

# FITNESS TRIBUNE®

Nr. 202 | April / Mai 2023



E G Y M

## GAMEDAY – DAS ÄNDERT ALLES!

MEHR MOTIVATION FÜR MITGLIEDER, MEHR UMSATZ FÜR BETREIBER

[fitnesstribune.com](https://www.fitnesstribune.com)

Besuchen Sie uns  
auf der FIBO  
Halle 6 C 43 + E 42

MATRIX

# INTELLIGENT TRAINING CONSOLE 2.0

Unsere leistungsstärkste Kraftgeräteserie ULTRA wird mit der INTELLIGENT TRAINING CONSOLE 2.0 jetzt noch smarter.

Größer und mit kapazitivem Touchscreen, verbessert sie die individuelle Trainingsbetreuung, damit sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene motivierter und effizienter trainieren.



#### EINFACH ANMELDEN PER RFID

Unkompliziert erfolgt die Anmeldung über RFID-Chip oder Armband: so stehen persönliche Einstellungen und Programme sofort zur Verfügung



#### EINFACH ALLES IM BLICK BEHALTEN

Demo-Videos für die korrekte Ausführung, Wiederholungen, Sätze, Pausen - alles findet sich auf dem großen Display. Trainingsdaten und -historie motivieren am Ball zu bleiben.



#### EINFACH BESSER TRAINIEREN

Ausgehend vom aktuellen Leistungslevel bietet die Konsole Trainingspläne für unterschiedliche Ziele wie Kraftausdauer, Muskelaufbau oder Maximalkraft.

f @ | 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



# Wo hört Fitness auf und wo fängt Gesundheit an?

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

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

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

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

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

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

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

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

Anzeige



## Kraftsportplatten Universal-Puzzle

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

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

**Prospekte und Preise unter: [www.sportbelag.eu](http://www.sportbelag.eu)**  
> Puzzle normal entflammbar • Puzzle schwer entflammbar

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

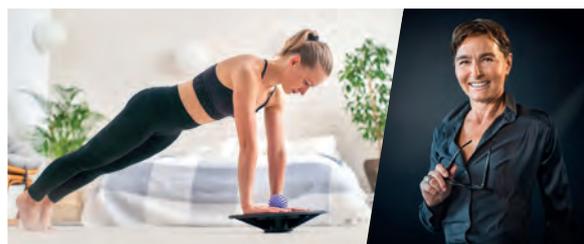
**Unser Lieferprogramm:**  
Elastische Sportbeläge  
aus Gummi für  
Trainings-, Kurz- und  
Langhantelbereiche

# HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE



Interview mit Martin Spring: Das Erfolgsrezept seines Therapieansatzes

10



Interview mit Barbara Lohse: Sensomotorik im Fitnessstraining

16



Aufruf zur Teilnahme an der Schweizer Eckdatenbefragung

22

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](http://www.neogate.ch)  
[info@neogate.ch](mailto:info@neogate.ch)

Kontakt

Neogate AG  
Thurgauerstrasse 117  
8152 Glattpark

Offizielle Vertretung für

**Gantner**



Mountain Move Physio Days

24



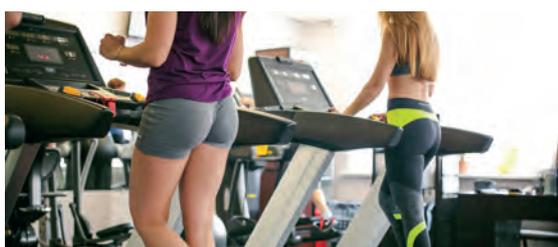
FIBO Congress – endlich geht's los!

40



Ergebnisse Eckdaten Deutschland

42



Trainingsbereiche im Ausdauertraining

64



Funktionelles Fertigkeitstraining

68

# INHALTSVERZEICHNIS

## SCHWEIZ

EGYM Gameday – Advertorial	6
Therapie. Medizin. Fitness. – Interview mit Martin Spring	10
Sensomotorik – Interview mit Barbara Lohse	16
Eckdaten Schweiz: Aufruf zur Teilnahme	22
Mountain Move Physio Days Gstaad 2023	24
swiss active News	26
SAFS News	28
Swiss News	34

## INTERNATIONAL

FIBO Congress	40
«Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2023»	42
Europe News	46
Germany News	50
DHfPG/BSA News	54

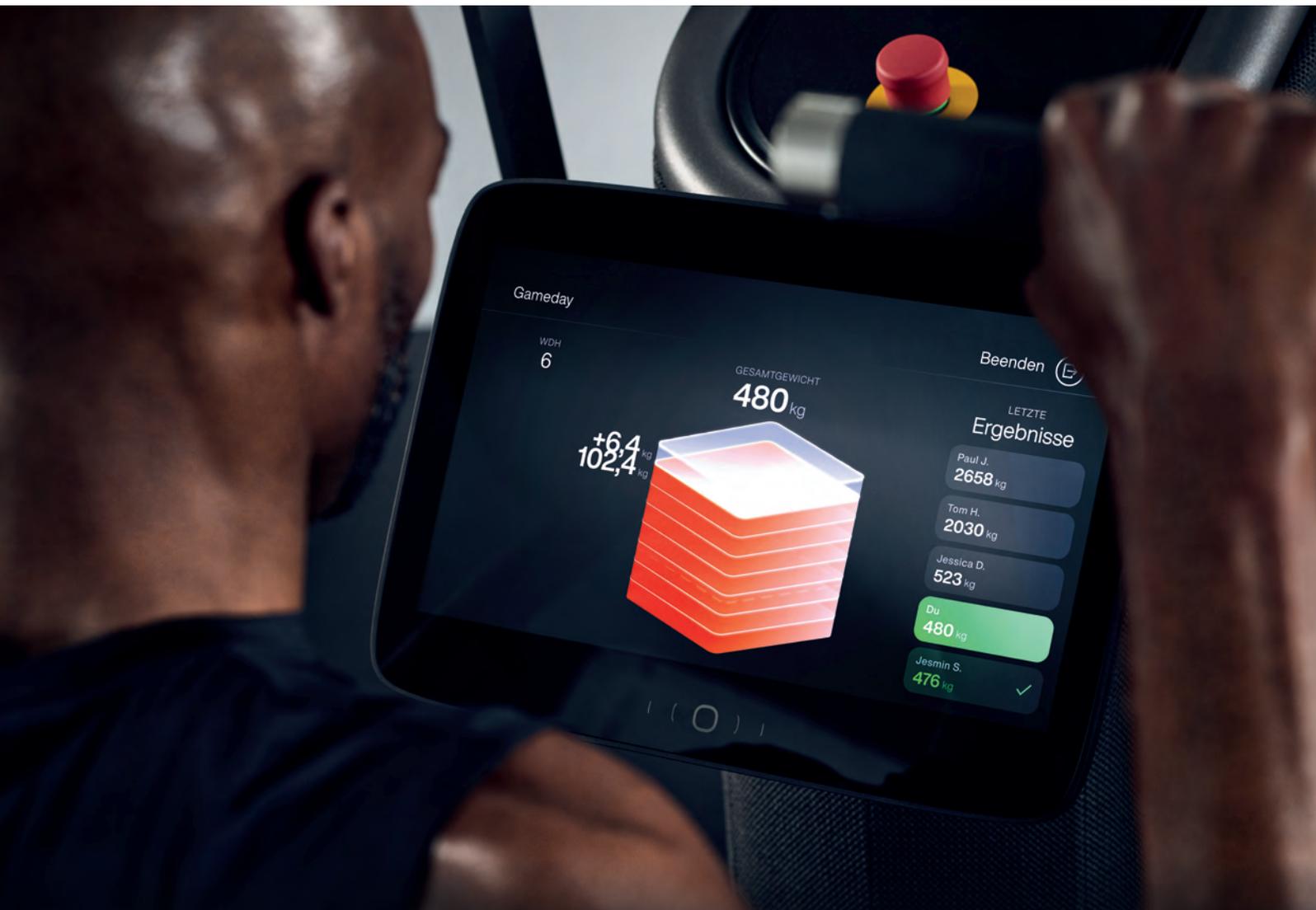
## KOLUMNE

Edy Paul	58
Eric-Pi Zürcher	60
Giusi Verre	62

## KNOW-HOW

Fachartikel Ausdauertraining	64
Fachartikel Erlernen komplexer Bewegungsmuster	68
Fachartikel Ernährung	72
Fachartikel Fitness gegen Altern	76
Fachartikel Gruppenfitness	80
Health News	84
Education News	86
Dual studieren in der Schweiz	88
Media News	90

Svizerra italiana	92
Suisse romande	93
Inserentenverzeichnis	94
Termine und Adressen	96



Mehr Motivation für Mitglieder, mehr Umsatz für Betreiber

# EGYM Gameday – Das ändert alles

**Von Wiederholung zu Wettkampf. Von Stillstand zu Fortschritt. Von Raten zu Wissen. EGYM präsentiert auf der FIBO seine neueste Innovation: Gameday ist das einzigartige, interaktive Workout, das durch echte Abwechslung und ein völlig neues Trainings-erlebnis vor allem erfahrene Mitglieder aus ihrer Trainingsroutine holt und langfristig motiviert.**

Gameday ist als Software-Upgrade ab Juli 2023 verfügbar – kostenlos für EGYM Kunden mit Fitness Hub, Smart Strength im Open Modus, Branded Member App und angeschlossener Verwaltungssoftware. Ziel von Gameday ist es, fortgeschrittene Mitglieder, die bislang noch nicht an EGYM Geräten

trainieren, spielerisch einfach und über ganz unterschiedliche Treiber von den vielen EGYM Mehrwerten zu überzeugen und so für ein Upgrade ihrer Mitgliedschaft zu gewinnen. Für Betreiber bedeutet Gameday zusätzlichen Umsatz ohne höheren Personalaufwand.

Fotos: EGYM GmbH



## Und so funktioniert's: Von Wiederholung zu Wettkampf

Nehmen wir das kompetitive Mitglied: Gameday bringt erstmals den Wettbewerbscharakter ins Studio, denn schon beim Betreten fällt der Blick auf den brandneuen TV-Bildschirm: Zu sehen ist – wie auch in der Studio-App des Mitglieds – ein **Ranking der Top-Performer** je EGYM Smart Strength Gerät. Die Challenge ist gesetzt, mitmachen denkbar leicht: Das Training startet mit dem Tippen auf die neue Bildschirmkachel «Fordere dich heraus». Das lässt sich unser Mitglied nicht zweimal sagen – jetzt lediglich die Körpergrösse eingeben und einen kurzen Krafttest durchführen. Das Startgewicht wird automatisch voreingestellt und los geht's! Das Mitglied erhält während seiner Wiederholungen Feedback in Echtzeit zu seiner Leistung und sieht, wie es im Vergleich zu den letzten fünf Nutzern an diesem Gerät abgeschnitten hat. Trainings-Buddys messen sich also direkt miteinander! Das völlig neue, interaktive Trainingserlebnis macht vom ersten Moment an klar: Diese Maschine kann viel mehr als ein herkömmliches Steckgewicht.

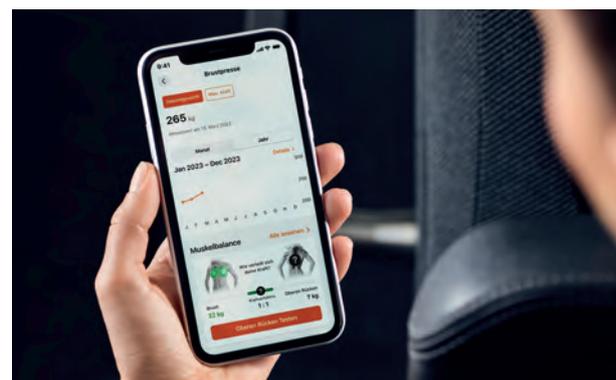


## Von Stillstand zu Fortschritt

Das inspirationssuchende Mitglied steigt über seinen Trainingsplan in der App in den Gameday ein. Dort wartet das Angebot, sämtliche Trainingsgewichte für alle Übungen auf das persönliche aktuelle Leistungsvermögen hin zu optimieren. Basierend auf dem Ergebnis beim Gameday erstellt die **Künstliche Intelligenz (KI)** von EGYM das **ideale Trainingsgewicht** für den gesamten Trainingsplan, sogar **einschliesslich freier Gewichte**. Mit jedem weiteren Gameday an jedem weiteren Gerät lernt die KI und verbessert fortlaufend die Gewichtsempfehlungen. Dank Gameday wird somit die gesamte Trainingsfläche schlagartig smart!

## Von Raten zu Wissen

Datenbegeisterte Mitglieder werden ebenfalls durch ihre Studio-App zum Ausprobieren von Gameday motiviert, beispielsweise durch den Vorschlag, mehr über die eigenen Stärken und Fortschritte zu erfahren: «Wie stark bist du? Führe einen Krafttest durch und finde es heraus!» Dabei **erkennt das Mitglied** über die Kraftanalyse sofort z. B. etwaige **Dysbalancen** und vollzieht seine Fortschritte in der App im Zeitverlauf nach. ▶



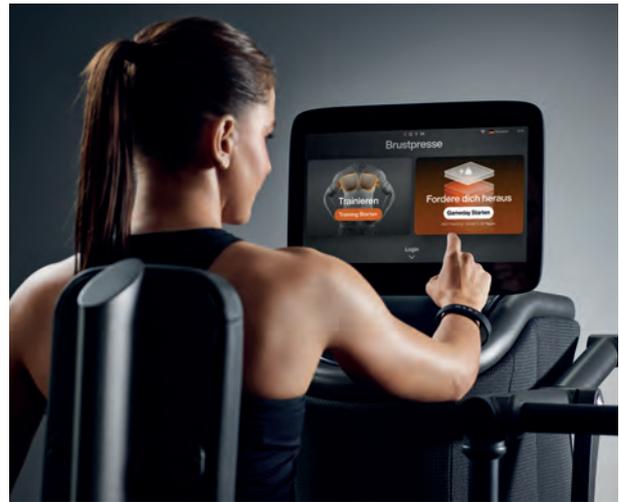
## Eigenständiges Onboarding und optionale Testphase

Nach Abschluss ihres Gameday-Trainings sehen die Mitglieder auf dem Gerätedisplay ihre ersten Ergebnisse. Sie sind entweder happy mit ihrer Leistung oder erkennen Optimierungspotenziale, bleiben in jedem Fall aber motiviert, weiterzumachen. Die Bildschirmanzeige lädt zu einem selbstständigen Onboarding am EGYM Fitness Hub ein. Das Mitglied schaltet sich so direkt für eine optionale kostenlose Testphase frei, um sich ausführlich von allen EGYM Mehrwerten zu überzeugen. Dazu gehören z. B. die automatischen Geräteeinstellungen, effektiveres Training dank unterschiedlicher Trainingsmethoden (isokinetisch, adaptiv etc.) und motivierendes Livefeedback mit der beliebten Trainingskurve bzw. dem -balken. Nach Ende des Testzeitraums startet das Mitglied in die Bezahlphase, um alle smarten Funktionen der EGYM Geräte auch weiterhin nutzen zu können.

## Was macht Gameday für Betreiber so genial?

Es wird immer schwieriger, Premiumbeiträge gegenüber Fortgeschrittenen zu rechtfertigen: Diese wechseln dann häufig zum Discounter oder bleiben in einem unprofitablen Basic-Tarif. Durch Gameday entdecken fortgeschrittene Mitglieder komplett eigenständig die Mehrwerte des smarten Trainings mit EGYM. Das holt sie aus ihrer Trainingsroutine, bringt ihre Kundenreise auf das nächste Level und hilft, sie langfristig zu halten. Die zusätzliche Monetarisierung erfolgt nach Ausprobieren und Testphase allein durch die Nachfrage des Mitglieds, ganz ohne Personalaufwand! Dank dieses bewährten Freemium-Modells bleiben Trainer tatsächlich Trainer und mutieren nicht zu Verkäufern.

Gameday hilft nicht nur sofort bei der Lösung aktueller Herausforderungen, es ist auch eine Investition in die Zukunft. Denn EGYM entwickelt Gameday ständig weiter. Zum Start im Juli liegt der Fokus auf der Dimension Kraft-Ausdauer. Nach und nach folgen weitere Kraftdimensionen sowie neue, interaktive Trainingserlebnisse. Der Einstieg funktioniert bereits in einer kleinen «Gameday Area» im Freihandelsbereich. Das Konzept ist, je nach Studiofläche bzw. Mitgliederzahl, praktisch unbegrenzt skalierbar – bis hin zur Ausstattung der kompletten Trainingsfläche. ■



## The Road to Gameday

Du bist noch kein EGYM Kunde oder es fehlt dir noch eine Komponente, um Gameday in deinem Studio einzusetzen? Kontaktiere einfach Daniel oder Freddy oder besuche uns auf der FIBO.

## So funktioniert Gameday im Studio

**Inspirieren:** Dank Rankings, datengestützten Analysen und Trainingsempfehlungen gibt es für jedes erfahrene Mitglied einen Grund, Gameday auszuprobieren.

**Sofort starten:** Ohne vorheriges Onboarding erleben die Trainierenden unmittelbar das einzigartige Trainingserlebnis mit Gameday. Einfach tippen und loslegen!

**Smart trainieren:** Nach dem vollautomatischen Onboarding am EGYM Fitness Hub starten Mitglieder selbstständig in eine optionale kostenlose Testphase des gesamten EGYM Trainingserlebnisses.

