FT: Welche Ziele verfolgst du persönlich mit deiner neuen Funktion, wo siehst du den Schwerpunkt deiner Verbandsarbeit? Was möchtest du für die Schweizer Fitnessbranche und den Verband swiss active erreichen?

RC: Ich wurde eben erst gewählt und zuerst geht es darum, bei vielen Mitgliedern hinzuhören und noch besser zu verstehen, was die Erwartungen an den Verband sind. Insgesamt bin ich überzeugt, dass der Verband auf guten und stabilen Beinen steht und an den richtigen Themen arbeitet. So kann hier auf der heutigen super Basis weiter aufgebaut werden. An Themen, die es weiterzuentwickeln gibt, mangelt es sicherlich nicht. Wir müssen sicherstellen, dass die Ausbildung unserer Mitarbeitenden unseren Ansprüchen entsprechend ausgerichtet ist und auch die Anerkennung erhält, die sie verdient. Die Mitarbeitenden sind ein entscheidender Faktor für begeisterte Gäste, die gern wiederkommen. Auch im Qualitätsbereich gilt es sicherzustellen, dass das Label Qualitop auch die zukünftigen Anforderungen erfüllt und einerseits pragmatisch, andererseits aber doch mit ansprechend hohem Qualitätsniveau umgesetzt werden kann. Auch mit den Krankenkassen gilt es, die Kontakte weiter zu pflegen, die Krankenkassenanerkennung auch zukünftig sicherzustellen und mögliche Erweiterungen der Zusammenarbeit auch mit weiteren Playern auszuloten.

« swiss active ist für alle Mitglieder da! Sowohl kleine als auch grosse; unternehmergeführte Fitnessbetriebe genauso wie Fitnessketten sollen sich im Verband vertreten fühlen. »

FT: Inwiefern spielen die «Eckdaten der Schweizer Fitness-Wirtschaft» in der Erreichung dieser Ziele – aber auch der Branchenziele generell – eine entscheidende Rolle?

RC: Wir sind stolz, dass wir zusammen mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) erstmals eine Studie durchführen konnten, welche die gesamte Branche und alle Anbieter repräsentiert und Kennzahlen zu der ganzen Branche zeigt. Wir sind jetzt dabei, die Studie 2023 aufzugleisen und ich bin überzeugt, dass wir mit der Zeitreihe weitere spannende Erkenntnisse gewinnen werden.

FT: Und wo siehst du die Potenziale der Branche, auch im Hinblick auf das, was die Eckdaten uns verraten?

RC: Grundsätzlich ist es richtig erfreulich, wie die Menschen nach der Pandemie wieder in die Center zurückkehren und trainieren wollen. Die Pandemie selbst war ja wirklich eine harte Zeit für die Anbieter in der Branche. Wir haben aber auch gesehen, dass gerade ältere Mitgliedergruppen mit Ängsten kämpfen und ihren Vertrag nicht verlängert oder sogar gekündigt haben. Diese dürften weitere Unterstützung der Fitnessbetreiber benötigen, um diese Ängste abzubauen und den Wiedereinstieg zu schaffen. Wie ich aus der Branche höre, bewähren sich diese Anstrengungen bereits, indem sich tatsächlich ältere Mitglieder wieder wohler und sicherer fühlen und auch vermehrt zurückkommen.

FT: Wen oder welche Branchenmitglieder möchtest du als swiss active Präsident in deiner Arbeit repräsentieren?

RC: Was mir äusserst wichtig ist: swiss active ist für alle Branchenmitglieder da! Ich hatte in meiner beruflichen Laufbahn immer mit Unternehmenseinheiten unterschiedlicher Grössenordnung zu tun. Auch kleinere Einheiten müssen sich in einem Verbund frei und unternehmerisch entwickeln können. Genau dies ist mir auch wichtig für swiss active: Kleine und Grosse, unternehmergeführte Fitnessbetriebe genauso wie Fitnessketten sollen sich im Verband vertreten fühlen, sollen spüren, dass der Verband für alle gleichsam da ist und sich für alle Mitglieder bei den relevanten Playern, also Behörden, Politik, Medien, anderen Verbänden, Krankenversicherern und der Öffentlichkeit für die zentralen Themen einsetzt. Ich bin überzeugt, dass die IG Fitness Schweiz respektive swiss active in den letzten Jahren, insbesondere auch während der Corona-Zeit, bewiesen hat, dass sie für alle da ist. Der Vorstand und der ehemalige Geschäftsführer Roger Erni haben tolle und engagierte Arbeit geleistet, auf der ich aufbauen möchte.

FT: Wie möchtest du die politische und gesellschaftliche Anerkennung der Branche steigern?

RC: Dank der Eckdatenstudie haben wir nun erstmals Zahlen und Fakten zu unserer Branche, welche wirklich eindrücklich sind. Diese gilt es nun noch stärker nach aussen zu kommunizieren. Insbesondere geht es aber darum, dass wir eine konstruktive, zuverlässige und engagierte Mitarbeit in den Branchen und Gremien sowie eine verlässliche Zusammenarbeit mit den Behörden möchten und damit eben auch ein verlässlicher Partner sein wollen.

FT: Du bist selbst begeisterter Sportler. Wie hältst du dich persönlich fit?

RC: Ich bin eigentlich begeisterter Läufer, leider im Moment aber etwas lädiert. Daneben versuche ich, die Bewegung überall im Alltag einzubauen und bewege mich so viel wie möglich. Und schliesslich besuche ich regelmässig ein Fitnesscenter, um Kräftigung und Koordination gegenüber der Ausdauer nicht zu vernachlässigen.

FT: Ganz herzlichen Dank, lieber Reto, und viel Erfolg! ■

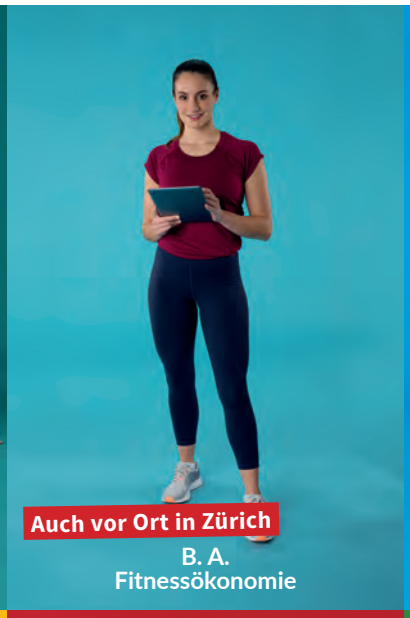
Über den Interviewpartner
Reto Conrad, Jahrgang 1966, blickt auf über 21 Jahre als Mitglied von Konzern- und Geschäftsleitungen von drei internationalen und nationalen Unternehmensgruppen, davon 15 Jahre als CFO und sechs Jahre als Verantwortlicher für operative Einheiten zurück. Im Jahr 2011 wurde er zum «CFO of the year» gekürt. Er ist verheiratet und hat einen Sohn. Seine Hobbys sind Reisen, Sport, Freunde, Familie und Lesen.
www.ig-fitness-schweiz.ch

Foto: FITNESS TRIBUNE

DUAL STUDIERENDE –

wertvolle Mitarbeitende für Ihr Center

Lehrveranstaltungen vor Ort und/oder digital!



safs.com/studium

Offizieller Kooperationspartner der DHfPG:

SAFS
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS

Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

Mountain Move Physio Days Arosa 2022

Mountain Move – Netzwerken und Fun in den Schweizer Bergen

Fotos: Rolf Dürrenberger | FITNESS TRIBUNE

PHYSIO DAYS
MOUNTAIN MOVE
Welcome
NETZWERKTREFFEN

Mountain Move, ein Netzwerk Event der besonderen Art und Weise. Die Veranstalter bringen zusammen was zusammengehört. Industrie und Hersteller, Arzt und Therapeut oder Produktion und Anwender. Und dies nicht etwa auf einer grossen internationalen Messe sondern im engsten Rahmen im Kreise von jeweils knapp 200 ausgewählten Persönlichkeiten aus den jeweiligen Branchen. Bei Mountain Move trifft man keine Geschäftskollegen sondern Freunde.

Vom 21. bis 23. Oktober trafen sich Entscheider aus der Physio- und Gesundheitsbranche zum ersten Mal im Waldhotel Arosa zum wohl coolsten Netzwerktreffen für die Physio- und Gesundheitsbranche des Jahres, den Physio Days. Orthopäden, Physiotherapeuten, Inhaberinnen und Inhaber von Gesundheits- und Reha-Einrichtungen sowie Experten der Branche aber auch Hersteller und Vertrieb der Gesundheits-Szene trafen sich bei dem ultimativen Network- Lifestyle- und Fun-Event in den Schweizer Bergen.

Über 125 Teilnehmende erlebten drei unbeschwerte Tage mit abwechslungsreichen Workshops rund um die Berufswelt der Physio- und Gesundheitsbranche. Abends wurden die Teilnehmer von Sternekoch Gerd Reber und seinem Team kulinarisch verwöhnt. Anschliessend ging das Netzwerken an der Bar weiter, wo die Anwesenden mit internationalen Music Acts die Abende ausklingen lassen konnten.

Tag eins: Speaker Day

Der erste Tag hatte seinen Namen wahrlich verdient. Nachdem die Ausstellungsfläche der Fachausstellung am Vormittag bereits eröffnet wurde, starteten ab der Mittagszeit die spannenden Vorträge mit hochkarätigen Referenten wie Dr. Marcel Isay, Wolf Harwath, Michael Marx und Joel Mattli, welche die Anwesenden mit ihren interessanten Geschichten, Fakten und Informationen zu fesseln wussten.

Nach den Vorträgen hatten die Besucher ausgiebig die Gelegenheit, sich bei den zahlreichen Ausstellern vertieftes Wissen abzuholen und auch einige Geräte gleich live auszutesten. Zur Entspannung konnte auf der Terrasse mit einem Sundowner zu den Klängen von Dan le Blonde & Friends ein bisschen gechillt werden.

Am Abend wurde den Teilnehmenden das legendäre, bereits aus bisherigen Mountain-Move Events bekannte, Küchenfest geboten. Das spezielle daran ist, dass die Gäste an insgesamt acht Stationen direkt in der Küche ihr live zubereitetes Menü abholen konnten. Nachdem alle satt waren, ging das Netzwerken an der Bar weiter und es wurde getanzt bis spät in die Nacht.

Tag zwei: Business Day

Der zweite Tag stand ganz unter dem Motto «Netzwerken». Begonnen mit Vorträgen von weiteren Experten wie Alexander Damm, Dr. Nikolaus F. Friedrich und Jan Scherzer mit Ralf Senn, konnten sich die Fachleute nach den Vorträgen bei einem leckeren Apéro riche stärken, um sich dann intensiv mit den Ausstellern und den zahlreichen Partnern des Mountain Move zu beschäftigen. Parallel dazu fanden noch diverse Impulsvorträge einiger Partner statt.

Einige nutzten die kurze Pause bis zum Apéro an der Bar, um es sich im Wellnessbereich des Hotels so richtig gut gehen zu lassen und etwas zu entspannen. Gut erholt fanden sich einige Teilnehmer vor dem Abendessen kurz zum Apéro – einige sogar noch im Bademantel – ein, bevor wieder ein Gaumenschmaus in Form eines aussergewöhnlichen Buffets genossen werden konnte. Die Party Night am Samstagabend hatte das Motto und den Dresscode «Black is beautiful» und wurde begleitet von internationalen Top Music Acts.

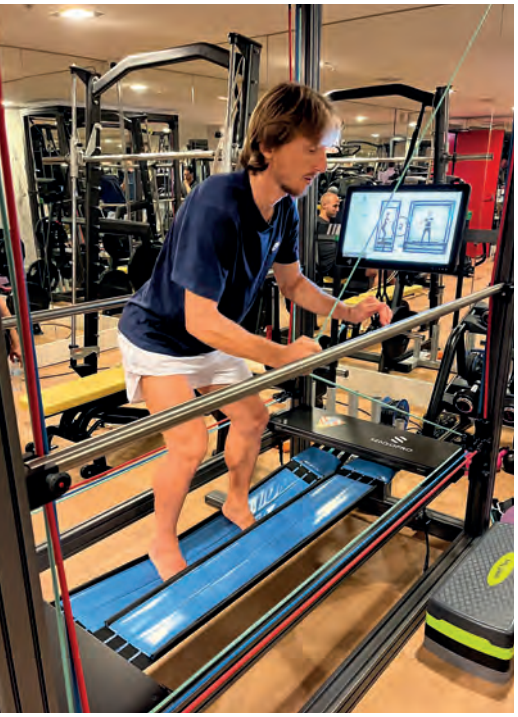
Tag drei: Active Day

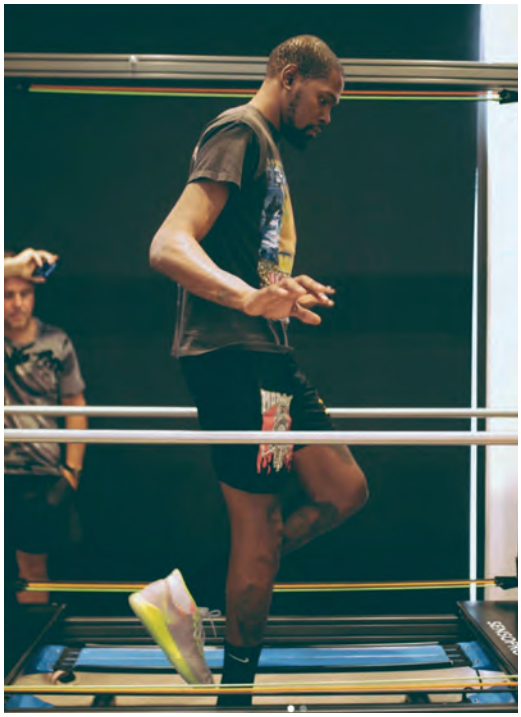
Der Sonntag, leider bereits der letzte Tag, bot nochmals kurz die Gelegenheit, die Fachausstellung zu besuchen, bevor dann um 12 Uhr der Abmarsch zum Hüttenplausch anstand. Am Abschluss-Highlight im Bergrestaurant & Hotel Alpenblick hoch über Arosa konnten die verbliebenen Teilnehmer begleitet von Music Acts einen leckeren Snack mit Apéro geniessen und die ersten Physio-Days gemütlich ausklingen lassen.

Netzwerken und Fun in den Schweizer Bergen – nicht nur im Winter, nicht nur in Arosa

Nächstes Jahr wird es gleich vier Mountain-Move Events geben! Angefangen mit den Fitness Days im Sunstar Hotel in Grindelwald vom 30. März bis 1. April, werden vom 15. bis 17. Juni die Beauty Days im Hotel Huus in Gstaad veranstaltet. Die zweite Ausgabe der Physio Days folgt dann vom 20. bis 22. Oktober, und wird, wie die Beauty Days im Hotel Huus Gstaad über die Bühne gehen. Den krönenden Abschluss macht die Cruise Edition auf der Amadeus Cara, die vom 24. bis 27. November, die zum ersten Mal stattfindet. ■

Fotos: FITNESS TRIBUNE





Ein Münsinger KMU begeistert Weltstars

Ein kleines Projekt während des Sportstudiums – so hat alles begonnen. Damals vor acht Jahren war noch unklar, wie weit und wohin die Reise des Sensopro gehen wird. Heute trainieren Weltstars wie Kevin Durant, Daniel Craig, Joshua Kimmich oder seit Neuestem auch Luka Modric auf der Sensopro Luna. Was damals als «Koordinationskäfig» in die Welt gesetzt wurde, ist heute bereits weitaus mehr als das.

Vor kurzem wurde das grosse Koordinationsgerät von Sensopro im privaten Fitnessraum von Luka Modric aufgebaut. Nach einer ersten Trainingseinheit hat der Weltfussballer des Jahres 2018 zum Abendessen zu sich eingeladen. Stefan Glauser und Kaspar Schmocker, zwei der vier Geschäftsführer, wurden bekocht und konnten mit dem sympathischen Fussballer einige Stunden mit interessanten Gesprächen verbringen.

Celebritys celebrate Sensopro!

Mit Modric hat Sensopro wieder einen prominenten Abnehmer mehr für sich gewonnen. Einer der Ersten war der NBA-Basketballer Kevin Durant, dem das Gerät direkt in sein Anwesen in Beverly Hills geliefert wurde. Auch der Fussballclub Manchester City lässt seine Spieler auf der Sensopro Luna trainieren. Joshua Kimmich, der Leader des 1. FC Bayern München, hat seine Aufbauphase unter anderem mit dem Gerät von Sensopro verbracht und wurde danach stolzer Besitzer davon. Daniel Craig hat das Fitnessgerät sogar für seine Vorbereitungen auf die Rolle als James Bond in «James Bond 007: No Time To Die» eingesetzt.

Sieht so aus, als wäre es ganz schön schwierig, der Sensopro Luna widerstehen zu können. Für die Unternehmer kommt dies ziemlich gelegen, denn wer erzählt schon nicht gern davon, dass Weltstars auf dem Schweizer Gerät trainieren? In wie vielen Fitnesscentern und Kliniken die Sensopro Luna bereits steht, ist sicher nicht uninteressant. Was die Leute aber umso mehr interessiert, sind die Weltstars, die auf der Luna trainieren.

Hässlich, teuer, sperrig – aber ziemlich geil!

Sensopro hat entwickelt, ist gescheitert, hat weiterentwickelt, und ist nochmals gescheitert. Ein hässliches, viel zu teures, sperriges Gerät, das heute doch in ziemlich vielen Fitnesscentern, Physiopraxen und bei zahlreichen prominenten Persönlichkeiten auf der ganzen Welt zu finden ist – naja, fast auf der ganzen Welt. Aber eines ist sicher: So schlecht kommt es gar nicht an. Vielleicht gewinnt es keinen Designerpreis, dafür überzeugt es anscheinend aber anderweitig. Und wie man so schön sagt, zählen doch die inneren Werte. ■

www.sensopro.swiss

Fotos: Sensopro

gym80
SCHWEIZ

KURZE LIEFERZEITEN

Wir entwickeln und produzieren Kraftgeräte mit unvergleichbarer Qualität und Haltbarkeit. Unser Headquarter samt Produktion befindet sich in Gelsenkirchen, dem Herzen des Ruhrpotts. Somit können wir deine individuellen Geräte innerhalb von 12 Wochen fertigen und ausliefern. Unsere Qualität mit 94% Produktion in Deutschland zeichnet uns aus.

MADE IN GERMANY

www.gym80.ch

PURE KRAFT

80 ATHLETICS

KING OF MACHINES.

OFFICIAL gym80 SCHWEIZ TRAINING CENTER

NACHHALTIGKEIT

Wir sind ein Traditionsunternehmen aus dem Ruhrpott und produzieren seit 1980 „Made in Germany“. GYM80 kümmert sich um den Abtransport, Verwertung der Rohstoffe, sowie Lieferung der neuen Geräte

Nicht nur Farben sondern auch Optik und gelaserte sowie gestickte Logos gehören zu unseren Individualisierungsoptionen. Ob Polster oder Rahmen und Verkleidungen, bei uns kommt nichts „von der Stange“. Dabei gibt es unzählige Farbvarianten zu entdecken. Wir sorgen dafür, dass euer Gerätepark einzigartig ist!

info@gym80.ch **tel: 044 51 50 395**

#KINGOFMACHINES

STRIKK PURE CRAFT gym80 digital PRIVATEGYM

SAFS HIGHLIGHTS 2023
Vielfalt, Neues und Inspiration

SAFS Weiterbildungs-programm 2023

Das SAFS Weiterbildungsprogramm 2023 besticht wieder einmal aufs Neue durch viele interessante Weiterbildungen. Ganz gleich ob Fitnessfreak, Gruppenfitnesslover oder Fitness- und Gesundheitsinteressierte, das SAFS Weiterbildungsprogramm überzeugt mit renommierten Dozenten und spannenden Themen!

Das gesamte Programm auf einen Blick entdecken und gleich anmelden!
www.safsweiterbildung.ch

Save the date – LES MILLS Quarterlies

Die Daten für die neuen Releases 2023 sind fixiert! Alle LES MILLS Instructors dürfen sich darauf freuen, die neuen Releases vor Ort oder digital zu erleben.

Quarterly 1	03.–05.03.2023
Quarterly 2	02.–04.06.2023
Quarterly 3	01.–03.09.2023
Quarterly 4	17.–19.11.2023

Mehr Infos unter www.safs.com.

Mit viel Power ins neue Jahr

FunTone Day, Samstag, 28. Januar 2023 im ACTIV FITNESS Zürich Tiefenbrunnen
Beginne das neue Jahr mit einem Tag, der für dich viel Spass und Neues bringt! Erlebe live in Zürich Jana Spring und das FunTone® Mastertrainer Team. Beim ersten FunTone® Highlight des Jahres kannst du die neusten FunTone® Workouts entdecken. Freue dich auf perfekt choreografierte und abwechslungsreiche Übungen, Inspiration und Ideen. Sei dabei – egal, ob du einfach FunTone® kennenlernen möchtest oder bereits Kursleiter FunTone® bist! Lass dich überraschen, was dich bei den vier verschiedenen Masterclasses fordern und begeistern wird. 45 seconds – be ready!
Melde dich gleich unter www.safs.com an und sichere dir deine Teilnahme!

Neues Domizil für das SAFS Fitness & Party Camp

8. bis 15. September 2023 im ROBINSON Ierapetra, Kreta, Griechenland
Das legendäre SAFS Fitness & Party Camp findet im ROBINSON Ierapetra sein neues Fitness- und Partydomizil. Nach über 15 Jahren im ROBINSON Daidalos auf Kos wird zum ersten Mal die erlebnisreiche Woche auf Kreta stattfinden. Anfang September öffnen sich die Tore des an der Südküste Kretas gelegenen Clubs, dann heisst es wieder hautnah eine Woche lang mit den besten internationalen Presentern Fitness und Gruppenfitness sowie Party erleben.

Alle Details zur Eventwoche sowie Infos zum Programm findest du unter www.safs.com.

Fotos: SAFS AG

Kursleiterausbildung trotz Familie?

**Dank neuem SAFS Ausbildungssystem kein Problem!
Dass der Spagat zwischen Familie und Ausbildung machbar ist, erzählt uns Manuela Zweifel Pelenk.**

Knapp zwei Jahre hat die vierfache Mutter mit dem Gedanken gespielt, eine Ausbildung zur Kursleiterin zu absolvieren. Dieses Frühjahr fasste sie dann den Entschluss, mit der Ausbildung zu starten. Der entscheidende Anstoss lag für Manuela darin, dass ihr das neue SAFS Ausbildungsformat einiges an Aufwand, Stress und Organisation nahm. Denn neu bei der SAFS ist seit 2022, dass sich die Ausbildung zur Kursleiterin bzw. zum Kursleiter in Online-Phasen und Präsenztage splittet.

Der entscheidende Faktor Zeit spielte somit der jungen Mutter in die Karten! Durch weniger Präsenztage und aufgrund der umfangreichen SAFS Lernplattform sowie der Online-Phasen war es ihr möglich, am Abend, wenn die Kinder im Bett waren, wichtige Inhalte zu studieren.

Auf die Frage, was denn das Wichtigste sei, damit die Ausbildung mit Job und vier kleinen Kinder gelingt, antwortet Manuela: «Neben der absoluten Flexibilität aufgrund des modernen Ausbildungssystems trugen die umfangreiche Betreuung der SAFS Dozenten sowie eine hohe Motivation und Selbstdisziplin zum Gelingen bei. Letztere ist auch bei den umfangreichen Ausbildungsinhalten gefragt, denn die Theorie umfasst mit Anatomie, Trainingslehre, Musiktheorie und Lektionsaufbau die fundamentalen Basics, die eine erfolgreiche Kursleiterin benötigt.» In der Praxis wurde die 40-Jährige gefordert mit Techniktraining, visuellem und verbalem Cueing, Musiktheorie und verschiedenen Musterlektionen. Die sympathische Zürcherin lacht und meint: «Ach, es hat einfach unendlich viel Spass gemacht, da ist die ganze Anstrengung extrem schnell vorbei».

Die Motivation kam bei der jungen Mutter nicht von ungefähr, zweimal die Woche besucht sie in einem Fitnesscenter den Kurs «FunTone®» mit der Kursleiterin Jana Spring. Diese ist in der Schweizer Gruppenfitnessszene bekannt wie keine andere! «Sie war es, die mir Mut zugesprochen hat und mich zugleich bestärkte, dass es mit dem neuen SAFS Ausbildungssystem möglich ist, auch mit Familie die Ausbildung zu schaffen», meint Manuela.

Deshalb ist es nicht überraschend, dass die frischgebackene Gruppenfitness Grundlagen Kursleiterin sich für die Vertiefung das Kursformat Kursleiter Toning & Cardio ausgewählt hat. Das ist ihr leichtgefallen, da sie funktionelles Training in der Gruppe liebt und selbst Kursteilnehmerin von Toning- und Cardio-Kursstunden ist. Jedoch spielt sie bereits mit dem Gedanken, dass sie noch die Ausbildung zur Kursleiterin Indoor Cycling absolviert. Mal sehen, was es dann schlussendlich wird, denn neben Kursleiter Toning & Cardio bietet die SAFS die gesamte Gruppenfitnessvielfalt mit Yoga, Dance, Pilates und Indoor-Cycling an.

Ihr Dozent Roger Zwingli, langjähriger SAFS Dozent im Gruppenfitnessbereich, sagt abschliessend mit Blick auf den Fitnessmarkt: «Die Chancen, eine Kursleiterstelle mit Starttermin sofort zu finden, sind aktuell riesengross. Qualifizierte Kursleiter werden in der Fitnessbranche vehement gesucht!» ■

Seit über 30 Jahren begleitet die SAFS angehende Kursleiter auf ihrem Karriereweg. Die gesamte Vielfalt der Gruppenfitness mit Yoga, Pilates, Dance, Indoor Cycling, Toning & Cardio wird von den renommierten und erfahrenen SAFS Dozenten vermittelt. Seit 2021 gibt es ein neues modulares Ausbildungssystem, welches völlige Flexibilität aufgrund von Online-Phasen sowie einer digitalen Lernplattform bietet.

Sei dabei: Am 26. Januar 2023 findet um 18 Uhr die nächste kostenfreie Infoveranstaltung für Fitness Trainer und Kursleiter im Studienzentrum der SAFS in Zürich statt.
Mehr erfahren: www.safs.com

Wir nehmen Abschied von Maria Paul-Stellato

Am 30. Oktober 2022 verstarb Maria Irene Paul-Stellato mit gerade einmal 60 Jahren. Die Fitness- und Gesundheitsbranche trauert um ein beliebtes Mitglied, das viel zu früh von uns gegangen ist und uns allen fortan fehlen wird.