**Konvertieren:** Während des Testzeitraums entdecken Mitglieder alle bewährten Vorteile von EGYM und konvertieren anschliessend in die optionale Bezahlphase.

### Kontakt:

#### Daniel Holsträter

Plz 4, 5, 9, 8 (ausser Schwyz & Glarus), Voralberg AT  
Tel. +41 79 360 10 13  
daniel.holstraeter@egym.ch

#### Freddy Mora

Plz 3, 6 (incl. Tessin), 7, 8 (Glarus & Schwyz), Liechtenstein  
Tel. +41 79 123 58 33  
freddy.mora@egym.com

## Zur FIBO 2023 hat EGYM seine Standfläche in Halle 6 verdoppelt!

Erlebe das komplette EGYM Ökosystem live und erfahre, wie EGYM unterschiedlichste Studiokonzepte massgeschneidert unterstützt.



# EGYM

# EGYM

**FIBO 2023**  
Teste das neue  
Trainingserlebnis  
in Halle 6!

## Gameday. Das ändert alles.

### Ein Workout. Drei Ergebnisse.

Monotonie, Leistungsstillstand und Wissenslücken – das war einmal! Gameday ist ein interaktives Trainingserlebnis, das vor allem die Routinen erfahrener Studiomitglieder bereichert und ihnen Potenzial für persönliche Weiterentwicklung bietet:

- ✓ Wettkampf statt Wiederholung.
- ✓ Fortschritt statt Stillstand.
- ✓ Wissen statt Raten.

Erfahre mehr über Gameday  
und buche einen Termin  
auf der FIBO!



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



Therapeuten, Mediziner UND Fitnesscenter

# Ganzheitliche Betreuung für nachhaltigen Behandlungserfolg

Martin Spring «brennt» nach wie vor für die Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche. Der ehemalige Kampfsportler, der auch auf internationaler Bühne viele Erfolge feierte, fand seine Berufung in der Osteopathie und war in den Neunzigerjahren auch als Mitarbeiter der SAFS tätig. Mittlerweile leitet Martin Spring als Inhaber sowie CEO das «funcionmed», das Zentrum für funktionelle Medizin in Zürich, und ist auch als Autor aktiv. Die FITNESS TRIBUNE hat ihn zum Interview gebeten, um über seine Entwicklung in der Branche, seinen Therapieansatz sowie sein kürzlich erschienenenes Buch «Die Entstehung von Krankheiten: Ursache-Folge-Ketten» zu sprechen.

Foto: funcionmed GmbH

**FITNESS TRIBUNE:** Lieber Martin, du hast dich in den vergangenen Jahrzehnten auf viele unterschiedliche Weisen in der Fitness- und Gesundheitsbranche engagiert, sei es als erfolgreicher Kampfsportler, SAFS-Mitarbeiter, Osteopath oder als Inhaber und CEO von «functionimed» sowie als Buchautor. Wie kamst du vom Kampfsport zur Osteopathie und schliesslich zu deiner eigenen Praxis?

**Martin Spring:** Als ich mit 18 Jahren wegen des Kampfsports das erste Mal nach Japan geflogen bin, hatte ich die Möglichkeit, viele Persönlichkeiten aus dem Bereich Sport und Gesundheit kennenzulernen. Unter anderem begegnete ich einem Osteopathen aus Frankreich, dessen Behandlungsansätze mich fasziniert haben. Da wir zu dieser Zeit noch keine Osteopathen in der Deutschschweiz hatten, war das alles neu für mich und hat mich so beeindruckt, dass ich später das Osteopathiestudium in Angriff genommen habe.

Nachdem ich mein Studium sowie meine Sportkarriere beendet hatte, eröffnete ich mit meinem damaligen Geschäftspartner eine kleine Osteopathiepraxis in Zürich. Der Erfolg liess nicht lange auf sich warten und aus der kleinen Praxis wuchs ein Zentrum für funktionelle Medizin.

**FT:** Was macht dein Praxiskonzept so besonders?

**MS:** Jeder Mensch ist ein Individuum und besteht aus verschiedenen körperlichen, geistigen und seelischen Systemen. Damit diese Systeme als ein Ganzes in ein erfolgreiches Behandlungskonzept integriert werden können, bedarf es verschiedener spezialisierter Mediziner und Therapeuten. Die Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen ist aber leider überall ein Problem. Im «functionimed» leben wir genau diese Integration unterschiedlicher Spezialisten. Unser Ziel ist es, unseren Patientinnen und Patienten stets eine optimal wirksame und schonende Therapie mit möglichst schnellem Heilungsverlauf anzubieten. Professionalität, Persönlichkeit und täglicher Austausch sind wichtige Faktoren bei der Ausübung unserer Arbeit. Somit denke ich, dass unser «interdisziplinäres functionimed-Konzept» der Garant für den Erfolg ist.

**FT:** Du bist, wie eben erwähnt, Kampfsportler und warst einige Jahre damit auch sehr erfolgreich. Wie hat dich diese Zeit geprägt und welche Rolle hat dieser Sport auch bei der Entwicklung deines Praxiskonzeptes gespielt?

**MS:** Meine Zeit als Kampfsportler hat mich neben der Erziehung meiner Eltern wohl am meisten geprägt. Ich lernte, dass es ohne ein Team nicht geht. Disziplin, Respekt, Pünktlichkeit, Durchhaltevermögen und Kommunikation sind grundlegende Faktoren im Sport wie aber auch in der Geschäftswelt.

Durch meine eigenen Verletzungen im Sport lernte ich auch, dass es mehrere Fachrichtungen braucht, um schneller einen Heilungserfolg zu erzielen. Osteopathie, Physiotherapie, Orthopädie, Sportmedizin, Ernährung, Mentalcoaching, Akupunktur und Homöopathie sind heute unerlässlich, um

im Sport bestehen zu können und werden bei uns im «functionimed» bei jedem Patienten als eine ganzheitliche Behandlungsmethode eingesetzt. Dadurch sind mein qualifiziertes Team und ich schnell, effizient und einzigartig.

**FT:** Du widmest dich als erfahrener Osteopath auch der Ausbildung «der nächsten Generation». Auf welches Thema hast du dich dabei spezialisiert und warum?

**MS:** Ich doziere im Master-Studiengang Osteopathie in Freiburg und dort liegt mein Fokus auf «Das ganzheitliche Denken in der Osteopathie». Dies ist sehr entscheidend, um verstehen zu können, wie Krankheiten oder Symptome im Körper entstehen. In der Schulmedizin kommt dies leider oft zu kurz. Wir Osteopathen lernen, die Ursachen der Krankheiten herauszufinden und diese zu behandeln.

**FT:** Im vergangenen Dezember erschien dein Buch «Die Entstehung von Krankheiten: Ursache-Folge-Ketten». Was muss man sich unter diesem Begriff «Ursache-Folge-Ketten» in der funktionellen Medizin vorstellen?

**MS:** Es gibt, wie oben angesprochen, immer eine Ursache für ein Problem. Der menschliche Körper hat die besten Möglichkeiten zu kompensieren und reagiert mit einer Folge-Kette darauf. Mithilfe der «Ursache-Folge-Ketten», kurz UFK, versuche ich, ein grundlegendes Verständnis für den Körper, seine Funktionsweise und die vielfältigen Zusammenhänge zu schaffen. Hierbei unterscheidet man grundsätzlich sechs verschiedene Arten von «Ursache-Folge-Ketten»:

- biomechanisch
- faszial
- vaskulär
- neurologisch
- metabol
- psychoemotional

Es ist die Kunst und das Können des Osteopathen, diese Ketten zu finden und zu befreien.

#### Definition «Ursache-Folge-Kette»

Ausgelöst durch ein bestimmtes Ereignis entsteht im Körper ein pathologischer Reizzustand mit einer Fern- oder Weiterwirkung. Der **Verbindungsweg** zwischen dem geschädigten Bereich, also der Ursache (Start), und dem dadurch zweitrangig irritierten Bereich (Ziel) ist die «Ursache-Folge-Kette».

**FT:** Gibt es typische Ursachen für solche «Ursache-Folge-Ketten» und falls ja, auf welche Bereiche der Gesundheit wirken sich diese aus?

**MS:** Jede Ursache ergibt eine Folge-Kette, ob das ein Fehltritt mit dem Fussgelenk, eine Fehlhaltung, jahrelange Fehlernährung, Stress oder angeborene Krankheiten sind. ▶



Heute ist sicher Stress eine der Hauptursachen für verschiedene Folge-Ketten in unserem Körper. Schauen wir als Beispiel eine metabolische Kette (Anm. d. Red.: Abfolge zusammenhängender Stoffwechselprozesse) von Stress an, welche zur Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin führt: Diese sind wichtig, wenn man in Lebensgefahr ist und im nächsten Moment die Flucht ergreifen muss. Sie sorgen dafür, dass sofort maximale Energie zur Verfügung steht. Sobald die Gefahr vorüber ist, sinkt der Hormonspiegel wieder auf ein normales Niveau. Wer aber pausenlos im Stress ist und damit unter Dauerstress steht, hält den Cortisol- und Adrenalin Spiegel dauerhaft hoch – mit garantiert negativen Folgen.

**FT:** Inwiefern können regelmässiges Training und körperliche Aktivität im Allgemeinen, aber ganz besonders natürlich im Fitnesscenter zur Vermeidung und Beseitigung dieser Ursachen beitragen?

**MS:** Da ich ein Fan vom Fitnesscenter bin, versuche ich, alle meine Patienten zum regelmässigen Training im Fitnesscenter zu motivieren. Es ist wohl die einfachste und effizienteste präventive Möglichkeit, damit Ursachen und Folge-Ketten gar nicht erst entstehen. Nach wie vor höre ich leider jeden Tag, dass die Patienten «keine Zeit» dafür haben. Natürlich versuche ich, ihnen zu erklären, dass es zu ihrem Alltag wie das

Zähneputzen dazugehört. Die Zahnärzte haben es geschafft, dass schon im Kindergarten erklärt wird, wie wir unsere Zähne behandeln müssen. Leider hat es die Fitnessbranche noch nicht geschafft, den Menschen von klein auf das Training als einer der wichtigsten Faktoren für Gesundheit näherzubringen.

Mangelnde Bewegung als solche ist einer der Hauptgründe, wieso viele Menschen irgendwann beim Arzt, Osteopathen oder in einer Therapie landen.

In einem Fitnesscenter kann man alle fünf Konditionsfaktoren – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit – trainieren. Somit hat jeder von uns selbst Einfluss auf fast alle «Ursache-Folge-Ketten».



### Wo Bewegung eingeschränkt ist, kann sich Krankheit ausbreiten.

Andrew Taylor Still (Gründer der Osteopathie, 1874)



**FT:** In unserer Branche wissen wir, wie wichtig ein regelmässiges Training im Fitnesscenter und ein aktiver Lebensstil für die langfristige Gesundheit sind. Welche Aspekte sollte man darüber hinaus aber noch berücksichtigen, um Beschwerden nachhaltig zu beseitigen oder deren Auftreten zu vermeiden?

**MS:** Als einen wichtigen Faktor sehe ich da die Erkennung der eigenen Genetik an. Menschen werden nun einmal mit unterschiedlichen Voraussetzungen geboren. Zum Beispiel: Eine Person spielt Eishockey, knallt mit dem Kopf in die Bande, steht auf, schüttelt sich kurz und spielt weiter. Eine andere Person dreht nur etwas zu schnell den Kopf und schon sind drei Wirbel blockiert.

Die Eltern geben uns eine Grundlage mit ins Leben, in Sachen Posturologie, Typologie, Bindegewebeart und vieles mehr. Aber aufgepasst: Das Wichtigste, was ich damit aussagen möchte, ist, dass wir diese Tatsache erkennen sollen und nicht, dass wir nichts tun können. Viele Patienten haben Mühe, dies zu verstehen, sich zu hinterfragen und Gründe für ihre Problematik zu suchen. Oft liegt die Grundlage in der Genetik und wir müssten «nur» unser Leben, Training sowie die Ernährung dieser Grundvoraussetzung anpassen.

**FT:** Welchen Stellenwert räumst du der Ernährungsberatung auch in deinem Praxiskonzept ein?

**MS:** Ohne das richtige Benzin läuft kein Motor ordentlich. Auch beim Menschen ist das so. Darum ist Ernährung bei uns ein Teil des Behandlungskonzeptes. Haben wir dank besserer Hygiene und medizinischen Fortschritts viele Krankheiten in den Griff bekommen, dann muss man ehrlicherweise eingestehen, dass aufgrund unserer heutigen Arbeits- und Lebensgewohnheiten sowie der Ernährungsweise andere Krankheiten enorm zugenommen haben. Deshalb wird die Ernährung bei uns in der «functionomed» als wichtiger Schritt zum Heilungs- oder Leistungserfolg gesehen und in den Prozess integriert.

**FT:** Von Olympiasiegern über Nationalspieler bis zu Breiten- und auch Nichtsportlern – «du legst sie alle aufs Kreuz». Dabei praktizierst und lehrst du eine ganzheitliche Betreuung zur nachhaltigen Prävention und Gesundheitsförderung. Wie schaffst du es, diese Zielgruppen, die so unterschiedliche Ausgangslagen und Bedürfnisse haben, gleichberechtigt und bestmöglich zu betreuen?

**MS:** Die Grundvoraussetzungen sind bei allen gleich. Ob es mein siebzjähriger Patient mit Rückenschmerzen ist oder der Profisportler mit chronischen Sehnenentzündungen. Bei allen versuche ich, die «Ursache-Folge-Ketten» zu erkennen, zu eliminieren und natürlich Tipps zur Prävention zu geben. Denn sie möchten alle schmerzfrei leben. Was sich bei der Behandlung von Athleten ändert, ist die Zeit. Es muss alles schnell gehen und natürlich arbeiten wir mit einem noch grösseren Therapeutenteam zusammen, vom Sportarzt, Physiotherapeuten, Mentalcoach bis hin zum Konditionstrainer.

Jeder Mensch ist anders und braucht deshalb eine differenzierte Behandlung und Beratung. Genau das ist die Herausforderung und das, was mich in meinem Beruf nach über zwanzig Jahren noch immer motiviert und mir Freude bereitet. Jeden Tag stehe ich um fünf Uhr morgens in meinem Zentrum und

freue mich darauf, spannende «Ursache-Folge-Ketten» osteopathisch zu behandeln.

**FT:** Du vertrittst den Ansatz «Hilfe zur Selbsthilfe». Wie vermittelst du dies deinen Patientinnen und Patienten in der Praxis und wie wird dieser Ansatz deiner Meinung nach im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung gesehen? Welche Rolle spielen dabei für dich auch die Fitnesscenter?

**MS:** Es ist mein grösstes Anliegen, bei den Patienten die Symptome zu lindern. Aber genauso möchte ich ihnen aufzeigen, was sie tun können, damit dieses Problem nicht wieder aufkommt. Beispielsweise sehen es meine Physiotherapeuten als grösste Aufgabe, den Patienten die Übungen so zu erklären, dass sie nach der Therapie die Wichtigkeit der Bewegungen anerkennen, ein Fitnessstudio oder einen Personal Trainer aufsuchen und somit die grundlegenden Übungen in ihren Alltag integrieren.

Eine Zusammenarbeit von Therapeuten und Medizinern mit den Fitnesscentern sehe ich als notwendig an. Leider wird dies viel zu wenig praktiziert. Und es gibt auch Momente, in denen ich mich ironisch bei meinen Patienten für das «Nichttrainieren» bedanke. Denn wir hätten in der Praxis definitiv viel weniger Arbeit, wenn das Fitnesstraining dem täglichen Zähneputzen gleichgestellt wäre.

**FT:** Deine Frau Jana Spring ist ebenfalls seit Jahrzehnten als Fitnessexpertin, Dozentin und Presenterin national wie international sehr erfolgreich. Zieht sie dich jeweils mit deiner Expertise zurate?

**MS:** Natürlich unterstütze ich meine Frau mit ihrem FunTone®-Konzept und sie mich.

Dies entstand und entsteht weiterhin in einem Austausch mit mir persönlich und meinem «functionomed»-Team. Wir besprechen oft neue mögliche Trainingsansätze, damit die Menschen auch in einem Gruppenkurs optimal trainieren und «Ursache-Folge-Ketten» vorbeugen können. ■



#### Über den Interviewpartner

Prof. Martin Spring, der Gründer und Inhaber der «functionomed GmbH – Zentrum für funktionelle Medizin» in Zürich, ist Osteopath und Unternehmer. Neben seiner praktischen Arbeit ist er ebenso als assoziierter Professor an der Universität und Fachhochschule Fribourg HEdS FR sowie als Autor tätig.

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

Sie möchten mehr über Martin Springs neueste Publikation «**Die Entstehung von Krankheiten: Ursache-Folge-Ketten**» erfahren? Wir stellen Sie Ihnen in den Media News ab Seite 90 genauer vor.





# Ihr Trainingsplan? Tägliche Pulsbeschleunigung.

## Die Taycan Modelle.

Die Taycan Modelle sind vollelektrische Spitzensportler mit hohen Energiereserven. Und bieten Kilometer für Kilometer nachhaltige Performance. Erleben Sie die volle Ladung Adrenalin live. Im Porsche Zentrum Zürich.