«Bestehendes weiterentwickeln und gleichzeitig das Gute bewahren» – das war Maria Paul-Stellatos Devise. Ganz nach diesem Motto erfüllte sie immerfort ihr Bedürfnis nach mehr Wissen. Nachdem sie eine kaufmännische Banklehre bei der Handelsbank NW in Zürich abgeschlossen hatte, fand sie Schritt für Schritt ihren Weg in die Fitness- und Gesundheitsbranche. 2008 schloss sie dann nach zahlreichen Fort- und Weiterbildungen ihr Bachelor-Studium Fitnessökonomie an der DHfPG, Studienstandort Zürich, ab. Ihr Streben nach Wissen zeigt, dass sie ihrer Arbeit immer mit aktuellem Know-how und voller Leidenschaft nachgegangen ist.

Dieses Engagement zeigte sich auch in ihrem beruflichen Werdegang. Hingebungsvoll leitete sie zahlreiche Projekte in der Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche, wie etwa die Initiierung der neuen Berufslehre «Fachmann/-frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ». Auch in der Ausbildung von Trainern bei der SAFS sowie als Head of New Markets bei der Kieser Training AG gestaltete sie die Branche über Jahre hinweg aktiv mit. Sie war eine Macherin, für die Verlässlichkeit, lösungsorientiertes Vorgehen und Flexibilität immer einen großen Stellenwert hatten. Dabei lag ihr ein offenes und respektvolles Verhältnis zu ihren Mitmenschen immer am Herzen.

Neben ihrem bedeutsamen Einsatz in der Fitness- und Gesundheitslandschaft der Schweiz möchten wir nicht zuletzt Maria Paul-Stellatos grosses Herz in Erinnerung behalten. In liebevoller Dankbarkeit blicken ihre Kinder, Melania und Claudio, sowie ihre Verwandten und Bekannten auf viele schöne Erinnerungen mit Maria zurück.

Dein Temperament, deine Frohnatur und deine offene Art werden wir alle nicht vergessen.

Unser Mitgefühl ist bei Maria Paul-Stellatos Kindern Melania und Claudio, bei ihrer Familie sowie bei ihren Freundinnen und Freunden. Die FITNESS TRIBUNE teilt die tiefe Trauer und spricht ihr allerherzlichstes Beileid aus. ■

Fotos: Edy Paul

Wir trauern um Andy Zwing

Wir sind zutiefst betroffen von dem Verlust von Andreas «Andy» Raimund Zwing, der am 5. Oktober 2022 nach langer schwerer Krankheit von uns gegangen ist. Die Fitness- und Gesundheitsbranche nimmt Abschied von einem Visionär, einem Macher, einem Freund.

Andy Zwing entdeckte schon früh seine Leidenschaft für Krafttraining, Kunstturnen und Kampfkunst, die ihn schliesslich auch um die ganze Welt führte. Er war ein Mensch voller Ideenreichtum und Tatendrang; egal welche Projekte er begann, er ging ihnen mit grösster Überzeugung nach: So eröffnete Andy Zwing 1985 gemeinsam mit seinem Geschäftspartner Markus Schafer das Fitness-Connection, das erste Fitnesscenter in Uster. In den Folgejahren erwuchs aus dem einen Fitnesscenter ein Franchisesystem, zu dem weitere 72 Fitnessclubs in vier europäischen Ländern zählten.

Stets kämpfte er für die Branche und konnte durch seine Visionen und seinen unermüdlichen Einsatz nicht nur die erste Vereinigung führender Fitnesscenter in Europa, die Fitness-Center-Union, gründen, sondern auch die Weichen für Kooperationen zwischen Krankenkassen und Fitnesscentern stellen. Dadurch ermöglichte Andy Zwing vielen Schweizerinnen und Schweizern den Zugang zu Fitnesstraining.

Doch Andy Zwing war nicht nur ein Mensch, der mit viel Engagement die Fitness- und Gesundheitsbranche bewegte, er war vor allen Dingen auch ein liebevoller Ehemann und Familienvater. Seine Kinder liebte er von Herzen und das Wohlergehen seiner Familie hatte für ihn höchsten Stellenwert.

Auch nach seiner MS-Diagnose im Jahr 1996 verlor Andy Zwing seine Lebensfreude, seine Kreativität und seinen unerschöpflichen Enthusiasmus nicht. Auch wenn er sich in den letzten Jahren aus der Branche zurückziehen musste und sich nicht mehr aktiv einbringen konnte, wird er uns allen als Initiator und Visionär und nicht zuletzt als guter Freund in Erinnerung bleiben.

Die FITNESS TRIBUNE spricht Andy Zwings Familie, seiner Ehefrau Marie Yolène, seinen Kindern und Enkelkindern ihr herzlichstes Beileid aus.

Gleichzeitig möchten wir uns bei Andy Zwing bedanken – für seine Leidenschaft, seine Vorstellungskraft und seinen Einsatz. Danke für deine Hingabe, die sowohl die Fitness- und Gesundheitsbranche in der Schweiz als auch international wesentlich prägte. Ruhe in Frieden. ■

Fotos: Jean-Pierre Schupp

Wir gedenken Rainer Schaller

Nach einem tragischen Flugzeugabsturz vor Costa Rica in der Nacht vom 21. auf den 22. Oktober 2022 ist McFIT-Gründer Rainer Schaller (Gründer, Eigentümer und CEO der RSG Group) ums Leben gekommen. Diese traurige Nachricht erschütterte die Fitnessbranche. Grosse Anteilnahme herrschte unter den zahlreichen Partnern, Freunden und langjährigen Wegbegleitern von Rainer Schaller, die sich emotional zu Wort meldeten. Fitnessikone Arnold Schwarzenegger teilt sein Beileid mit: «Das ist eine sehr traurige Nachricht, die mich deprimiert. Meine Gedanken und Gebete sind bei Rainer und seiner Familie.»

Rainer Schaller war ein Visionär und ein Global Player. Sein Credo lautete von Anfang an: FITNESS FÜR ALLE! Er gehörte zu den weltweit führenden Unternehmern in der Fitness- und Gesundheitsbranche. Mit seiner Dynamik und seinem unternehmerischen Elan gründete er über 20 Marken, darunter McFIT als Discountanbieter, die Lifestylemarke JOHN REED sowie zuletzt den weltweit ersten Concept Fitness Club «HEIMAT».

Der gebürtige Bamberger Rainer Schaller wurde 1969 geboren. Als Sohn einer Kaufmannsfamilie zog es auch ihn in den Verkauf inklusive abgeschlossener Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann. Erste unternehmerische Erfahrungen konnte er mit der Leitung von vier EDEKA-Filialen sammeln, die ihm später auch die Idee für seine wohl bekannteste Erfindung geben sollten: das Discountprinzip für die Fitnessbranche mit dem Ziel, Fitness für jeden zugänglich zu machen.

Im Jahr 1997 gründete Rainer Schaller unter dem Slogan «Jetzt auch in Würzburg» sein erstes McFIT-Studio. Auf gerade einmal 700 Quadratmetern in einer grossen Halle war es das erste Studio einer Kette, die heute über 250 Anlagen verfügt. 2009 eröffnete das erste McFIT-Studio in der österreichischen Hauptstadt Wien. 2019 eröffnete mit JOHN REED in Zürich die erste Niederlassung in der Schweiz. Anders als viele Wettbewerber verfolgt das Studiokonzept eine ganz eigene, klare Strategie: Fitnesstraining für den schmalen Geldbeutel ohne viel Schnickschnack. Von der Konkurrenz anfangs belächelt, setzte sich dieses Konzept durch.

Doch bei McFIT und JOHN REED allein sollte es nicht bleiben: Erfolgreiche Marken wie High5 und JOHN & JANE'S, der Wiederaufbau der Marke Gold's Gym, der weltweit erste Concept Fitness Club «HEIMAT» oder der Einstieg der RSG Group bei gym80 international zeugen vom Unternehmergeist Rainer Schallers.

«Um seinen Körper gezielt zu stärken, gibt es keinen besseren Ort als das Fitnessstudio! » – ein Zitat, das nicht nur für seine Verbundenheit mit der Fitnessbranche steht, sondern auch für den Menschen Rainer Schaller.

Die FITNESS TRIBUNE fühlt mit den Angehörigen, Freunden und Mitarbeitenden von Rainer Schaller. Wir sind tief betroffen und trauern mit euch. Unsere aufrichtige Anteilnahme. ■

Fotos: RSG Group

SAFS
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS

Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung

mit eidg. Fachausweis

JETZT STARTEN

safs.com

Infos & Anmeldung

International Standards Meeting 2022 – Gemeinsam vorankommen durch professionelle Standards

EuropeActive war bereits zum 13. Mal Gastgeber des jährlich durchgeführten «International Standards Meeting (ISM)», das am 3. und 4. November im Hermitage Hotel in Prag stattfand. Mit mehr als 120 Teilnehmern befasste sich die europäische Vorzeigeveranstaltung für Bildungsanbieter, Arbeitgeber, Praktiker und andere wichtige Stakeholder im Bereich der Aus- und Weiterbildung mit Schlüsselthemen zur weiteren Professionalisierung unseres Sektors durch Standards.

Zu Beginn des ISM begrüssten der Vorsitzende der Tschechischen Nationalen Sportagentur, Filip Neusser, die Abgeordnete des Parlaments der Tschechischen Republik, Michaela Šebelová und der Präsident von EuropeActive, David Stalker, die Teilnehmer in Prag und gaben einen kurzen Einblick in die Entwicklung des tschechischen Fitnesssektors. Der Direktor des Komitees für Berufsnormen (PSC), Julian Berriman, gab anschliessend einen Überblick über die Arbeit der EuropeActive-Abteilung für Bildungsdienste und des PSC: «Dieses 13. ISM ist die perfekte Gelegenheit, die Delegierten über die laufende Arbeit des EuropeActive-Komitees für Bildungsnormen und des Komitees für Berufsnormen zu informieren und sie aktiv in diese Arbeit einzubeziehen, bei der es um die Überprüfung der Hauptberufsgruppen im Fitness- und Bewegungssektor geht. Diese Arbeit ist für die fortlaufende Professionalisierung der Arbeitskräfte in der Branche unerlässlich.

Tag eins: Kundenbindung, die Digitalisierung von Gesundheit und Fitness und die Entwicklung von Standards bis 2025

Den Auftakt der Sitzungen bildete der Hauptredner Dr. Paul Bedford, der «Guru der Kundenbindung», der über die Fähigkeiten sprach, die Trainer benötigen, um ihre Kunden zu halten. Er beschrieb, wie Schulungsanbieter ihren Teilnehmern diese Fähigkeiten am besten vermitteln können, um sicherzustellen, dass Fitnessprofis beim Eintritt in den Arbeitsmarkt in der Lage sind, sowohl online als auch im persönlichen Kontakt erfolgreich mit Kunden zu kommunizieren. Zu der Ausbildung, die Personal Trainern angeboten wird, um sicherzustellen, dass sie einen Mehrwert schaffen, sagte er: «Wir müssen von der Konformität zur Kompetenz übergehen. Der Unterschied besteht darin, dass die Konformität nur das Ankreuzen von Kästchen bedeutet, den Menschen aber nicht die Kompetenz vermittelt, die sie brauchen, um gut zu sein in dem, was sie tun. Um sicher-

Foto: EuropeActive

zustellen, dass die Ausbilder einen Mehrwert für ein Unternehmen schaffen, sind Anstrengung und Anleitung erforderlich.»

Im Anschluss an seinen Vortrag hatten die Teilnehmer in einer Kennenlernrunde Gelegenheit, die wichtigsten Erkenntnisse von Herrn Bedford in kleinen Gruppen zu erörtern und über die Bedeutung der Interaktion zwischen Mitarbeitern und Mitgliedern zu diskutieren, um das Vertrauen und die Kompetenz der Mitglieder zu stärken und gleichzeitig Ängste abzubauen.

Die Nachmittagssitzungen begannen mit einem Vortrag von Jana Havrdová über den Stand der Fitnessbranche in der Tschechischen Republik. Sie skizzierte die Aktivitäten der Tschechischen Fitnesskammer und anderer wichtiger Akteure zur Förderung eines aktiven Lebensstils sowie regelmässiger Bewegung als notwendiger Bestandteil der persönlichen Gesundheitsvorsorge und der öffentlichen Gesundheitsversorgung.

Das Hauptpanel der ISM wurde von Rosita Kastro von der Athletic House Academy moderiert und umfasste die Diskussionsteilnehmer Graham Melstrand (American Council on Exercise), Ari Langinkoski (Nordic Health Academy), Prentiss Rhodes (National Academy of Sports Medicine) und Dr. Simona Pajaujiene (Litauische Sportuniversität). Diskutiert wurde über die sich entwickelnde Wissenschaft des Gesundheitscoachings und der Verhaltensänderung sowie über ihr Potenzial zum Abbau von Barrieren im Gesundheitssektor. Zur Bedeutung von Gesundheits- und Wellness-Coaches erklärte Graham Melstrand: «Wenn Menschen zum Arzt gehen, wird ihnen gesagt, dass sie mehr Sport treiben und sich besser ernähren sollen, aber das wissen sie bereits. Was sie brauchen, ist Führung und Fachwissen».

«Acht von zehn meiner Kunden brauchen keinen Personal Trainer – sie brauchen jemanden, mit dem sie reden können, um ihren eigenen Lebensstil zu überdenken. Wir scheinen nur Sport zu verschreiben, um NCDs zu bekämpfen, aber in der Lifestyle-Medizin braucht man mehr als das. Man braucht Lebensstil-Coaches», kommentierte Ari Langinkoski. «Wir haben mit EuropeActive grossartige Standards geschaffen, wie z. B. den Promotor für einen gesunden Lebensstil (Stufe 2) – und das Feedback der PT war positiv, denn das war etwas, das fehlte», sagte Dr. Simona Pajaujiene.

Silvano Zanuso von Technogym hielt einen Vortrag darüber, wie digitale Technologie die Professionalität im Bereich Fitness und Gesundheit verbessern kann. Er erläuterte den Zuhörern die Bedeutung der digitalen Kompetenz, die Nutzung von «Big Data» und die Anwendung eines ausgewogenen Ansatzes für einen erfolgreichen digitalen Wandel. Im Anschluss erläuterte Cliff Collins, Berater von EuropeActive, den aktuellen Stand der Anforderungen der EN 17229 Teil 1 und 2 für das Betriebsmanagement von Fitnessclubs. Dr. Anna Szumilevicz, stellvertretende Direktorin des Ausschusses für Berufsnormen bei EuropeActive, leitete abschliessend eine interaktive Diskussion mit dem Publikum über die Entwicklung der Normen von den Kernberufen bis hin zu neu entstehenden Berufsrollen.

Der Tag endete mit der Ankündigung einer brandneuen Veranstaltung von EuropeActive für 2023, dem «Exercise For Health Summit», der am 22. und 23. November in Madrid, Spanien, stattfinden wird.

Tag zwei: Stand der Arbeitskräfte, der Wert des EREPS und die Strategie von EuropeActive bis 2025

Der zweite ISM-Tag begann mit Espen Arntzen (Academy for Personal Training), der einen Einblick in die aktuellen Bemühungen die Professionalitätsstandards in der norwegischen Fitnessbranche weiter anzuheben und gleichzeitig sicherzustellen, gab. Ergänzt wurde der Vortrag durch Lara Pablos-Martínez (GO fit), die eine Fallstudie über das vom GO fit LAB entwickelte innovative Interventionsmodell vorstellte. George Xiros von Studio One stand im Mittelpunkt, um die bevorstehenden Pläne für eine EREPS-Sommerschule anzukündigen, die 2023 in Kombination mit den ersten EREPS-Awards stattfinden soll. Er gab auch einen Überblick über die bestehenden Vorteile des EREPS und diskutierte mit den Teilnehmern, wie diese Vorteile der gesamten Branche vermittelt werden können: «Dies ist eine neue Ära, und wir müssen die Dinge anders angehen – wir müssen in Bewegung sein», sagte er und betonte, wie wichtig Veränderungen und Innovationen sind, um Wachstum und Kundenbindung zu verbessern.

Die Doktorandin Ana Myriam Lavín-Pérez untersuchte die Rolle von Fitnessclubs und Freizeitzentren bei der Unterstützung von Menschen mit schweren gesundheitlichen Problemen in einem nicht-klinischen Umfeld. Sie stellte ihre klinische PhD-Studie vor, die technologische Lösungen und Online-Unterstützung für Krebsüberlebende integriert. Anschliessend stellte der geschäftsführende Direktor von EuropeActive, Andreas Paulsen, die Strategie von EuropeActive für das Jahr 2025 vor.

Der Direktor des Komitees für Fachnormen, Julian Berriman, dankte zum Abschluss des 13. internationalen Normungstreffens den Teilnehmern und betonte die Bedeutung der Normen: «Wir befinden uns in einer Zeit grosser Veränderungen in unserem Sektor, und das hat sich auch auf dem diesjährigen ISM gezeigt. Die wichtigsten Triebkräfte des Engagements im Gesundheitsbereich und des digitalen Wandels werden die Berufsrollen in unserem Sektor weiterhin prägen, und wir müssen auf die damit verbundenen Herausforderungen und Chancen vorbereitet sein. Der Beitrag der ISM-Teilnehmer war in dieser Hinsicht von grosser Bedeutung». ■

Um ein besseres Verständnis für den Fitnesssektor zu entwickeln, besteht ein Bedarf an mehr evidenzbasierter Forschung. Wir freuen uns deshalb, Ihnen das EuropeActive Knowledge Center vorzustellen, eine zentrale Plattform, auf der Sie relevante Dokumente/Veröffentlichungen, einschliesslich EU-Überwachungsberichte, Artikel und Marktforschung, herunterladen/kaufen können.

Um als EuropeActive-Mitglied auf das Knowledge Center zuzugreifen, besuchen Sie: www.europeactive.eu/user/login

Um das Knowledge Center als Nicht-Mitglied zu besuchen: www.europeactive.blackboxpublishers.com/en/publications

DEINE NEUEN **TRAININGSWELTEN**

SCREENING

STARTE JETZT IN DEIN TRAINING DER ZUKUNFT!

VIKO-MOTORISCHES TRAINING

milongroup

milon | five

Erfahre hier mehr über die
Trainingswelten von milon & five!
www.milongroup.com

Branche zeigt sich begeistert

Das war der Aufstiegskongress 2022

Nachdem bedingt durch die Corona-Pandemie der Aufstiegskongress zwei Jahre lang «online only» stattgefunden hatte, kam die Fitness- und Gesundheitsbranche am 7. und 8. Oktober endlich wieder vor Ort zusammen. Als Veranstalter zogen die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), die BSA-Akademie und die BSA-Zert ein positives Fazit: Zahlreiche Teilnehmende besuchten den Fachkongress, um sich wertvolle Informationen und Tipps für die Praxis mitzunehmen und um zu netzwerken.

Fotos: DHfPG/BSA

Unter dem Motto «Better & stronger» kamen im Mannheimer m:con Congress Center Rosengarten circa 600 motivierte Brancheninteressierte zu dem zweitätigen Fachkongress für aktive Gesundheitsgestalter zusammen. Begeistert und voller Wiedersehensfreude ergriffen die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre persönlich auszutauschen, fesselnden Fachvorträgen zu lauschen und mit den Experten in spannenden Gesprächsrunden aktuelle Trends und Themen der Branche zu diskutieren.

Anregender Input und nachhaltige Impulse

In hochinteressanten Vorträgen vermittelten renommierte Branchenexperten dem Publikum praxisorientiertes Fachwissen, indem sie wertvolle Fakten, Anregungen und Erfahrungswerte aus den unterschiedlichen Themenbereichen der Fitness- und Gesundheitsbranche beleuchteten. Auf unterschiedlichsten Gebieten, angefangen bei Managementskills über Marketingtipps bis hin zu aktuellsten Empfehlungen zur Trainingsgestaltung, lieferten die Referenten zu allen individuellen Interessenschwerpunkten kostbare Inhalte.

Auch Gelegenheit zum weiteren fachlichen Austausch in angeregten Unterhaltungen gab es reichlich, denn im Anschluss an die Fachvorträge wurden die hilfreichen Tipps aus der Praxis für die Praxis in packenden Gesprächen in der Speakers Corner vertieft. Darüber hinaus boten die Stände der Partner-Ausstellung, die Kongress-Lounge sowie das Get Together Raum für die Teilnehmenden, um sich nach über zwei Jahren Corona-Pandemie wieder persönlich zu sehen, inspirierende Unterhaltungen zu führen und wertvolle Kontakte zu knüpfen und zu vertiefen.

Samuel Koch liefert emotionales Highlight

Zum Abschluss des ersten Kongresstages durften sich die Besucher über ein ganz besonderes Highlight freuen: Mit seinem inspirierenden Vortrag «Schwerelos – wie wir Ballast abwerfen und Kraft tanken» lieferte der Keynote Speaker Samuel Koch den emotionalen Höhepunkt des diesjährigen Aufstiegskongresses: Eindrücklich teilte der Redner, Schauspieler und Autor, der seit einem Unfall in der deutschen TV-Show «Wetten, dass..?» vom Hals abwärts gelähmt ist, seine Einsichten und Erkenntnisse mit den Teilnehmenden auf emotionale, humorvolle und mitreissende Weise. Damit konnte er sein Publikum, das den Vortrag mit tosendem Applaus belohnte, ausnahmslos begeistern.

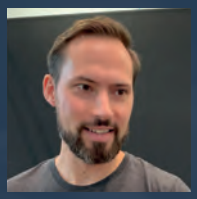
Die Branche hält zusammen

Nach den Herausforderungen, vor welche die Corona-Pandemie die Fitness- und Gesundheitsbranche stellte, hat der Aufstiegskongress 2022 ein klares Zeichen gesetzt: Die Branche hat diese Schwierigkeiten gemeistert, stellt sich auch zukünftigen Herausforderungen und hat sehr deutlich ihre Stärke sowie die Bereitschaft gezeigt, sich als relevanter Gesundheitsdienstleister in Gesellschaft und Politik zu etablieren.

Save the date

Auch im nächsten Jahr wird der Aufstiegskongress erneut in Mannheim stattfinden: Merken Sie sich jetzt den 6. und 7. Oktober 2023 vor und seien Sie mit dabei! Ein vielfältiges Kongressprogramm mit topaktuellen Fachvorträgen sowie zahlreiche Möglichkeiten zum Netzwerken erwartet Sie!
www.aufstiegskongress.de

Sie wollen nicht so lange warten? Dann besuchen Sie den FIBO Congress vom 13. bis 15. April 2023 in Köln, um sich mit der Branche auszutauschen und sich über Neuigkeiten und aktuelle Trends zu informieren!
www.fibo-congress.com



Ich halte Veranstaltungen wie den Aufstiegskongress für sehr, sehr wichtig. Wann gibt es sonst die Möglichkeit, zusammenzukommen, die Neuheiten vorzustellen und den Leuten auch ein bisschen die Berührungsängste zu nehmen.»

Tobias Hackl, Leitung AURUM Akademie

Für uns ist das immer ein Team-event hier, wir sind mit über 30 Mitarbeitern vor Ort – einmal für die Fortbildung, aber auch für die Interaktion zwischen den Mitarbeitern.»

Henrik Gockel, PRIME TIME fitness

Mich hat die liebevolle Planung bis ins letzte Detail begeistert und zugleich aufgezeigt, wie viel Leidenschaft die DHfPG-Familie in den Kongress steckt.»

Marina Vogel, SAFS

Es ist schön, auch mal einen anderen Input zu bekommen und dann hat man noch den Vorteil, in Interaktion zu treten.»

Pascal Aldoais, Bachelor-Studierender Fitnessökonomie

Ich konnte sehr viel mitnehmen – seien es kleine Sachen, die mir persönlich weiterhelfen, oder eben auch Fragen/Anregungen für die Arbeit mit den Kunden.»

Inken Deepe, Personal Trainerin

Wir danken allen Partnern

Fotos: DHfPG/BSA | SAFS

Professionelles Zubehör für Fitnessstudios, Personal Training Center und Privatpersonen

Kontaktieren Sie uns für mehr Informationen und besuchen Sie unsere Webseite **www.sideaita.net**

Fimex Distribution AG | Exclusive Distributor for Switzerland | 3250 Lyss | +4132 387 0505 | sidea@fimex.ch

Dabei sein heisst up to date sein!

FIBO Congress 2023

Auch 2023 heisst es: FIBO Congress in Köln! Nach dem grossen Erfolg der Neuauflage 2022 können sich Interessierte auch im nächsten Jahr vom 13. bis 15. April im Congress-Centrum Nord Koelnmesse wieder auf ein spannendes Vortragsprogramm im Rahmen der FIBO, der internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit, freuen. Organisiert und durchgeführt wird der Kongress erneut von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und der BSA-Akademie unter Federführung der FIBO.

Welches absolute Branchenhighlight findet alljährlich im April statt? Natürlich die FIBO! Und zum zweiten Mal organisiert die DHfPG/BSA-Akademie den parallel veranstalteten FIBO Congress vom 13. bis 15. April 2023 im Congress-Centrum Nord Koelnmesse. Fachpublikum hat so die besondere Möglichkeit, sich im Rahmen der Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit auch in interessanten Fachvorträgen über die Entwicklungen der Branche, neueste Konzepte und Tipps aus der Praxis für die Praxis zu informieren sowie in ruhiger Atmosphäre zu netzwerken.

DHfPG/BSA organisieren den Kongress

Nach dem Erfolg 2022 verantworten erneut die DHfPG und BSA-Akademie die Organisation und Durchführung des Kongresses unter Federführung der FIBO. Damit sind wieder Top-Spezialisten am Werk, denn die beiden Bildungsunternehmen schauen mittlerweile auf eine mehr als 40-jährige Erfahrung in den Bereichen Bildung und Kongresse zurück.

Top-Programm mit mehr als 80 Vorträgen

An drei der vier Messetage der FIBO können sich Besucherinnen und Besucher in den Themensträngen Training, Ernährung, Mental/Coaching, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Management und Existenzgründung mit insgesamt mehr als 80 Vorträgen weiterbilden und gleichzeitig auf der FIBO vom 13. bis 16. April 2023 Produkte und Neuheiten erkunden. Die Kongresstage werden wie im vergangenen Jahr einzeln buchbar sein.

Bildung bedeutet Erfolg

Die Fitness- und Gesundheitsbranche ist massgeblich darauf angewiesen, sich stetig zu qualifizieren. Daher ist auch das Thema Weiterbildung ein sehr wichtiger Baustein der FIBO und gewinnt mit dem FIBO Congress, der mit seinem umfassenden Programm die wichtigsten Aspekte der Branche abbildet, immer weiter an Bedeutung. Von dieser Kooperation zwischen der DHfPG/BSA-Akademie und der FIBO profitieren somit Partner, Ausstellende sowie Besucherinnen und Besucher gleichermassen.

Tickets sowie die aktuellsten Informationen zum Kongress erhalten Sie unter www.fibo-congress.com. ■

Foto: DHfPG/BSA

Erfolgreiche «Fitmach-Aktion» nun auch deutschlandweit

Foto: DHfPG/BSA

Die «Fitmach-Aktion», die Anfang 2022 im Saarland (DE) startete, wurde nun mehr als erfolgreich beendet: Teilnehmende Fitnessanlagen konnten einen wichtigen Effekt auf das Image der Gesundheitsdienstleistungsbranche feststellen – auch akut von Bewegungsmangel betroffene Testpersonen zeigten sich begeistert. Mit der Aktion ist es gelungen, Menschen zu einem regelmässigen Training zu bewegen, die sonst keinen oder nur erschwerten Zugang zu Bewegung gefunden hätten. Um noch mehr Personen zu einem gesunden Lebensstil zu verhelfen, kann das Projekt nun deutschlandweit durchgeführt werden. Die Partner der Aktion stellen sich bereits die Frage, welche Effekte ein acht- bis zwölfwöchiges kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining bei der Bewältigung von verschiedenen Long-/Post-COVID-Beschwerden hat.
www.dhfpg-bsa.de/fitmachaktion/

DSSV e. V. und CDU/CSU diskutieren Bewegungsmangel

Foto: Mikolette Moller/peopleimages.com – stock.adobe.com

Mitte Oktober beteiligte sich der DSSV e. V. an einem digitalen Fachgespräch mit der CDU/CSU-Bundestagsfraktion. Es ging dabei um das Finden von Lösungen für eine gesündere Gesellschaft, die sich die Beteiligten durch mehr Bewegung als Präventionsmassnahme versprechen. Anlass des Gesprächs war der zunehmende Bewegungsmangel in der deutschen Bevölkerung – ein grosses gesundheitliches Risiko. Nach einleitenden Worten von Sepp Müller (CDU) und des Vorsitzenden der CDU-Bundestagsfraktion, Friedrich Merz, moderierte Tino Sorge die Diskussion mit Gästen wie Prof. Dr. Thomas Wessinghage (DHfPG) und Prof. Dr. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln. Thematisiert wurde dabei unter anderem, dass mehr Geld in Prävention investiert werden müsse und die Politik sich in der Branche aktiver einbringen solle.
www.dssv.com

EuropeActive-CEO Paulsen liefert Branchenbericht

Foto: EuropeActive

Der CEO von EuropeActive Andreas Paulsen hat auf dem Active Leadership Forum (ALF) die vergangenen Jahre resümiert und dabei die Ziele und Strategien der European Health and Fitness Association für die kommenden Jahre erläutert. Er betonte, dass die vergangene Periode der Branche geschadet hätte, diese aber dennoch gestärkt aus der Krise hervorgegangen sei. Nun müsse sich die Fitness- und Gesundheitsbranche neuen Herausforderungen stellen, so Paulsen. Dazu zählten Marktunsicherheit, Inflation sowie die steigenden Energiekosten. Um dem zu begegnen, entwickelt EuropeActive nun Strategien und Massnahmen, die die Branche unterstützen sollen. Damit einhergehend soll auch die Bedeutung von Fitness- und Gesundheitsanbietern bei politischen Entscheidungsträgern und in der Bevölkerung gestärkt werden.
www.europeactive.eu

BSA-Akademie – Ihr Weiterbildungspartner

Qualifizieren Sie Mitarbeitende nebenberuflich

Möchten Unternehmen ihre Mitarbeitenden gezielt nebenberuflich weiterbilden oder weiterqualifizieren, bietet die BSA-Akademie mit über 80 staatlich geprüften und zugelassenen Lehrgängen die optimalen Rahmenbedingungen: Durch das Lehrgangssystem, das aus kombiniertem Fernunterricht mit Fernlernphasen und kompakten Präsenzphasen besteht, profitieren Lehrgangsteilnehmende von maximaler Flexibilität und weiteren Vorteilen. Die Präsenzphasen können dabei digital oder an zwei regionalen Lehrgangszentren in Österreich (Wien und Innsbruck) sowie bundesweit in Deutschland (z. B. München) absolviert werden.

26.01.2023 – 29.01.2023, Yoga-Trainer/in-B-Lizenz, München
24.02.2023 – 26.02.2023, Trainer/in für Cardiofitness, München
17.03.2023 – 19.03.2023, Ernährungscoach, München

Weitere Infos zu unseren Lehrgängen und Terminen unter:
www.bsa-akademie.de

Durch Weiterbildung zur professionellen Führungskraft

Stark als Personal- und Teammanager

Zufriedene und gut angeleitete Mitarbeitende bilden die essenzielle Basis für den Erfolg jedes Unternehmens. Daher ist es wichtig, ein Team zuverlässig zu betreuen und zu führen. Mit dem BSA-Lehrgang «Personal- und Teammanager/in» erlangen Teilnehmende alle erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten im Personalmanagement, um sich zur professionellen Führungskraft zu qualifizieren. So wird unter anderem vermittelt, wie sich Mitarbeitende motivieren und erfolgreich leiten lassen. Ergänzt wird das erlangte Wissen durch zahlreiche praktische Übungen sowie durch direkt in die Praxis umsetzbare Massnahmen und Werkzeuge.

Weitere Infos zum Lehrgang «Personal- und Teammanager/in» unter:
www.bsa-akademie.de/ptm

Gesundheitsbewusstsein nachhaltig vermitteln

Mit der BSA-Akademie zum Gesundheitscoach

Nicht erst mit der Corona-Pandemie sind die Themen Gesundheit und gesunde Lebensführung weiter ins Bewusstsein der Bevölkerung gerückt. Um möglichst lange fit zu bleiben, tun immer mehr Menschen einiges für ihr Wohlbefinden. Mit dem BSA-Lehrgang «Gesundheitscoach» lernen Kursteilnehmende, ihre Kundschaft beim Aufbau und der Beibehaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung professionell zu beraten, zu motivieren und zu unterstützen. In diesem Rahmen entwickeln sie unter anderem auch gesundheitsfördernde Massnahmen für Einrichtungen wie beispielsweise Schulen, Kitas oder Betriebe und setzen diese erfolgreich um.

Mehr Informationen zum Lehrgang finden Sie unter:
www.bsa-akademie.de/geco

Fotos: DHfPG/BSA

Neue Weiterbildungsangebote

BSA-Akademie erweitert ihr Lehrgangsportfolio

Die BSA-Akademie hat ihr Weiterbildungsangebot um zwei weitere Qualifikationen ergänzt: Mit der «Neurotrainer/in-B-Lizenz» werden Teilnehmende dazu befähigt, ihrer Kundschaft eine individuelle Betreuung auf der Grundlage eines neurozentrierten Trainingsansatzes zu bieten und so gemeinsam wichtige Trainingsziele, eine Leistungssteigerung, Rehabilitation oder Schmerzreduktion zu erreichen. So können Fitnesstrainer und -trainerinnen den heute so vielfältigen Kundenwünschen und Nachfragen entsprechen.

Teilnehmende des Lehrgangs «Digital Content Creator» qualifizieren sich im stetig wachsenden Bereich der digitalen Inhalte. Im Rahmen des Kurses werden Kompetenzen erworben, eigenständig aktuelle und zukunftsorientierte digitale Angebote für das Fitness- und Gesundheitstraining zu planen, zu entwickeln, umzusetzen und zu bewerten. Unter anderem lernen die Teilnehmenden dabei, digitale Medien zielgerecht in ihren Vertriebs- und Vermarktungskampagnen einzusetzen.

Die «Neurotrainer/in-B-Lizenz» ist ab sofort und der «Digital Content Creator» ab Anfang 2023 buchbar. Beide Lehrgänge können ab dem folgenden Frühjahr in Deutschland absolviert werden. Weitere Informationen folgen in Kürze.

www.bsa-akademie.de

Aktuelle Informationen und Neuigkeiten

Up to date mit dem DHfPG- und dem BSA-Podcast

Für Personen, die in der Fitness- und Gesundheitsbranche Fuss fassen oder sich fachlich weiterqualifizieren wollen bzw. ein branchenspezifisches Studium ins Auge fassen, stellen sowohl die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) sowie die BSA-Akademie informative und kurzweilige Podcasts zur Verfügung.

Unter dem Motto «Studieren mit Gehalt» stellt die DHfPG ihre Studiengänge, Dozierenden, Studierenden sowie Erfolgsgeschichten von Absolventinnen und Absolventen vor. Zudem gibt der Podcast Antworten auf die häufigsten Fragen rund um das duale Studium an der privaten Hochschule.

Mit «Mach dein Hobby zum Beruf» will der Podcast der BSA-Akademie Personen für Weiterbildungen im Fitness- und Gesundheitsbereich begeistern. In den Podcastfolgen werden das Lehrgangssystem sowie die verschiedenen Fachbereiche vorgestellt. Ausserdem gibt es spannende Blicke hinter die Kulissen der Lehrgänge!

Anhören können Sie sich die Podcasts auf den gängigen Streamingplattformen.

www.dhfpg-bsa.de

BESTWIPES

Sprühflasche ist out!

BestWipes Desinfektionstücher

– optimiert für Ihr Fitness-Studio

800 Blatt/Rolle
wischfertig vorgetränkt!

ORIGINAL 12 SEHR GUT 2020 dermatest®
dermatest-garantie.de

Made in Germany

kosten- & zeitsparend · dermatologisch getestet
bekämpfen wirksam Bakterien und Viren (Corona)

BESTWIPES

Die BESTWIPES-Benefits in Kürze:

- **kostensparend** – bis zu 30% im Vergleich zur Sprühflasche
- bis zu **70% weniger Müll** (spart Entsorgungskosten)
- 800 Tücher pro Rolle, **wischfertig vorgetränkt** - ready to use
- **PH-neutral** (sanft zu Haut und Oberflächen)
- sparsames Entnahmesystem - **1 Tuch ausreichend** für ein Gerät
- **gegen Viren (Corona)** und Bakterien
- **keine gefährlichen Aerosole** durch versprühen

Unser aktuelles Kennenlern-Angebot:

1 EDELSTAHL-BOX „ROUND UP“

H 900 mm, Ø 300 mm

INKL. 6 ROLLEN BESTWIPES
(4.800 TÜCHER)

CHF 299.–

zzgl. MwSt. / Lieferung

ÜBER 101.– GESPART

RKS GmbH

8196 Wil ZH · Bahnhofstrasse 47
5400 Baden · Theaterplatz 2
Partner von Optimum11 GmbH

Telefon: +41 44 869 05 05
bestellung@rks-gmbh.com
www.rks-gmbh.com

Lieferung solange Vorrat reicht · Irrtümer, Änderungen und Lieferunmöglichkeit vorbehalten 03/21

BESTWIPES

Die Innovation

Vorgetränkte Desinfektionstücher Die reissfesten und saugfähigen Vliestücher 40Gr. sind verpackt und bereits in ausreichender Menge mit Desinfektionslösung (Anti-Bacterial-Kills) getränkt. Unser Desinfektionsmittel ist auf alkylamin Basis und sind gegen Bakterizid und Viruzid eingestellt, sprich auch gegen Corona. Das standardmässige Anmischen von Desinfektionsmittel entfällt somit.

Dermatologisch getestet

Trotz des breiten Wirkungsspektrums und der hohen Reinigungsleistung sind unsere Desinfektionstücher bewiesenermassen (dermatologisch getestet) mild zur Haut und verträglich für jeden Anwender.

Für alle Fälle und alle Flächen

BESTWIPES eignen sich für alle Oberflächen – für die schnelle Desinfektion, wann immer sie benötigt wird und erzielt im Vergleich zu ähnlichen Produkten eine bessere Desinfektionsleistung bei geringeren Anschaffungskosten.

Bis zu 30% Kosteneinsparung

Durch eine speziell entwickelte Abreissmembrane wird nur ein Tuch herausgegeben. Das bedeutet weniger Müll, geringere Entsorgungskosten und der Abfalleimer muss seltener geleert werden, denn nur ein Tuch ist ausreichend für ein Gerät. BESTWIPES halten mindestens 3 Mal so lange wie herkömmliche Papierrollen. Das spart Zeit, Material und Geld.

ORIGINAL 12 SEHR GUT 2020 dermatest®
dermatest-garantie.de

Jahreszielplanung – der Schlüssel zum Erfolg

Eines meiner Ziele ist – immer Ziele zu haben

Um mit einem Unternehmen erfolgreich zu sein, ist es sehr wichtig, sich mindestens einmal im Jahr einen Überblick über die aktuellen Probleme, die Chancen, die Vergangenheit, den Status Quo und die Zukunft des Unternehmens zu machen. Anhand dieser Grundlagen kann man die Strategie und die Ziele für das kommende Geschäftsjahr neu festlegen. Bei diesem kontinuierlichen Verbesserungsprozess sollten alle beteiligten Personen miteinbezogen werden; d. h. die Kunden, die Mitarbeiter, die Geschäftsführer und die Inhaber. Eine Jahreszielplanung gehört als «wiederkehrende Aufgabe» zu jeder professionellen Firma und zum Qualitätsmanagement.

Was ist ein Ziel? – SMART-Definition

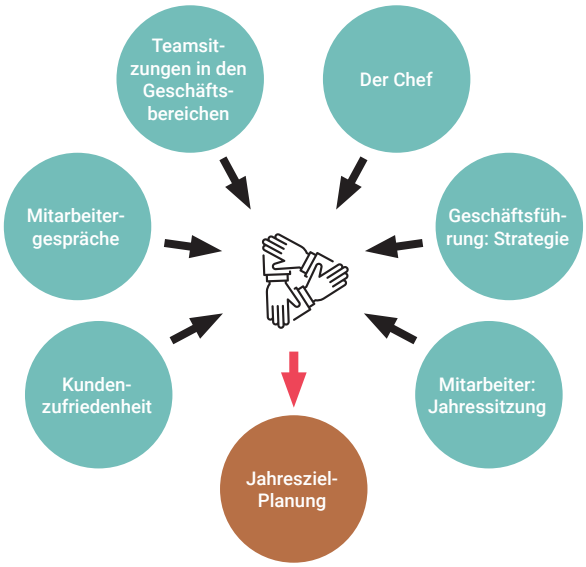
Was ist ein Ziel und wie ist die Definition? Das ist ein wichtiger Punkt, damit wir vom «Gleichen» sprechen, bevor ich Ihnen eine mögliche Variante einer Jahreszielplanung erkläre. Die SMART-Methode ist sehr geeignet, ein Ziel zu definieren.

S = Spezifisch	Die Ziele müssen eindeutig definiert sein, sodass sie jeder versteht und nachvollziehen kann und keine Missverständnisse entstehen können.
M = Messbar	Die Ziele müssen messbar sein, damit man die Ziele vergleichen, messen und kontrollieren kann.
A = Akzeptiert	Die Ziele müssen von den Empfängern akzeptiert werden. Ohne die Zustimmung der Mitarbeiter sind Ziele nur sehr schwer zu erreichen.
R = Realistisch	Die Ziele müssen machbar sein. Sie müssen für das Team eine Herausforderung und nicht eine Überforderung darstellen.
T = Terminiert	Die Ziele müssen immer terminiert sein und zu diesem Zeitpunkt kontrolliert und besprochen werden – immer direkt in die Agenda eintragen.

Vorgehensweise

Um den Überblick zu bekommen, ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise die Grundlage, um die richtigen Strategien, Entscheidungen und Ziele für das neue Jahr zu erarbeiten. Die wichtigsten Punkte sehen Sie in der Grafik.

Die wichtigsten Punkte im Überblick



Aus der Sicht der Kunden (Kundenzufriedenheit)

- Mindestens ein- bis zweimal im Jahr Kundenbefragung durchführen
- Mängel und Anregungen der Kunden ernst nehmen und auswerten
- Kundenwünsche nach Machbarkeit überprüfen und Feedback an die Kunden geben
- Permanenter Verbesserungsprozess sollte ein fester Bestandteil Ihres Qualitätsmanagements sein
- Reklamationsbehandlung und Feedback hat oberste Priorität

Aus der Sicht der Geschäftsführung (Chef und Geschäftsführung)

- Permanentes Überarbeiten der persönlichen Ziele
- Strategiesitzungen zweimal pro Jahr mit dem Führungsteam – am besten mit neutralen externen Spezialisten
- Wichtige Ziele mit neutralen externen Spezialisten besprechen

Foto/Grafik: Reddogs, Suncheli – stock.adobe.com

- Permanenten Verbesserungsprozess in allen Bereichen einführen
- Rückblick – Status Quo – Zukunft – immer überdenken und daran arbeiten
- Ziele gemeinsam mit den Mitarbeitern definieren, damit sie sich damit identifizieren
- Das Führungsverhalten analysieren und mit einer Mitarbeiterbefragung optimieren

Aus der Sicht des Teams (Mitarbeiter)

- Mindestens ein Mitarbeitergespräch pro Jahr pro Mitarbeiter abhalten, um jeden optimal fördern zu können
- Bereichsleiter sind für ihre Bereiche zuständig und müssen Verantwortung übernehmen
- Bereichsleiter erarbeiten und kontrollieren die Ziele in ihren Bereichen selbstständig mit Unterstützung der Geschäftsführer
- Ideen der Mitarbeiter werden immer ernst genommen, besprochen und in den permanenten Verbesserungsprozess und in die Ziele integriert

Jahresmitarbeitersitzung

- Mindestens einmal im Jahr im Dezember oder Januar mit allen Mitarbeitern
- Geschäftsführer präsentiert – Rückblick – Status Quo – Zukunft
- Bereichsleiter präsentieren wie die Geschäftsführer ihre Bereiche
- Ideen der Mitarbeiter werden immer in den permanenten Verbesserungsprozess und in die Ziele integriert – evtl. kleiner Workshop mit allen Mitarbeitern pro Bereich
- Ziele gemeinsam definieren und kommunizieren

Schlussfolgerungen

- Jahreszielplanung immer gemeinsam mit den wichtigsten Schlüsselpersonen und externen Spezialisten erarbeiten – ein häufiger Fehler ist, dass der Chef alle Ziele allein erarbeitet und dadurch Mühe hat, dass die Mitarbeiter voll hinter seinen Zielen stehen
- Jahresziele immer in Teilziele (Tag/Woche/Jahr) runterbrechen und dies permanent mit einem «Goal Board» dokumentieren, welches für alle Mitarbeiter z. B. im Personalraum gut sichtbar ist
- Als Chef müssen Sie sich permanent weiterentwickeln und an Ihren persönlichen Zielen arbeiten
- Jahresziele allen Mitarbeitern kommunizieren und an der Jahressitzung zu Beginn oder Ende des Geschäftsjahres diskutieren
- Jahresziele immer pro Geschäftsbereich definieren, damit man einen guten Überblick hat und gezielt optimieren kann
- Permanenten Verbesserungsprozess im Betrieb als festen Bestandteil der Betriebsphilosophie einführen und leben
- Ziele definieren unter dem Motto «weniger ist mehr» – welche sind die wirklich wichtigen Ziele und Kennzahlen, welche wir wirklich brauchen?

Wenn der Plan nicht funktioniert, dann ändere den Plan – aber niemals das Ziel!

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einige Anregungen geben, welche Sie in der Praxis und bei sich direkt umsetzen können. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Team eine erfolgreiche Zukunft. ■

Beste Grüsse
Ihr Edy Paul

Im Februar 2023 werde ich ein Webinar zum Thema Jahreszielplanung halten. Bei Interesse melden Sie sich gerne per E-Mail an: edy.paul@paul-partnerag.com

Edy Paul
Coacht und berät Einzelpersonen und Firmen mit eCoaching oder persönlich vor Ort (Strategie, Management, Neugründungen, Analysen, Schulungen, Konzeptentwicklungen, Raumplanung). Fitness- und Clubanalysen sowie Verkauf & Nachfolgeregelungen gehören ebenfalls zu seinen Leistungen.

Kontakt +41 79 601 42 66
edy.paul@paul-partnerag.com
www.edypaul.ch

In dieser Kolumne geht es um mentales Gewichtheben.
Wahre Fitness trainiert beides.
Physische als auch psychologische Muskeln.
Viel Spass beim neuronalen Schwitzen.

Ruhe und Stille

Wo wir auch in der High-Speed-Gesellschaft hingehen, fast immer hören wir «Lärm» oder bombardieren uns mit Inputs. Im Verkehr pulsiert der Strassenlärm, an der Haltestelle streichelt die Mehrzahl der Personen ihre Handys, im Einkaufsladen, aber auch im Fitnesscenter läuft oft ungefragt Musik, die unsere Gehirne beschallt. Es gibt gar Fitnesscenter, die in der Sauna(!) Musik spielen lassen. Anscheinend traut man den Mitgliedern nicht zu, dass sie Ruhe und Stille aushalten können. Aber auch im Training gibt es viele Mitglieder, die sich Kopfhörer aufsetzen, damit sie eins noch besser hören können: Lärm! Und zwischen den Trainingsätzen wird das Hirn mit weiteren digitalen News überfallen. Ich weiss, solche Szenen sind mittlerweile normal. Doch ich frage mich: Ist das wirklich ein Gewinn oder ist es bloss eine Betäubung der eigenen Sinne? Ich lade Sie ein, darüber zu sinnieren.

Wenn wir nun aus dieser obigen Einleitung rauszoomen und uns die spirituelle Menschheitsgeschichte anschauen, dann können wir Folgendes erkennen: Alle Religionen und alle antiken philosophischen Schulen betonen die Wichtigkeit der Ruhe und der Aufmerksamkeit. Mögen die Unterschiede der Glaubensrichtungen noch so gross sein – bei diesem Punkt sind sich alle einig. Ruhe und Fokus sind essenziell für ein glückliches und «richtiges» Leben. Ob man es nun Gebet, Meditation oder Achtsamkeit nennt: All diese Formen drehen sich um Stille und Fokus! Es sind also die universellen Türen, die zum Palast des inneren Friedens führen.

Dank dem technologischen Fortschritt können wir immer und überall arbeiten. Mit dem Internet erhalten wir zusätzlich einen Überfluss an Informationen. Mit diesen Daten-Tsunamis verarmt aber unsere Aufmerksamkeit und es entsteht eine innere Unruhe. Deshalb müssen wir unsere Inputs selektionieren und auch limitieren. Die Skizze «Mindful vs. MindFULL» zeigt auf, was sonst geschieht.

Wir alle brauchen Zeiten der Ruhe. Sie helfen uns, Abstand zu nehmen, klarer zu denken, einen anderen Blickwinkel zu entdecken oder wilde Emotionen zu zähmen. Ruhige Momente sind Top-Momente. Wir alle können uns z. B. 15 Minuten pro Tag dafür Zeit nehmen. Zeit haben ist immer eine Frage der Priorität. Diese stillen Momente können ein Gebet, eine Entspannungsmeditation oder Atemübungen sein. Aber auch ein simpler Spaziergang ist ein wertvoller Anker. Dazu später mehr.

Wenn wir solche Entspannungsinseln regelmässig in unser Leben integrieren, dann hilft es uns, bessere Eltern, bessere Trainer, bessere Athleten, ja bessere Menschen zu sein. Das sind riesige Vorteile. Doch warum sind solche Momente oft so rar oder warum haben wir so viel Mühe, sie regelmässig im Alltag einzuplanen?

Jede Kultur prägt. Auch uns. Westliche Zivilisationen haben den Leistungsgedanken stark verinnerlicht. Ruhe, Stille, Sanftheit oder Entspannung haben schon einen Stellenwert. Einfach nur nach dem Komma. Die meisten Menschen wollen leisten und das ist eine gute Eigenschaft. Doch es hat auch eine Schattenseite. Viel Schlechtes entsteht, wenn man Gutes übertreibt. Und der Mensch ist ein komisches Tier: Er schläft nicht, obwohl er müde ist, er isst nicht, obwohl er hungrig ist, und er trainiert, obwohl er müde ist. Wie kommt das? Weil wir oft meinen, dass wir Superfrauen oder Supermänner sein müssen. Unser Selbstbild ist oft geprägt vom Tun und weniger vom Sein; von Aktivität und weniger von Sensitivität; von materiellem und weniger von immateriellem Reichtum. Dazu kommt die Angst, nicht zu genügen, was automatisch die Angst erzeugt, nicht dazuzugehören. Das alles erhöht die Gefahr, dass

Fotos: Julien Tromeur – stock.adobe.com | Eric-Pi Zürcher

wir Spannung und Aktivität wertschätzen, Ruhe und Stille aber gering schätzen. Von der Psychologie wissen wir, dass viel Leiden entsteht, wenn wir unpassende Konzepte glauben. Deswegen gilt es, die Glaubensmuster, die wir meist in jungen Jahren aufgenommen haben, zu überprüfen. Es braucht Reflexion statt Reflexe. Tun wir es nicht, dann sind wir bloss Roboter, die zufällig erlernte Programme reproduzieren.

Der Raum zwischen unseren Ohren – das ist unser Hoheitsgebiet. Wenn wir uns freier fühlen und autonomer denken wollen, dann gilt es, die Momente der Stille zu pflegen. Doch diese Ruhe kriegen wir in einer High-Speed-Kultur nicht frei Haus geliefert. Wenn wir nichts unternehmen, passiert gar nichts. Werfen Sie also immer wieder ein Auge auf die Stille in Ihrem Leben. Es geht darum, die Ruhe um und in uns zu schützen. In Zeiten des Internets und der Reizüberflutung ist Ruhe und Stille der wichtige Gegenpol, der unsere Gelassenheit und unser Glück stärkt. Oft ist es so, dass gehaltvolle Gedanken nur in der Stille aufkeimen. Bereits Mark Aurel erkannte vor 2000 Jahren, dass das Glück von der Beschaffenheit der Gedanken abhängt. Stille ist nicht Leere, sondern Fülle. Wir können lauschen, was die Stille uns sagen will. Ruhe und Stille dienen oft als Sprungbrett für mehr Wohlbefinden und inneren Frieden. Suchen Sie sich deswegen immer wieder stille Momente. Zeigen Sie dem «Leistungsaffen» in Ihrem Gehirn ab und an die rote Karte, denn ein voller Terminkalender bedeutet keineswegs schon ein erfülltes Leben.