**Porsche Zentrum Zürich**  
AMAG First AG  
Bernstrasse 59  
8952 Schlieren  
Tel. +41 44 305 99 99  
[www.porsche-zuerich.ch](http://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](http://www.porsche-zuerich.ch)



PORSCHE

Branchenkonzepte im Praxischeck: Koordinationstraining

# Gut koordiniert?



**Unter den motorischen Fähigkeiten spielt die Koordination eine zentrale Rolle. Sie beeinflusst die ökonomische Umsetzung der Kraftfähigkeit, der Beweglichkeit, der Ausdauer und der Schnelligkeit. Warum steht eine so wichtige physiologische Eigenschaft nicht viel stärker im Rampenlicht und welchen Stellenwert hat Koordinationstraining in Fitness- und Gesundheitsstudios? Höchste Zeit, das überaus komplexe Thema der Bewegungskoordination genauer zu betrachten und ihr Potenzial für die Branche auf den Prüfstand zu stellen.**

Die körperliche Leistungsfähigkeit des Menschen wird von den motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination bestimmt. Diese motorischen Grundeigenschaften stehen in wechselseitiger Beziehung zueinander und sind bei spezifischen Anforderungen im Sport meist in Kombination (z. B. Kraft und Ausdauer) gefordert. Alle motorischen Fähigkeiten können durch Training verbessert werden.

## **Die Schaltstelle der körperlichen Leistungsfähigkeit**

Der Begriff «Koordination» beschreibt das Zusammenwirken der Sinnesorgane, des Nervensystems und der Skelettmuskulatur innerhalb von Bewegungsabläufen.

Die motorische Fähigkeit Koordination hat beim Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen eine zentrale Bedeutung. Je stärker die koordinativen Fähigkeiten ausgeprägt sind, desto präziser, direkter und ökonomischer können Bewegungsabläufe ausgeführt werden. Die Koordination

wird bei jeder Bewegung gefordert – wobei das Ausmass je nach Bewegung variiert –, auch wenn andere Trainingsziele, wie z. B. die Verbesserung der Kraft oder der Ausdauer, im Vordergrund stehen.

## **Koordinative Fähigkeiten**

Koordinative Fähigkeiten bestimmen die motorische Fähigkeit Koordination. Sie kennzeichnen das Vermögen eines Menschen, verschiedene Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs räumlich und zeitlich sowie hinsichtlich ihrer Intensität und ihres Umfangs aufeinander abzustimmen und die entsprechenden Muskeln anzusteuern.

In der Trainingslehre werden sieben koordinative Fähigkeiten unterschieden. Diese sind die Grundlage dafür, Bewegungen und Haltungen erlernen und in verschiedenen Situationen anwenden zu können, ohne dabei die Gelenk- oder Körperstabilität zu verlieren:

- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (Feinabstimmung des Bewegungsablaufes)
- Reaktionsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit (Feinabstimmung mit anderen Bewegungen)
- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit (Anpassung an Veränderungen)
- Rhythmisierungsfähigkeit

Einzelne koordinative Fähigkeiten allein bestimmen nicht die sportliche Leistung. Das Gesamtpaket aus allen sieben Bestandteilen muss stimmen. Die Verflechtung der koordinativen Fähigkeiten untereinander wird vom menschlichen Körper sehr fein austariert – je nach Sportart oder einzelner Bewegung sind andere Schwerpunkte gefragt. Ein Tischtennispieler braucht eine grössere Portion Reaktionsfähigkeit, eine Fussballerin eher Differenzierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit, die Turnerin auf dem Schwebebalken benötigt insbesondere Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit.

### Informationsaufnahme und -verarbeitung

Für die sportliche Praxis ist es wichtig zu wissen, welche Sinne und welche Rezeptoren an der Steuerung dieser sportlichen und alltagstypischen Handlungen beteiligt sind. In der Trainingswissenschaft spricht man in diesem Zusammenhang von Analysatoren und versteht darunter Teilsysteme der Informationsaufnahme und -verarbeitung (Sensorik). Sie empfangen Informationen auf der Grundlage von Signalen – z. B. optisch, akustisch –, leiten diese weiter und verarbeiten sie.

Für die motorische Koordination sind vor allem fünf Analysatoren verantwortlich (Chwilkowski, 2006, S. 58–59):

- der kinästhetische Analysator
- der statico-dynamische Analysator
- der taktile Analysator
- der optische Analysator
- der akustische Analysator

Speziell den kinästhetischen Sinnesorganen – den Propriozeptoren – kommt bei der Bewegungskoordination eine grosse Bedeutung zu, da sie direkt in den Bewegungsorganen platziert sind und dadurch jeden Bewegungsvorgang unmittelbar analysieren können.

### Der kinästhetische Analysator und die Propriozeptoren

Kinästhetik kann auch als Bewegungsempfindung oder Tiefensensibilität beschrieben werden. Anatomisch gesehen ist der kinästhetische Analysator ein differenziertes, weit verzweigtes Gebilde. Seine Rezeptoren, die sogenannten Propriozeptoren, finden sich in allen Muskeln, Sehnen und Gelenken des menschlichen Bewegungssystems und können dadurch jeden Bewegungsvorgang unmittelbar analysieren. Seine Leitungsbahnen, die sensiblen Nervenfasern, übermitteln dem zentralen Nervensystem die aufgenommenen Signale.

### Propriozeptives Training

Propriozeption ist ein Teilaspekt der motorischen Fähigkeit Koordination. Ein Koordinationstraining im weiteren Sinne umfasst alle Ebenen der Motorik, also neben der Tiefensensibilität und reflektorischen Stabilisationsfähigkeit auch die bewusste Ausführung komplexer Bewegungsmuster. Ein propriozeptives Training fordert und schult die Tiefensensibilität, also einen Teilaspekt der Gesamtkoordination.

Die Propriozeption umfasst die Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit (Häfelinger & Schuba, 2007, S. 21). Sie bildet die Grundlage der motorischen Kontrolle im Allgemeinen und der reaktiven Stabilisationsfähigkeit im Speziellen. Das Ziel des Trainings der Propriozeption liegt also darin, die Tiefensensibilisierung sowie die daraus resultierende reflektorische Stabilisationsfähigkeit der Muskelaktivität positiv zu beeinflussen.

Einsatzbereiche eines propriozeptiven Trainings:

- Koordinationsschulung
- Haltungs- und Rückenschule
- Gleichgewichtstraining bei Osteoporose
- Gleichgewichtstraining bei neurologischen Erkrankungen
- Therapie von Gelenkerkrankungen
- Sporttherapie und rehabilitatives Training

### Zielgruppen

Im Leistungssport ist das propriozeptive Training längst angekommen. Sportler werden darin geschult, auf Reize mit einer schnellen Reflexantwort zu reagieren und somit Verletzungen zu vermeiden. Im Fuss- oder Handball kann durch gut geschulte Reflexe z. B. bei der Landung nach einem Sprung ein Umknicken verhindert werden. Im Kampfsport kann z. B. nach einer Störaktion des Gegners das Gleichgewicht gehalten werden.

Propriozeptives Training ist grundsätzlich nicht nur für Sportlerinnen und Sportler, sondern für Menschen aller Altersgruppen und sämtlicher Trainingslevel geeignet, die sich mehr Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit wünschen und nicht zuletzt Verletzungen vorbeugen möchten. Insbesondere für Senioren und Menschen mit Gangunsicherheiten ist das Training der Propriozeptoren ein entscheidender Baustein zur Sturzprophylaxe.

Insgesamt 26 Studien haben die Effekte des aktiven Beweglichkeits- und Gleichgewichtstrainings untersucht und konnten ein beeindruckendes Ergebnis von durchschnittlich 37 Prozent Verbesserung bei der Gleichgewichtsfähigkeit ermitteln.

### Erfolgreiche Trainingsform?

Wie steht es um den Status des Trainings der motorischen Fähigkeit Koordination in der Fitness- und Gesundheitsbranche? In der Ergo- und Physiotherapie sowie in der Rehabilitation gehört es zum festen Repertoire – meist in Form von propriozeptivem Training. In der Fitness- und Gesundheitsbranche ▶

steckt das Training der Bewegungskoordination noch in den Kinderschuhen.

Das Manko der Koordination: Sie ist schwer messbar. Eine verbesserte Koordination wird als bewegtes Gewicht beim Krafttraining sichtbar, in Winkelmassen bei der Beweglichkeit, in Zeiteinheiten bei der Schnelligkeit und in Metern bei der Ausdauer – für ein eigenständiges Trainingsregime fehlt die geeignete individuelle Masseinheit, um Trainingsfortschritte nachvollziehbar dokumentieren zu können.

Als spezielle Form des Trainings der Bewegungskoordination ist propriozeptives Training für die Physiotherapie sowie auch für Fitness- und Gesundheitsstudios nicht nur aufgrund seiner Effektivität besonders geeignet, sondern vor allem, weil es auf kleinem Raum und mit nur wenigen Hilfsmitteln oder sogar ohne durchgeführt werden kann.

Hier liegt aber u. U. ein weiterer «Hemmschuh» für den Erfolg des Trainingsprinzips: Kleingeräte und therapieähnlich anmutende Trainingsformen sind nicht besonders «lifestylich». Trainierende kommen eher im Ausnahmefall selbst auf die Idee, propriozeptive Elemente in ihre Trainingsroutine zu integrieren. Hier sind die Studios gefragt – insbesondere die Trainer sowie Trainerinnen und ihre fachlich-pädagogische Qualifikation.

### **Kreativität ist gefragt**

Um das Potenzial des propriozeptiven Trainings auszu-schöpfen, müssen Trainer in der Betreuung kreativ werden. Kleingeräte können partiell für spezifische Übungen in jeden neuen Trainingsplan eingebaut werden. So werden z. B. auch ambitionierte Trainierende schnell merken, wie viel stärker es ihre Körper fordert, wenn sie sich beim Brusttraining am doppelten Kabelzug zur Abwechslung auf ein Balancekissen stellen und nur mit einem Drittel ihres üblichen Trainingsgewichtes arbeiten. Auch kann in den neuen Trainingsplan anstatt des höheren Gewichtes zunächst ein Balancekissen auf die Fussplatte der Beinpresse gesetzt werden. Der intensive und tiefliegende Muskelkater macht Propriozeption auch für fortgeschrittene Fitnesssportlerinnen und -sportler attraktiv.

### **Propriozeptives Training in der Studiopraxis**

Wie lässt sich propriozeptives Training erfolgreich in den Studiobetrieb und in die Trainingsprogramme möglichst vieler Mitglieder integrieren? FITNESS TRIBUNE hat darüber mit Barbara Lohse gesprochen. Sie ist Produktchefin bei PRIME TIME fitness und hat in allen Centern der Kette propriozeptives Training erfolgreich in das Trainingsangebot integriert, auch in der vor Kurzem in Ostermündingen eröffneten Anlage.

Barbara Lohse, Produktchefin PRIME TIME fitness

## «Das Training muss in erster Linie Spass machen»



**FITNESS TRIBUNE:** Die Schulung von sensomotorischen Fähigkeiten, Propriozeption und Koordination ist in der Physiotherapie und in der Rehabilitation sehr verbreitet, im Fitnessbereich steckt sie noch in den Kinderschuhen. Was waren Ihre Beweggründe, dieses Trainingskonzept in Ihren Studios anzubieten?

**Barbara Lohse:** Vor dem Training der Sensomotorik haben viele Kunden zurückgeschreckt, weil es für die meisten zu schwer auszuführen war. Am leichtesten war noch das Training auf einem BOSU® Ball, danach kam erst einmal lange nichts. Ich sage auch immer, dass man sich auf einem Gerät gut fühlen, d. h. bei vielen Mitgliedern auch gut aussehen muss. Von wackeligen Untergründen ist man bisher immer leicht heruntergefallen, weil es zu wenig Halt gab und weil es zu schwer war, das Gleichgewicht zu halten. Das bedeutet, dass man auf einem einfachen Gerät bei einer vermeintlich einfachen Übung häufig scheitert und sich dabei nicht gut fühlt.

# Qualitätszertifikate für Fitnesscenter & Methodenanbieter

Viele Krankenkassen unterstützen das gesundheits – und bewegungsorientierte Training mit einem finanziellen Beitrag, wenn das Angebot nach den Kriterien des Qualitop-Labels geprüft und zertifiziert ist.

Melden Sie sich als Methodenanbieter, Betreiber eines Fitnesscenters oder als EMS-Anbieter bei uns. Als akkreditierte Zertifizierungspersonen für das Label Qualitop unterstützen wir Sie dabei, die Normen vollständig zu erfüllen. Wir verfügen über jahrelange Branchenerfahrung und zeigen auf, wie Sie Ihre Abläufe unter Einhaltung der Standards optimieren können.

**Kontaktieren Sie uns für eine unverbindliche Beratung!**



**Dr. Marcel Scheucher**  
Zertifizierer für  
betreute & fernbetreute  
Fitnesscenter und  
EMS-Anbieter

Tel. 079 461 63 64  
[swissqualitycert.ch](http://swissqualitycert.ch)



**Dr. Kirsten Koch**  
Zertifiziererin für  
Methodenanbieter

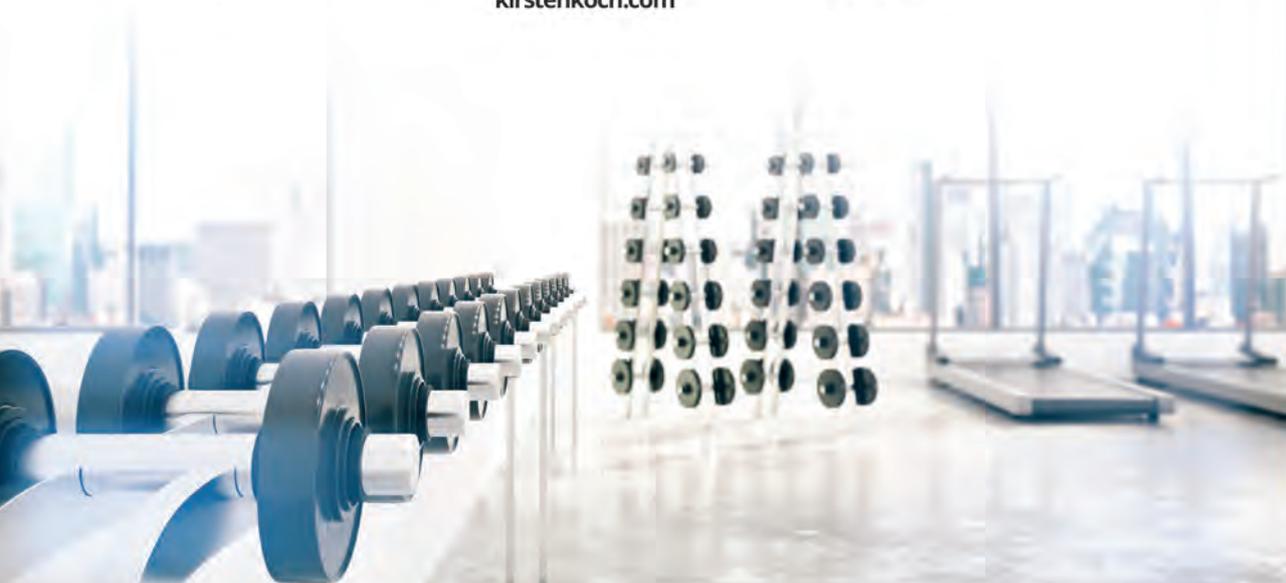
Tel. 079 512 31 39  
[zertifizierung-kirstenkoch.com](http://zertifizierung-kirstenkoch.com)



**Alexandra Fry**  
Zertifiziererin für  
Methodenanbieter und  
Fitnesscenter

Tel. 079 744 19 23  
[fry-cpc.ch](http://fry-cpc.ch)

**qualitop**



Unsere Mitglieder waren deshalb nur schwer davon zu überzeugen, sensomotorische Übungen in ihren Trainingsplan einzubauen, obwohl diese Art des Trainings extrem wichtig ist. Ich habe schon lange nach einem Weg gesucht, Sensomotorik und Koordination in unser Konzept zu integrieren. Bislang gab es dafür aber kein gutes Gerät, das man freiwillig wirklich gern genutzt hätte.

**FT:** Wie haben Sie dieses anspruchsvolle Trainingsangebot in Ihr Betreuungskonzept und den Trainingsbetrieb eingebunden?

**BL:** Für uns und unser Trainingskonzept war der Sensopro optimal geeignet. Die Trainierenden haben Spass und nutzen das Gerät auch gern. Einmal gezeigt und die Mitglieder nutzen es immer wieder – regelmässig und selbstständig.

Wir sind mit einem Gerät pro Club gestartet und mussten kontinuierlich nachrüsten. Heute haben wir schon drei Geräte pro Club. Wegen unserer kompakten Clubs müssen wir uns deshalb immer Gedanken machen: Was nehmen wir heraus ...

**FT:** Von welchen Zielgruppen wird dieses spezifische Training in Ihren Studios schwerpunktmässig nachgefragt? Was ist der von Ihrer Kundschaft am häufigsten genannte Grund, sich dafür zu entscheiden?

**BL:** Jeder ist Zielgruppe! Man kann gerade bei den Jüngeren feststellen, dass deren Sensomotorik und Koordination nicht die beste ist. Sie sind nicht mehr auf der Strasse Rollschuh gefahren oder auf einen Baum geklettert. Alles, was wir früher in unserer Jugend hatten, gibt es heute in den Städten nicht mehr.

Für die Älteren unter uns, die ein wenig aus der Übung geraten sind, bieten sensomotorische Übungen ein wichtiges Training zur Sturzprävention. Und bei Athletinnen und Athleten ist es essenziell für die Hand-Augen-Koordination, von der sie in ihrer Sportart profitieren. Sensomotorik und Koordination sind für alle Zielgruppen ein wichtiges Tool für das Gehirn.

**FT:** Welche Zielgruppen haben Ihrer Einschätzung nach das grösste Wachstumspotenzial für entsprechende Trainingskonzepte? Inwiefern werden Sie Ihr Marketing darauf einstellen?

**BL:** Da es keine konkrete Zielgruppe für diese Art von Training gibt, ist das Wachstumspotenzial generell sehr gross.

Der Sensopro mit seinen unterschiedlichen Schwerpunktprogrammen erleichtert das Training und man kann sagen, dass vor allem Ältere, die sich sonst nicht so sehr trauen, etwas Neues auszuprobieren, sich von diesem Training sehr angesprochen fühlen. Es macht ihnen Spass und sie haben Erfolg, schnellen Erfolg! Wir sind aber überrascht, dass tatsächlich auch Jüngere extreme Schwierigkeiten mit der Koordination und dem Gleichgewicht haben.

Anders als bei bislang üblichen Sensomotorikübungen, die immer eher medizinisch waren und ein wenig nach Krankengymnastik aussahen, können wir mit unserem Trainingskonzept tatsächlich alle Zielgruppen ansprechen. Gleichgewichtstraining ist jetzt attraktiv.

**FT:** Welche wesentlichen Vorteile bieten Ihnen sensomotorisches und Koordinationstraining über das Dienstleistungsangebot hinaus – z. B. bei der Kundenbindung oder beim Aufbau einer Community?

**BL:** Es ist eigentlich ein Abrunden des Gesamtkonzepts «Training». Endlich ist alles in einem Plan zusammengefasst. Unsere Kundenbindung ergibt sich über unser Gesamtkonzept des effizienten Trainings. Eine Community ergibt sich eher daraus, dass wir noch Trainerinnen und Trainer haben, die mit den Mitgliedern sprechen. Unsere Mitglieder wiederum sprechen über uns und wie sie bei uns trainiert haben. In unseren Webinaren betonen wir immer wieder, dass das Training der Koordination und der Sensomotorik sehr wichtig ist und die Zuhörer bestätigen dann des Öfteren, dass es auch Spass macht, bei uns zu trainieren.

**FT:** Welche Faktoren machen das Angebot von sensomotorischem, propriozeptivem und Koordinationstraining aus Ihrer Sicht in Studios erfolgreich?

**BL:** Das Training muss in erster Linie Spass machen. Die Trainierenden möchten beim Training auch möglichst gut aussehen. Ich denke, das ist uns mit der Einführung des Sensopro gelungen.

**FT:** Eignen sich Trainingskonzepte aus diesem spezifischen Bereich, um für Studios zusätzlichen Umsatz zu generieren?

**BL:** Bei uns ist alles inklusive. Ich finde es nicht richtig, extra bezahlen zu müssen, wenn etwas unbedingt zu einem erfolgreichen Training dazugehört. Dafür sind wir eventuell insgesamt ein wenig teurer als andere Clubs, aber das zahlt sich aus.

**FT:** Welche Empfehlungen haben Sie für Trainer und Studio-betreibende, die sich dafür interessieren, Koordinationstraining sowie propriozeptives und sensomotorisches Training zu etablieren bzw. ihr Angebot um dieses Trainingskonzept zu erweitern?

**BL:** Finden Sie Trainingsgeräte, die zu Ihrem Studiokonzept und zu Ihren Zielgruppen passen – oder, ganz einfach: einen oder gleich mehrere Sensopro integrieren. ■



# Werde LES MILLS Instruktor

Starte deine Ausbildung!



[safs.com](https://safs.com)

Infos &  
Anmeldung

**LES MILLS**



Die «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2023»

# Schnell noch teilnehmen und wirklich etwas bewegen!

Die «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft» sind essenziell für die zunehmende Professionalisierung der Fitness- und Gesundheitsbranche. Nur mit einer evidenzbasierten «Visitenkarte» der Branche können Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit sowie auch Kapitalgeber von der grossen Bedeutung der Schweizer Fitness- und Gesundheitsanlagen für die Gesundheit der Bevölkerung überzeugt werden. Nehmen Sie daher noch bis zum 19. April 2023 an der Eckdatenbefragung teil und tragen Sie mit Qualität, Motivation und Kennwerten zur Steigerung und Sicherung der Akzeptanz und Anerkennung unserer Branche bei.

Die Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche hat sich nicht zuletzt aufgrund der Corona-Pandemie sowie der Auswirkungen des Ukrainekrieges in den vergangenen Jahren und Monaten grossen Herausforderungen gestellt. Doch wie ist es den Centern ergangen? Und wo steht die Branche in ihrer Entwicklung? Mit Ihrer Teilnahme an der Befragung zu den «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft» können wichtige Kennzahlen zum Schweizer Fitnessmarkt vollumfänglich anonymisiert erhoben werden.

Die Studie wird von swiss active in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) durchgeführt. Einzig die Forschenden der DHfPG haben dabei Einsicht in die Fragebögen – eine Weitergabe an den Verband bzw. Dritte ist garantiert ausgeschlossen.

## Endlich eine «Visitenkarte» für die Schweizer Branche

Die publizierten Werte in den Eckdaten lassen keine Rückschlüsse auf einzelne Anbieter zu, schaffen aber die notwendige Transparenz im Markt. So bringt die Studie Klarheit über die ökonomische Kraft der Branche (z. B. Mitgliederzahl und Anlagenstruktur) sowie über die Gesundheitsrelevanz von Fitnesstraining für die Gesellschaft – und das alles auf wissenschaftlicher Basis. Mit den Eckdaten erhalten Fitnesscenter eine aussagekräftige regionale und bundesweite «Visitenkarte»

für die Aussendarstellung gegenüber Politik, Presse sowie Medien und auch gegenüber der Gesellschaft oder Kapitalgebern.

## Und so funktioniert's

Damit die «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2023» diese Funktion erfüllen können, braucht es eine entsprechend umfangreiche Datenmenge. Und hier kommen Sie ins Spiel!

Sämtliche Betreibende von Fitness- und Gesundheitsanlagen in der Schweiz sind noch bis zum 19. April 2023 dazu aufgerufen, an der Erhebung der Eckdaten in Form eines Online-Fragebogens teilzunehmen. Die Anonymität der Teilnehmenden sowie die vertrauliche Behandlung der Angaben ist ebenso garantiert wie die Neutralität der DHfPG-Forschenden, die die Auswertung der Fragebögen vornehmen. Es ist ausserdem gewährleistet, dass keine Weitergabe der Antworten an den Verband swiss active oder an sonstige Dritte erfolgt. ■

Bitte nehmen Sie an der Eckdatenstudie teil –  
gemeinsam schaffen wir es, unsere Branche in  
eine erfolgreiche Zukunft zu bringen!  
[www.bit.ly/eckdaten-umfrage-2023-ch](http://www.bit.ly/eckdaten-umfrage-2023-ch)



13 – 16 APR 23 Exhibition Centre Cologne

# FIBO

GLOBAL FITNESS

For a strong and healthy society.

Built by  
**RX**  
In the business of  
building businesses

Get your ticket  
**fibo.com**



Mountain Move Physio Days Gstaad 2023

# Mountain Move – Netzwerken und Fun in den Schweizer Bergen



Fotos: Rolf Dürrenberger | FITNESS TRIBUNE



**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.**



# Fokussierung auf Kernkompetenzen

**Um Erfolg zu haben, müssen Anbieter von Fitnesscentern sich auf ihr Kerngeschäft fokussieren. Was dies für das eigene Unternehmen bedeutet und welche Bedeutung in diesem Kontext die Einführung eines Qualitätsmanagementsystems hat, das zeigt der Qualitop-Zertifizierer Dr. Marcel Scheucher in seinem Fachbeitrag auf. Sein Fazit: «Erfolgreich ist nicht, wer möglichst viel anbietet, sondern derjenige Anbieter, der die Kundenanforderungen seiner Zielgruppe erfüllt und sich mit seinem Kerngeschäft gegenüber den Mitbewerbern abgrenzt.»**

Heute fokussieren sich die Unternehmen auf diejenigen Prozesse und Tätigkeiten, welche den eigenen Wettbewerbsvorteil stärken, ihre sogenannten Kernkompetenzen. Alle anderen Tätigkeiten, die keine Bedeutung für die Wertschöpfung haben, werden zunehmend ausgelagert.

Die Kernkompetenz bezeichnet die Fähigkeiten eines Unternehmens, im Vergleich zur Konkurrenz gewisse Tätigkeiten besser ausführen zu können, weil es entweder über besondere Ressourcen verfügt oder dem Kunden einen grösseren Nutzen stiftet. Es ist allerdings notwendig, diesen Mehrwert dem Kunden dauerhaft weiterzugeben, was dazu führt, dass gerade die Kernkompetenzen nicht ausgelagert werden dürfen, um den Qualitätsstandard nachhaltig zu sichern.

Andere Prozesse hingegen, welche für die Schaffung von Wettbewerbsvorteilen eher unwichtig sind, können auf dafür spezialisierte Anbieter verlagert werden. Das bringt dem Unternehmen Freiraum, der eine Fokussierung auf Kernkompetenzen überhaupt erst möglich macht.

Will ein Unternehmen diesen Weg bestreiten, muss erst eine Analyse der gesamten Wertschöpfungskette vorgenommen

werden. Dabei sind die Kernkompetenzen zu identifizieren und von den auslagerungsfähigen Aufgaben und Bereichen zu trennen.

## Identifikation von Kernkompetenzen bei Anbietern von Fitnesscentern

Grundsätzlich weisen Kernkompetenzen vier Eigenschaften auf:

- **Leistungsorientierung:** Kernkompetenzen tragen zu einer hohen Wertschöpfung bei.
- **Historie:** Das Unternehmen hat sie im Laufe der Zeit erlernt und perfektioniert.
- **Konkurrenzorientierung:** Da die Kernkompetenzen schwer imitierbar sind, kann die Konkurrenz sie nicht einfach kopieren.
- **Kundenorientierung:** Sie stiften den Kunden einen Mehrwert.

Um die Kernkompetenzen zu identifizieren, muss ein Unternehmen erst seine Stärken und Schwächen erkennen und dazu stehen. Stärken können beispielsweise ein innovatives Geschäftsmodell, die moderne Infrastruktur oder die hohe Anzahl an Group-Fitness-Kursen sein. Aber auch

das Vereinen von Leistungen aus Therapie und Sport kann durch entsprechend qualifizierte Mitarbeitende einen Wettbewerbsvorteil bedeuten. Dabei sollte allerdings darauf geachtet werden, dass die Kernkompetenz des Mitarbeiters eines Fitnessclubs in der professionellen Betreuung der Mitglieder und nicht in der Administration und Mitgliederverwaltung liegt. Daraus lassen sich auch gleich mögliche Schwächen ableiten. Die Verwaltung der Mitglieder erfordert viel Zeit und Know-how. Letzteres wird bei der Rekrutierung der Mitarbeitenden zunächst nicht vorausgesetzt. Der Betreiber eines inhabergeführten Fitnesscenters hat oft nicht vertiefte betriebswirtschaftliche Kenntnisse, dafür viel Know-how und grosse Leidenschaft für sein gesundheits- und bewegungsorientiertes Angebot. Um auf dem Markt erfolgreich agieren zu können, bedarf es nebst einer hochwertigen Infrastruktur und personeller Ressourcen sowohl einer strategischen Planung als auch einer Finanzplanung und einer möglichst effektiven Kommunikation. Diese Aufgaben können aufgrund der Grösse nur von Kettenbetrieben mit eigenen internen Personalressourcen gewissenhaft wahrgenommen werden.

Dieses beispielhafte Fitnesscenter sollte sich auf seine Kernkompetenz beschränken, dem Sport- und Therapieangebot. Mit der Leidenschaft seiner Mitarbeitenden und ausgeprägter Kundennähe kann es bestehende Personalressourcen gewinnbringender einsetzen, als sich mit administrativen Tätigkeiten, Buchführung und dem Gestalten von Marketingmassnahmen zu quälen.

Letztere Tätigkeiten müssten bei einer Fokussierung auf Kernkompetenzen ausgelagert werden, obwohl dies mit Kosten verbunden ist. Weiter sollte in diesem Zusammenhang und unter Berücksichtigung der eigenen Stärken auch auf Angebotsebene eine Fokussierung stattfinden. Hier zahlt sich oft die Redewendung «weniger ist mehr» aus, indem der Anbieter sein Angebot begrenzt und im Rahmen der Positionierung seiner Zielgruppe ausrichtet.

### **Einführung eines Qualitätsmanagementsystems als Schlüssel zum Erfolg**

Sind die Kernkompetenzen und erforderlichen Ressourcen einmal identifiziert, sollen diese im Unternehmen auch langfristig zur Verfügung stehen und weiterentwickelt werden. Dabei dürfen die Kernkompetenzen nicht auf bestimmte Mitarbeitende abgestützt werden, zu gross wäre das Risiko bei einer Fluktuation. Vielmehr sollen die Kernkompetenzen in der Firmenkultur verankert sowie in Prozessen berücksichtigt werden und damit allen Mitarbeitenden zugänglich gemacht werden.

Mit der Einführung eines Qualitätsmanagements werden die Aktivitäten und Prozesse eines Unternehmens geplant, gesteuert, überwacht und kontinuierlich verbessert. Damit bleibt ein Unternehmen dauerhaft konkurrenzfähig, auch wenn die Mitbewerber sich ebenfalls kontinuierlich verbessern. Das Ziel im Qualitätsmanagement ist es nicht nur, sich kontinuierlich

zu verbessern, sondern eben auch die identifizierten Kernkompetenzen weiter auszubauen.

Beim Audit, zum Beispiel im Rahmen einer Zertifizierung mit dem Qualitop-Label, werden sowohl Schwachstellen als auch Verbesserungspotenziale aufgedeckt, indem die internen Prozesse durchleuchtet werden. So gelingt es dem Unternehmen, seine Prozesse zu verbessern, die Stärken sichtbar zu machen und letztendlich damit dauerhaft die Kundenanforderungen zu erfüllen.

### **Fokus auf das Kerngeschäft!**

Der steigende Konkurrenzdruck zeigt Dienstleistungsunternehmen immer deutlicher die Grenzen ihrer Wettbewerbsfähigkeit auf. Wer in übersättigten Märkten bestehen will, muss knappe Ressourcen clever einsetzen. Es soll dabei auf das Kerngeschäft fokussiert werden, indem alle Aufgaben ausgelagert werden, welche andere besser erledigen können.

In diesem Zusammenhang soll auch das eigene Angebot reflektiert werden und dafür bedarf es eines gewissen Masses an Selbstbekenntnis:

- Worin besteht überhaupt das Kerngeschäft?
- In welchem Bereich habe ich besondere Fähigkeiten und Kenntnisse?
- Welches Kundenproblem kann ich besser lösen als meine Mitbewerber?
- Kann ich den Wettbewerbsvorteil auch nachhaltig sichern und lohnt es sich, diese Kernkompetenzen weiter auszubauen?

So banal diese Fragen in der Theorie erscheinen mögen, so schwierig ist ihre Beantwortung in der Praxis. Erfolgreich ist nicht, wer möglichst viel anbietet, sondern derjenige Anbieter, der die Kundenanforderungen seiner Zielgruppe erfüllt und sich mit seinem Kerngeschäft gegenüber den Mitbewerbern abgrenzt. ■



**Dr. Marcel Scheucher**

Dr. Marcel Scheucher hat Wirtschaftswissenschaften studiert und in Betriebswirtschaftslehre (Management) promoviert. In seiner Tätigkeit als Zertifizierer für Qualitop kann er auf seine über 25-jährige Berufserfahrung aus diversen Dienstleistungsbetrieben zurückgreifen und zeigt auf, wie die Betriebe unter Einhaltung der Normen ihre Prozesse optimieren können.

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

#### **Literaturliste**

- DIN EN ISO 9001:2015-11, Qualitätsmanagementsysteme – Anforderungen (ISO 9001:2015).  
 Heimburg, Y (2003). Kompetenzen und Fokussierung: Unternehmenserfolg durch Konzentration, Metropolitan Verlag.  
 Scheucher, M. (2020). Erfolgreich durch strategische Positionierung. Hamburg: Tredition.  
 Seiwert, L. (2010). 30 Min für optimale Kundenorientierung. Offenbach: 2. Auflage.

# Der qualifizierte Start in die Fitness- und Gesundheitsbranche



Ob Eidg. Ausbildung, Ausbildungen zum Fitness- oder Reha Trainer, die SAFS bietet von Fitness über Gruppenfitness, Gesundheit, Management & Sales und Performance die gesamte Vielfalt, die gefragt ist im Zukunftsmarkt Fitness und Gesundheit! Welche Möglichkeiten vorhanden sind, die eigenen Mitarbeiter qualifiziert auszubilden oder sich selbst weiterzuentwickeln – das alles lässt sich bei den SAFS Infoveranstaltungen erfahren. Jetzt live vor Ort in Zürich die Bildungsräume entde-

cken – vom Krafraum bis hin zum Theorieraum oder einfach virtuell dazuschalten.