Wie bereits versprochen, komme ich zurück zum Spaziergang. Er ist ein brillanter «Leuchtturm» für unsere Ruhe und Stille. Im Englischen gibt es den schönen Satz: «Bathe in beauty»; in der Schönheit baden. Ob Wald, Park, Fluss, Berg oderTal, die Natur ist ein wunderbarer Beruhiger und sie kann eine unglaublich erquickende Quelle der Ruhe sein. Meinen Lieblingswald in Bern habe ich für Sie fotografiert. (Der Indian Summer ist meine Lieblingssaison!) Die Fähigkeit, die Schönheit der Natur zu sehen, ist eine sehr wertvolle. Also raus aus dem Haus, dem Büro oder dem Gym. Ab in die Natur, in den Wald oder an das Ufer eines Flusses oder Sees. Schalten Sie das Smartphone aus und somit gleichzeitig die Sinnlichkeit an. Spazieren Sie und schauen Sie sich um. Bitte nicht joggen und keine Pulsuhr anziehen. Es geht nicht um Kalorien verbrennen oder irgendeine Pulszone. Einfach achtsam die Natur erLEBEN, bewusst ein- und ausatmen und die Schönheit geniessen, die Sie umgibt. Das nennt man eine Spaziergangmeditation. Nochmals, weil es so wichtig ist: Ruhe bedeutet nicht Leere, sondern Fülle. Solche Momente sind randvoll mit Entspannung und Frieden angereichert. Man spaziert sich dabei meist in gelassene und gehaltvolle Gedanken. Es kommt noch besser: Wir können jederzeit die Natur besuchen. Die Natur hat durchgehend geöffnet. Und das Beste: Eine Spaziergangmeditation kostet nichts. Es mag auf den ersten Blick vielleicht verstörend wirken, dass das, was uns vielfach enorm hilft, nichts kostet und allen zur Verfügung steht. Es ist ein tolles Geschenk, wenn man einmal darüber nachdenkt, siehe Skizze «the best things in life are free» (übrigens: «the second best are very expensive», Coco Chanel).

Wann auch immer – vor einem Wettkampf, vor einer Sitzung, vor einer Prüfung usw. –, wir können stoppen und ein kurzes Bad in der Schönheit der Natur nehmen oder eine fünf bis 15-minütige Atem-/Entspannungssession für uns einbringen. Wer das regelmässig tut, der wird sich besser fühlen. Und wer sich besser fühlt, der wird auch eine bessere Leistung bringen können. Ist das nicht wunderbar?

Wenn Sie diese Zeilen lesen, dann ist Weihnachtszeit. Eine Zeit der Sinnlichkeit und vor allem – der Ruhe. Doch viele schaffen es, auch in dieser Zeit nochmals einen Gang höher zu schalten. Es ist dann eine eilige und keine heilige Zeit. Ich mag Weihnachten. Auch deswegen, weil sie vieles aufzeigt. Kinder werden in dieser Zeit kindlicher, Geschäftige geschäftiger, Familien familiärer, Dicke dicker, Einsame einsamer, Unglückliche unglücklicher. Keine Frage; Weihnachten demaskiert …

Ich wünsche Ihnen ein tolles neues Jahr mit grossen Portionen an Ruhe und Stille. ■

Eric-Pi Zürcher

Eric-Pi Zürcher war früher über Jahre als Personal Trainier tätig und arbeitet nun beim FC Thun als Konditionstrainer.

E-Mail: eric-pi@bluewin.ch

Beweglichkeit steigern durch gezieltes Muskellängentraining

Adäquate Alternative zu statischem Dehntraining

Das klassische Dehntraining ist eine bewährte Methode zur Verbesserung der Beweglichkeit. Doch ist es wirklich die effektivste Form oder gibt es Alternativen? Muskellängentraining kann eine adäquate Variante bzw. Ergänzung sein, wenn es darum geht, die Beweglichkeit zu trainieren.

Zur Verbesserung der Beweglichkeit wird in der Praxis üblicherweise ein statisches Dehntraining absolviert. Die Dehnpositionen werden dabei langsam eingenommen und entweder statisch gehalten oder dynamisch wechselnd eingenommen und direkt wieder aufgelöst. Behm, Blazevich, Kay und McHugh (2016) vermuten, dass die Effekte eines Dehntrainings sowohl aus der reduzierten Reflextätigkeit durch die Resensibilisierung der Muskelspindeln als auch aus der Erhöhung der Schmerztoleranz durch das Desensibilisieren der Nozizeptoren resultieren (Behm et al., 2016).

Neben dem Dehntraining bietet ein Muskellängentraining eine weitere Möglichkeit, die Beweglichkeit zu verbessern. Durch diese Art des Trainings kann es unter anderem zu einer seriellen Sarkomeraddition kommen. Daraus resultiert eine Erhöhung der Anzahl der in Serie geschalteten Sarkomere. Gleichzeitig nimmt die Ruhelänge jedes einzelnen Sarkomers ab (Brughelli & Cronin, 2007; Wisdom, Delp & Kuhl, 2015).

Die serielle Sarkomeraddition führt zu einer Veränderung der Kraft-Längen-Relation. Diese wandelt sich dahingehend, dass der Muskellängenbereich, über den aktiv Kraft produziert werden kann, vergrössert wird. Darüber hinaus führt die serielle Sarkomeraddition dazu, dass die maximale Kraft (F_{peak}) und somit der maximale Überlappungsgrad zwischen den Proteinen Aktin und Myosin bei einer grösseren Muskellänge erreicht wird (Kruse, Rivares, Weide, Tilp & Jaspers, 2021). Die Muskulatur wird somit bei grossen Gelenkwinkeln toleranter gegenüber hohen Kräften (Timmins et al., 2016).

Somit kann das Muskellängentraining zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprophylaxe durchgeführt werden (Alegre, Ferri-Morales, Rodriguez-Casares & Aguado, 2014).

Es gibt verschiedene Formen, Muskellängentraining durchzuführen:

- ein Krafttraining über die volle ROM,
- ein betont exzentrisches Krafttraining oder
- das isometrische Krafttraining bei langen Muskellängen.

Krafttraining über die volle ROM oder betont exzentrisches Krafttraining

Zwei der Varianten, Muskellängentraining durchzuführen, sind das Krafttraining über die volle ROM oder ein betont exzentrisches Krafttraining. Dafür eignen sich alle Übungen, die in einem klassischen Krafttraining ebenfalls Anwendung finden. Muskuläre Verletzungen, die während des Trainings oder der Ausübung von Sportarten entstehen, sind darauf zurückzuführen, dass der Muskel eine ungewohnte Beanspruchung erfährt. Die Ergebnisse von Timmins et al. (2016) zeigen, dass Verletzungen an der Ischiocruralmuskulatur durch eine geringe Faszikellänge des M. biceps femoris (reduzierte Anzahl der in Serie geschalteten Sarkomere) und durch eine geringe exzentrische Kraft bedingt sind. Zur Minimierung des Verletzungsrisikos sollte die Muskulatur dementsprechend darauf vorbereitet werden, bei grossen Bewegungsamplituden weiterhin Kraft generieren zu können, um somit auch gegenüber den einwirkenden Kräften toleranter zu werden. Blazevich, Cannavan, Coleman und Horne (2007) untersuchten anhand zweier Trainingsgruppen, inwiefern sich ein rein konzentrisches und ein rein exzentrisches Krafttraining mit einer ROM, die über das gewöhnliche Ausmass der Alltagsbewegungen hinausgeht, auf die Muskelarchitektur auswirken. Die Faszikellänge bzw. die Anzahl der Sarkomere in Serie nahm in beiden Gruppen signifikant zu. Ein grosser Unterschied zwischen den Gruppen konnte nicht nachgewiesen werden. Hervorzuheben ist, dass nicht die Kontraktionsform, sondern die vergrösserte ROM der entscheidende Reiz zur Auslösung der seriellen Sarkomeraddition ist. Die Übungen müssen folglich mit einer grösseren ROM absolviert werden als üblich.

Franchi et al. (2014) bestätigen, dass sich sowohl durch ein rein konzentrisches als auch durch ein rein exzentrisches Training die Anzahl der Sarkomere in Serie signifikant erhöht. Jedoch zeigen die Ergebnisse, dass ein rein exzentrisches Training einem rein konzentrischen Training hinsichtlich der Effektivität überlegen ist. Wird also das Training mit einer ROM trainiert, die vergleichbar mit der gewohnten Bewegungsreichweite ist, so ist die Kontraktionsform der entscheidende Trainingsreiz. Bei Vergrösserung der ROM über die gewohnte Bewegungsreichweite hinaus ist nicht die Kontraktionsform der entscheidende Reiz, sondern die vergrösserte ROM. In der Trainingspraxis sollte demnach für jede Übung ein Bewegungsumfang angestrebt werden, der das räumliche Ausmass der Bewegungen aus Alltag, Beruf oder Primärsportart übersteigt. Dadurch wird der Körper langfristig dazu in die Lage versetzt, bei längeren Muskellängen Kraft zu erzeugen und somit die betroffenen Muskel-Gelenk-Systeme über eine grössere ROM zu stabilisieren, als dies ausserhalb des Krafttrainings erforderlich ist. Daraus kann neben einer Steigerung der Beweglichkeit auch eine verbesserte Verletzungsprophylaxe resultieren.

Effekte von isometrischem Krafttraining bei langen Muskellängen

Das isometrische Krafttraining bei langen Muskellängen ist eine weitere Form des Muskellängentrainings. In der Praxis wird das Training so umgesetzt, dass die beanspruchte Muskulatur bei verschiedenen Übungen wie z. B. dem Ausfallschritt oder der Seitneigung auf eine grosse Länge ausgerichtet wird (Dehnung). Die Position wird dann über einen gewissen Zeitraum statisch gehalten. Diese Form der Belastung ist u. a. im Yoga zu finden. Alegre et al. (2014) untersuchten, inwiefern sich ein isometrisches Krafttraining bei unterschiedlicher Muskellänge auf die Kraft und Muskelarchitektur auswirkt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich ein isometrisches Krafttraining bei langen Muskellängen im Vergleich zu einem isometrischen Krafttraining bei kurzen Muskellängen positiv auf die Maximalkraft (F_{peak}) auswirkt. Darüber hinaus konnten positive Effekte hinsichtlich der Muskelhypertrophie und der Zunahme der Anzahl in Serie geschalteter Sarkomere verzeichnet werden. Oranchuk, Storey, Nelson und Cronin ▸

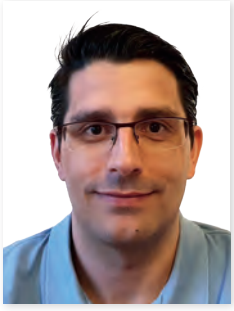
Foto: peopleimages.com – stock.adobe.com

(2019) bestätigen in einem systematischen Review diese Ergebnisse. Auch hier deuten die Resultate darauf hin, dass sich ein isometrisches Krafttraining bei langen Muskellängen positiv auf die Steigerung der Anzahl in Serie geschalteter Sarkomere auswirkt. Der Muskellängenbereich, über den aktiv Kraft erzeugt werden kann, vergrössert sich. Vergleicht man ein isometrisches Krafttraining bei verschiedenen Muskellängen, aber gleichem Trainingsvolumen, so löst das Krafttraining bei langen Muskellängen einen grösseren Hypertrophieeffekt aus als bei kurzen. Der Effekt der Volumenzunahme ist vor allem bei untrainierten Personen zu erkennen. Zu beobachten war auch, dass bei einem isometrischen Krafttraining bei langen Muskellängen die mechanische Spannung und somit auch die Mikrotraumatisierungen erhöht sind. Zusätzlich kommt es durch die Belastungsform im Vergleich zur Trainingsdurchführung bei kurzen Muskellängen zu einer stärkeren Metabolitenakkumulation (Anhäufung von Stoffwechselzwischen- und -endprodukten). Die hohe mechanische Spannung und Metabolitenakkumulation stellen die zentralen Mediatoren für die krafttrainingsinduzierte Muskelhypertrophie dar (Schoenfeld, 2010).

Fazit

Zur Optimierung der Beweglichkeit ist das klassische Dehntraining nicht die einzige Möglichkeit. Stattdessen kann zur Beweglichkeitsverbesserung ein Muskellängentraining in verschiedenen Formen durchgeführt werden: mithilfe eines Krafttrainings über die volle ROM, eines betont exzentrischen Krafttrainings oder eines isometrischen Krafttrainings bei grossen Muskellängen. Durch ein Muskellängentraining kann die Muskelarchitektur dahingehend verändert werden, dass sich die Anzahl der Sarkomere in Serie erhöht. Der Muskel kann über einen grösseren Bereich Kraft generieren und ist somit bei grossen Bewegungsamplituden gegenüber grossen Kräften toleranter.

Der entscheidende Trainingsreiz zum Erzielen der genannten Effekte ist das Durchführen des Krafttrainings über grosse und ungewohnte Bewegungsamplituden. Neben der Veränderung der Muskelarchitektur konnte ein Krafttraining über grosse Bewegungsumfänge speziell bei Trainingsbeginnern positive Effekte hinsichtlich des Muskelvolumens erzielen. ■



Ronny Hänni
Ronny Hänni ist Dozent bei der SAFS und Teamleiter bei Schneider Gesundheitstraining in Flamatt. Er verfügt zudem über langjährige Erfahrung als Personal und Athletic Trainer. Außerdem war er selbst über 20 Jahre als (zum Teil internationaler) Athlet in den Bereichen Olympisches Gewichtheben und Powerlifting im Einsatz, was zu mehreren Titeln führte.
www.safs.com

Auszug aus der Literaturliste

Blazevich, A. J., Cannavan, D., Coleman, D. R. & Horne, S. (2007). Influence of concentric and eccentric resistance training on architectural adaptation in human quadriceps muscles. Journal of applied physiology (Bethesda, Md. : 1985), 103 (5), 1565–1575.

Franchi, M. V., Atherton, P. J., Reeves, N. D., Flück, M., Williams, J., Mitchell, W. K. et al. (2014). Architectural, functional and molecular responses to concentric and eccentric loading in human skeletal muscle. Acta physiologica (Oxford, England), 210 (3), 642–654.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte marketing@dhfpg-bsa.de.

Fotos: peopleimages.com – stock.adobe.com | SAFS

qualitop
WIR GARANTIEREN QUALITÄT
QUALITÄTSLABEL FÜR FITNESS- & GESUNDHEITSFÖRDERUNG
WIRKSAMES TRAINING
SICHERES TRAINING
GEPRÜFTER ANBIETER
Informationen & Anmeldung
www.qualitop.ch | info@qualitop.ch | +41 44 430 14 01

Herausforderung im Ausdauertraining

Trainingssteuerung und richtige Intensitätsbestimmung

Neben dem Krafttraining stellt das Ausdauertraining für viele Trainierende einen bedeutenden Teil ihres Trainings dar. Die Belastungssteuerung für die richtige Intensität ist dabei häufig eine «Blackbox». Qualifizierte Trainer sollten hier Licht ins Dunkel bringen und mit einfachen Mitteln zielgerichtete Intensitätsvorgaben machen können.

Ausdauertraining verfolgt per Definition das Ziel, sowohl die Ermüdungswiderstands- als auch die Regenerationsfähigkeit zu verbessern. Konkret ist damit gemeint, dass eine gegebene Belastung möglichst lange aufrechterhalten werden kann und man in der Lage ist, sich nach Belastungsende schnellstmöglich zu erholen (Hanakam & Ferrauti, 2020, S. 345). Diese the-

Foto: BullRun – stock.adobe.com

oretische Annäherung verdeutlicht, weshalb ein spezifisches Training der Ausdauer im Fitnesstraining für alle Zielgruppen sinnvoll ist. Es zeigt sich beim Treppensteigen in den dritten Stock genauso wie beim Laufen eines Halbmarathons oder beim Absolvieren mehrerer Sätze Kniebeugen wie gut die jeweilige Ausdauer ist.

Metabolische Beanspruchung spielt entscheidende Rolle

Erfahrungsgemäss sind die Aspekte «Gewichtsreduktion» und «Verbesserung der allgemeinen Fitness» die dominierenden Motive im gesundheitsorientierten Ausdauertraining. Häufig wird das Training dabei ohne konkrete Intensitätsvorgaben, sondern rein intuitiv absolviert. Führt dieser Ansatz zufälligerweise doch zum Erfolg, lassen sich erst durch individuelle und gezielte Intensitätsvorgaben spezifische Anpassungen erreichen. Das liegt darin begründet, dass im Ausdauertraining vor allem die metabolische Beanspruchung eine entscheidende Rolle spielt. Unterschiedliche Belastungsintensitäten haben Einfluss auf die Form der Energiebereitstellung (aerob vs. anaerob) sowie die Anteile der verschiedenen Energiesubstrate (v. a. Glukose vs. Fettsäuren) (Tomasits & Haber, 2016). Dabei geht eine höhere metabolische Beanspruchung unter anderem mit einem Anstieg der Laktatproduktion einher. Die Unterschiede in der Energiebereitstellung stellen im Übrigen die wesentlichen Differenzierungsmerkmale der verschiedenen Ausdauertrainingsmethoden und deren spezifischen Anpassungseffekte dar (Fünten, Faude, Skorski & Meyer, 2013, S. 182). Vor diesem Hintergrund hat sich die Einteilung in verschiedene Trainingsbereiche etabliert (vgl. Tab. 1).

Für Trainer ist also vor allem der Belastungsparameter Intensität die entscheidende Stellschraube, um eine gezielte metabolische Beanspruchung anzusteuern. In der Trainingspraxis ist die eindeutige Bestimmung der individuell geeigneten Trainingsintensität häufig schwierig.

Belastungsintensität im Ausdauertraining

Ist von der Steuerung der Belastungsintensität die Rede, muss zunächst geklärt werden, welche Bezugsgrösse gemeint ist. Im Krafttraining haben sich hier beispielsweise das One-Repetition-Maximum (1-RM) oder das Mehrwiederholungsmaximum (X-RM) als gängige Bezugsgrössen etabliert. Für das Ausdauertraining werden Intensitätsangaben häufig in Prozent der maximalen Herzfrequenz (HF_{max}) angegeben (vgl. Tab. 1). Die tatsächliche HF_{max} kann nur über eine Ausbelastung ermittelt werden. Die für einen Ausbelastungstest erforderlichen gesundheitlichen und motivationalen Voraussetzungen erfüllen die wenigsten Personen im gesundheitsorientierten Fitnesstraining. Die andere Möglichkeit der näherungsweisen Bestimmung der maximalen Herzfrequenz mittels Faustformeln (z. B. 220 – Lebensalter) ist eine pragmatische, aber unpräzise Alternative, da die tatsächliche HF_{max} selbst bei Personen gleichen Alters stark variabel ist (Nes et al., 2013). Zudem konnte gezeigt werden, dass es beim Training mit einem bestimmten fixen Prozentsatz der HF_{max} zu erheblichen Unterschieden in der Laktatproduktion und der metabolischen Beanspruchung kommt (Meyer et al., 1999). Auf individueller Ebene können also Intensitätsangaben anhand der HF_{max} ihren Zweck – nämlich einen bestimmten Intensitätsbereich anzusteuern – deutlich verfehlen. Die Intensitätsangaben in Prozent der HF_{max} sind dennoch von Bedeutung, da sie als grobe Orientierung dienen und mittels Herzfrequenzmesser leicht gemessen werden können. Für die Ansteuerung des spezifischen Intensitätsbereichs sind noch weitere Möglichkeiten der Belastungssteuerung hinzuzuziehen.

Tab. 1: Verschiedene Trainingsbereiche im Ausdauertraining (modifiziert nach Hottenrott, 2006; Neumann, Pfützner & Berbalk, 2013; Reed & Pipe, 2014). Zu beachten ist, dass sich die Anzahl und genauen Grenzwerte der Trainingsbereiche bei verschiedenen Autoren voneinander unterscheiden können.

Bereich	Weitere Bezeichnung	Intensität (in % HF_{max})	RPE (6–20)	Talk-Test
1	REKOM, regeneratives Training	50–60	9–11	Sprechen uneingeschränkt möglich
2	GA1, aerobes Training	60–75	12–14	Sprechen uneingeschränkt möglich
4	GA2, anaerober Bereich	75–90	15–17	Sprechen eingeschränkt möglich
5	wettkampfspezifisches Ausdauertraining (WSA)	90–100	≥18	Sprechen nicht möglich

Ableitung der Intensitätsbereiche anhand der Bestzeit über eine bestimmte Distanz

Die Variante der Belastungssteuerung anhand der Bestleistung ist vor allem für ambitionierte Freizeitsportler interessant, die über die gesundheitlichen Voraussetzungen einer maximalen Belastung verfügen. Bei dieser Variante der Belastungssteuerung werden die Intensitätsbereiche anhand der Bestzeit über eine bestimmte Distanz abgeleitet. So würden beispielsweise ca. 70 Prozent der Durchschnittsgeschwindigkeit einer Zehn-Kilometer-Bestzeit dem Tempo eines Grundlagenausdauertrainings (GA1) entsprechen (Marquardt, 2017, S. 104). Dies lässt sich damit begründen, dass bei einem maximalen Lauf über zehn Kilometer die Energiebereitstellung physiologisch im oberen Bereich des aerob-anaeroben Übergangs stattfinden muss. Eine langsamere Laufgeschwindigkeit führt daher zu einer vermehrt aeroben Energiebereitstellung. Einzelne Ergometer bieten über integrierte Testprogramme die Möglichkeit, leistungsbezogene Grössen wie die Functional Threshold Power (FTP) oder die Critical Power bzw. den Critical Speed zu ermitteln und darüber Intensitätsbereiche abzuleiten (vgl. MacInnis et al., 2018).

Abbilden des subjektiven Belastungsempfindens und Talk-Test

Die Borg-Skala stellt die gängigste Form dar, das subjektive Belastungsempfinden (engl. rate of perceived exertion = RPE) abzubilden. Dabei ordnet die trainierende Person der momentanen Belastung jeweils einen Wert von sechs («sehr, sehr leicht») bis 20 («sehr, sehr hart») zu (Borg, 1982). Es gibt weitere RPE-Skalen, z. B. von eins bis zehn. Beim Einsatz subjektiver Skalen ist es wichtig, klare und anschauliche Referenzpunkte vorzugeben. Beispielsweise sollte eine Person, die mit dem Ausdauertraining beginnt, die Anstrengung beim Training im Bereich GA1 als etwas höher im Vergleich zu einem zügigen Spaziergang empfinden. Die Werte der Skala können dann den einzelnen Intensitätsbereichen zugeordnet werden. Moderates GA1-Training sollte daher auf der klassischen Borg-Skala im Bereich zwischen elf und 14 liegen (vgl. Tab. 1). Gerade unerfahrene Personen bedürfen zu Beginn regelmässigen objektiven Feedbacks. Hierbei sollten Trainer neben der RPE auch die Herzfrequenz, die erbrachte Leistung und ihre eigene Erfahrung berücksichtigen. In diesem Zusammenhang kann auch der Talk-Test als weiteres Hilfsmittel eingesetzt werden. Dieser Test basiert auf dem physiologischen Mechanismus, demnach mit steigender Laktatkonzentration höhere Mengen CO_2 abgeatmet werden müssen und dadurch die Atmung unökonomischer wird. Spätestens beim Übergang in den dominant anaeroben Stoffwechselbereich ist daher Sprechen nur noch eingeschränkt möglich. So sollte Sprechen im Bereich GA1 noch ohne Probleme und im Bereich GA2 bereits erschwert möglich sein. Obwohl dieses Vorgehen zunächst sehr trivial und ungenau erscheinen mag, haben zahlreiche Studien gezeigt, dass mittels des Talk-Tests Intensitätsbereiche auf unterschiedlichen Leistungsniveaus präzise angesteuert werden können (Reed & Pipe, 2014).

Fazit

Häufig wird die Belastung beim Ausdauertraining rein intuitiv gesteuert. Allerdings liegt gerade in der individuellen Belastungssteuerung das Potenzial, zielgerichtete Trainingseffekte hervorzurufen. Es existieren einige Möglichkeiten, um im gesundheitsorientierten Training die Belastungsintensität zu kontrollieren. Angaben mit Bezug zur HF_{max} dienen zwar als grobe Richtlinien, müssen jedoch auf individueller Ebene kritisch angewandt werden. Mit dem subjektiven Belastungsempfinden und dem Talk-Test verfügen Trainer über zusätzliche Werkzeuge, um die Belastung zu steuern und differenzierte Intensitätsvorgaben zu machen. Ihr Einsatz bietet daher die Möglichkeit, das Ausdauertraining deutlich zielgerichteter zu gestalten und dadurch qualitative Trainingsberatung anzubieten. ■

Karsten Hübner
Karsten Hübner ist langjähriger Dozent, Autor und Entwickler bei der Swiss Academy of Fitness & Sports (SAFS), hat Sport sowie Mathematik studiert und ist Fitness Instruktor mit eidg. FA der ersten Stunde. Als Personal Trainer betreut er sowohl aus dem Gesundheits- wie auch aus dem Leistungssport in den Bereichen Training, Ernährung und Aufmerksamkeit.
www.safs.com

Auszug aus der Literaturliste

Hottenrott, K. (2006). Trainingskontrolle mit Herzfrequenz-Messgeräten (1. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Neumann, G., Pfützner, A. & Berbalk, A. (2013). Optimiertes Ausdauertraining. Trainingsplanung, Leistungsaufbau, Ernährungstipps (7. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte marketing@dhfpg-bsa.de.

Foto: SAFS

NEU

Die Innovation in der Körperzusammensetzungsanalyse

InBody 970

STELLEN SIE SICH VOR ...

... Ihre Messungen sind **präzise, reproduzierbar** und nicht bloss Schätzungen.

... Sie können **Trainingsfortschritte dokumentieren** und **langfristig vergleichen**.

... Sie erhalten mit einem Gerät Erkenntnisse zu **Ernährung**, **Trainingsstand, Rehabilitation etc.**

JETZT Termin vereinbaren!
044 500 31 80

best4health

www.best4health.ch

Grindelstrasse 12 | 8303 Bassersdorf | Tel. +41 44 500 31 80

Was ist die effektivere Stabilisierungsstrategie im Core-Training?

Abdominal Hollowing vs. Abdominal Bracing

Der Rumpf wird häufig als das «Kraftzentrum» (engl. «core») bezeichnet. Trainiert man diese zwischen Schultergürtel und oberen Extremitäten sowie unteren Extremitäten befindliche Rumpfmuskulatur, wird deshalb auch vom «Core-Training» gesprochen.

Sowohl in der Fachliteratur als auch in der Trainingspraxis gelten zwei Stabilisierungsstrategien im Kontext des Core-Trainings als besonders kontrovers. Konkret geht es um die Instruktionen «Bauch anspannen» (engl. «abdominal bracing») und «Bauch einziehen» (engl. «abdominal hollowing»). Hier steht zur Diskussion, welche dieser Stabilisierungsstrategien die effektivere ist bzw. ob diese Massnahmen überhaupt den gewünschten Effekt bringen.

Stabilisierung der Fascia throcolumbalis

Die grosse Rückenfaszie (Fascia thoracolumbalis) muss in den Mittelpunkt der Betrachtung gerückt werden, um den Hintergrund der Stabilisierungsstrategien zu verstehen.

In die Fascia thoracolumbalis strahlen verschiedene Muskeln ein, die durch Kontraktion zu Verspannungsmechanismen und somit zur Stabilisierung der Wirbelsäule führen. Neben dieser mechanischen Komponente spielen aber auch neurophysiologische Faktoren eine Rolle. Die Fascia thoracolumbalis ist stark mit Nervenfasern durchsetzt, was sie von anderen Bindegewebsstrukturen unterscheidet. In das tiefe Blatt der Fascia thoracolumbalis strahlen unter anderem der Musculus transversus abdominis sowie die Musculi multifidi ein. Diese beiden Muskelgruppen haben eine bedeutende Aufgabe bei der Stabilisierung der Lendenwirbelsäule (LWS): Der M. transversus abdominis stützt die physiologische LWS-Lordose, die Mm. multifidi stabilisieren die LWS in der Transversalebene gegen einwirkende Torsionskräfte bei einer Oberkörpervorneigung.

Dass die Aktivierung und somit die Kraftleistungsfähigkeit der Mm. multifidi abhängig ist von einer Voraktivierung des M. transversus abdominis, konnten Forscher in den 90ern feststellen (O' Sullivan et al., 1997, 1998; Richardson & Jull, 1995; Richardson et al., 1992). Hides et al. (2011) bestätigen diese neurophysiologischen Zusammenhänge zwischen M. transversus abdominis und Mm. multifidi. Man vermutet, dass diese Muskeln über das Nervengeflecht der Fascia thoracolumbalis miteinander in Verbindung stehen und sich dementsprechend gegenseitig beeinflussen. Bei Personen ohne Rückenprobleme funktioniert diese Koaktivierung zwischen

Fotos: opolja – stock.adobe.com | DHFPG/BSA

M. transversus abdominis und Mm. multifidi ohne zeitliche Verzögerung. Bei Personen mit temporären oder chronischen Rückenschmerzen war der Zeitraum zwischen Voraktivierung des M. transversus abdominis und Aktivierung der Mm. multifidi entweder zeitlich stark verzögert oder die Voraktivierung des M. transversus abdominis war gar nicht vorhanden. Die Folge war in beiden Fällen eine (teilweise stark) eingeschränkte Leistungsfähigkeit der Mm. multifidi und daraus resultierend Defizite bei der Stabilisierung der LWS.

Stabilisierung des Rumpfes

Aus diesen Erkenntnissen wurde abgeleitet, dass eine Aktivierung des M. transversus abdominis bei Rumpfübungen bewusst erfolgen muss. Durch diese bewusste Transversusaktivierung soll das eventuell unphysiologische neuromuskuläre Zusammenspiel wieder gefördert sowie eine optimale Aktivierung der Mm. multifidi erzielt werden. Die bewusste Transversusaktivierung wird durch die Instruktion «Bauch einziehen» bzw. «Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen» erreicht (Jull & Richardson, 2000; Marshall & Murphy, 2005). Diese Instruktion ist in der Trainingspraxis nach wie vor weit verbreitet.

Dass eine Rumpfstabilisierung nicht nur aus dem neurophysiologischen Zusammenspiel zwischen M. transversus abdominis und Mm. multifidi folgt, sondern zur Rumpfstabilität alle Rumpfmuskeln wichtig sind, zeigen wiederum Studienergebnisse (Cholewicki & Van Vliet, 2002; Kavcic et al., 2004; McGill et al., 2003; Vera-Garcia et al., 2006). Aus diesen Erkenntnissen resultiert die Instruktion «Bauch anspannen», um über die Kokontraktion der Mm. transversus und obliquus internus abdominis eine Rundumstabilisierung des Rumpfes zu erreichen.

Bauch einziehen vs. Bauch anspannen

Abdominal Hollowing oder Abdominal Bracing, welche der hier vorgestellten Stabilisierungsstrategien ist effektiver? Eine Frage, die insbesondere für praktizierende Trainer von Bedeutung ist und der unter anderem Vera-Garcia et al. (2007) nachgingen.

Sie konnten nachweisen, dass die Instruktion «Bauch anspannen» zu einer effektiveren Stabilisierung der LWS führte. Gleichzeitig wurde bei dieser Instruktion aber eine verminderte Mobilität der LWS registriert, da die Kokontraktion der Rumpfmuskulatur zu einer Erhöhung der spinalen Kompressionskräfte führte. Mobilitätseinschränkungen können sich bei der Übungsausführung negativ auf die Bewegungsamplitude niederschlagen. Diese Mobilitätseinschränkungen konnten wiederum bei der Instruktion «Bauch einziehen» nicht festgestellt werden. Bei beiden Instruktionen zeigte sich jedoch, dass sie nicht zur Rumpfstabilität beitragen, wenn es zu plötzlichen Lastveränderungen oder zu unvorhergesehenen Bewegungen der Wirbelsäule kommt (typisch für komplexe Bewegungen im Sport).

Im Hinblick auf die Trainingspraxis ist diese Erkenntnis essenziell. Dies soll am Beispiel der Autostabilisationsübung «Kniebeuge» verdeutlicht werden: Wird bei der Kniebeuge die Instruktion «Bauch anspannen» oder «Bauch einziehen» ausgesprochen, dann besteht die Gefahr, dass der Sportler bei fehlender Bewegungsvorstellung und Kinästhetik lediglich den M. rectus abdominis (gerader Bauchmuskel) anspannt und keine vollständige Rumpfspannung erzielt. Solange der M. rectus abdominis nur isometrisch angespannt wird, entsteht zumindest kein negativer mechanischer Aspekt. Bei Sporteinsteigern mit wenig kinästhetischer Erfahrung besteht jedoch die Gefahr, dass durch das Anspannen des M. rectus abdominis eine Entlordosierung der LWS provoziert wird, die mit einer deutlich eingeschränkten Stabilisierungsfunktion des M. transversus abdominis sowie der Mm. multifidi einhergeht. Es droht die Gefahr einer unphysiologischen Belastung für die LWS.

Fazit

Insgesamt ist der unreflektierte Einsatz von Stabilisierungsstrategien bei allen Kategorien von Krafttrainingsübungen aufgrund der differenten Studienlage infrage zu stellen. Für die Praxis des Rumpftrainings können die folgenden Ergebnisse festgehalten werden:

- Bei Isolationsübungen bzw. einfachen Stabilisationsübungen für die Rumpfmuskulatur können Stabilisierungsstrategien sinnvoll sein. Bei dynamisch ausgeführten Übungen über die volle Range of Motion (ROM) ist die Instruktion «Bauch einziehen» zweckmässiger, da diese keine Mobilitätseinschränkungen provoziert. Bei statisch ausgeführten Übungen ist die Instruktion «Bauch anspannen» effektiver, da diese eine höhere Wirbelsäulenstabilität produziert.
- Bei komplexen Autostabilisations- und Automobilisationsübungen ist der Nutzen von Stabilisierungsstrategien infrage zu stellen, da diese durch den Fokus auf eine Muskelgruppe (abdominale Muskulatur) die umfassende Stabilität der Wirbelsäule unter Umständen sogar negativ beeinflussen können. ■

Prof. Dr. Christoph Eifler

Prof. Dr. Christoph Eifler leitet den Fachbereich Trainings- und Bewegungswissenschaft der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) sowie den Fachbereich Fitness der BSA-Akademie. Bei der DHfPG erfüllt er zudem das Amt des Prorektors für Forschung.

www.dhfpg-bsa.de

Auszug aus der Literaturliste

Hides, J., Stanton, W., Mendis, M. D. & Sexton, M. (2011). The relationship of transversus abdominis and lumbar multifidus clinical muscle tests in patients with chronic low back pain. Manual Therapy, 16 (6), 573–577.

Marshall, P. W. & Murphy, B. A. (2005). Core stability exercises on and off a Swiss ball. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 86 (2), 242–249.

McGill, S. M., Grenier, S., Kavcic, N. & Cholewicki, J. (2003). Coordination of muscle activity to assure stability of the lumbar spine. Journal of Electromyography and Kinesiology, 13 (4), 353–359.

Richardson, C. A. & Jull, G. A., Toppemberg, R., Comerford, M. (1992). Techniques for active lumbar stabilization for spinal protection: a pilot study. Australian Journal of Physiotherapy, 38 (2), 105–112.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte marketing@dhfpg-bsa.de.

Einsatz von Storytelling im Markenmanagement

Durch authentische Geschichten Wettbewerbsvorteil schaffen

Storytelling – also das Erzählen von authentischen Geschichten – ist weit mehr als nur ein Marketingtrend. Im Rahmen des Markenmanagements bietet es Fitness- und Gesundheitsunternehmen zahlreiche Einsatzmöglichkeiten und Vorteile. Welche das sind und wie sich Center mit authentischen Geschichten von der Konkurrenz gezielter abheben und die eigene Marke stärken können, erfahren Sie anhand praxisnaher Umsetzungsimpulse.

Den Begriff «Storytelling» haben sicherlich die meisten Fitness- und Gesundheitsunternehmer schon gehört und den Marketingtrend in der Praxis – bewusst oder vielleicht auch unbewusst – bereits umgesetzt. Aber die genauen Hintergründe, Ziele und Potenziale des Storytelling-Ansatzes, erschliessen sich bisher nur den wenigsten Centerbetreibern in vollem Umfang. Ein Grund mehr, dieses innovative und spannende Marketingtool einmal genauer zu beleuchten.

Steigende Relevanz von Storytelling

Viele Fitness- und Gesundheitscenter arbeiten gerade im Rahmen von Mitgliedergewinnungsmassnahmen häufig mit jeder Menge «nüchterner» Zahlen, Daten und Fakten anstatt mit Emotionen und persönlichen Geschichten. Umfassende Informationen sind ohne Frage relevant und wichtig, aber bergen sie auch das gleiche Überzeugungs- und Motivationspotenzial? Aufmerksamkeit ist ein knappes Gut. Wer Menschen für sich mit Marketing gewinnen will, muss Menschen berühren und gute Gründe liefern. Geschichten zu erzählen oder – neudeutsch – Storytelling zu betreiben, bietet dazu vielfältige Möglichkeiten, Interesse zu wecken und Vertrauen zu schaffen. Auch die Wissenschaft und die Marketingpraxis

Foto: Mladen – stock.adobe.com

zeigen, dass authentische Geschichten für deutlich mehr positive Emotionen, eine bessere Unternehmensidentifikation sowie eine langfristige Bindung sorgen können (Etzold, 2014; Weber, 2017). Das liegt daran, dass fesselnde Geschichten und Bilder (Ruckenbrod, 2017) oftmals deutlich nachhaltiger in den Köpfen bzw. dem Unterbewusstsein der Rezipienten verankert sind und indirekt mit eigenen Erfahrungen und Erlebnissen verknüpft und assoziiert werden (Schmieja, 2014).

Das ist aus marketing- und vertriebstechnischer Sicht sicherlich einer der wesentlichen Punkte, die für den Einsatz von Storytelling sprechen. Doch der Marketingtrend kann deutlich mehr und bringt für Fitness- und Gesundheitsunternehmen im Rahmen des Markenmanagements zahlreiche weitere Vorteile und Einsatzmöglichkeiten mit sich (Fordon, 2018).

Unverwechselbar sein: authentische Storys von Menschen mit Menschen für Menschen

Angesichts vergleichbarer Produkte und Dienstleistungen wird es in einem hart umkämpften Markt wie der Fitness- und Gesundheitsbranche zunehmend schwieriger, aus der Masse an Mitbewerbern herauszustechen und als Marke auch entsprechend wahrgenommen zu werden. Aber wie trägt man die eigenen Unternehmenswerte und Geschichten bestmöglich nach aussen? Die Antwort: Zeigen Sie, was Sie, Ihr Unternehmen und Ihre Mitglieder ausmacht. Authentische Storys von Menschen mit Menschen für Menschen! Bei der Umsetzung eines Storytellings geht es in der Praxis immer darum, das Image und die Unternehmens-/Markenwerte gezielt zu unterstützen und emotional aufzuladen. Die eigene Unternehmensgeschichte sowie die Menschen dahinter sollten dabei möglichst ehrlich und authentisch in den Fokus gerückt werden. Wichtig: Die Geschichten und die darin agierenden Personen müssen immer zu den eigenen Unternehmenswerten passen. So weckt man Interesse und Neugier und schafft im besten Fall schon frühzeitig eine Identifikation mit dem Unternehmen (Sammer, 2019).

Doch wie kann das gelingen und welche Persönlichkeiten und Inhalte können Sie dafür nutzen?

Zentrale Rolle von Testimonials und (Alltags-)Helden

Testimonials und unterschiedliche (Alltags-)Helden spielen in Sachen Marketing und Mitgliedermotivation eine zentrale Rolle. So unterschiedlich wie die Menschen im Center sind auch die Charaktere und damit die Geschichten, die Sie erzählen können. Am besten gehen Sie hier mithilfe der folgenden Drei-W-Formel strukturiert vor und stellen sich bei der Planung bzw. Umsetzung die folgenden W-Fragen: Wer? Was? Warum? (vgl. Abb. 1).

Einsatz der Drei-W-Formel – Identifikation mit Protagonisten

Potenzielle Helden können unterschiedliche Personengruppen sein: Kunden, Trainer oder auch Sie als Unternehmer. Eine grosse Bandbreite an Protagonisten macht es Ihnen deutlich leichter, verschiedene Themengebiete zu bedienen und ▸

Abb. 1: Die Drei-W-Formel für ein erfolgreiches Storytelling (eigene Darstellung)

dadurch unterschiedliche Zielgruppen anzusprechen. Fragen Sie sich: Wen möchten wir damit erreichen? Was möchten wir damit vermitteln? Und wie lautet unser «Call-to-Action», unsere Aufforderung an Zuhörer, Zuschauer oder Leser? Neben authentischen Menschen gehören zu einer gelungenen Geschichte immer auch eine zentrale Herausforderung, ein abwechslungsreicher Spannungsbogen sowie ein Wendepunkt, mit der/dem sich die Menschen identifizieren können (Etzold, 2017). Stellen Sie sich dazu eine Heldengeschichte vor: Vor welcher Herausforderung steht der Protagonist am Anfang? Was ist der Wendepunkt und welche Hindernisse überwindet er erfolgreich, um am Ende was zu erreichen und als Held anzukommen? Da Fitnesscenter in der Regel «Problemlöser» für viele unterschiedliche Zielgruppen sind und der Bedürfniserfüllung dienen, sollten Sie deshalb «mehrere Kapitel aufschlagen» und abwechslungsreiche Erfolgsgeschichten erzählen.

Begeisterte Mitglieder sind Ihre besten Markenbotschafter

Zufriedene, loyale und begeisterte Mitglieder sind das beste Aushängeschild. Das ist sicher auch ein wesentlicher Grund, warum die Erfolgsgeschichten von Trainierenden für viele Center in Sachen Image und Vermarktung eine Rolle spielen. Bewusst oder auch häufig unbewusst werden hier die ersten Erfahrungen mit dem Thema Storytelling gesammelt und individuelle Erfolgsgeschichten der Mitglieder erzählt. Aber reicht das?

Abwechslungsreiche Erfolgsgeschichten

Je individueller, kundennäher und glaubwürdiger Ihr Storytelling ist, umso eher fühlen sich andere Mitglieder und auch potenzielle Neukunden davon angesprochen. Die Bandbreite Ihrer Erfolgsgeschichten sollte daher auch das volle Spektrum Ihrer Mitglieder- und Netzwerkstruktur abdecken sowie verschiedene Zielgruppen als auch Generationen ansprechen. Denn die einen fühlen sich durch die Geschichte des arbeitenden Familienvaters angesprochen, der dreimal die Woche regelmässig zum Training kommt und seinen «inneren Schweinehund» überwindet. Für leistungsorientierte Fitnesssportler können Athleten, die ihre Performance steigern und erfolgreich an Fitness-/Bodybuildingwettbewerben teilnehmen, ein Vorbild sein. Und andere fühlen sich wiederum durch authentische Statements oder Videos auf ihrem Weg zur perfekten Sommerfigur, bei der Rückkehr nach einer schweren Verletzung oder beim Kampf gegen das Altern bestärkt und motiviert.

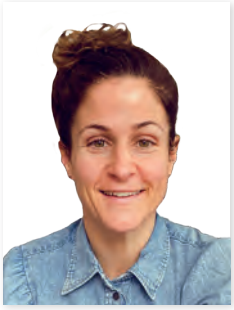
Das Leben Ihrer Kunden schreibt täglich unzählige Geschichten, die es wert sind, erzählt zu werden – Sie müssen es nur tun!

Rücken Sie auch sich und Ihr Team in den Mittelpunkt, um Nähe und Vertrauen zu schaffen

Auch Sie und Ihre Mitarbeiter können persönliche Einblicke liefern und spannende Geschichten erzählen, die motivieren und begeistern: Ihre Gründungsgeschichte, gemeinsame Erfolge mit Trainierenden und langjährigen Mitarbeitenden, informative Blicke hinter die Kulissen des Centeralltags, ein erfolgreicher Abschluss einer neuen Lizenz, des dualen Studiums oder ähnliches – all das sind Geschichten, die für Mitglieder oder auch für potenzielle neue Mitarbeiter abwechslungsreich, spannend, informativ und hilfreich sein können. Durch den gezielten Einsatz solcher Geschichten können Sie zum einen aktiv die Identifikation mit und Bindung zu Ihren Trainern bzw. dem Center fördern und Ihrem Team gleichzeitig auch entsprechende Wertschätzung und Dankbarkeit für die geleistete Arbeit und das Engagement entgegenbringen. Erlauben Sie zum Beispiel mal einen Blick hinter die Kulissen: Was Sie vor oder nach den offiziellen Öffnungszeiten tun. Oder wie Sie und Ihr Team sich weiterbilden, um auf dem Laufenden zu sein, oder auch wie Sie selbst trainieren. So stärken Sie Ihre Glaubwürdigkeit. Durch seine flexiblen Einsatzmöglichkeiten wird das Thema Storytelling auch im Hinblick auf das eigene Recruiting und den Aufbau einer attraktiven Arbeitgebermarke (Employer Branding) heute immer wichtiger. Zeigen Sie also, was es heisst, bei Ihnen zu arbeiten. Zeigen Sie ihre Kultur und Eigenheiten und finden Sie so gezielter Menschen, die ihr Team bereichern.

Fazit

Für Fitness- und Gesundheitsunternehmen ist Storytelling sicherlich nicht die einzige zielführende Methode im «Marketingbaukasten», aber definitiv eine der innovativsten, nachhaltigsten und authentischsten. Die aufgeführten Ideen und Denkanstösse liefern zahlreiche Umsetzungsideen, wie Sie Storytelling zielführend einsetzen und gewinnbringend für Ihr Center nutzen können. Gemäss dem Leitspruch von James M. Kouzes: «If you don't believe the messenger, you won't believe the message», sollten Sie gerade deshalb dem Thema Storytelling – neben den klassischen Marketing-/Werbeaktivitäten – zukünftig noch mehr Beachtung schenken und Ihre unverwechselbaren persönlichen Erfolgsgeschichten teilen und laufend neu schreiben! ■



Nicole Cavegn

Als Unternehmerin, Self-Empowerment-Coach und SAFS-Dozentin verfügt Nicole Cavegn über langjährige Erfahrung darin, wie man Menschen begeistert und ihre Psychologik versteht. Sie beschäftigt sich mit Self-Branding und Self-Empowerment und unterstützt Menschen darin, bei sich und anderen authentisch erfolgreich anzukommen.

www.safs.com

Auszug aus der Literaturliste

Fordon, A. (2018). Die Storytelling-Methode. Wiesbaden: Springer Gabler.

Sammer, P. (2019). What's your story? Leadership Storytelling für Führungskräfte, Projektverantwortliche und alle, die etwas bewegen wollen. Heidelberg: O'Reilly.

Schmieja, P. (2014). Storytelling in der internen Unternehmenskommunikation. Wiesbaden: Springer Gabler.

Weber, S. (2017). Wie Geschichten wirken – Grundzüge narrativer Psychologie. In J. Chlopczyk (Hrsg.), Beyond Storytelling (S. 11–22). Berlin, Heidelberg: Springer Fachmedien.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte marketing@dhfpg-bsa.de.

Foto: SAFS

SAFS
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS
Personal Trainer
JETZT STARTEN
safs.com
Infos &
Anmeldung

Praxiserprobte Ansätze zur Mitarbeiterentwicklung

Teammitglieder wirkungsvoll führen

Für den Erfolg eines Dienstleistungsunternehmens ist es von grösster Bedeutung, dass die Mitarbeitenden hinter ihrem Betrieb stehen und auch motiviert Leistungen erbringen, die über die eigentlichen Arbeitsvereinbarungen hinausgehen. Wie es Führungskräften gelingt, ihre Mitarbeitenden effektvoll zu leiten, präsentiert der folgende Artikel anhand einsatzerprobter Ansätze.

Die Aufgaben der Mitarbeiterführung und des Teambuildings, die die Führungskraft übernimmt, sind äusserst vielschichtig. Deshalb ist es wichtig, die im Folgenden dargestellten Ansätze immer im Gesamtkontext zu sehen und in der Praxis ganzheitlich zu agieren. Wir können z. B. mit einer sehr guten Kommunikation nur punktuell das Fehlen der richtigen Grundeinstellung des Managements ausgleichen.

Die Rolle der Führungskräfte

Erfahrungswerte zeigen, dass insbesondere die folgenden

Foto: graphixchon – stock.adobe.com

sieben Eigenschaften eine massgebliche Rolle einnehmen: Über allem steht die charakterliche Integrität. Das bedeutet, verlässlich im Verhalten zu sein. Ein Leitsatz dazu ist: «Verlässlich im Verhalten und unberechenbar im Follow-up.» Mitarbeitende müssen sich auf das Verhalten der Führenden jederzeit verlassen können. Nur sollten diese nicht so berechenbar werden, dass die Mitarbeitenden genau wissen, wann welche Frage gestellt wird bzw. wann sie mit bestimmten Themen konfrontiert werden oder Fallbeispiele (hier: den Umgang in bestimmten Situationen) erklären müssen. Eine gewisse Unberechenbarkeit sichert ein anhaltend hohes Energie- und Konzentrationslevel im Team. Je stärker der Vorbildcharakter des Vorgesetzten ist, umso besser können sich die Mitarbeitenden an seinem Handeln orientieren. Denn Menschen richten sich nach dem, was sie sehen, nicht nach dem, was ihnen gesagt wird. Die Hauptverantwortlichen eines Unternehmens werden, ganz unbewusst, sehr genau beobachtet. Das Gesehene dient in der Praxis häufig als Massstab für die eigene Leistung.

Von grösserer Bedeutung als Wissen ist Selbstsicherheit, denn ein selbstbewusstes Auftreten ist nötig, um das fachliche Know-how auch einzusetzen. Jedoch ist Vorsicht geboten, damit die Selbstsicherheit nicht in die Selbstgefälligkeit abdriftet.

Als Führungskraft mit Mitarbeiterverantwortung ist es zudem wichtig, Herausforderungen offensiv anzugehen, auch einmal unbeliebte Entscheidungen zu treffen und geringe Arbeits- ▸

leistungen anzusprechen (Harmoniesucht birgt grosses Konfliktpotenzial). Dabei gilt es, lernfähig und am Menschen interessiert zu sein. Zu guter Letzt geht es um Ergebnisse. Fakt ist: Was nicht messbar ist, ist nicht steuerbar. Wirksamkeit zeigt sich im messbaren Verhalten, in harten Fakten und in der sichtbaren (Weiter-)Entwicklung.

Organisationskultur

Es muss sich gefragt werden, was der Nutzen, der Sinn, das sogenannte Why ist, das zusammen mit den Mitarbeitenden erreicht werden soll. Eines ist dabei gewiss: Es gibt immer eine Unternehmenskultur! Entweder wird diese durch das Management proaktiv und zielgerichtet eingeführt und gepflegt oder sie entsteht ungesteuert. Überall, wo Ungewissheit herrscht, entstehen Spekulationen sowie Interpretationsspielräume und daraus entwickelt sich eben eine «Kultur der ungeschriebenen Gesetze». Deshalb müssen Führungskräfte gemeinsam mit dem Team erarbeiten, wofür ihr Unternehmen steht, wie sie von ihren Kunden als Unternehmen gesehen werden möchten und welchen Nutzen sie den Mitgliedern und Kunden bieten. Es muss Sorge dafür getragen werden, dass dies allen Mitarbeitenden – vom Reinigungspersonal über den Trainer bis hin zur Geschäftsleitung – in der täglichen Praxis immer wieder bewusstgemacht wird.

Vom Bewerbungsverfahren bis zur selbstbewussten Führung der Mitarbeitenden

Führungskräfte können zwei «Stellschrauben» nutzen, um auf die Leistung ihrer Mitarbeitenden zu wirken. Zum einen gilt es, zuallererst die richtigen Menschen einzustellen und diese dann entsprechend gut zu führen und weiterzuentwickeln.

So sollte bereits im Bewerbungsverfahren darauf geachtet werden, dass die Unternehmensziele und die Unternehmenskultur sich mit den Motiven und Werten der Bewerber grösstmöglich decken. So ist die intrinsische Motivation besonders hoch, wenn die Mitarbeitenden sich zu einem Grossteil der Arbeitszeit mit Dingen beschäftigen, die sie begeistern und ihnen als sinnvoll erscheinen. Um in den Vorstellungsgesprächen zu erfahren, wie die Bewerbenden eingestellt sind, ist es sehr wichtig, dass die Führungskräfte keine Antworten «in den Mund legen». Offene Fragen helfen, den Menschen «in seiner Tiefe» zu verstehen. Fallbeispiele und Rollenspiele überraschen die Bewerbenden und schon allein die erste Reaktion auf die Aufgabenstellung gibt wichtige Erkenntnisse. Wenn z. B. Kontaktfähigkeit sehr wichtig ist, kann diese durch eine spezielle Aufgabe, bei der der Bewerber eine fremde Person nach seiner Lebensgeschichte fragt und diese anschliessend vorstellt, erprobt werden.

Neuen Mitarbeitenden sollte zu Beginn ihrer Tätigkeit stets viel Orientierung geboten werden. Dazu sollte es eine organisierte Einarbeitung (bspw. in Form einer «Patenschaft») geben. Das tägliche Gespräch mit der Führungskraft, um Fragen zu klären, konkrete Arbeitssituationen zu besprechen, das Know-how zu entwickeln – also das sogenannte One-Minute-Management –, ist ein genauso wichtiges Führungswerkzeug wie die regelmässigen Feedbackgespräche. Wichtig dabei ist, dass immer der 360-Grad-Blick zählt. Beide Parteien haben hierbei die Möglichkeit, ihre Sichtweisen zu erläutern und Ziel ist es, sich gegenseitig noch besser zu verstehen.