## Infoveranstaltungen – kommende Termine

- Donnerstag, 20. April 2023, 18.00 Uhr
  - Mittwoch, 24. Mai 2023, 18.00 Uhr
  - Samstag, 17. Juni 2023, 10.00 Uhr
- Kostenfreie Anmeldung: [www.safs.com](http://www.safs.com)

## Group Fitness gewinnbringend führen



Group Fitness (GF) ist im modernen Fitnesscenter kein «Randbereich», sondern ein elementares Profitcenter. Lerne von Manuela Mohr verschiedene GF-Businessmodelle kennen und erfahre, wie du deinen GF-Bereich professionell und zahlenorientiert organisierst. Rekrutiere Rockstars und fördere Rookies in deinem Fitnesscenter, optimiere deinen Kursraum und bewerbe erfolgreich dein Kursprogramm.

### Workshopinhalte

- Du kennst die Kennzahlen, um deinen GF-Bereich gewinnbringend zu organisieren

- Du kennst die Rekrutierungsfaktoren deines GF-Teams
- Du erstellst gewinnorientierte Kurspläne und ermittelst sowie interpretierst Kennzahlen

### «Gruppenfitness gewinnbringend führen»

**am Freitag, 5. Mai 2023**

9.00 bis 16.00 Uhr: online oder live vor Ort in Zürich

Referentin: Manuela Mohr, Customer Experience Manager  
LES MILLS Schweiz

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



## Weil es den Unterschied macht – Mitarbeiter qualifiziert weiterbilden

Die Fitnessbranche boomt und das fordert von den Fitnesscentern qualifizierte Beschäftigte. Aufgrund von gestiegenen Kundenansprüchen ist das Personal der zentrale Entscheidungsfaktor für eine Mitgliedschaft. Eine professionelle Trainingsbetreuung ist nur dann gegeben, wenn die Trainer ihr Wissen stets erweitern und «auffrischen».

Eine praxisnahe Weiterqualifizierung ist mit dem SAFS-Weiterbildungsprogramm gegeben. Mit über 150 Workshops im Jahr bietet die SAFS die gesamte Vielfalt der Fitness- und Gesundheitsbranche an. Aus den Bereichen Fitness, Performance, Gesundheit, Groupfitness, Management & Sales werden von den Referenten Woche für Woche die neuesten Erkenntnisse vermittelt. Eine Teilnahme ist live vor Ort oder online möglich und schenkt somit völlige Flexibilität.



### SAFS-WEITERBILDUNGSABONNEMENT für FITNESSCENTER

Als Fitnesscenter mit einem Abonnement von CHF 1260.00 in die Zukunft investieren. Profitieren Sie von einem günstigen Abonnement, das ein Jahr gültig und jederzeit lösbar ist.

Pro Workshop können Sie zwei Mitarbeiter anmelden, jeder weitere Mitarbeiter Ihres Fitnesscenters erhält 25 Prozent Rabatt auf die Teilnahmegebühr.

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



## Duale Weiterbildung zum Eidg. Diplom Experte Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Für Inhaber des eidg. Fachausweises des Berufsfeldes Bewegungs- und Gesundheitsförderung bietet sich mit der dualen Weiterbildung zum Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderung der nächste entscheidende Schritt. Nach dieser Ausbildung sind die Absolventen dazu qualifiziert, eine Führungsposition im Zukunftsmarkt Fitness und Gesundheit zu übernehmen.

Die Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderung sind ausgewiesene Fachpersonen für die individuelle und situationgerechte Begleitung von anspruchsvollen Kunden mit nicht übertragbaren Zivilisationskrankheiten, physischen oder psychischen Einschränkungen oder Beschwerden. Sie beraten, instruieren und betreuen Kunden ganzheitlich: Dabei legen sie den Fokus auf das nachhaltige Wiederherstellen und den Erhalt der Gesundheit, sind fähig, physiologische, metabolische oder motivationale Problemstellungen der Kunden zu erkennen und diese, bei Bedarf in Zusammenarbeit mit Fachexperten anderer Spezialgebiete, zu erheben.

Zusätzlich zeichnen sich die Experten Bewegungs- und Gesundheitsförderung durch eine systematische und wirkungsvolle Kundenbindung aus: Sie entwickeln neue gesundheitsfördernde Angebote sowie Kundenbindungsmassnahmen und stellen kontinuierlich ihre eigene Kompetenzentwicklung sicher.

Die Diplomausbildung wird in zwei verschiedenen Fachrichtungen angeboten.

### **Fachrichtung I: Medizinisches Fitness- und Gesundheitscoaching im Netzwerk**

Experten mit der Fachrichtung «Medizinisches Fitness- und Gesundheitscoaching im Netzwerk» sind fähig, wirkungs-

volle Kundengewinnungsmassnahmen umzusetzen. Sie bauen systematisch Netzwerke zur Kundenakquise auf und erschliessen neue Kundengruppen. Hierbei arbeiten sie interdisziplinär in einem Netzwerk mit Ärzten, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern, Psychologen und Psychotherapeuten zusammen.

### **Fachrichtung II: Führung von Fitness- und Bewegungsunternehmen**

Experten mit der Fachrichtung «Führung von Fitness- und Bewegungsunternehmen» verfügen über ausgewiesene Kompetenzen rund um die Unternehmens- und Mitarbeiterführung. Sie sind in der Lage, betriebsinterne Prozesse zu definieren oder zu optimieren, um eine profitable Dienstleistung im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung zu bieten.

Weitere Informationen zur Ausbildung: [www.safs.com](http://www.safs.com)



Seit über 30 Jahren begleitet die SAFS Fachkräfte der Fitness- und Gesundheitsbranche auf ihrem Karriereweg. Am 20. April 2023 findet um 18.00 Uhr die nächste kostenfreie Infoveranstaltung am Standort in Zürich statt. Anmeldung unter: [www.safs.com](http://www.safs.com)

Darüber hinaus können sich Interessierte am 11. Mai 2023, 18.00 Uhr, über die dualen Bachelor-Studiengänge der DHfPG im Zukunftsmarkt Prävention, Gesundheit, Ernährung, Fitness, Sport und Informatik am Studienzentrum Zürich informieren. Anmeldung unter: [www.dhfpg.de/veranstaltungen](http://www.dhfpg.de/veranstaltungen)



LES MILLS

## YES BABY ... IT'S QUARTERLY TIME

### Vierteljährlich die neuen Releases erleben – live vor Ort bei der SAFS AG in Zürich

Das erste LES MILLS Gruppenfitnessprogramm BODYPUMP wurde in den Achtzigerjahren vom Neuseeländer Phillip Mills entwickelt. Seither hat das Unternehmen als Pionier in Sachen vorchoreografierte Gruppenfitness viele weitere erfolgreiche Programme in Fitnessclubs rund um den Globus eingeführt. Die LES MILLS Programme sind aus der Gruppenfitnesslandschaft nicht mehr wegzudenken und faszinieren Fitnessbegeisterte seit Jahren.

Für ausgebildete LES MILLS Instruktoren heisst es vierteljährlich «IT'S QUARTERLY TIME». Ein Quarterly ist eine zweitägige Fortbildungsveranstaltung für LES MILLS Instruktoren. Bei einem Quarterly werden die Masterclasses aller LES MILLS Programme durch LES MILLS Nationaltrainer präsentiert.

Da es sich hier um die neuesten Choreografien des kommenden Quartals handelt, ist dies eine grossartige Gelegenheit für die Instruktoren, die Neuheiten in deutscher Sprache zu erleben und direkt Fragen an die Profis des internationalen Teams zu stellen.

Zudem werden Themen angeboten, die programmspezifisch sind und sich von allgemeinen Informationen zur Trainingslehre bis über technische Drills erstrecken. Diese Masterclasses sind ausschliesslich für die LES MILLS Instruktoren reserviert. Eine Teilnahme ist live vor Ort in Zürich bei der SAFS AG oder ortsunabhängig in digitaler Form möglich.

### Quarterly-Daten 2023 | Schweiz

- Quarterly 2 | 02.06. und 03.06.2023
- Quarterly 3 | 01.09. und 02.09.2023
- Quarterly 4 | 24.11. und 25.11.2023

Mehr Informationen zu den LES MILLS Quarterlies:  
[www.lesmills.ch](http://www.lesmills.ch)

### NEUE MITGLIEDER IM FITNESSSTUDIO

Von BODYBALANCE über BODYPUMP bis SPRINT – sämtliche LES MILLS Programme decken das ganze Gruppenfitnessspektrum ab und ziehen weltweit Teilnehmer an. Mitreissende Musik und Kursleiter, die mit Leidenschaft bei der Sache sind, sind das Geheimnis der belebenden LES MILLS Workouts.

LES MILLS bietet mehr als nur mitreissende Gruppenfitnessprogramme:

Ein erprobtes Marketing- und Managementsystem hilft den Lizenzstudios, aus dem Gruppenfitnessbereich ein lukratives Profitcenter zu machen.

Mehr Informationen zur LES MILLS Kursleiter Ausbildung:  
[www.lesmills.ch](http://www.lesmills.ch)

**LES MILLS**

Besuchen Sie uns  
auf der FIBO  
Halle 6 C 43 + E 42

# 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](https://www.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

## Neue Studierende gestartet **ipso! Welcome Day**

Am Samstag, 11. März 2023, sind die neuen Studierenden aller ipso! Schulen gestartet und dafür aus der ganzen Deutschschweiz zum Welcome Day zusammengekommen. In Brugg haben rund 200 Studierende alles Wichtige zu ihrem Studium erfahren und hatten eine erste Gelegenheit, die neuen Kolleginnen und Kollegen kennenzulernen. Zusätzlich erhielten sie wertvolle lehrgangsspezifische Tipps direkt von den Bereichsleiterinnen und Bereichsleitern, die persönlich vor Ort waren. Gerade in Zeiten von Online-Unterricht ist es ipso! umso wichtiger, dass sich die Studierenden persönlich am Anfang des Studiums kennenlernen und so eine gute Grundlage für die gemeinsamen Studienjahre schaffen.

### Neuer CEO vor Ort

Christoph Büchli-Sen, neuer CEO bei ipso!, freut sich, an seinem ersten Welcome Day dabei zu sein. «Mir ist es wichtig, von Anfang an den direkten Draht zu den Studierenden zu haben. Unsere praxisbezogenen Bildungsprogramme sind darauf ausgerichtet, unsere Studentinnen und Studenten zu gesuchten Fachkräften weiterzubilden, dafür müssen wir wissen, was unsere Zielgruppen von heute bewegt und was sie im Arbeitsmarkt benötigen. Mit unseren Höheren Fachschulen sind wir



die perfekt Ergänzung zu den Hochschulen mit Weiterbildungsmöglichkeiten direkt nach der Lehre auch ohne Matura.»

### Apéro und gemeinsamer Austausch

Beim Apéro im Foyer konnten sich die Studierenden dann nochmals austauschen und den Welcome Day gemütlich ausklingen lassen. Die vielen positiven Rückmeldungen der Studierenden zeigen, dass ein persönlicher Austausch auch in Zeiten von vielen digitalen Möglichkeiten sehr geschätzt wird.

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

NEU – Jobfitness.ch

## Die Nr. 1 Fitness-Jobbörse der Schweiz

Die Frage nach qualifiziertem Personal ist gross – riesengross! Mit jobfitness.ch findet man Personal! Das Stellenportal überzeugt auf der einen Seite die Arbeitgeber durch die einfache und schnelle Aufgabe eines Stelleninserates, des Weiteren mit einer Präsenz im grössten Job-Fitness-Netzwerk der Schweiz. Auf der anderen Seite ist es für zukünftige Arbeitnehmer das Nr. 1 Stellenportal der Schweiz, denn es



ermöglicht eine schnelle Stellensuche sowie eine unkomplizierte Online-Bewerbung.

### Vorteile für Arbeitgeber

- Präsenz im grössten Job-Fitness-Netzwerk der Schweiz
- Schnelle und einfach Bearbeitung der Stellenangebote
- Einfache Verwaltung via Online-Bewerbungen 24/7
- Präsentation des Unternehmens im Zukunftsmarkt Fitness und Gesundheit
- Individuelle Serviceleistungen und Supports

Ein Stellenangebot online zu publizieren ist bereits ab CHF 159,- möglich.

### Vorteile für Arbeitnehmer

- Stellenangebote im Bereich Fitness und Gesundheit in der gesamten Schweiz finden
- Einfache Bewerbung via Upload der Bewerbungs-dokumente
- Persönliches Profil sichtbar für Arbeitgeber und Personalvermittler

Jetzt Personal finden auf [www.jobfitness.ch](http://www.jobfitness.ch)

# QualiCert

CERTIFIED QUALITY



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



[quali-cert.ch](https://www.quali-cert.ch)



Ihr professioneller Ansprechpartner für die Zertifizierung von Fitnesscentern und Kursanbietende.



Überprüfung anhand der anerkannten Normen FitSafe, EMSSafe, CourseActive und der Norm SN EN 17229:19.



Über 25 Jahre Erfahrung

Der Verband lädt ein

## Mitgliederversammlung und Partnertreffen 2023



swiss active lädt zur achten ordentlichen Mitgliederversammlung sowie auch zum diesjährigen swiss active-Partnertreffen am Dienstag, 2. Mai 2023, nach Zürich ein. Beide Anlässe werden am Nachmittag stattfinden. Die Vorbereitungen für die

Events laufen bereits auf Hochtouren und der Verband freut sich auf eine gelungene Veranstaltung. Bitte reservieren Sie sich diesen Termin bereits in Ihrer Agenda. Wir freuen uns, Sie an diesem Community-Anlass willkommen zu heissen.

swiss active ist der einzige Branchenverband für Fitnessanbieter, der ganz bewusst die Interessen jedes Anbieters aus der Branche vertritt, und das unabhängig von der Organisationsform als Kursanbieter, Einzelcenter oder Kettenbetreiber. Gemeinsam klären wir die Interessen der Branche und vertreten diese gegenüber von relevanten Partnerinstitutionen wie dem Bundesamt für Gesundheit BAG, den Krankenversicherern oder der Bevölkerung in der Schweiz. Der Verband vertritt mehr als 500 Standorte in der Schweiz.

Anmeldung unter:

[www.swissactive.ch/swiss-active-mitgliederversammlung-2023/](http://www.swissactive.ch/swiss-active-mitgliederversammlung-2023/)

«Wertschöpfung steigern!»

## GYM LOVERS lud zum vierten Netzwerkevent FUTURE DAY ein



Am 16. März 2023 durften Anita und Giusi Verre wieder viele GYM LOVERS Partner und Interessierte an ihrem beliebten Netzwerkevent FUTURE DAY begrüßen. Pünktlich begann Giusi Verre nach dem Begrüßungskaffee mit Gipfeli mit seinem Impulsreferat zum Thema «Wertschöpfung steigern!». Er begann gleich mit der Frage, was mit diesem Titel gemeint sei. Interessante und spannende Antworten von den Teilnehmenden lancierten diesen sehr spannenden, interessanten und im Nachgang von allen als sehr wertvoll bezeichneten Workshop.

### Von A wie das (wertvolle) Angebot bis Z für Zielerreichung

Den Teilnehmenden wurde von der Basis zur Umsetzung Schritt für Schritt aufgezeigt, wie Mehrwerte im Studio generiert werden können. Dabei hat Giusi Verre die Anwesenden sensibilisiert, das eigene Angebot zu analysieren und Ziele zu definieren. Anschliessend ging man der Frage nach, auf welchen Kanälen mit welchen Konzepten und mit welchen Tools der Pro-Mitglied-Umsatz markant gesteigert werden kann.

### Erfolgsstory OPEN DAYS active physio & training, Niederhasli

Anna und Waldemar Derks vom active physio & training präsentierten ihren grossartigen Erfolg anlässlich ihres OPEN DAYS vom 4. März 2023. Zusammen mit GYM LOVERS wurde die höchste Zielstufe erreicht und dabei wurde die Wertschöpfung pro Kunde mehr als verdoppelt. Ein grossartiges Beispiel für WERTSCHÖPFUNG STEIGERN und Umsetzungskraft. Beim anschliessenden offerierten Apéro tauschten sich die Unternehmer und Unternehmerinnen rege aus und haben unisono ein grossartiges Feedback zum Event abgegeben. So fielen u. a. die Stichworte: spannend, kurzweilig, anregend, umsetzbar, WERTvoll. Und genau das wollen wir mit unserem Event erreichen und schaffen: Nutzen und Werte vermitteln.

[www.verre-consulting.com](http://www.verre-consulting.com)

# Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung

mit eidg.  
Fachausweis



JETZT  
STARTEN

[safs.com](https://safs.com)

Infos &  
Anmeldung



«Schweizer Fitness Abend»

## Das exklusive Netzwerktreffen der Schweizer Fitnessbranche

Das exklusive Netzwerktreffen am 22. September 2023 vereint jährlich die Entscheidungsträger der Schweizer Fitnessbranche, Partner und inspirierende Persönlichkeiten mit den gleichen Interessen, Zielen und dem gleichen Mindset. Direkt am Zürichsee ist es den Veranstaltern Soledor und SAFS gelungen, eine einzigartige Atmosphäre für diesen besonderen Abend zu hosten.

Direkt am schönen Zürichsee, auf der Halbinsel Au, ist «Schweizer Spirit» gegeben. Gemeinsames Wachstum und eine nachhaltige Wertschöpfung sind das Herzstück bei diesem Event. Im Fokus liegt hierbei der Wissensaustausch und die Weiterentwicklung der Schweizer Fitnessbranche.