Das Team nachhaltig motivieren

Um das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb eines Teams zu fördern, muss der Mitarbeitende – neben der intrinsischen Motivation – stets die Gewissheit haben, eine wichtige Funktion innerhalb der Firma zu erfüllen, sowie die Möglichkeit erhalten, die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten einzubringen.

Aus diesem Grund ist es äusserst wichtig, die Stärken der Mitarbeitenden stets zu nutzen und ihnen Weiterentwicklungsmöglichkeiten zu bieten. Durch das Übertragen von Verantwortung kann sich das Team bestmöglich einbringen und zum Erfolg des Unternehmens jeden Tag aktiv beitragen.

Die Ritualisierung von Handlungen

Nur weil der Mensch so viele Dinge unbewusst durchführt, hat das Gehirn die Möglichkeit, sich selektiv auf bestimmte Dinge zu konzentrieren. Während beispielsweise die erste Fahrstunde in der Fahrschule mit grosser Konzentration verbunden war, sind mit der Zeit alle Handgriffe «in Fleisch und Blut» übergegangen.

Durch die ständige und disziplinierte Wiederholung von Handlungen und Denkvorgängen «konditionieren» Menschen diese, sodass sie wie selbstverständlich ablaufen. In puncto Qualität und Nachhaltigkeit des eigenen Handelns ist dies eine Möglichkeit, sehr viele Dinge in kurzen Abständen und ohne nachzudenken richtig zu machen. Die Führungsaufgabe besteht hierbei darin, dafür zu sorgen, dass die richtige Leistung der Mitarbeitenden «konditioniert» wird.

Fazit

Führung ist ein Marathon und kein Sprint, weshalb Führungskräfte stets ausdauernd und fokussiert sein müssen. Es gilt, wie beim Jonglieren, immer alle Themen so lange in der Luft zu halten, bis die Umsetzung zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Um sich nicht zu übernehmen, sollten Führungskräfte immer nur drei bis fünf Themen gleichzeitig angehen. Wenn alles funktioniert, können sie die nächsten Punkte angehen. Auch ist es wichtig, sich von kleinen Rückschlägen nicht verunsichern zu lassen. ■

Samir Vincevic

Samir Vincevic ist als Dozent, Autor und Tutor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und der BSA-Akademie tätig. Zudem ist er Geschäftsführer einer Unternehmensberatung, die Führungskräfte weiterbildet und Unternehmen in Veränderungsprozessen begleitet.

www.dhfpg-bsa.de

Foto: DHfPG/BSA

FITNESS DAYS
MOUNTAIN MOVE
Welcome
NETZWERKTREFFEN

NETZWERKTREFFEN

MOUNTAIN MOVE 23

« FITNESS DAYS «

30.3.-1.4.23

HOTEL SUNSTAR GRINDELWALD

ANGEBOT »

DZ CHF 499.- INKL. MWST
PRO PERSON / INHABER UND BEGLEITPERSON

DZ CHF 695.- INKL. MWST
DZ ZUR EINZELNUTZUNG / INHABER UND BEGLEITPERSON

PROFITIEREN
JETZT BUCHEN

EINMAL IM JAHR IST ES SOWEIT, DIE FITNESSSZENE TRIFFT SICH IN DEN SCHWEIZER BERGEN ZUM WOHL COOLSTEN NETZWERKTREFFEN DER BRANCHE DEN MOUNTAIN MOVE FITNESS DAYS.

WWW.MOUNTAIN-MOVE.CH

Barrierenmanagement

Mit Motivation und Volition zum optimierten Gesundheitsverhalten

Die Motivation, sich zu bewegen, ist bei vielen Menschen hoch – schliesslich hat Bewegung einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden, was zahlreiche Studien belegen. Dennoch kommt häufig der «innere Schweinehund» in die Quere, eine Barriere, die viele daran hindert, ihr Bewegungsverhalten langfristig zu ändern. Welche Massnahmen können Sport-, Fitness- und Gesundheitsanlagen treffen, um Menschen bei der Überwindung dieser Barriere zu unterstützen?

Foto: Jacob Lund – stock.adobe.com

Motivation und Volition – diese beiden Komponenten sind nötig, um das Bewegungsverhalten zu ändern. Motivation ist die aktivierende Ausrichtung einer Handlung auf einen positiv bewerteten Zielzustand (Rheinberg, 2002). Sie bildet die Basis für eine Verhaltensänderung. Ohne Motivation ist die Wahrscheinlichkeit für eine Verhaltensänderung sehr gering. Die zweite wichtige Komponente ist die Volition. Hierbei handelt es sich um die willentliche Steuerung des eigenen Verhaltens – kurz gesagt um die Willenskraft. Je höher diese ist, desto wahrscheinlicher wird es, dass das gewünschte Verhalten aufgenommen bzw. langfristig umgesetzt wird.

Wie die Motivation gefördert werden kann

Um die Motivation zu steigern, ist die positive Beeinflussung von Konsequenzerwartungen essenziell. Hier geht es darum, dass der Trainer gemeinsam mit dem Klienten erarbeitet, welche Vorteile das neue Verhalten hat. Je mehr positive Konsequenzen erkannt werden, desto grösser sollte die Motivation zur Verhaltensänderung werden (Parschau, 2013). Hilfreiche Instrumente können hier zum Beispiel eine einfache Pro-Contra-Tabelle (Was spricht für die Veränderung – was spricht dagegen?) oder eine Entscheidungswaage sein. Im anschliessenden Gespräch sollte dann auf die folgenden

Aspekte eingegangen werden:

- Wie ist das quantitative Verhältnis zwischen den genannten Vor- und Nachteilen einer Verhaltensänderung?
- Wie ist das Verhältnis zwischen rationalem und emotionalem Ausdruck in den Aussagen?
- Was sind die stärksten Gründe (1–3) für eine Veränderung? Bei der Entscheidungswaage können die jeweils genannten Vorteile z. B. symbolisch mit einem Gewicht (in kg ausgedrückt) versehen werden.

Zieldefinition

Als nächstes sollten die Kunden ihre konkreten Ziele formulieren, um ihre Verhaltensweisen ändern zu können. Diese bilden im weiteren Verlauf die Basis für die Planung der Aktivität und dienen als Gradmesser zur Bewertung des Erfolges. Die Ziele sind die Grundlage für die Zusammenarbeit von Trainer und Kunde in der volitionalen Phase. Deshalb sollten diese immer schriftlich fixiert sein. Wichtig ist, dass das Ziel eigenständig formuliert wird, damit eine Identifikation mit diesem stattfinden kann. Der Trainer unterstützt hierbei, gibt fachliche Hinweise und lenkt die bewusste Auseinandersetzung mit der angestrebten Verhaltensänderung. Das formulierte Ziel sollte die Person in ihrem Alltag begleiten, zum Beispiel durch einen Eintrag in den Kalender, eine kurze Notiz in der Wohnung u. ä.

Volition aufbauen

Die Motivation ist jedoch nicht der alleinige Faktor zum Beginn und zur Aufrechterhaltung einer Verhaltensänderung. Ein «klassisches» Beispiel hierfür sind die guten Vorsätze zu Neujahr: Die Motivation ist hoch, aber für die Umsetzung und Verwirklichung sind weitere Handlungsprozesse notwendig (Fuchs, 1997, 2014). Die Unterstützung der Klientel bei der Umsetzung des Zielverhaltens durch den Trainer ist hier ein wichtiger Aspekt (Sniehotta, Winter, Dombrowski & Johnston, 2007). Wesentliche Interventionen sind:

- Formulierung von Handlungsplänen
- Identifikation von Barrieren
- Entwicklung von wirksamen Gegenstrategien zur Überwindung der Barrieren (Barrierenmanagement)
- regelmässige Selbstbeobachtung

In den weiteren Ausführungen werden insbesondere die Identifikation von Barrieren sowie das Barrierenmanagement betrachtet.

Um ein gesundheitsförderliches Verhalten umsetzen bzw. beibehalten zu können, müssen Barrieren identifiziert und deren Bewältigung geplant werden. Hierbei geht es zum einen um das Erkennen von Hindernissen (Barrieren), die der Ausführung der Handlungspläne entgegenstehen könnten. Zum anderen sollen geeignete Strategien gefunden werden, wie mögliche auftretende Barrieren erfolgreich überwunden werden können (Sniehotta et al., 2007).

Schritt eins: Barrieren identifizieren

Hier muss sich die Frage gestellt werden, was der Umsetzung des Handlungsplanes hinderlich sein könnte.

Dabei lässt sich zwischen äusseren und inneren Barrieren differenzieren. Äussere Barrieren sind beispielsweise mangelnde Zeit, hohe Kosten, schlechtes Wetter, berufliche Verpflichtungen.

Zu den inneren Barrieren zählen Lustlosigkeit, Müdigkeit, Stress, Angst vor Blamage oder Bequemlichkeit.

Während dieses Schrittes können Trainer bereits ihre Kunden unterstützen. Beispielsweise kann gemeinsam eine Liste der Barrieren erarbeitet werden (z. B. «Bitte notieren Sie bis zu drei Hindernisse, die Sie davon abhalten könnten, regelmässig sportlich aktiv zu sein.»); auch Rückfragen können gegebenenfalls gestellt werden (Göhner & Fuchs, 2007).

Schritt zwei: strategisch an das Barrierenmanagement herangehen

Um die persönlich wahrgenommenen Barrieren zu überwinden, gilt es, kreativ nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen (z. B. «Was können Sie tun, damit Sie trotz der genannten Hindernisse sportlich aktiv sind?»). Hier besteht zum Beispiel die Möglichkeit einer Gegenüberstellung: Hindernis eins – Gegenstrategie eins usw.

Im Rahmen eines Barrierenmanagements sind folgende Kontrollstrategien von Bedeutung (Fuchs, 2007; Göhner & Fuchs, 2007):

- **Aufmerksamkeitskontrolle:** Ausblenden von Informationen, die konkurrierende Intentionen unterstützen würden.
  Beispiel: Gar nicht erst den Fernseher einschalten.
- **Stimmungsmanagement:** Mit den eigenen Stimmungslagen so umgehen, dass sie die geplante Handlung nicht beeinträchtigen.
  Beispiel: Wenn man weiss, dass man zu Hause nach der Arbeit zunächst schlafen würde und sich nicht mehr zum Sport aufraffen könnte, dann fährt man direkt von der Arbeit zum Fitnessstudio.
- **Kognitive Umstrukturierung:** Neubewertung von Situationen zur Förderung der geplanten Handlung.
  Beispiel: Regen nicht als Hindernis, sondern als willkommenes Naturerlebnis beim Joggen einschätzen.
- **Nachmotivieren:** Frühzeitig nachlassende Motivation erkennen.
  Beispiel: Noch einmal deutlich die gesundheitspositiven Ziele formulieren, die durch das Sporttreiben erreicht werden sollen.
- **Strategien der Umweltkontrolle:** Sich die räumlich-materielle Umgebung so einrichten, dass die Ausführung des Zielverhaltens erleichtert wird.
  Beispiel: Immer eine gepackte Sporttasche im Auto liegen haben.
- **Soziales Commitment:** Bewusstes Einbinden des neuen Verhaltens in einen sozialen Kontext.
  Beispiel: Die sportliche Aktivität in einer Gruppe ausführen.

Inwiefern eine Gegenstrategie funktioniert hat, muss abschliessend immer nach ihrem Einsatz kontrolliert werden. ▸

Tab. 1: Beispielhafte Handlungsplanung zur Ausübung von sportlicher Aktivität, Barriereidentifikation und Bewältigungsplanung (eigene Darstellung)

WAS?	**1. Welche sportliche Aktivität wollen Sie ausüben?** Bitte tragen Sie Ihre Wunschaktivitäten in den Kasten ein. Krafttraining
WIE oft? WIE lange?	**2. Wie oft wollen Sie diese sportliche Aktivität betreiben und wie lange sollen die einzelnen Einheiten dauern?** Bitte tragen Sie die angestrebte Häufigkeit und Dauer pro Woche ein. 2–3 x pro Woche, jeweils 45 Minuten
Ab WANN?	**3. Wann wollen Sie mit der sportlichen Aktivität beginnen?** Bitte tragen Sie das Datum ein, an dem Sie mit Ihrer Aktivität beginnen wollen. ab der nächsten Woche (01.04.)
WANN?	**4. Wann wollen Sie die sportliche Aktivität betreiben?** Bitte tragen Sie den jeweiligen Tag bzw. die jeweiligen Tage ein und geben Sie eine ungefähre Uhrzeit an, zu der Sie die Aktivität ausüben wollen. montags und mittwochs nach der Arbeit (17.00 Uhr) samstags nach dem Frühstück (10.00 Uhr)
WO?	**5. Wo wollen Sie die sportliche Aktivität betreiben?** Bitte tragen Sie den Ort ein, an dem Sie Ihre angestrebte Aktivität ausführen möchten. im Fitnessstudio um die Ecke
Mit WEM?	**6. Mit wem wollen Sie die sportliche Aktivität betreiben?** Bitte tragen Sie ein, ob Sie die Aktivität allein oder mit anderen Personen (wenn ja, mit wem?) ausüben wollen. montags und mittwochs mit einer Kollegin samstags mit meiner besten Freundin
Hilfsmittel?	**7. Welche Hilfsmittel benötigen Sie für die Ausübung Ihrer sportlichen Aktivität?** Bitte tragen Sie ein, welche Hilfsmittel Sie möglicherweise benötigen. Sportschuhe, Handtuch, Trinkflasche, Mitgliedsausweis, sportliche Kleidung
Barrieren?	**8. Was könnte Sie daran hindern, Ihre gewählte sportliche Aktivität wie geplant auszuüben?** Bitte tragen Sie mindestens zwei Situationen ein, die Sie an der Ausübung Ihrer Aktivität hindern könnten. Müdigkeit nach der Arbeit Sportkleidung vergessen Kinder samstags zum Fussballspiel fahren müssen, wenn mein Mann nicht kann
Bitte überlegen Sie sich, wie Sie trotz der genannten Barrieren Ihre gewählte sportliche Aktivität ausüben können.	
Barrieren-überwindung?	**9. Wie würden Sie die sportliche Aktivität trotz widriger Umstände betreiben können?** Bitte tragen Sie Möglichkeiten ein, wie Sie Ihre Aktivität trotz Schwierigkeiten ausführen können. Sich gegen Ende der Arbeitszeit vorstellen, wie sehr die Aktivität wiederbelebt und die Sporttasche direkt ins Auto legen. Wenn ich samstags meine Kinder zum Fussballspiel fahren muss, weiche ich auf einen Ersatztermin am Sonntagvormittag aus.

Tabelle 1 zeigt beispielhaft eine Handlungs- und eine Bewältigungsplanung, anhand derer der Ablauf und die Umsetzung eines Barrierenmanagements verdeutlicht werden kann. Nach der Erstellung eines Handlungsplans folgt die Identifikation möglicher Barrieren. Für die festgestellten Barrieren werden abschliessend Bewältigungsstrategien erarbeitet.

Fazit

Trainer können bei der Aufrechterhaltung regelmässiger körperlicher Aktivität unterstützen, indem sie bei der Identifikation von Barrieren sowie für das Barrierenmanagement wertvolle Hilfestellungen geben.

Hierbei sollte gegenüber den Klienten eine wertschätzende Haltung eingenommen werden. Aktives Zuhören sowie eine Gesprächsführung mittels offener Fragetechniken helfen den Klienten dabei, die eigenen Barrieren zu erkennen und schliesslich auch steuern zu können. ■

Prof. Dr. Sabine Kind

Prof. Dr. Sabine Kind arbeitet als Dozentin, Autorin und Tutorin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) sowie als Referentin an der BSA-Akademie. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel und gefragte Expertin zu Fitness- und Gesundheitsthemen.

www.dhfpg-bsa.de

Auszug aus der Literaturliste

Fuchs, R. (2007). Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme des Gesundheitsverhaltens. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils (S. 317–325). Göttingen: Hogrefe.

Fuchs, R. (2014). Modelle des Gesundheitsverhaltens. In M. Egger & O. Razum (Hrsg.), Public Health. Sozial- und Präventivmedizin kompakt (S. 142–146). Berlin: de Gruyter.

Sniehotta, F. F., Winter, J., Dombrowski, S. & Johnston, M. (2007). Volitionale Verhaltenskontrolle. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils (S. 150–169). Göttingen: Hogrefe.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte marketing@dhfpg-bsa.de.

Foto: DHFPG/BSA

seca

Präzision für die Gesundheit

DIE BIA FÜR MEDICAL FITNESS.

Erlebe die medizinisch validierte seca TRU.

Die Körperanalyse aus der Welt der Medizin jetzt in Deinem Studio.
Bestimme die Muskelmasse, Fettmasse und viele weitere Parameter
und hilf Deinen Mitgliedern ihr gesünderes Selbst zu entdecken.

secaTRU.com

Jetzt Termin vereinbaren

Worauf Trainierende bei veganer Ernährung achten müssen

Optimale Nährstoffversorgung durch veganes Functional Food?

Trainiert man regelmässig und ernährt sich dabei vegan, muss man sich intensiv mit dem eigenen individuellen Speiseplan auseinandersetzen. Nur so lässt sich sicherstellen, dass man dem Körper alles zuführt, was er benötigt, um sich optimal regenerieren zu können und leistungsfähig zu bleiben. Welche Rolle spielt dabei das sogenannte Functional Food und was kann es in diesem Kontext leisten?

Genau genommen lassen sich alle Lebensmittel als «funktionell» bezeichnen: Sie dienen der Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. Der englische Begriff Functional Food bezeichnet per Definition neuartige Nahrungsmittel, welche die Gesundheit zusätzlich fördern sollen. Im Handel ist Functional Food in Form von ACE-Säften, mit Calcium angereicherten Pflanzendrinks oder mit Omega-3-Fettsäuren versetztem Brot erhältlich. Funktionelle Lebensmittel sind also mit ernährungsphysiologisch wertvollen Inhaltsstoffen «veredelt». Durch den Konsum soll bspw. Mangelerscheinungen, mitbedingt durch den individuellen Lebensstil, entgegengewirkt werden (DEBInet, 2022).

Vegane Ernährung beinhaltet den ausschliesslichen Verzehr pflanzlicher Lebensmittel. Alle tierischen Lebensmittel inklusive Honig werden nicht konsumiert (DGE, 2022).

Wird eine vegane Ernährung nicht durchdacht, kann sie Menschen für einen Mangel an den Makronährstoffen Protein und Omega-3-Fettsäuren sowie den Mikronährstoffen Vitamin B12, Vitamin D, Calcium, Eisen, Jod und Zink präpositionieren. Dies ist die Gefahr, wenn sie nicht regelmässig Lebensmittel zu sich nehmen, die mit den entsprechenden Nährstoffen angereichert sind. Nichtsdestotrotz sollte sichergestellt werden, dass vegane Ernährung sowohl den Gesundheits- als auch den Leistungsanforderungen entspricht (Craig, 2009). Um sportliche Leistung zu erbringen und Mangelerscheinungen vorzubeugen, sollten v. a. Athleten, die sich vegan ernähren, ihren Speiseplan gezielt gestalten (Rogerson, 2017).

Vitamin B12 verfügt über Sonderstatus

Vitamin B12 (Cobalamin) wird aus Mikroorganismen in der Darmflora von pflanzenfressenden Tieren hergestellt. In der menschlichen Nahrung kommt es nur in Fleisch- und Milchprodukten vor. Am Markt finden sich angereicherte Pflanzendrinks oder Frühstücksmüsli mit Vitamin-B12-Zusatz; allerdings ist noch unklar, wie viel davon vom Körper aufgenommen werden kann. Veganer müssen Vitamin B12 entsprechend supplementieren (Fuhrmann & Ferreri, 2010).

Makronährstoffe

Wie Untersuchungen bereits gezeigt haben, wird im Vergleich zu einer omnivoren Ernährungsweise durch die vegane Ernährung durchschnittlich weniger Energie zugeführt (Clarys et al., 2014).

Foto: Maridav – stock.adobe.com

Im Gegensatz zu Sportlern, die tierische Produkte zu sich nehmen, konsumieren vegan lebende Sportler in der Regel weniger Protein. Somit besteht die Notwendigkeit, auf die Quantität und Qualität der Proteinzufuhr zu achten. Pflanzliche Proteinquellen enthalten oft nicht alle essenziellen Aminosäuren (EAA) (Venderly & Campbell, 2006). Generell hat Protein einen guten Ruf – nicht nur als Fit-, sondern auch als Sattmacher. Deshalb liegen Lebensmittel mit einer Extraportion Protein im Trend. Supermärkte verkaufen Eiweissbrot, pflanzenbasierte Joghurtalternativen oder Müsli mit Proteinzusatz und vieles mehr. Allerdings kosten diese Produkte oftmals mehr als doppelt so viel wie vergleichbare Lebensmittel ohne Eiweisszusatz.

Ausserdem enthalten Lebensmittel mit Proteinanreicherung teils eine grosse Menge an Süssungsmitteln, Zusatzstoffen und Aromen (Verbraucherzentrale Hessen, 2021). Die Academy of Nutrition and Dietetics empfiehlt, verschiedene pflanzliche Proteinquellen zu konsumieren, z. B. Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. So lässt sich sicherstellen, dass alle EAA vorhanden sind und dass ausreichend BCAA (verzweigtkettige Aminosäuren) zugeführt werden (Craig & Mangels, 2009). Schlussendlich kann Functional Food in Form von bspw. Eiweissbrot eine von Grund auf ausgewogene und bewusste Ernährung nicht ersetzen, diese aber sinnvoll ergänzen.

In einer gesunden (Sport-)Ernährung spielen ausserdem essenzielle Omega-3-Fettsäuren eine wichtige Rolle. Sie können unter anderem entzündliche Reaktionen in Muskeln und Gelenken vorbeugen (Jouris, McDaniel & Weiss, 2011). In pflanzlichen Ölen, wie Raps-, Walnuss- oder Leinöl, findet sich die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA). Diese Fettsäure muss im menschlichen Körper erst in ihre aktiven Formen umgewandelt werden, um den vollständigen gesundheitspositiven Nutzen zu entfalten. Im Algenöl sind, anders als in den bereits genannten pflanzlichen Ölen, die für den Körper wichtigen aktiven Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) enthalten. Seine Zusammensetzung ist daher ähnlich der des Fischöls. Mikroalgenöle bzw. damit angereicherte Lebensmittel werden von den Verbraucherzentralen als empfehlenswerte vegane Quelle für EPA und DHA angesehen. Mögliche Omega-3-Functional-Foods sind Milchersatzerzeugnisse, ▸

Streich- und Speisefette, Salatsossen sowie Frühstückscerealien (Verbraucherzentrale NRW, 2020).

Da eine vegane Ernährung besonders reich an Kohlenhydraten ist, enthält sie auch einiges an Ballaststoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Der hohe Anteil an Mikronährstoffen ist einer der bedeutendsten Vorteile einer pflanzenbasierten Kost (Fuhrmann & Ferreri, 2010). Gerade im Hinblick auf das Training wird eine Optimierung der Kohlenhydrataufnahme in der Literatur oft beschrieben. So soll bspw. durch die Aufrechterhaltung hoher Muskelglykogenspeicher die Trainingsleistung verbessert werden. Erreicht wird dies durch eine kohlenhydratreiche Ernährung mit gezieltem Verzehr von Kohlenhydraten vor und während des Trainings. Die Menge und Art der jeweiligen Kohlenhydrate wird dabei an die Intensität und Art der Sporteinheit angepasst. Beispielsweise können mit Calcium angereicherte Fruchtsäfte eine mögliche Kohlenhydratzufuhr in flüssiger Form während des Trainings darstellen und zeitgleich helfen, den Bedarf an Calcium zu decken (Rogerson, 2017).

Mikronährstoffe

Calcium ist als Mineralstoff lebenswichtig und mengenmässig auch der wichtigste im menschlichen Körper. Die empfohlene Zufuhr für Erwachsene beträgt 1.000 mg pro Tag (DGE, 2013). Als gängigste Calciumquelle gilt Kuhmilch, aber auch mit veganer Ernährung kann der Bedarf gedeckt werden – beispielsweise über angereicherten Milchersatz wie Soja-, Hafer-, Mandel- oder Reisdrinks sowie andere mit Calcium angereicherte Lebensmittel (IQWiG, 2021).

Die Aufnahme von Eisen und Zink ist durch den Verzicht auf Fleisch und den vermehrten Verzehr von phytathaltigen Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten gehemmt. Dabei liefern insbesondere pflanzliche Lebensmittel diese Mineralstoffe in reichlicher Menge. Eisen kommt hier allerdings ausschliesslich in Form von Nicht-Häm-Eisen vor, welches vom Körper schlechter aufgenommen wird als das tierische Häm-Eisen. Die Resorption kann jedoch durch die Kombination mit Vitamin C gesteigert werden (Hunt, 2003). Mit Eisen angereicherte Obst- und Gemüsesäfte sind, falls nicht mit Gelatine geklärt, vegan und enthalten Vitamin C. Sie können Veganern helfen, ihre empfohlene tägliche Eisenmenge zu konsumieren.

Zink wirkt sich positiv auf die körperliche Belastbarkeit aus und ist wichtig für das Zellwachstum, die Regeneration und den Proteinstoffwechsel (Chu, Varma, Petocz & Samman, 2017). Daher muss insbesondere bei veganer Sporternährung auf eine ausreichende Zufuhr des Spurenelements geachtet werden, das in Haferflocken, Bohnen, Nüssen und Samen enthalten ist (Hunt, 2003). Eine gezielte zusätzliche Aufnahme von Zink in Kombination mit Kohlenhydraten und Koffein konnte in einer Studie von Fröhlich et al. (2017) eine Leistungsverbesserung aufzeigen: Die Nährstoffe waren über ein Functional-Food-Sportgetränk eine Stunde vor der Belastung aufgenommen worden.

Jod wird zum Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt. Diese sind extrem wichtig, da sie Wachstum, Entwicklung und Stoffwechsel regulieren. Besteht ein manifester Jodmangel, vergrössert sich die Schilddrüse bis hin zur Bildung eines Kropfs. Aber bereits ein mildes Joddefizit ohne sichtbaren Kropf kann die geistige Leistungsfähigkeit einschränken. Deshalb wird empfohlen, bei der Speisenzubereitung Jodsalz als Functional Food (wenn auch sparsam) zu verwenden (Thielking, 2021).

Ein schlechter Vitamin-D-Status beeinflusst die Muskelkraft und den Sauerstoffverbrauch negativ. Daher stellt die Optimierung des Vitamin-D-Status, basierend auf den bestehenden Blutspiegeln des Einzelnen, eine wichtige Massnahme für alle Sportler dar (Ceglia, 2008). Ein Mangel kann es erforderlich machen, dass die Supplementierung über massgeschneiderte Behandlungsstrategien optimiert werden muss (Reichrath & Nürnberg, 2009).