### Höhepunkte «Schweizer Fitness Abend»

#### 17.30 – 19.00 UHR | APÉRO

Drinks und Fingerfood in magischer Atmosphäre direkt am Zürichsee; exklusives Meet & Greet Sundowner powered by Porsche Zentrum Zürich

#### 19.00 – 21.30 UHR | DINNER

Perfekt inszeniertes Sommerdinner inklusive feinsten Weinauslese



### 21.30 – 24.00 UHR | NETZWERKTREFFEN

Unvergesslichen Abend erleben und neue Schweizer Spirit-Ideen kreieren

Eine persönliche Einladung erfolgt ausschliesslich über das TOP-Partner Netzwerk des «Schweizer Fitness Abend». Möchten Sie zum TOP-Partner Netzwerk zählen, dann bitten wir Sie Kontakt aufzunehmen via E-Mail: [event@safs.com](mailto:event@safs.com)  
[www.schweizerabend.ch](http://www.schweizerabend.ch)

Noch bis 19. April teilnehmen

## «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2023»

Mit den «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2023» können Unternehmen der Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche sowohl die Politik als auch die Verwaltung und Öffentlichkeit sowie auch Kapitalgeber von ihrer grossen Bedeutung für die Gesundheit der Bevölkerung und auch für die Wirtschaft im Land überzeugen. Dazu bedarf es aber einer entsprechend umfassenden Datenmenge. Nehmen Sie daher noch bis zum 19. April 2023 an der Eckdatenbefragung teil und tragen Sie mit Qualität, Motivation und Kennwerten zur Steigerung und Sicherung der Akzeptanz und Anerkennung unserer Branche bei.

Die Studie wird von swiss active in Kooperation mit der Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) durchgeführt. Einzig die Forschenden der DHfPG haben dabei Einsicht in die Fragebögen – eine Weitergabe an den Verband bzw. Dritte ist garantiert ausgeschlossen.

Weitere Infos zur Erhebung der «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft» sowie zur Teilnahmemöglichkeit erfahren Sie in dieser Ausgabe der FITNESS TRIBUNE ab Seite 22. ■

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





# KING OF MACHINES.



## 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

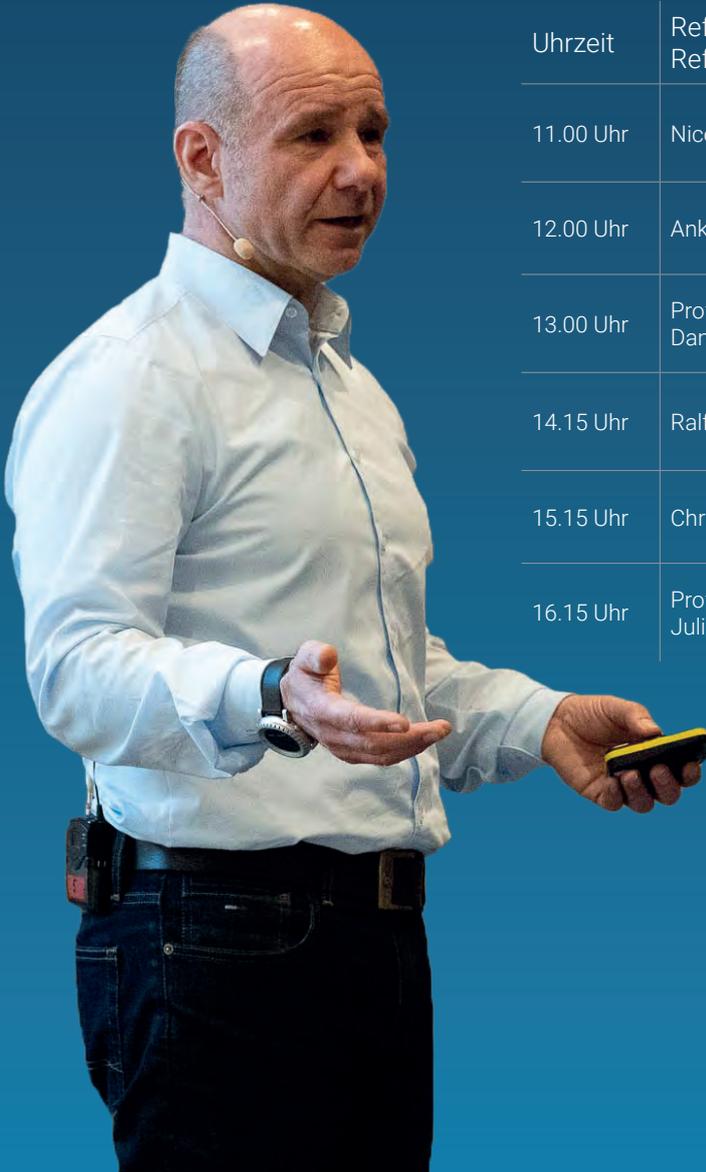


[www.gym80.ch](http://www.gym80.ch)  
[info@gym80.ch](mailto:info@gym80.ch)  
tel: 044 51 50 395

## #KINGOFMACHINES



Do. **13.** April



Uhrzeit	Referent/ Referentin	Vortrag	Themenstrang
11.00 Uhr	Nicolai Rolli	Emotionale Agilität als Kernkompetenz in Zeiten des digitalen Wandels	Management
12.00 Uhr	Anke Mächler	Firmenfitness 4.0 – neue Chancen für Unternehmen!	Betriebliches Gesundheitsmanagement
13.00 Uhr	Prof. Dr. Daniela Klix	(m/w/d) im Kontext der Trainingssteuerung	Training
14.15 Uhr	Ralf Capelan	Markt- und Wettbewerbsbetrachtung inklusive Standortwahl	Existenzgründung
15.15 Uhr	Christina Esser	Das ganz grosse Geschäft – die menschliche Verdauung	Ernährung
16.15 Uhr	Prof. Dr. Julia Krampitz	Führen, fördern und motivieren	Betriebliches Gesundheitsmanagement



Die Spannung steigt – es ist endlich soweit!

# Der FIBO Congress informiert, inspiriert und motiviert

**Jetzt geht es endlich los: drei Tage geballtes Fachwissen, drei Tage abwechslungsreiche Vorträge und drei Tage vielversprechende Netzwerkmöglichkeiten – vom 13. bis 15. April 2023 findet der FIBO Congress im Rahmen der FIBO statt. Organisiert und durchgeführt wird der Fachkongress von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und der BSA-Akademie unter Federführung der FIBO. Die ideale Ergänzung zur Fachmesse – seien Sie dabei!**

Foto: DHfPG/BSA

Fr. **14.** April

Uhrzeit	Referent/Referentin	Vortrag	Themenstrang
10.00 Uhr	Samir Vincevic	Umsatzkiller Unternehmensorganisation	Management
11.00 Uhr	Clive Salz	10 points for success	Ernährung
12.00 Uhr	Stefan Haase	Acht erfolgversprechende Finanzierungsarten für die Fitness- und Gesundheitsbranche	Existenzgründung
14.15 Uhr	Dr. Joshua Berger	Medizinische GK-EMS	Training
15.15 Uhr	Anke Mächler	Zielgruppengerichtete Kommunikation als Schlüssel erfolgreicher Mitarbeiterbindung!	Mentale Fitness/Coaching
16.15 Uhr	Harald Gärtner	Mythen im Fitnesstraining	Training

Sa. **15.** April

Uhrzeit	Referent/Referentin	Vortrag	Themenstrang
10.00 Uhr	Thorsten Clemann	Die Wahl des richtigen Geschäftsmodells – das BMC im Praxiseinsatz!	Existenzgründung
11.00 Uhr	Fred Neust	«Ecologym» – sind nachhaltige Gyms die nächsten Boutique-Studios?	Management
12.00 Uhr	Andreas Barz	Minimalisten, Weekend Warrior und Overachiever	Training
14.15 Uhr	Barbara Nützel	Coping-Strategien in Krisenzeiten – Perspektivenwechsel	Mentale Fitness/Coaching
15.15 Uhr	Bernhard Beidl	Warum Reduktionsdiäten zumeist schon vorab zum Scheitern verurteilt sind!	Ernährung
16.15 Uhr	Sascha Tetzlaff	Firmenfitness als Chance für dauerhaft profitable Kundenbeziehungen	Management

**Das gesamte Programm des diesjährigen FIBO Congress finden Sie unter [www.fibo-congress.com/programm](http://www.fibo-congress.com/programm).**

Parallel zur FIBO findet nun zum zweiten Mal die Neuauflage des FIBO Congress statt. Während die weltweit grösste Fachmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit mit ihren Ausstellerständen zum Ausprobieren modernster Entwicklungen animiert und auf ihren Bühnen eindrucksvolle Persönlichkeiten präsentiert, liefert der FIBO Congress aktuellstes Branchen-Know-how und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in Form von packenden Fachvorträgen. Ein weiteres Highlight des FIBO Congress? Jede Menge Netzwerkmöglichkeiten!

### Fachwissen und praktische Tipps

In über 80 Vorträgen aus den Themensträngen Training, Management von Fitness- und Gesundheitsanlagen, Ernährung, Mentale Fitness/Coaching, Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Existenzgründung erhalten die Besucherinnen und Besucher nützliches Fachwissen zu branchenrelevanten Themen. Darüber hinaus geben die renommierten Referentinnen und Referenten in ihren hochka-

rätigen Vorträgen kostbare Praxistipps, die direkt in die Tat umgesetzt werden können.

### Rahmenprogramm

Selbstverständlich hat das Publikum auch in diesem Jahr wieder Gelegenheit, anschliessend an die Vorträge weiterführende Gespräche mit den Referierenden zu führen oder Fragen zu stellen – hierfür wird extra die Speakers Corner eingerichtet. In der Kongress-Lounge kann sich bei kostenlosen Getränken und lockerer Atmosphäre ausgetauscht werden. Nutzen Sie diesen Anlass auch unbedingt, um wertvolle Kontakte zu knüpfen!

### Jetzt upgraden

Sie haben ein FIBO-Ticket und möchten darüber hinaus am FIBO Congress teilnehmen? Unter [www.fibo-congress.com](http://www.fibo-congress.com) erhalten Sie bereits ab 61 Euro Ihr Upgrade-Ticket. Sichern Sie sich Ihr Komplettpaket aus Letimesse und Fachkongress! ■



Ein Blick auf die deutsche Fitness- und Gesundheitsbranche

# Aufschwung der Fitness- wirtschaft in Deutschland

Am 22. März dieses Jahres hat der deutsche Fitnessverband DSSV e. V. – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen die aktuellen Marktentwicklungen der Fitnesswirtschaft in Deutschland vorgestellt. Die Trends sind positiv: Die Fitness- und Gesundheitsbranche in Deutschland ist nach der Pandemie auf dem Weg zurück zu alter Stärke und verzeichnet Ende des Jahres 2022 wieder mehr als zehn Millionen Mitglieder. Dies bestätigt die jüngste Datenerhebung mit der vorliegenden Studie «Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2023».

Foto: Ikkoper – stock.adobe.com

Mit der Erhebung der «Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft» führt der DSSV in Deutschland einmal jährlich eine repräsentative Untersuchung zum deutschen Fitnessmarkt durch. Der DSSV wird dabei seit mehreren Jahren vom Prüfungs- und Beratungsunternehmen Deloitte und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) unterstützt. Die Eckdaten geben einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen der Fitness- und Gesundheitsbranche bezüglich Mitgliederzahlen, Centerstrukturen und weiterer Branchenkennzahlen. Die Eckdaten schaffen als wissenschaftliche Studie Transparenz und liefern sowohl der Fitness- und Gesundheitsindustrie als auch einer breiten Öffentlichkeit wichtige ökonomische Daten. Die Ergebnisse der Studie tragen dazu bei, die Branche nach aussen noch besser darzustellen und damit die Akzeptanz der Zukunftsbranche Prävention, Fitness und Gesundheit auch über die Branchengrenzen hinaus zu erhöhen, z. B. in der Wahrnehmung der Politik, im Gesundheitssystem und bei Banken. Somit sind diese Daten die «Visitenkarte» der Branche. Der Schweizer Fitnessverband *swiss active* führt ebenfalls eine Studie in der Schweiz durch, um auch für diesen Markt zuverlässige Marktdaten zu schaffen. Alle Betreiber von Fitnesscentern in der Schweiz sind dazu aufgefordert, an der Studie von *swiss active* teilzunehmen.

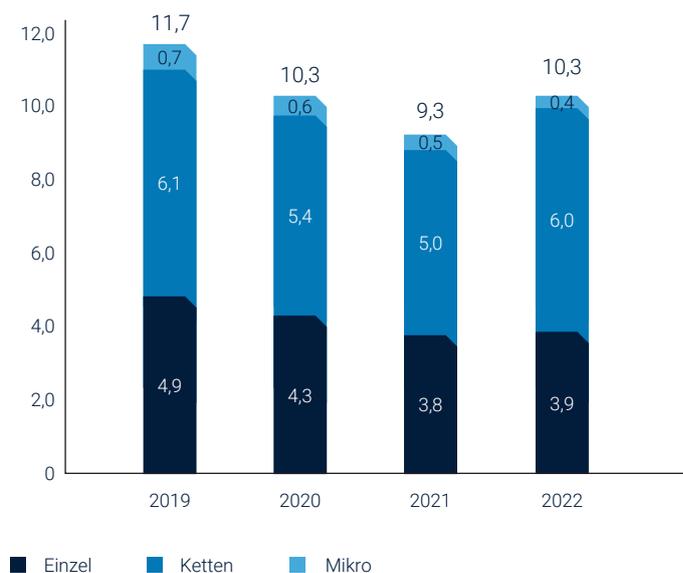
### Blick nach Deutschland

Der Nachholbedarf an Fitness- und Gesundheitsleistungen ist enorm und die positiven Effekte zeichnen sich bereits im deutschen Markt ab. Entsprechend ist die Fitness- und Gesundheitsbranche mehr denn je gefordert, diesen Bedarf zu decken. Die behördlich angeordneten Massnahmen aufgrund der Corona-Pandemie hatten in Deutschland zwischen den Jahren 2020 und 2021 zwar negative Auswirkungen auf die Branche, jedoch haben sich eventuelle Zweifel an der Robustheit des Geschäftsmodells der Fitness- und Gesundheitscenter im Jahr 2022 nicht bestätigt. Mit dem Abebben der Zugangsbeschränkungen, z. B. 3G, 2G oder 2G plus (Anm. d. Red.: vergleichbar mit den Zertifikatsregelungen in der Schweiz, jedoch teilweise deutlich strenger), sowie der Restriktionen (z. B. Maskenpflicht) nach dem ersten Quartal 2022 trat ein spürbarer Erholungseffekt in der Fitness- und Gesundheitsbranche ein. Befürchtungen bezüglich einer dauerhaften, umfassenden Verhaltensänderung der Konsumentinnen und Konsumenten weg von stationären Fitnessangeboten hin zu Online- oder Homefitnessangeboten sind ebenfalls unbegründet. Viele ehemalige und neue Mitglieder suchen aktiv den Weg in die Fitness- und Gesundheitscenter. Als grosses Fazit dieser Studie kann festgehalten werden: Fitness vor Ort ist immer noch «in».

### Zurück zu alter Stärke

Betrachtet man die bereits durch wissenschaftliche Studien belegten Auswirkungen der Corona-Pandemie auf den Gesundheitszustand der Bevölkerung, zeigt sich, dass Fitnesscenter heutzutage zu einem elementaren Bestandteil der Gesundheitsversorgung geworden sind. Sie können aktiv dazu beitragen, die Folgen der Pandemie zu bekämpfen. Laut

**Mitgliederentwicklung in der deutschen Fitness- und Gesundheitsbranche (in Mio.)**



© DSSV

Einschätzung des DSSV, der Prüfungs- und Beratungsgesellschaft Deloitte und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) sowie namhafter Experten ist die Fitnesswirtschaft nach wie vor als Schlüsselbranche für Prävention, Fitness und Gesundheit anzusehen. Die Bedeutung von Bewegung für die physische sowie psychische Gesundheit ist wissenschaftlich nachgewiesen. Damit stellt die Fitness- und Gesundheitsbranche hinsichtlich der Folgen der Corona-Pandemie einen Teil der Lösung dar und wird deshalb ihre alte Stärke wieder zurückerlangen, sich wahrscheinlich sogar selbst übertreffen.

### Gesundheitsauftrag der Branche für die Bevölkerung

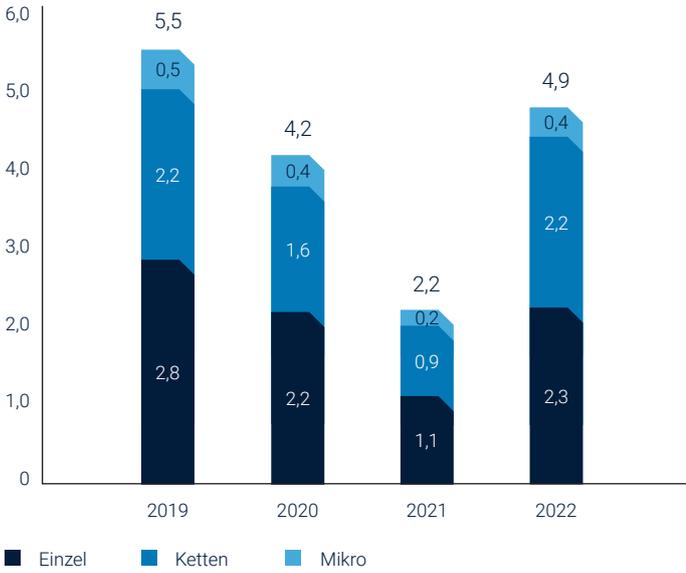
Die Corona-Krise hat die Problematik des Bewegungsmangels noch deutlich verschärft. Eine Studie der DHfPG (2021) zeigt, dass die Menschen während der Corona-Krise im Schnitt 5,3 Kilogramm Körpergewicht zugenommen haben. Zudem hat sich die Körperzusammensetzung häufig verschlechtert. Vor diesem Hintergrund ist es umso wichtiger, die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu der gesundheitsprotektiven Wirkung regelmässigen Trainings nach aussen zu tragen und die Sensibilisierung der Bevölkerung in dieser Hinsicht weiter voranzutreiben. Fitness- und Gesundheitscenter erfüllen hier einen wesentlichen Gesundheitsauftrag, der von der Bevölkerung nur angenommen werden muss.

### Der Markt in Deutschland konsolidiert sich

Insgesamt lässt sich eine Marktkonsolidierung feststellen. Einige Einzelbetriebe haben aus persönlichen bzw. finanziellen Gründen ihren Betrieb eingestellt oder verkauft. Dies spiegelt sich in der Verschiebung der Centerzahl vom Einzel- hin zum Kettensegment wider (Anm. d. Red.: In Deutschland gelten Fitnessbetriebe als «Kette», wenn sie fünf oder mehr Center betreiben). Die Gesamtanzahl von Fitness- und Gesundheitscentern hat sich im Jahr 2022 gegenüber dem Vorjahr um ▶

**Umsatzentwicklung in der deutschen Fitness- und Gesundheitsbranche** (in Mrd. EUR, netto)

© DSSV



3,6 Prozent auf 9.149 Center reduziert. Nichtsdestotrotz ist im Ketten- und EMS-Segment ein Centerwachstum festzustellen. Diese Marktberreinigung hat zur Folge, dass die bestehenden Center hinsichtlich relevanter Kennzahlen bereits teilweise über den Durchschnittswerten des Vorjahres liegen und partiell auch schon über dem Vorkrisenniveau per 31. Dezember 2019.

**Die Mitglieder kommen zurück**

Trotz der sinkenden Zahl von Centern im Markt konnte die Mitgliederzahl von 2021 auf 2022 gesteigert werden – sowohl pro Center als auch im Markt insgesamt. Dies ist aus

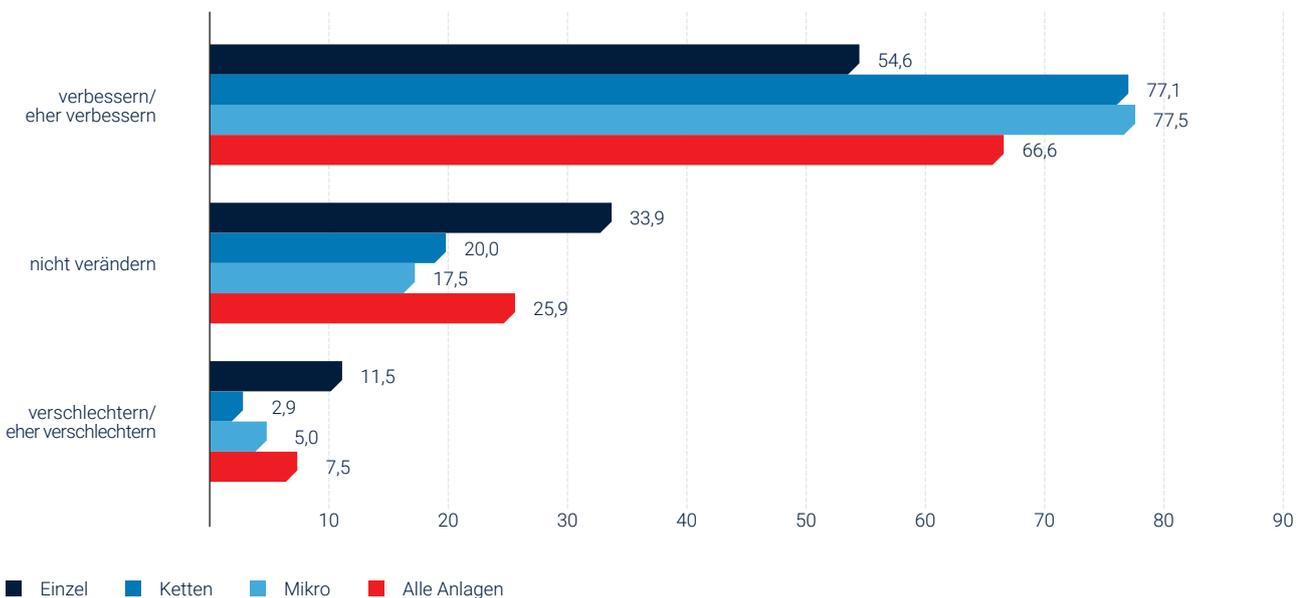
zwei Gründen bemerkenswert: Zum einen haben die Betreiber durch Zugangsbeschränkungen wie 3G, 2G, 2G plus oder die Maskenpflicht im ersten Quartal 2022 erhebliche Störungen der operativen Geschäftsprozesse erleiden müssen. Zum anderen wurde die Konsumbereitschaft der deutschen Bevölkerung durch die gestiegene Inflation im zweiten Halbjahr 2022 gehemmt. Dennoch hat die Branche wieder an Mitgliedern gewonnen. Daraus lässt sich schliessen, dass die Nachfrage nach der Dienstleistung «Fitness» weiterhin in der deutschen Bevölkerung besteht. Per 31. Dezember 2022 wurden 10,3 Millionen Mitglieder verzeichnet. Dies stellt eine Steigerung um 1,0 Millionen Mitglieder gegenüber dem Vorjahr dar, was einem Wachstum von 10,8 Prozent entspricht. Vor dem Hintergrund des durchschnittlichen jährlichen Mitgliederwachstums von 2015 bis 2019 von 5,4 Prozent ist dieser Wert beachtenswert und zeigt, wie gross der Nachholeffekt ist. Die Mitglieder kommen wieder zurück in die Fitness- und Gesundheitscenter und es ist davon auszugehen, dass sich dieser Nachholeffekt im Jahr 2023 fortsetzen wird.

**Branche generiert steigende Umsätze**

Die Mehrheit der Betreiber in Deutschland hob im Jahr 2022 die Preise an, von durchschnittlich 42,14 EUR brutto im Jahr 2021 auf 44,86 EUR brutto. Dennoch zeigt der Zuwachs an Mitgliedern, dass die Zahlungsbereitschaft der Kundinnen und Kunden diese neuen Preise für die Dienstleistung «Fitness» zulässt. Entsprechend stieg der Umsatz von 2021 auf 2022 wieder an – sowohl pro Center als auch im Markt insgesamt. Der Branchenumsatz lag im Jahr 2022 bei 4,9 Mrd. EUR netto. Absolut hat sich der Umsatz verdoppelt, jedoch ist darauf hinzuweisen, dass im Vorjahr – insbesondere in der ersten Jahreshälfte 2021 – wegen der behördlich angeordneten Schließungen keine Umsätze generiert werden konnten. Somit ist eine Vergleichbarkeit nur bedingt gegeben.

**Beurteilung der Veränderung der wirtschaftlichen Situation in den nächsten zwölf Monaten** (in %)

© DSSV



## Hoher Nachholbedarf zeigt positive Perspektive für die Branche auf

Die Gesundheit der Bevölkerung ist eines der höchsten Güter in Deutschland. Die Fitness- und Gesundheitscenter leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung der Menschen. Zwar hat die Corona-Pandemie ihre Spuren hinterlassen, jedoch ist dadurch auch ein hoher Nachholbedarf in Bezug auf das Kümmern um die eigene Gesundheit entstanden. Zudem hat sich das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung zugunsten der Branche verändert: Es ist davon auszugehen, dass sie auch zukünftig weitere Mitglieder gewinnen und nochmals an Wirtschaftskraft zunehmen wird, da sie genau diesen Bedarf deckt. Dies spiegelt sich ebenfalls in der Erwartung des Marktes wider: Zwei von drei Betreibern gehen davon aus, dass sich die wirtschaftliche Situation in den kommenden zwölf Monaten verbessern wird. Dies zeigt eine positive Perspektive für die Branche auf.

## Branche setzt auf qualifiziertes Personal

Die Anzahl der Mitarbeitenden stieg im Jahr 2022 wieder an. Im Betrachtungszeitraum steigt diese um 8600 Beschäftigte auf 162 500 Mitarbeitende an. Das ist bemerkenswert, da insgesamt weniger Center bzw. Arbeitgebende im Markt sind als im Vorjahr. Gleichzeitig zeigt diese Entwicklung aber auch, dass aufgrund der steigenden Auslastung in den Centern wieder mehr Personal benötigt wird. Insbesondere die Anstellungsverhältnisse «dual Studierender» und «Honorarkraft» haben die höchsten Zuwächse gegenüber dem Vorjahr. Durchschnittlich sind in einem Fitnesscenter in Deutschland 17,7 Beschäftigte angestellt, davon im Schnitt 2,5 dual Studierende und 4,8 Honorarkräfte. Zudem haben 92,7 Prozent der Einrichtungen ihre Beschäftigten weitergebildet. Dies untermauert, dass die Betriebe nach wie vor grossen Wert auf qualifiziertes Personal legen und in die Aus- sowie Weiterbildung ihrer Belegschaft investieren.

## Einblicke in die einzelnen Segmente

Im Rahmen der Auswertung der Befragung der Branche zu den «Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft» haben sich für das Jahr 2022 drei bestimmende Themenfelder herauskristallisiert: die Konsolidierung der Branche nach der Pandemie, die Positionierung der Center als Gesundheitsdienstleister und die Einführung flexibler Mitgliedschaftsmodelle.

## Marktdaten für die Schweizer Fitnesswirtschaft

Mehr denn je ist die zunehmende Professionalisierung der Fitness- und Gesundheitsbranche in der Schweiz ein zentrales Thema. Hier setzen die «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft» an.

Sie liefern wichtige Kennzahlen, die nicht nur als «Visitenkarte» der Branche fungieren, sondern auch als Argumentationsgrundlage gegenüber der Politik, der Öffentlichkeit sowie Kapitalgebern dienen. Dafür ist eine valide Datenmenge erforderlich. An dieser Stelle kommen Sie als Betreiber von Centern in der Schweiz ins Spiel: Tragen Sie aktiv Ihren Teil bei, um die Akzeptanz unserer Branche zu vergrössern. Ihre – selbstverständlich anonyme – Teilnahme an der Eckdatenstudie ist dabei von grosser Bedeutung. Die statistische Erhebung zum Schweizer Fitnessmarkt liefert wichtige Erkenntnisse. Durchgeführt wird das Forschungsvorhaben durch swiss active in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Die Ergebnisse der «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2023» werden voraussichtlich Mitte des Jahres 2023 veröffentlicht. ■

**ECKDATEN '23**  
DER SCHWEIZER FITNESSWIRTSCHAFT

swiss active

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement  
University of Applied Sciences

**Jetzt noch schnell an der Schweizer Studie teilnehmen**  
Bitte nehmen Sie bis zum 19. April 2023 an der Studie «Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2023» teil – um die Fitnessbranche in der Schweiz in eine erfolgreiche Zukunft zu bringen:  
[www.dhfpg-bsa.de/survey-ch-2023/](http://www.dhfpg-bsa.de/survey-ch-2023/)

**Die vollständige Studie «Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2023» ist jetzt erhältlich**  
Preis: 99,- EUR (zzgl. Versand),  
ermässigt: 39,- EUR (zzgl. Versand) (für Schüler und Studierende bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung)

[www.dssv.de](http://www.dssv.de)

DSSV Deloitte

### Auszug aus der Literaturliste

Bloch, W., Halle, M. & Steinacker, J. M. (2020). Sport in Zeiten von Corona. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 71 (4), 83–84.

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. (2022). Implikationen für das Marketing: Mitglieder und Nichtmitglieder im Vergleich. Zugriff am 23.02.2023. Verfügbar unter <https://www.fitnessmanagement.de/fitness/marketing-implikationen-fitnessanlagen-mitglieder-nichtmitglieder-vergleich-forschung-dhfpg-kobel>

DSSV e. V. – Arbeitgeberverband Deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (Hrsg.). (2023). Eckdaten der deutschen Fitness-Wirtschaft 2023. Hamburg: Hrsg.

Manz, K. & Krug, S. (2022). Veränderung des Sporttreibens und der aktiven Wegstrecken seit der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der Studie GEDA 2021. Journal of Health Monitoring, 7 (4), 24–38.

World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity. Geneva: World Health Organization (WHO). Geneva: World Health Organization.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte [fitnesstribune@bluewin.ch](mailto:fitnesstribune@bluewin.ch).



# 'Transformational leadership in the fitness & physical activity sector'

Wednesday 12th April 2023  
Cologne, Germany



#EHFF2023



Am 12. April 2023, dem Tag vor dem offiziellen Beginn der internationalen Fachmesse FIBO, findet in der Koelnmesse in Köln das 10. European Health & Fitness Forum (EHFF) statt. Unter dem Motto «Transformational Leadership in the Fitness & Physical Activity Sector» dient das EHFF als Gipfeltreffen führender Akteure der europäischen Branche für Fitness und körperliche Aktivität sowie für Wissenschaftler, nationale Verbände und Gesundheitsexperten.

Teilnehmer erwartet ein hochrelevantes und interessantes Programm mit Denkanstößen bspw. zum digitalen Wandel, zu den sozioökonomischen Auswirkungen unserer Branche, zur unternehmerischen Führung in der Wellnesswirtschaft und zum Aufbau eines integrativen Fitnessgeschäfts.

Darüber hinaus wird es einen Überblick über die wichtigsten Ergebnisse der aktuellen Verbraucherstudie von EuropeActive und Deloitte geben (der Bericht über den europäischen Gesundheits- und Fitnessmarkt wird später im Frühjahr veröffentlicht).

Das EHFF bietet die beste Gelegenheit, um mit Kollegen und Interessenvertretern der Branche in Kontakt zu treten und sich auszutauschen.

## Über uns

EuropeActive hat seinen Hauptsitz in Brüssel, Belgien, und vertritt derzeit rund 28 000 Fitness- und Gesundheitseinrichtungen sowie über 28 nationale Verbände in 30 europäischen Ländern. Die Mitgliedschaft bei EuropeActive steht nahezu allen Interessengruppen der Branche offen – seien sie öffentlich oder privat – einschliesslich Betreibern, Herstellern, Dienstleistern oder Schulungsanbietern, nationalen Verbänden oder Organisationen, Universitätsinstituten oder Zertifizierungsstellen. EuropeActive fördert und unterstützt seine Mitglieder bei der Weiterentwicklung des europäischen Fitness- und Bewegungssektors, initiiert Markt- und wissenschaftliche Forschung und bietet exklusive Gelegenheiten zum Austausch, zur Weiterbildung und zum Networking, wie bspw. das European Health & Fitness Forum (EHFF) im Rahmen der FIBO. ■

Foto: EuropeActive

Vorläufiges  
Programm:



Melden Sie sich noch  
heute an unter:



EHFF 2023  
Website:





Huber Widemann Schule

# Qualifiziere dich in deinem Berufsfeld

- › Experte/Expertin Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom
- › Spezialist/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. FA
- › Trainer/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Branchen-zertifikat
- › Fitness- und Bewegungstrainer/-in

Jetzt in Basel und Zürich!

Mehr Infos auf [hws.ch](https://www.hws.ch)



**ipso!** Bildung  
seit 1876

 **virtuagym**  
**MATRIX**



Vernetzte Lösung für Krafttraining

# Virtuagym und Matrix Fitness verbessern das Trainingserlebnis

**Virtuagym und Matrix Fitness, zwei der führenden Anbieter von Gesundheits- und Fitnesstechnologie, haben eine vernetzte Integration für Krafttraining zwischen den Kraftgeräten von Matrix Fitness und der Virtuagym-Plattform eingeführt.**

Mit der neuen Lösung können Virtuagym-Kunden ihren Mitgliedern nun die Möglichkeit bieten, Trainingsdaten für Kraft- und Herz-Kreislauf-Geräte automatisch und direkt in der Virtuagym-App und Coaching-Plattform zu protokollieren.

Die neue Integration kombiniert die umfassende Coaching- und Engagement-Plattform von Virtuagym mit der marktführenden Intelligent Training Console von Matrix Fitness, die Teil der Ultra Series Trainingsgeräte ist.

Die Leistungsdaten werden verfolgt, indem sich der Benutzer über einen mit Virtuagym verbundenen RFID-Tag am Matrix Fitness-Gerät anmeldet. Nach Abschluss eines Trainings werden die Ergebnisse sofort mit dem Aktivitätskalender des Mitglieds synchronisiert. Dieser steht sowohl Mitgliedern als auch Trainern zur Verfügung und ist mit anderen Virtuagym-Funktionen wie dem Community- und Herausforderungs-Modul sowie der Ernährungscoaching-Lösung verknüpft.

«Nachdem wir bereits eine nahtlose Verbindung mit Matrix Fitness Cardiogeräten anbieten, freuen wir uns sehr, diese integrierte Kraftlösung auf den Markt zu bringen», sagte Hugo Braam, CEO und Mitbegründer von Virtuagym. «Es passt zu unserer Vision, dass die Zukunft der Fitness eine vernetzte ist. Unsere Philosophie der offenen Plattform ermöglicht es Partnern wie Matrix Fitness, unsere umfassenden Coaching-

Technologien zu nutzen, die vollständig in die Virtuagym-Tools für mobile Club-Apps, Kommunikation, Engagement und Club-Management integriert sind.»