Fazit

Eine vegane Ernährung sollte gründlich durchdacht sein, denn sie liefert tendenziell weniger Energie, Protein, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12 und D sowie Calcium, Eisen, Zink und Jod als die omnivore Ernährung. Wer aber beim Sport und im Alltag langfristig leistungsfähig und gesund bleiben möchte, sollte zur Analyse der individuellen Ernährungsbedürfnisse sowie zur gezielten Optimierung der eigenen Ernährung unbedingt ausreichend qualifiziertes Personal konsultieren. Functional Foods können in diesem Kontext – neben einer grundsätzlichen ausgewogenen Ernährungsweise – als sinnvolle Ergänzung zur Aufrechterhaltung des Nährstoffhaushaltes angesehen werden und die Leistungsfähigkeit vegan lebender Sportler somit unterstützen. ■

Antje Ruhwedel

Antje Ruhwedel, M. A. Prävention und Gesundheitsmanagement, ist Dozentin und Tutorin der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) sowie Referentin an der BSA-Akademie. Sie ist selbstständige zertifizierte Ernährungsberaterin mit eigener Praxis sowie Inhaberin eines Sport- und Gesundheitscenters.

www.dhfpg-bsa.de

Auszug aus der Literaturliste

Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyzer, W., Hebbelinck, M., & Mullie, P. (2014). Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. Nutrients, 6(3), 1318–1332.

Fröhlich, H., Gatterer, H., Philippe, M., Insam, K., Gröbner, F. & Burtscher, M. (2017). Effekte ergogener Substanzen eines Sportgetränks auf die Ausdauerleistung – eine randomisierte Cross-Over-Studie. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 68. 14–19.

Rogerson, D. (2017). Vegane Ernährung: Praktische Ratschläge für Sportler und Trainierende. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14, 36.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte marketing@dhfpg-bsa.de.

Foto: DHFPG/BSA

ratio

STAR TRAC
MADE TO PERFORM

LAUFBAND 8TRx - ratio Edition

Profitieren Sie jetzt von 50% Rabatt auf dieses hochwertige, vollgewerbliche Laufband. Sofort lieferbar ab Kriens.

- LCD Display mit Open Hub und Ventilatoren
- Hot Bar® und Handpulssensor
- Leistungsfähiger 5 PS Motor
- Geschwindigkeit: 0.5-24 km/h, Steigung: 0-20%
- 55 cm breiter Laufteppich mit 3-Zellen-Dämpfungssystem

statt ~~Fr. 10'996.-~~
nur **Fr. 5'498.-***

www.ratio.ch/Laufband-8TRx-ratio-Edition

*(exkl. MwSt. und Lieferung, solange Vorrat)

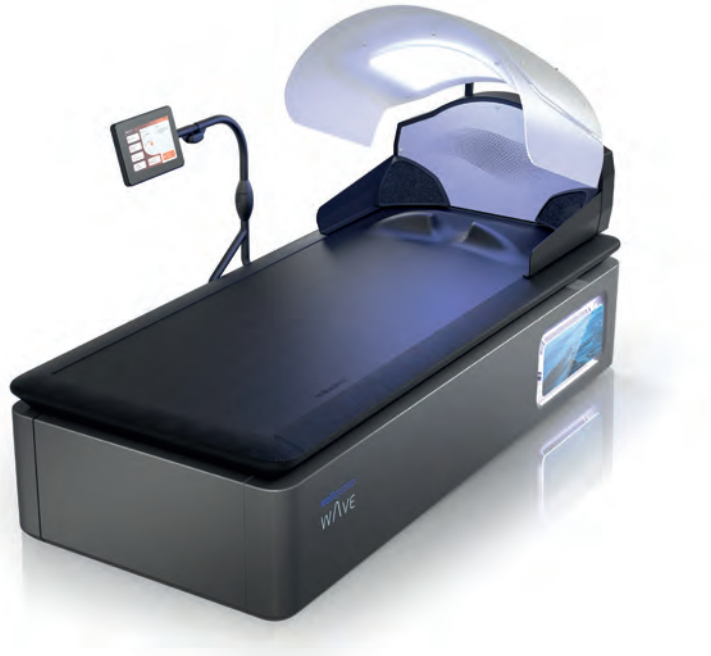
---

wellsystem

DIE ZUKUNFT DER **ÜBERWASSER-MASSAGE**

- Kontaktlose Massage ohne Personalaufwand
- Neuste Hydrojet-Technologie vom Marktführer
- Einzigartige Schultermassage
- Hautpflegendes LED-Beauty Light
- Farblichtanwendungen zur Tiefenentspannung
- testen auf Voranmeldung jederzeit möglich

www.ratio.ch/wellsystem



ratio AG | Kriens | 041 241 04 04 | info@ratio.ch | www.ratio.ch

Gut oder schlecht?

Der Ernährungsmythos Cholesterin

Mit Cholesterin wird meist etwas Negatives assoziiert. Zurecht? Es kommt drauf an. Aber auf was kommt es an? Was ist Cholesterin überhaupt und was macht es im menschlichen Körper? Welche Faktoren beeinflussen die Cholesterinkonzentration im Blut und für welche Personengruppe ist das relevant? Es ranken sich viele Mythen um Cholesterin. Im folgenden Beitrag wird ein Blick auf seine Funktion, auf das Nahrungscholesterin, den Cholesterinstoffwechsel sowie den Einfluss der Ernährung auf den Cholesterinspiegel geworfen.

Der menschliche Körper ist zwingend auf Cholesterin angewiesen. Die fettähnliche Substanz dient als Grundstoff für verschiedene Hormone, als Ausgangssubstanz für Gallensäure und beeinflusst als Bestandteil von Zellmembranen deren Flexibilität und Durchlässigkeit. Bei Personen mit Fettstoffwechselstörungen und weiteren Begleiterkrankungen oder mit entsprechender genetischer Voraussetzung können zu hohe Cholesterinspiegel jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

Wie Cholesterin tätig ist

Cholesterin muss nicht über die Nahrung in den menschlichen Organismus aufgenommen werden, denn dieser kann Cholesterin eigenständig produzieren. So wird etwa beim Verzehr fetthaltiger Lebensmittel Gallensäure, die in der Leber aus Cholesterin gebildet wird, in den Dünndarm abgegeben. Nach ihrem «Einsatz» wird sie fast vollständig über einen spezifischen Kreislauf zur Leber rückgeführt und steht erneut zur Verfügung. Entsprechend trägt das Nahrungscholesterin, ab-

Fotos: Yulia Furman – stock.adobe.com | DHFPG/BSA

hängig von der Resorptionsrate, mit nur zehn bis 15 Prozent zum Tagescholesterinumsatz bei (Zimmermann & Weber, 2015). In Lebensmitteln kommt Cholesterin ausschliesslich in tierischen Produkten wie Fleisch, Butter oder Eiern vor.

Durch die genetische Prädisposition, die den Cholesterinspiegel sehr viel stärker beeinflusst, fällt die Reaktion auf Nahrungscholesterin bei den Menschen ungleich aus (Nicklas et al., 2002; Blesso & Fernandez, 2018). So können manche Personen eine erhöhte externe Zufuhr von Cholesterin problemlos durch die Reduzierung der Eigensynthese kompensieren, während es bei anderen zu keiner Anpassung und entsprechend zu erhöhten Blutcholesterinwerten kommt (Schaefer et al., 1997). Dieser regulierende Feedback-Mechanismus der Eigensynthese ist jedoch insofern begrenzt, als dass sehr hohe Cholesterindosen (Zufuhr von ca. 600–900 mg) nicht mehr ausreichend kompensiert werden können (Zimmermann & Weber, 2015).

Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Für die Risikobeurteilung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird die Plasmakonzentration des Cholesterins als Messgrösse herangezogen (Grundy et al., 2004). Hierbei wird zwischen verschiedenen Unterfraktionen wie dem Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin (kurz: LDL-Cholesterin) und dem High-Density-Lipoprotein-Cholesterin (kurz: HDL-Cholesterin) differenziert. Lipoproteine sind die Transportformen, an die das wasserunlösliche Cholesterin gebunden wird, um es durch den Blutkreislauf zu befördern. Das LDL transportiert grosse Mengen Cholesterin von der Leber zu den Geweben. Beispielsweise durch Entzündungen oder durch Rauchen kann das LDL leicht oxidieren und sich dadurch in bereits vorgeschädigten Gefässwänden (z. B. durch Bluthochdruck) ablagern (Elmadfa & Leitzmann, 2015). Insbesondere der Anteil der Small-dense-LDL-Subfraktionen (kleinere Partikelgrösse) gilt als Risikofaktor für Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da sich die Partikel aufgrund ihrer Grösse einfacher ablagern können. HDL hingegen kann überschüssiges Cholesterin aufnehmen und zurück zur Leber transportieren. Ein hoher HDL-Wert gilt als Schutzfaktor für kardiovaskuläre Ereignisse (Nofer et al., 2002).

«Stellschraube» Ernährung

Der Cholesterinspiegel wird im Bereich der Ernährung hauptsächlich durch die Körperzusammensetzung, zugeführte Fettmengen, die Fettsäurenzusammensetzung (Elmadfa & Leitzmann, 2015) sowie durch die Kohlenhydratmenge und Kohlenhydratqualität beeinflusst. Vor allem langkettige gesättigte Fettsäuren, wie sie in tierischen Lebensmitteln (z. B. Fleisch, Käse, Wurst, Butter, Speck) vorkommen, können in Kombination mit Kohlenhydraten, die schnell verfügbar sind und eine hohe glykämische Last aufweisen (z. B. Traubenzucker, Weissmehlprodukte, Süssgetränke), den LDL-Cholesterinspiegel stark ansteigen lassen (Hooper et al., 2012; Zimmermann & Weber, 2015).

Geringfügig steigert sich auch das HDL-Cholesterin. Kurz- und mittelkettige gesättigte Fettsäuren haben im Wesentlichen keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel (Zimmermann & Weber, 2015). Im Gegenzug wirken sich Transfette, die durch zu starkes Erhitzen und bei der Teilhärtung pflanzlicher Fette entstehen können, durch eine Senkung des HDL- und eine Anhebung des LDL-Cholesterins besonders negativ aus (Elmadfa & Leitzmann, 2015). Eine hohe Zufuhr von schnell verfügbaren Kohlenhydraten, insbesondere von Fruktose (Livesey et al., 2008), bei gleichzeitig geringerer Fettaufnahme, führt dazu, dass vermehrt Small-dense-LDL-Subfraktionen gebildet werden, die die Ablagerung in den Gefässwänden begünstigen können.

Die Blutfettwerte können durch die Aufnahme einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren sowie den Verzehr vollwertiger pflanzlicher Lebensmittel mit hohen Ballaststoffanteilen verbessert werden (Mensink et al., 2003; Hooper et al., 2012; Ooi et al., 2015). So können etwa die wasserlöslichen Ballaststoffe Pektin und Beta-Glucan (z. B. in Äpfeln, Haferkleie, Hülsenfrüchten) über aktive und passive Mechanismen das Gesamt- und LDL-Cholesterin im Blut senken (Brown et al., 1999). Die HDL- und Triglyzeridkonzentrationen bleiben davon unberührt, wodurch sich das mengenmässige Verhältnis verbessert. Auch eine traditionell mediterrane Kost mit reichlich nativem Olivenöl zeigte in der Studie von Hernáez et al. (2017) eine Verbesserung der atheroprotektiven Funktionen des HDL. Darüber hinaus wurde gezeigt, dass regelmässige körperliche Aktivität das HDL-Cholesterin erhöhen kann und so zu einer Verbesserung der Blutfettwerte beiträgt (Mann et al. 2014).

Fazit

Zahlreiche Lebensstilfaktoren beeinflussen die Cholesterinwerte und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei der Bewertung des Cholesterins sollte man die verschiedenen Untergruppen berücksichtigen. Ungünstige Werte können durch eine Körperfettreduktion bei Übergewicht sowie eine Erhöhung der Zufuhr an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wesentlich verbessert werden. Weiterhin sollte man auf die Qualität der Kohlenhydrate und deren Ballaststoffgehalt achten. ■

Aline Emanuel
Aline Emanuel verfügt über einen M. A. Prävention und Gesundheitsmanagement. Einer ihrer Schwerpunkte ist die Ernährungsberatung zur Prävention von Erkrankungen. Sie ist als Dozentin, Tutorin und Autorin für die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und als Leiterin des Fachbereichs Ernährung an der BSA-Akademie tätig.
www.dhfpg-bsa.de

Auszug aus der Literaturliste

Blesso, C. N. & Fernandez, M. L. (2018). Dietary Cholesterol, Serum Lipids, and Heart Disease: Are Eggs Working for or Against You? Nutrients, 10 (4), 426.

Elmadfa, I. & Leitzmann, C. (2015). Ernährung des Menschen (5. Aufl.). Stuttgart: utb Verlag.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte marketing@dhfpg-bsa.de.

Forschungsergebnisse im Fokus

Wissenschaft für die Trainingspraxis

Herausforderung digitale Centervernetzung

Self-tracking Behaviour in Physical Activity: A systematic Review of Drivers and Outcomes of Fitness Tracking

Fitnesstracking ist beliebt und bietet Fitness- und Gesundheitscentern vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Welche Potenziale und Herausforderungen mit der Weiterentwicklung solcher digitaler Unterstützungstools einhergehen, untersuchte diese Studie.

Der systematische Review bietet mit umfangreichen Analysen einen mehrperspektivischen Überblick über die aktuelle Studienlage und leitet daraus konkrete Innovations-, Forschungs- und Einsatzfelder für die Praxis ab. Auf Basis der 71 einbezogenen Studien identifizierten die Forscher relevante Faktoren wie Usability, Funktionalität, Individualisierbarkeit usw., die für die Nutzung entsprechender digitaler Tools sprechen. Darüber hinaus bieten die Analysen wertvolle Informationen zu spezifischen Motiven und Bedürfnissen von unterschiedlichen Nutzerprofilen, die künftig stärker berücksichtigt werden sollten.

Der Studienüberblick liefert Centerbetreibern wichtige Hinweise und Impulse zum zielführenden Einsatz von Fitnesstrackern und Wearables. Ausserdem wird verdeutlicht, wie man mithilfe dieser Tools Mitglieder künftig noch besser unterstützen, nachhaltiger motivieren und so das Trainingserlebnis im Center weiter steigern kann.

Literaturliste

Jin, D., Halvari, H., Maehle, N. & Olafsen, A. H. (2022). Self-tracking Behaviour in Physical Activity: A systematic Review of Drivers and Outcomes of Fitness Tracking. Behaviour & Information Technology, 41 (2), 242–261.

Fitnesstraining gegen Depressionen

Association between Physical Activity and Risk of Depression

Wegen der anhaltenden Corona-Pandemie sind psychische Belastungen und depressive Erkrankungen auf einem neuen Rekordhoch und der Präventionsbedarf ist gross. Inwieweit regelmässige körperliche Aktivität das Entstehungsrisiko von Depressionen beeinflussen kann, untersuchte diese Studie.

Im Rahmen der systematischen Übersichtsarbeit wurden dazu die Forschungsdatenbanken PubMed, Scopus, Web of Science und PsycINFO gescreent. Auf Basis verschiedener Ein- bzw. Ausschlusskriterien wurden 15 Studien in die Analysen einbezogen. Bewegung ist die beste Prävention: Laut der Ergebnisse wiesen körperlich aktive Menschen ein um bis zu 25 Prozent geringeres Depressionsrisiko auf als inaktive Vergleichspersonen. Bereits relativ geringe Umfänge an zusätzlicher körperlicher Aktivität bringen laut den Studienautoren einen «erheblichen Nutzen» für die langfristige psychische Gesundheit mit sich.

Die Review-Ergebnisse unterstreichen einmal mehr, wie wichtig ein aktiver Lebensstil und ausreichend Bewegung für die körperliche und mentale Gesundheit sind. Mit ihrem umfangreichen Angebot sind die Fitness- und Gesundheitscenter der perfekte Ort, um sich ganzheitlich fit zu halten.

Literaturliste

Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Barreto-Schuch, F., Golubic, R. et al. (2022). Association between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Psychiatry, 79 (6), 550–559.

Fotos: estradaanton, littlewolf1989 – stock.adobe.com

QualiCert
CERTIFIED QUALITY

QualiCert ist das führende Schweizer Prüfinstitut für gesundheitsfördernde Bewegung und Training.

Normen und Anforderungen

QualiCert überprüft ab 2021 die Konformität folgender anerkannter Normen und Anforderungskataloge:

- SN EN 17229 die offizielle Schweizer Norm für Fitnesscenter
- Die Sicherheitsnorm Fit[Safe] von QTB für höchste Sicherheit beim Training
- Die Totalbetreuungsnorm Digital[Fit] von QTB für ständige Betreuung bei langen Öffnungszeiten
- Die Vibrationstrainingsnorm von Wellwave
- EMS-Norm EMS[Safe] von QTB für Sicherheit beim EMS-Training
- Course[Active] von QTB für Kursangebote

- *über 25 Jahre Erfahrung*
- *über 30 000 Überprüfungen vor Ort*
- *über 25 Jahre führender Know-how-Träger in Zertifizierung und Normung*

QualiCert AG
Aepplistrasse 13 . CH - 9008 St. Gallen
Telefon +41 71 246 55 33 . Telefax +41 71 246 55 39
info@qualicert.ch . www.qualicert.ch

Raus aus dem Homeoffice, rein in die Bewegung

Durch die Verlegung der Tätigkeit ins Homeoffice bewegen sich viele Berufstätige im Alltag noch weniger als zuvor. Nun ist es an der Zeit, der dadurch bedingten Kraftabnahme und anderen gesundheitseinschränkenden Folgen entgegenzuwirken.

Seit Anfang 2020 hat sich manches in der Arbeitswelt und in der Freizeit verändert. Die pandemiebedingten Einschränkungen haben dazu geführt, dass viele Mitarbeitende bis heute von zu Hause aus arbeiten.

Durch das Homeoffice fehlen jedoch oft die ergonomischen Arbeitsplätze. Auch der Weg, der vorbei am heimischen Fitnesscenter führt, fällt weg. Zudem haben sich die Sitzzeiten erhöht, da weniger Termine stattfinden und man zu den digitalen Meetings nicht mehr laufen muss. Und all das, obwohl der Bewegungsmangel bereits vor 2020 zu den Hauptrisikofaktoren für gesundheitliche Probleme zählte.

Es bedarf demnach mehr denn je einer hohen Eigeninitiative, sich zu bewegen und die Muskulatur zu stärken (Walle, 2021).

Auswirkungen von Bewegungsmangel

Die Kraftabnahme ist nur eine von vielen negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel. Eine schwache Muskulatur kann wiederum weitere gesundheitseinschränkende Folgen haben, wie Glieder- und Rückenschmerzen, instabile Gelenke, erhöhte Osteoporosegefahr und Haltungsschwächen.

Positiv anzumerken ist, dass die Intention, gesund zu leben und an Sportangeboten im Fitnesscenter teilzunehmen, auch über die Corona-Krise hinaus Bestand hatte. Digitale Alternativen werden zwar von einigen Personen genutzt und sind auch nach den pandemiebedingten Einschränkungen als Dienstleistungsangebot erwünscht. Jedoch wird das Training vor Ort seinen hohen Stellenwert behalten (Kobel, 2021).

Vor allem das Gruppentraining in Präsenz bietet viele Vorteile. Durch die Gesellschaft und Gemeinschaft wird die Motivation gefördert. Man hat feste Termine, zu denen man sich mit Gleichgesinnten trifft, um gemeinsam die Körpermuskulatur zu stärken, die Haltung zu verbessern und die Gesundheit zu fördern. Zudem wird man durch einen gut ausgebildeten Trainer angeleitet, korrigiert und motiviert. Dadurch fällt es vielen leichter, sich trotz der langen Homeoffice-Zeit wieder aktiv und regelmässig zu bewegen.

Mit der BSA-Akademie zum/zur «Kursleiter/in Workout» qualifizieren

Der Lehrgang «Kursleiter/in Workout» der BSA-Akademie qualifiziert die Teilnehmenden dazu, kraftorientiertes Gruppentraining in Form von Workouts, Bauch-Beine-Po-Kursen und Langhanteltraining im fortgeschrittenen Bereich fachlich kompetent zu planen, professionell durchzuführen und die Kunden bei Bedarf zu korrigieren. Der Lehrgang verknüpft theoretische Inhalte zum Thema Kraft mit Praxiseinheiten und Lehrproben zur Optimierung der eigenen Unterrichtstechnik. ■

Literaturliste

Kobel, S. (2021). Die Bedeutung der Fitness- und Gesundheitsbranche vor, während und nach der Corona-Krise. B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 37 (06), 269–273.

Walle, O. (2021). Körperliche Aktivität während Corona bei Beschäftigten im Homeoffice. B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 37 (06), 260–268.

Foto: DHFPG/BSA

Hereinspaziert!

Herzlich Willkommen zum 19. Mountain Move in Grindelwald!

Group Fitness am Vormittag, Skifahren am Nachmittag.... Und morgen?
Wie auch immer dein Programm aussieht, mach das worauf du Lust hast.
Wir bieten dir ein abwechslungsreiches Sport- und Unterhaltungsprogramm mit nationalen und internationalen Presentern sowie internationalen MusicActs mit DanLe Blonde & Friends.

	3 Nächte *30.03.-02.04.2023*	5 Nächte *28.03.-02.04.2023*
Doppelzimmer	CHF 935.-	CHF 1'325.-
DZ Einzelnutzung	CHF 1'225.-	CHF 1'815.-

Die Preise verstehen sich pro Person/Nacht, inkl. MwSt., HP, Fitness- und Rahmenprogramm Verlängerungsacht auf Anfrage

*Bei **Annulation** gibt es keine Rückzahlung, sondern eine Gutschrift über 100% auf einen anderen Mountain Move Event. Bei einer Annulation von 60 Tage vor Eventbeginn gibt es keine Gutschrift mehr.*

Zahlung:
Bei Vorkasse 10 Tage nach Anmeldung - per E-Banking ohne Zuschlag
Zahlung per Kreditkarte oder PayPal, Zuschlag von 3.5%

BUCHUNG:
WWW.MOUNTAIN-MOVE.CH

Design & Fotos: Eveline Salzmann Fotografie

FITNESS & PLAUSCH
MOUNTAIN MOVE
Welcome
TOP DJS · LIFEACTS

Mountain Move

Di 28.03. - So 02.04.2023 in Grindelwald

Groupfitness der Extraklasse
Schnee-Spass und Après-Ski
Club Nights u.v.m.

Die Mountain Move 2023 wird präsentiert von:

ACISO Fitness & Health Consulting

FITNESS TRIBUNE www.fitnesstribune.com

five

milon

Besuche uns online: www.mountain-move.ch

Vom Hobbysportler zum Clubmanager

Auf der Suche nach dem passenden Studiengang, mit dem er seine Leidenschaft Fitness schliesslich zum Beruf machen konnte, stiess Pascal Steiner auf den dualen Studiengang Fitnessökonomie an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) in Zürich. Das war ein Glücksfall für den jungen Mann, denn heute ist er Clubmanager bei PureGym™.

FITNESS TRIBUNE: Du bist als Clubmanager in der Fitnessbranche tätig, wie kam es dazu?

Pascal Steiner: Ich denke, es ist so wie bei den meisten: Man möchte das Hobby zum Beruf machen. Sport war schon immer eine grosse Leidenschaft von mir. Ich war lange in der Leichtathletik und im Fussball aktiv. Doch während der Matura hatte ich Probleme mit dem Zeitmanagement. Und da man bei diesen Sportarten an eine fixe Zeit gebunden ist, habe ich alternativ mit Fitnesstraining begonnen und bereits nach kurzer Zeit festgestellt, dass das total meins ist!

FT: Du hast also angefangen, in einem Fitnesscenter zu arbeiten?

PS: Nein, erst einmal nicht. Ich habe zwei Semester Wirtschaft studiert. Jedoch merkte ich schnell, dass ich mir einen sportlichen Aspekt im Studium wünsche. Deshalb habe ich mich umgesehen und bin auf das duale Studium der DHfPG mit Standort Zürich bei der SAFS AG gestossen. Zwischen den Studiengängen Bachelor of Arts Sportökonomie und Fitnessökonomie habe ich geschwankt. Schlussendlich, aufgrund der einzelnen Module fiel dann die Entscheidung auf den

Fotos: PureGym™

B. A. Fitnessökonomie. Mit PureGym™ – ehemals basefit.ch – habe ich dann das Glück gehabt, einen super Arbeitgeber für mein duales Studium gefunden zu haben.

FT: Warum hast du dich für ein duales Studium entschieden?

PS: Bei einem dualen Studium finde ich super, dass man nicht nur ausschliesslich studiert, sondern auch arbeiten kann und somit Geld verdient. Es werden ein Fernstudium mit kompakten Präsenzphasen und eine betriebliche Tätigkeit kombiniert, das ist toll. Mit dem dualen Studium hatte ich die Möglichkeit zu einem akademischen Abschluss. Ausserdem halte ich, wie schon erwähnt, den Studiengang Fitnessökonomie für einen super Start in die Fitnessbranche – denn er vereint Wirtschaft und Fitness optimal.

FT: Wie lief die Kommunikation zwischen dir und dem Standort der DHfPG in Zürich?

PS: Die lief immer optimal ab. Bei allen Anliegen konnte man einfach persönlich vorbeigehen wie auch telefonisch Kontakt aufnehmen und die Mitarbeitenden vor Ort haben einem immer direkt geholfen. Dabei war es egal, ob man eine Prüfung verschieben wollte oder eine Beratung benötigte. Die Kommunikation war sehr angenehm und es wurde sehr lösungsorientiert gehandelt.

FT: Wie lief dein Studium ab und welche Position hast du jetzt?

PS: Nach meiner Entscheidung für ein Studium arbeitete ich zuerst bei einem Privatanbieter, ehe ich zu PureGym™ wechselte. Ich begann als Student am Standort Bachenbülach. Später entwickelte PureGym™ noch einen Talentpool, in den ich reinkam. Dann bekam ich die Chance, in Uster als stellvertretender Clubmanager zu arbeiten und meine ersten Führungserfahrungen zu sammeln. Als ich meinen Bachelor-Studiengang Fitnessökonomie an der DHfPG beendet hatte, wurde eine Stelle im Club Cham frei. Dort wurde ich direkt zum Clubmanager befördert. Zwischenzeitlich bekam ich noch die Möglichkeit, in Kriens einen weiteren Club zu übernehmen.

FT: Was kannst du aus deinem Studium in deiner tagtäglichen Arbeit umsetzen?

PS: Seit ich die Führungsposition erhalten habe, kann ich das Gelernte noch viel mehr in meinen Arbeitsalltag integrieren. Ein Beispiel hierfür ist die Mitarbeiterführung, vor allem, als ich zwei Fitnessclubs gleichzeitig leiten durfte. Man versteht auch viel mehr die internen Abläufe oder die Entscheidungen der Geschäftsleitung. Auch der trainingswissenschaftliche Aspekt ist immer noch sehr spannend. Besonders als ich noch im Studium war und als Student gearbeitet habe, konnte ich durch die diversen Transferaufgaben die optimale Schnittstelle zwischen Theorie und Praxis schaffen.

FT: Welche Pläne hast du für die Zukunft?

PS: Ich möchte sicher noch auf der Karriereleiter weiter nach oben steigen und noch weitere Führungserfahrung sammeln. Mir macht die Führung von mehreren Standorten sehr viel Spass. Deshalb könnte ich mir auch sehr gut vorstellen, Regionalleiter zu werden. Ich überlege, eventuell noch ein Master-Studium an der DHfPG zu absolvieren. Dafür werde ich bei Gelegenheit mal am Standort in Zürich für eine Beratung vorbeigehen.

Tipp

PS: Also einen wichtigen Tipp habe ich definitiv! Nicht immer alles auf den letzten Drücker machen. Das Zeitmanagement ist das A und O. Deshalb rechtzeitig mit dem Lernen oder den Arbeiten anfangen. ■

Die DHfPG in drei Worten?
Up to date, sachlich, ultra freundlich.

Weitere Infos zum dualen DHfPG-Studium bei der SAFS finden Sie unter www.safs.com/studium oder rufen Sie uns an unter +41 44 404 50 70.

Über den Interviewpartner
Pascal Steiner

Pascal Steiner studierte den Studiengang B. A. Fitnessökonomie von 2017 bis 2020 an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Der 26-Jährige ist seit 2018 bei PureGym™ angestellt und seit mehr als zwei Jahren in einer Führungsposition. In seiner Freizeit gehört das regelmässige Fitnesstraining zu seinem Alltag.

Invicto – Unbezwingbar

Marcos Vázquez ist mit seinem Blog «Fitness Revolucionario» in Spanien sehr bekannt, wurde mehrfach für seine Arbeit im Bereich der Gesundheitserziehung ausgezeichnet und betreibt mit «Radio Fitness Revolucionario» einen der meistgehörten spanischsprachigen Gesundheits- und Fitnesspodcasts. Jetzt hat er mit «Invicto – Unbezwingbar» ein Buch herausgebracht, das erstmals auch in deutscher Sprache erschienen ist.

Die Qualität unseres Lebens hängt entscheidend vom Zustand des Geistes ab. Die meisten Menschen sind nicht in der Lage, ihre mentale Kraft auf Ziele auszurichten, die sie wirklich erreichen möchten. Sie werden abgelenkt und sind frustriert. Sie schaffen es nicht, Versuchungen zu widerstehen und trotz widriger Umstände auf Kurs zu bleiben. Ihre Träume und Ziele geben sie irgendwann auf. So die These des Autors.

Glücklicherweise können wir unsere Art zu denken trainieren und dafür auf die Erfahrung und Weisheit einiger der klügsten Köpfe zurückgreifen. Stoiker wie Seneca, Epiktet und Mark Aurel werden in diesem Buch zu unseren persönlichen Mentoren.

Marcos Vázquez und Maximilian Breböck:

Invicto – Unbezwingbar, mvg Verlag, 2022

ISBN: 978-3-95972-559-0

Wie Werte Marken stark machen

Sie wollen das Thema Werteorientierung ernsthaft in Angriff nehmen und sind bereit, sich auf einen spannenden Weg zu begeben, um diesen Ansatz langfristig erfolgreich in Ihrem Unternehmen zu implementieren? Dann ist das neue Leitsystem für werteorientierte Markenführung von Nina Rieke und Hans-Christian Schwingen genau das richtige für Sie.

In ihrem neuen Praxisratgeber «Wie Werte Marken stark machen», der im Haufe Verlag erschienen ist, liefern die beiden erfahrenen Experten jede Menge fundiertes Fachwissen und hilfreiche Tipps für die Umsetzung. Das Buch umfasst ein ganzheitliches, praxisnahes Modell, wie Werte Marken stark machen und so mehr gesellschaftlichen Impact erzeugen können.

Es geht dabei weniger um den Rahmen, sondern vor allem um die innovative Denkweise dahinter. Neben innovativen Denkanstössen und Impulsen liefern die beiden Autoren auch viele nützliche Managementtools (u. a. Werte-Canvas, Werte-Matrix, zahlreiche Check-/Fragelisten und einen zielführenden «Wahrhaftigkeits-Check»), die Ihnen bei der Umsetzung wertvolle Dienste leisten können.

Nina Rieke und Hans-Christian Schwingen:

Wie Werte Marken stark machen, Haufe Verlag, 2021

ISBN: 978-3-648-15816-6

Das Gesundheitsnavi – Orientierung im Labyrinth der Gesundheitsempfehlungen

Was ist dran an gängigen Gesundheitsempfehlungen zu Lebensstil, Training, Ernährung, Schlaf, Hygiene und Co.? Experte Dr. med. Jürgen Brater stellt in seinem Ratgeber «Das Gesundheitsnavi» viele Mythen auf den Prüfstand.

Der promovierte Mediziner geht in seinem Buch mit dem treffenden Titel «Das Gesundheitsnavi – Orientierung im Labyrinth der Gesundheitsempfehlungen» auf 352 Seiten weitverbreiteten Praxisempfehlungen nach, stellt sie anhand von aktuellen Forschungsergebnissen auf den wissenschaftlichen Prüfstand und räumt so mit Fake News rund um das Thema Gesundheit auf. Dabei versteht es der Experte, informativ und gleichzeitig unterhaltend über weitverbreitete Irrtümer und Falschinformationen aufzuklären.

Dr. med. Jürgen Brater:

Das Gesundheitsnavi – Orientierung im Labyrinth der Gesundheitsempfehlungen, riva Verlag, 2021

ISBN: 978-3-7423-1626-4

Die Jungbrunnen-Formel

Jeder kennt das Sprichwort: «Man ist so alt, wie man sich fühlt.» Der führende Altersforscher Prof. Dr. Sven C. Voelpel bietet mit seiner «Alters-Bibel» jede Menge interdisziplinäre Praxistipps und Impulse, wie man glücklich, fit und gesund das Alter geniessen kann. Seine Erfolgsformel lesen Sie in seinem Praxisbuch.

Der Bestseller «Die Jungbrunnen-Formel» von Altersforscher Sven Voelpel ist bereits 2020 im Rowohlt Verlag erschienen. Mit seinem Praxisratgeber stellt der Experte gängige Alterskli-schees auf den Kopf und gibt wertvolle Denkanstösse, um positiv in die (Alters-)Zukunft zu blicken.

Informativ, leicht verständlich und zielführend erläutert der Experte in seinem Buch, wie wichtig ein positiver Mindset, das soziale Umfeld, mehr Fitness im Alter, die richtige Ernäh-rung und gesunder Schlaf tatsächlich sind. All das hilft enorm, dass der Lebensabend nicht zur Last, sondern zum Vergnügen wird. Gerade für die ältere Zielgruppe ist das präventive Training in den Studios besonders wichtig, denn im Alter ist jeder aktive Tag Gold wert!

Sven Voelpel:
Die Jungbrunnen-Formel – Das Praxisbuch, Rowohlt Verlag, 2020
ISBN: 978-3-499-00193-2

Ganz entspannt vegan – Das Kochbuch

Rein pflanzlich und das ganz ohne Verzicht!? Im Kochbuch «Ganz entspannt vegan» hat die Ernährungsberaterin und Foodbloggerin Carina Wohlleben 77 Lieblingsrezepte für jeden Tag zusammengestellt.

Vegane Ernährung ist kompliziert und man muss auf so vieles verzichten? Carina Wohlleben ist da ganz anderer Meinung. Seit 2019 kocht ihre ganze Familie vegan und das ganz ent-spannt und ausgewogen. Ihr Credo lautet: «Eine vegane Ernährung darf leicht sein und Spass machen.» Und dieses Versprechen hält sie auf den 176 Seiten von «Ganz entspannt vegan – Das Kochbuch» auch ein. Hier warten 77 leckere vegane Rezepte ohne ausgefalle-ne Zutaten, dafür aber mit sehr viel Alltagstauglichkeit. Um den Übergang zur pflanzlichen Ernährung möglichst einfach zu machen, sind viele Rezepte an Gerichte angelehnt, die ur-sprünglich tierische Lebensmittel beinhalteten.

Dazu gibt es noch viele wissenswerte Tipps zur veganen Ernährung: beispielsweise zu Nährstoffen wie Vitamin B12, Vitamin B2 oder Eisen. Die übersichtlichen Rezepte zeigen auf einen Blick, welche Lebensmittel und welche Kochutensilien benötigt werden.

Carina Wohlleben:
Ganz entspannt vegan – Das Kochbuch, Heyne Verlag, 2022
ISBN: 978-3-453-60642-5

Anzeige

DEUTSCHE SPORTAKADEMIE

Jetzt Aus- und Weiterbildung starten:
Fitnessfachwirt (IHK) · Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (IHK) inkl. Professional Fitnesscoach
Sport- und Fitnesstrainer · Fitnesstrainer B-Lizenz · Personal Trainer · Achtsamkeitstrainer · Yogalehrer *NEU*
Ernährungsberater · Functional Fitnesstrainer A-Lizenz · Medizinischer Fitnesstrainer A-Lizenz u.v.m.

deutschesportakademie.de | team@deutschesportakademie.de | 0221.42 29 29 70

La 200a FITNESS TRIBUNE: un numero ricco di emozioni

35 anni fa usciva nelle edicole svizzere un nuovo giornale, stampato su carta rosa: era il primo numero della FITNESS TRIBUNE.

Jean-Pierre Schupp, fondatore e editore, per 30 anni darà un'impronta significativa alle caratteristiche della rivista specializzata, fino a quando non passerà il testimone nel 2017 al suo successore Roger Gestach. A quel punto, la rivista è già affermata come uno dei principali media dell'industria austriaca e svizzera del fitness e della salute, e continua a mantenere questa posizione.

La FITNESS TRIBUNE deve il suo enorme successo ai suoi redattori, ai rinomati editorialisti, come Edy Paul o Eric-Pi Zürcher, noché agli interessantissimi articoli specialistici su argomenti rilevanti per il settore, ai resoconti sempre aggiornati su eventi di rilievo e soprattutto, naturalmente, ai suoi fedeli lettori e alle lettrici, tra cui figurano molti grandi nomi del settore.

Per questo motivo, desideriamo celebrare in modo adeguato il 200° numero della FITNESS TRIBUNE insieme a voi, cari lettori. Da pagina 6, abbiamo intrapreso un viaggio a ritroso nel tempo per ripercorrere con voi la storia della FITNESS TRIBUNE, corredato da molte foto ricordo. Jean-Pierre Schupp e Roger Gestach ci offrono pure il loro personalissimo sguardo ai 35 anni della FITNESS TRIBUNE (da pag. 10). Anche molti "compagni di viaggio" della rivista, come Ariane Egli o Gottfried Wurpes, hanno colto l'occasione per formulare le congratulazioni alla rivista, per raccontarci perché confidano nella FITNESS TRIBUNE come mezzo di comunicazione e cosa leggono per prima cosa in ogni numero (da pag. 10).

All'inizio di quest'anno non era più certo che la FITNESS TRIBUNE potesse festeggiare il suo anniversario. Roger Gestach si è ammalato e non è più stato in grado di assumersi la responsabilità della stesura della rivista. Da allora, molti addetti ai lavori si sono chiesti cosa ne sarebbe stato della FITNESS TRIBUNE e, soprattutto, si sono interrogati sullo stato di salute dell'editore. Nell'intervista che inizia a pagina xxx, Roger descrive in prima persona il suo stato di salute, l'attuale situazione della FITNESS TRIBUNE e valuta un suo eventuale ritorno.

Come suggerisce il titolo dell'editoriale, il numero di questo anniversario è ricco di emozioni, sia positive che, purtroppo, negative. In queste pagine, infatti, nonostante l'atmosfera festosa, ci teniamo a prendere commiato da tre grandi personalità del settore a livello nazionale e internazionale:

Maria Paul, ex responsabile dei nuovi mercati di Kieser Training, è deceduta il 30 ottobre 2022. Il suo necrologio si trova a pagina 50. Andy Zwing, fondatore tra l'altro della Fitness-Connection di Uster, si è spento il 5 ottobre 2022 dopo aver sofferto per molti anni di sclerosi multipla. Lo salutiamo a pagina 51. Rainer Schaller, proprietario e CEO del gruppo RSG con marchi come McFIT e JOHN REED, ha perso la vita in un tragico incidente aereo il 21 ottobre 2022. Gli rendiamo omaggio a pagina 52.

Il 200° numero della FITNESS TRIBUNE riflette anche ciò che rappresenta l'industria del fitness e della salute nella regione composta da Germania, Austria e Svizzera: la qualità. Ma anche coerenza e affidabilità. Lasciatevi conquistare dalle storie dei redattori, ispirare dalle congratulazioni dei grandi del settore e dalla vita delle tre personalità scomparse.

Mi auguro che la lettura susciterà molte emozioni.

FITNESS TRIBUNE

200ème numéro de FITNESS TRIBUNE – une édition riche en émotions

Il y a 35 ans de cela, en Suisse, un nouveau magazine imprimé sur papier rose sortait en kiosque : c'était le premier numéro de FITNESS TRIBUNE.

Trente années durant, Jean-Pierre Schupp, fondateur et éditeur, marquera de son empreinte la physionomie de ce magazine spécialisé, avant de finalement transmettre le flambeau à son successeur, Roger Gestach, en 2017. À ce moment-là, le magazine comptait déjà parmi les principaux titres du secteur du fitness en Autriche et en Suisse, une place qu'il a conservée jusqu'ici.

FITNESS TRIBUNE doit son époustouflante réussite à ses éditeurs, ainsi qu'à des chroniqueurs de renom, comme Edy Paul ou Eric-Pi Zürcher, à de passionnants articles sur des sujets spécifiques à notre secteur, à des reportages toujours à la pointe de l'actualité concernant des événements majeurs et, bien sûr, à ses fidèles lectrices et lecteurs, parmi lesquels figurent également plusieurs grands noms de la branche.

C'est la raison pour laquelle nous tenons à célébrer comme il se doit avec vous, chères lectrices et chers lecteurs, ce numéro anniversaire, le 200ème, de FITNESS TRIBUNE. Ainsi, à partir de la page 6, nous avons remonté le temps et retracé pour vous l'histoire de FITNESS TRIBUNE au travers de nombreuses photos-souvenirs. Jean-Pierre Schupp et Roger Gestach nous présentent par ailleurs leur rétrospective toute personnelle de 35 années de FITNESS TRIBUNE (à partir de la p. 10). De nombreux complices de notre magazine, comme Ariane Egli ou Gottfried Wurpes, n'ont pas non plus résisté à l'envie de lui adresser leurs félicitations et de nous révéler les raisons pour lesquelles ils font confiance à FITNESS TRIBUNE en tant que support de communication, ainsi que ce qu'ils lisent en premier dans chacun de ses numéros (à partir de la p. 10).

En début d'année, il n'a subitement plus été évident que FITNESS TRIBUNE puisse célébrer son anniversaire en 2022. Roger Gestach est tombé malade et ne pouvait plus assurer l'élaboration du magazine. Depuis, dans notre secteur, vous êtes nombreux à vous demander ce qu'il va advenir de FITNESS TRIBUNE et, surtout, comment va notre éditeur. Dans l'interview à partir de la page xxx, Roger parle lui-même de son état de santé, de la situation actuelle de FITNESS TRIBUNE et de son éventuel retour.

Comme le dévoile l'intitulé de cet éditorial, ce numéro anniversaire est une édition riche en émotions, positives mais aussi, malheureusement, négatives. Malgré l'esprit festif de ce numéro, il nous tient à cœur de dire adieu à trois figures qui ont marqué notre secteur à l'échelle nationale et internationale :

Maria Paul, qui fut entre autres responsable des nouveaux marchés de Kieser Training, est décédée le 30 octobre 2022. Vous trouverez sa nécrologie en page 50. Après avoir souffert, plusieurs années durant, de sclérose en plaques, Andy Zwing, qui a notamment créé Fitness Connection à Uster, nous a quittés le 5 octobre 2022. Nous lui faisons nos adieux en page 51. Rainer Schaller, propriétaire et PDG du Groupe RSG, qui comprend les studios de fitness McFit et JOHN REED, a perdu la vie dans un tragique accident d'avion survenu le 21 octobre 2022. Nous lui rendons hommage en page 52.

Le 200ème numéro de FITNESS TRIBUNE se veut aussi le reflet de ce qu'incarne le secteur du fitness et de la santé dans la région DACH : la qualité. La constance et l'amitié. Laissez-vous captiver par les témoignages des éditeurs, réjouissez-vous des messages de félicitations des grands noms de notre secteur, et inspirez-vous de la vie des trois personnes qui nous ont quittés.

Nous espérons que ce numéro vous permettra de vivre de belles émotions !

Votre FITNESS TRIBUNE

INSERENTENVERZEICHNIS

ACISO	33
ACTIV FITNESS / movemi AG	3
best4health / InBody	79
BESTWIPES / RKS	66–67
Deutsche Sportakademie	57
DHfPG	41
EGYM	1, 36–37
Fimex Distribution AG	116
Fit Interiors	111
Gym80	46–47
GYM LOVERS	27
HIMTEC / Raiser	113
Matrix	1, 28–29
milon	56–57
Morgenroth	112
Mountain Move	89, 103
Neogate	4
Porsche Zentrum Zürich	18–19
QualiCert	101
Qualitop	75
ratio	97
SAFS	53, 85, 115
seca	93
sidea	61
Soledor	2
Starpool	114

DESIGN FIRST.

SCHWEIZ
FIMEX
distribution ag

Werkstrasse 36
CH – 3250 Lyss BE
tel. +41 (0)32 387 0505
info@fimex.ch

fit interiors

DESIGNED AND PRODUCED IN ITALY

Gruppo P&G srl • Via Emilia, n.3916, 47020 Longiano (FC), Italy • tel. (+39) 0547 58746 • info@gruppopeg.com

MESSE- & EVENTTERMINE

Schweiz

30. März bis 1. April 2023
Mountain Move Fitness Days Netzwerktreffen, Grindelwald

26. Mai 2023
BranchenTag, Bern

15. bis 17. Juni 2023
Mountain Move Beauty Days Netzwerktreffen, Gstaad

8. bis 15. September 2023
SAFS FITNESS & PARTY CAMP, Kreta

9. bis 10. September 2023
FitnessExpo, Zürich

22. September 2023
Schweizer Abend, Wädenswil

20. bis 22. Oktober 2023
Mountain Move Physio Days Netzwerktreffen, Gstaad

24. bis 27. November 2023
Mountain Move Cruise Edition

International

13. bis 16. April 2023/13. bis 15. April 2023
FIBO/FIBO Congress, Köln

1. bis 4. Juni 2023
Rimini Wellness 2023

6. bis 7. Oktober 2023
Aufstiegskongress, Mannheim

SCHULEN & VERBÄNDE

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement – University of Applied Sciences
BSA-Akademie Prävention, Fitness, Gesundheit – School for Health Management
www.dhfpg-bsa.de

DSSV Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen
www.dssv.de

HWS Huber Widemann Schule
www.hws.ch

klubschule MIGROS
www.klubschule.ch

QC QualiCert CERTIFIED QUALITY
www.qualicert.ch

SAFS
www.safs.com

SFGV
www.sfgv.ch

SPTV
www.sptv.ch

star school for training and recreation
www.star-education.ch

SPA Swiss Prävensana Akademie
www.swisspraevensana.ch

UPDATE akademie
www.update-akademie.ch

Anzeige

WE MAKE FLEXIBLE

HIMTEC

Rückentrainer

Swiss made

Besuchen Sie uns im neu eröffneten Showroom

HIMTEC AG
Steinbrunnengasse 3a
5707 Seengen

Online Besuchstermin reservieren
oder
Tel. 062 772 02 55

HIMTEC.com
Swiss made

www.matrixfitness.com/ch
www.egym.com

Verlags- und Anzeigenadresse:

Fitness-Experte AG
Blumenhalde 10
6010 Kriens - Schweiz

Tel. +41 79 523 72 95
fitnesstribune@bluewin.ch

www.fitnesstribune.com

Chefredaktor und Herausgeber:
Roger Gestach

Textredaktion und Administration:
Fitness-Experte AG

Anzeigenverwaltung für Deutschland, Österreich und die Schweiz:
Fitness-Experte AG
Tel. +41 79 523 72 95

Abo-Preis für die Schweiz:
CHF 30.- inkl. Versand

Abo-Preis für Deutschland & Österreich:
EURO 30.- inkl. Versand

Druckerei:
Prospektus Nyomda, Ungarn

© 1988-2022 für Beiträge von Fitness-Experte AG
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Gerichtsstand: Sitz des Verlages.

Haftung: Artikel, die mit Namen oder Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Für unverlangte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Durch Annahme von Manuskripten und Fotomaterial erwirbt der Verlag exklusiv alle Rechte. Höhere Gewalt entbindet den Verlag von der Lieferungspflicht. Ersatzansprüche können in solchen Fällen nicht anerkannt werden.

Die FITNESS TRIBUNE erscheint sechsmal jährlich in der Schweiz, Österreich und Deutschland. In der Schweiz und Österreich ist die FITNESS TRIBUNE das führende Fitness Fachmagazin. In Deutschland ist unser Magazin zwar nicht führend, aber trotzdem gerne gelesen. Fordern Sie beim Verlag die Mediendaten an und informieren Sie sich über Auflage, Verteilung und Preise.

Der schweizerische Schriftsatz hat kein Zeichen für ß; es wird «ss» für ß gesetzt.

Redaktionsschlussdaten 2023

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	Einsendeschluss für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 201, Februar/März 2023	28.12.2022	11.01.2023	3. Woche Februar 2023
Nr. 202, April/Mai 2023 (FIBO-Ausgabe)	22.02.2023	08.03.2023	2. Woche April 2023
Nr. 203, Juni/Juli 2023	03.05.2023	17.05.2023	3. Woche Juni 2023

Anzeige

SAFS
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS

Experte Bewegungs- und Gesundheitsförderung

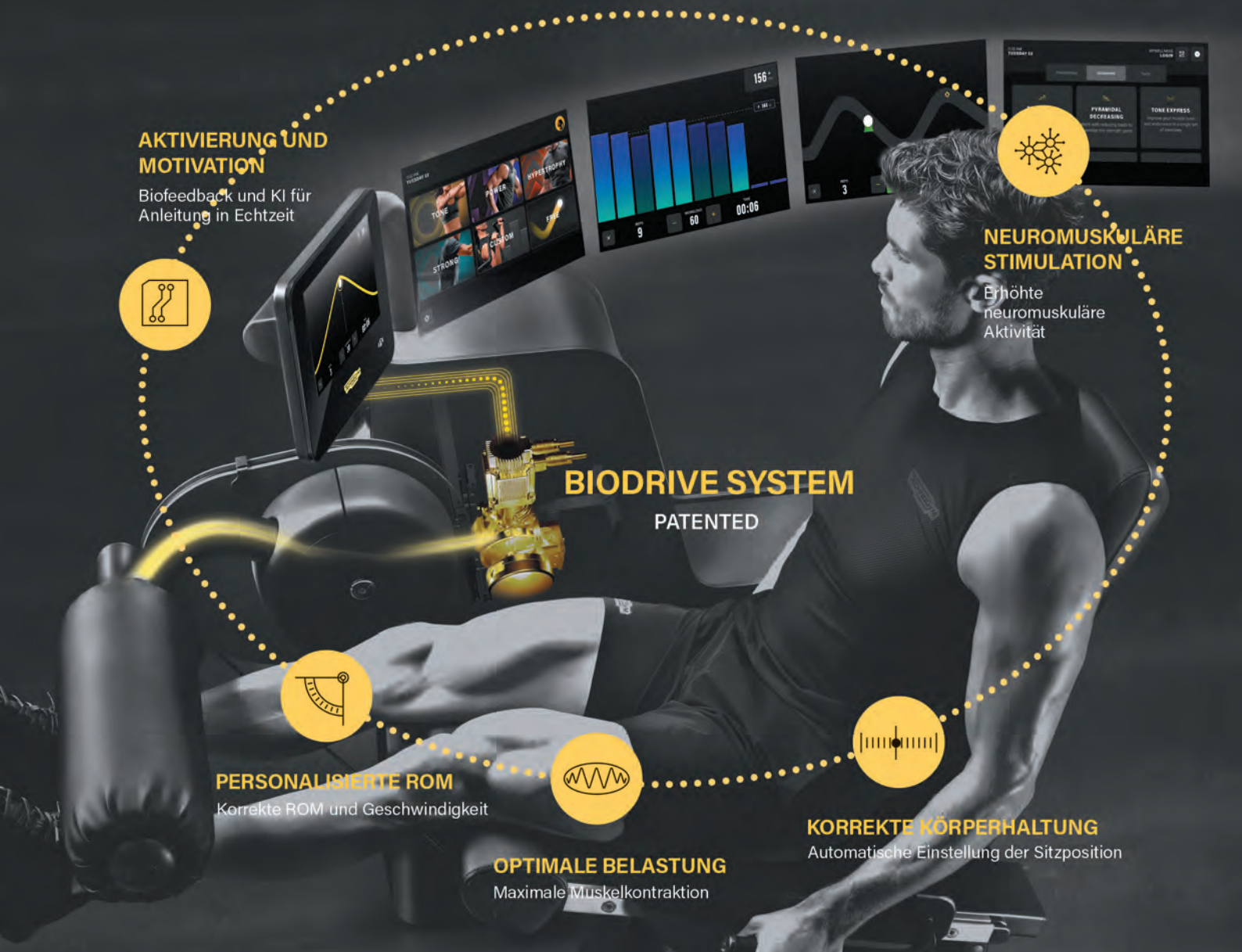
mit eidg. Diplom

JETZT STARTEN

safs.com

Infos & Anmeldung

Biostrength.™
Schneller bessere Resultate.



Biostrength™ hilft Ihnen, die häufigsten Fehler beim Krafttraining zu vermeiden, um bis zu 30% mehr Ergebnisse beim Training zu erzielen. Dank des patentierten Biodrive-Systems können Sie einfach und automatisch:

- Das Ziel auswählen und die optimalen Widerstände und Biofeedback dafür erhalten
- Mit der angemessenen Arbeitslast trainieren
- Den korrekten Bewegungsumfang finden
- Das richtige Tempo und die richtige Wiederholungszahl einstellen
- Die passenden Ruhephasen erhalten

Entdecken Sie mehr auf
technogym.com/fitnesstribune

TECHNOGYM®