Diese digitale Lösung, die mit 22 verschiedenen Kraftübungen kompatibel ist, unterstützt Trainer und Clubs dabei, ihren Mitgliedern vernetzte 360-Grad-Fitnesserlebnisse zu bieten und hilft bei der Erstellung von personalisierten Coachings, Engagement und Trainingsplänen.

«Die Integration funktioniert wirklich gut und unsere Mitglieder genießen die neue Funktion. Es ist grossartig, dass eine beendete Übung sofort in der App angezeigt wird, was ihnen das Gefühl gibt, etwas geschafft zu haben», sagt Christoph Pomper, Geschäftsführer von LOVT Fitness in Österreich. «Unsere Mitglieder können nun ihren Fortschritt über einen längeren Zeitraum verfolgen und haben uns das Feedback gegeben, dass die Integration ihr Training effizienter und optimierter gemacht hat, da sie die Übungsdaten nicht mehr manuell in die App eingeben müssen.»

Diese jüngste Integration ist Teil einer neuen Phase des Wachstums und der Produktinvestitionen von Virtuagym, da das Unternehmen seine innovative und anpassbare All-in-One-Lösung für Fitness- und Gesundheitsunternehmen sowie für die betriebliche Gesundheitsvorsorge weiter ausbaut. ■



# NETZWERKTREFFEN **MOUNTAIN MOVE 23**

« **PHYSIO DAYS** »

**HOTEL  
HUUS GSTAAD  
20.-22. OKT. 23**

**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 - JEWEILS IM HERBST - IST ES SOWEIT, DIE PHYSIO UND  
GESUNDHEITSINDUSTRIE TRIFFT SICH ZUM WOHL COOLSTEN NETZWERKTREFFEN  
DER BRANCHE DEN MOUNTAIN MOVE PHYSIO DAYS.**

**WWW.MOUNTAIN-MOVE.CH**



## Servicepreis für die DHfPG



Bereits im Dezember 2022 wurde die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) als «Beste private Hochschule im Bereich Gesundheit» ausgezeichnet. Nun kann sie erneut einen grossen Erfolg verbuchen, denn nur kurze Zeit später folgt direkt der nächste Titelgewinn: Das Deutsche Institut für Service-Qualität (DISQ) und der Nachrichtensender ntv ehrten die DHfPG in der Kategorie «Servicetests – Bildung» mit dem Deutschen Servicepreis. Überzeugen konnte die DHfPG dabei mit ihrer kompetenten Vor-Ort-Beratung, einem umfassenden Online-Service, dem Service am Telefon und per E-Mail sowie durch Kundenmeinungen zu den Serviceleistungen. Die feierliche Verleihung fand in Berlin statt, wo Vertreter der DHfPG die Auszeichnung in Empfang nahmen. Im Rahmen der Verleihung wurden die servicestärksten Unternehmen aus insgesamt 49 Kategorien gekürt.

[www.dhfpg.de/servicepreis](http://www.dhfpg.de/servicepreis)

## Neuer Vorstand und neue Ausschussmitglieder



Der DSSV e.V. – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen ist mit einem neuen Präsidenten in das Jahr gestartet: Bereits im Dezember 2022 hatte die Mitgliederversammlung Prof. Dr. Thomas Wessinghage einstimmig zum neuen ersten Vorsitzenden und Präsidenten des DSSV e.V. gewählt, nachdem die ehemalige Präsidentin Birgit Schwarze sich nicht erneut zur Wahl hatte aufstellen lassen. Er verantwortet nun gemeinsam mit seinem Team in Hamburg die Aufgaben des Vorstands und damit die Interessenvertretung der deutschen Fitness- und Gesundheitsbranche gegenüber der Politik, dem Gesundheitssystem und der Öffentlichkeit. Werner Kündgen wurde als Vizepräsident wiedergewählt; Ralf Capelan wurde als Schatzmeister in den erweiterten Vorstand des Verbands aufgenommen. Auch konnten die DSSV-Ausschüsse mit Michael Birk und Simon Decker zwei Neuzugänge willkommen heissen: Sie verstärken jeweils den Industrie- bzw. den EMS-Ausschuss.

[www.dssv.de](http://www.dssv.de)

## FIBO 2023 setzt auf Thema «Prävention»



Die FIBO steht in diesem Jahr ganz unter dem Motto «Gesundheitsprävention». Vom 13. bis zum 16. April wartet die Messe mit neuen Formaten – darunter eine eigene Gaming & Activity Area für E-Sports –, Kooperationen sowie den «Health Ambassadors» Dr. Ingo Froböse und Prof. Dr. Thomas Wessinghage auf. Bei dem diesjährigen Programm liegt der Fokus noch einmal verstärkt auf dem Thema Prävention, da die Fitnessbranche eine Schlüsselrolle in der Bewegungsförderung innehat und ihr zunehmend mehr Bedeutung zukommt. Unterstützt wird die FIBO auch in diesem Jahr wieder von starken Partnern: «Exercise is Medicine», EuropeActive, European Health & Fitness Forum, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und BSA-Akademie sowie Verbände, Sportärzte und Fachmedien. In Zusammenarbeit soll es gelingen, den Wert von gesundheitsfördernder Fitness auch für die breite Masse sichtbar zu machen.

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

Fotos: DHfPG/BSA | Fitness MANAGEMENT | DSSV e.V. | Behrendt und Rausch | FIBO

**MACH WEITER!**

[safsweiterbildung.ch](https://safsweiterbildung.ch)

Infos &  
Anmeldung



## Verstärkung an der seca-Spitze



Das Unternehmen seca hat Christian Dietrich zum neuen globalen Head of Medical Fitness ernannt. Der Fitnessmanager und ehemalige Sales Director für die Beneluxstaaten bei Technogym bringt langjährige Erfahrung als Geschäftsführer sowie Expertise und internationales Know-how im Bereich Medical Fitness mit. Dietrich startete seine neue Stelle am 1. Februar in Hamburg. Nun ist geplant, die globale Expansionsstrategie auszubauen: Nach dem erfolgreichen Launch der Sparte «Medical Fitness» in Deutschland und den USA ist nun auch ein Roll-out in weitere Länder geplant. Zudem stehen der Ausbau neuer Vertriebs- und Marketingstrategien sowie der Aufbau neuer Partnerschaften auf Dietrichs Agenda, mit der er die noch recht junge Sparte zum Erfolg führen will.

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

## LES MILLS verkündet Partnerschaft mit adidas



Der neuseeländische Fitnessexperte LES MILLS und die deutsche Sportmarke adidas haben sich zusammengeschlossen, um das Zeitalter des Omnifitnesstrainings gemeinsam zu gestalten. Um dies zu erreichen, wollen die beiden Unternehmen das Beste aus Live- und digitalen Trainingserlebnissen zusammenbringen, indem fortschrittlichste Technologien – darunter u. a. Virtual Reality (VR) – zum Einsatz kommen. Auch die Outfits werden an diese Kooperation angepasst: Weltweit werden LES MILLS InstruktorInnen innovative Trainingskleidung von adidas tragen. Ziel der Partnerschaft soll sein, auf aktuelle Trends zu reagieren und somit die Entwicklung immersiver und massgeschneiderter Workout-Lösungen der nächsten Generation zu beschleunigen.

[www.lesmills.com/www.adidas.de](http://www.lesmills.com/www.adidas.de)

## Kooperation von milongroup und Magicline GmbH



Die milongroup und die Magicline GmbH haben sich als strategische Partner zusammengeschlossen, um die Digitalisierung des Fitnessmarkts voranzutreiben. Mit dem Unternehmen Magicline, das Europas führende cloudbasierte Software für Fitnesscenter anbietet, und dem Trainingssystemanbieter milongroup arbeiten zwei Vorreiter der Fitness- und Gesundheitsbranche nun noch enger zusammen. Das erklärte Ziel der Kooperation ist es, Prozesse in den Centern zu vereinfachen und die Digitalisierung des Markts voranzutreiben. Zentraler Baustein der Kooperation ist die Verbindung der Trainings- und Betreuungssoftware milon CARE mit der cloudbasierten Fitnesscenter-Managementsoftware Magicline. Weitere Schritte sind bereits in Planung.

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

Fotos: seca | LES MILLS | milon industries GmbH

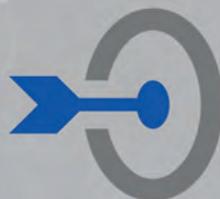
# qualitop

## WIR GARANTIEREN QUALITÄT

QUALITÄTSLABEL FÜR FITNESS- & GESUNDHEITSFÖRDERUNG



WIRKSAMES  
TRAINING



SICHERES  
TRAINING



GEPRÜFTER ANBIETER

Informationen & Anmeldung

[www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch) | [info@qualitop.ch](mailto:info@qualitop.ch) | +41 44 430 14 01





BSA-Akademie – Ihr Weiterbildungspartner

### Berufliche Qualifikation für Mitarbeiter

Für Unternehmen ist es von Vorteil, Mitarbeitende nebenberuflich weiterzubilden bzw. Quereinsteigenden den Start in die Fitness- und Gesundheitsbranche zu erleichtern. Dafür bietet die BSA-Akademie über 80 staatlich geprüfte und zugelassene Lehrgänge. Die Teilnehmenden profitieren von dem Lehrgangssystem, das kombinierten Fernunterricht mit Fernlernphasen und kompakten Präsenzphasen verbindet, indem sie ihre Qualifizierung u. a. flexibel gestalten können. Die Präsenzphasen können digital oder an zwei regionalen Lehrgangszentren in Österreich (Wien und Innsbruck) sowie bundesweit in Deutschland (z. B. München) absolviert werden.

18.05.2023 – 21.05.2023, Gruppentrainer/in-B-Lizenz, München  
 09.06.2023 – 11.06.2023, Entspannungstrainer/in, München  
 07.07.2023 – 09.07.2023, Eventmanager/in, München

Weitere Infos zu unseren Lehrgängen finden Sie unter:  
[www.bsa-akademie.de](http://www.bsa-akademie.de)



Ihr Management auf einem neuen Level

### Mit Lehrgangspaket doppelt profitieren

Heben Sie jetzt die Qualität Ihrer Dienstleistungs- und Arbeitsprozesse auf ein höheres Niveau! Die BSA-Akademie unterstützt Sie dabei mit dem Lehrgangspaket «Marketingmanagement Plus». Dieses enthält die beiden Weiterbildungen «Marketingmanager/in» und «Online-Marketing-Manager/in», die sich perfekt ergänzen, Sie zur breit aufgestellten Fachkraft im Bereich Marketing qualifizieren und in dem Rahmen u. a. dazu befähigen, eine zielgerichtete und professionelle Marketingplanung zu erstellen. Mit dem Lehrgangspaket sichern Sie sich zudem einen attraktiven Vorteilspreis, denn Sie sparen 20 Prozent, also 360 Euro im Vergleich zur Einzelbuchung!

Alle Informationen zu den BSA-Lehrgangspaketen erhalten Sie unter:

[www.bsa-akademie.de/paketpreis](http://www.bsa-akademie.de/paketpreis)



Weiterkommen durch Master-Studiengänge

### Mit der DHfPG zum Experten qualifizieren

Bachelor-Absolventen der DHfPG sowie anderer Hochschulen können sich mit den vier Master-Studiengängen der DHfPG zu Experten weiterqualifizieren. In den Studiengängen M. A. Prävention und Gesundheitsmanagement, M. A. Fitnessökonomie, M. A. Sportökonomie sowie MBA Sport-/Gesundheitsmanagement erlangen Studierende weitreichende Fachkompetenzen. Durch die Kombination aus Fernstudium mit kompakten Lehrveranstaltungen vor Ort und/oder digital sind Studierende maximal flexibel, was es ihnen ermöglicht, das Studium nebenberuflich zu absolvieren. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit der Finanzierung und auch der Förderung.

[www.dhfpg.de/master](http://www.dhfpg.de/master)

# SPRÜHFLASCHE WAR GESTERN!

- + Bereits vorgetränkt
- + Für alle Flächen geeignet
- + Kein lästiges Nachfüllen von Sprühflaschen
- + Keine Aerosole
- + Geruchsneutral
- + Fusselfrei, reissfest und saugfähig
- + 1 Tuch kann für mehrere Geräte benutzt werden
- + Sicher und sparsam



## KENNENLERN-ANGEBOT

CHF **299,-** STATT CHF 400,-

H90 cm, Ø30 cm, mattschwarz / Edelstahl, zzgl. MwSt. und Lieferung. **Alle Produkte sind sofort verfügbar!**



RKS GmbH | OPTIMUM11 Partner  
Tel. +41 44 869 05 05

8196 Wil ZH - Bahnhofstr. 47  
5400 Baden - Theaterplatz 2

**JETZT UMSTEIGEN UND  
NUR VORTEILE GENIESSEN!**

bestellung@rks-gmbh.com  
www.rks-gmbh.com



Qualifikation im Bereich Gruppentraining

### Kursangebot weiter ausbauen

Gruppentraining ist eine beliebte Fitnessaktivität – nicht selten entscheiden sich Trainierende primär wegen des Gruppenangebots für die Mitgliedschaft in einem spezifischen Fitnesscenter. Daher lässt sich das gemeinschaftliche Trainingserlebnis als USP für den eigenen Betrieb nutzen, indem man das Dienstleistungsportfolio um attraktive Gruppenkurse erweitert. Die BSA-Akademie als starker Bildungspartner unterstützt Sie dabei u. a. mit dem Lehrgangspaket «Kräftigung und Balance», das die Lehrgänge «Yoga-Trainer/in-B-Lizenz» und «Kursleiter/in Pilates» beinhaltet. Bei Buchung des Pakets sparen Sie 518 Euro gegenüber Einzelbuchung!

Mehr Informationen zu den Lehrgangspaketen der BSA-Akademie finden Sie unter:

[www.bsa-akademie.de/paketpreis](http://www.bsa-akademie.de/paketpreis)



Jetzt Sport-/Gesundheitsinformatiker ausbilden

### Mit Digitalisierung in die Zukunft

Die Mitglieder in den Centern legen zunehmend Wert auf digitale Trainingsangebote. Unternehmen können diese Entwicklung nutzen, um mit dual Studierenden des B. Sc. Sport-/Gesundheitsinformatik der DHfPG die Digitalisierung als zentralen USP zu etablieren. In dem interdisziplinären, technikorientierten dualen Studiengang erwerben die Studierenden sowohl Kompetenzen in Informatik als auch grundlegendes wie vertiefendes Wissen in Natur-, Wirtschafts- sowie Trainings- und Gesundheitswissenschaften. Die Absolventen sind u. a. in der Lage, digitale Trainings-, Assistenz- und Datenverarbeitungssysteme speziell für die Sport-, Fitness- und Gesundheitsbranche zu entwickeln.

Mehr Informationen zum dualen Bachelor-Studiengang Sport-/Gesundheitsinformatik der DHfPG unter:

[www.dhfpg.de/bsgi](http://www.dhfpg.de/bsgi)



DHfPG beteiligt sich an wissenschaftlichen Studien

### Forschung für eine starke Branche

Da praxisorientierte Projekte die Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse fördern, beteiligt sich die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) zusammen mit ihren Forschungspartnern regelmäßig an der Erhebung wichtiger Kennzahlen für die Fitness- und Gesundheitsbranche sowie an wissenschaftlichen Studien. Nach der sehr erfolgreichen «Fitmach-Aktion: fit & gesund im Saarland» arbeitet die Hochschule nun u. a. mit einem regionalen Universitätsklinikum zusammen, um die Effekte eines individualisierten Kraft- und Ausdauertrainings auf den gesundheitlichen Zustand Post-COVID-Betroffener zu untersuchen.

Wenn Sie mehr zur Forschungstätigkeit der DHfPG erfahren möchten, besuchen Sie gern die Website:

[www.dhfpg.de/forschung](http://www.dhfpg.de/forschung)

## Neugierig?

Gerne zeigen wir dir in einem kostenlosen Gespräch auf, wie du von unserem Konzept profitieren kannst. Ruf uns an oder schreib uns eine E-Mail. Wir freuen uns schon sehr auf dich!

## Marketing - erzähle deine Geschichte

Marketing beginnt im Inneren des Unternehmens, bei dir und deinem Team. Schreibt gemeinsam eure Geschichte und tragt es nach aussen.

## Create a winning team

Alle wollen es - das erfolgreiche, glückliche und treue Team! Warum gelingt es den einen und den anderen nicht? Was brauchst du, um das "winning team" zu haben oder aufzubauen?

## Erfolg braucht eine klare Strategie

Lerne in 5 Schritten Marktführer zu werden. Weg von Produkt- hin zu Lösungsdenken und dadurch Zielgruppenbesitzer werden.

## Ohne Moos nix los!

Das Finanzmanagement ist für ein Unternehmen essentiell. Dabei geht es nicht um die Jahresabschlüsse und deren Auswertung. Vielmehr geht es um eine klare Planung inklusive Controlling.

## Verkauf - die Lunge des Unternehmens

Ohne Verkauf kann kein Unternehmen überleben. Es ist wie das Benzin oder der Strom beim Auto. Ohne läuft nichts! Lerne, wie Kauflust statt Verkaufsfrost generierst!

## Organisation schafft Klarheit

Organisation kommt "organon", was so viel bedeutet wie "Hilfsmittel, Werkzeug". Das soll es auch sein: ein Werkzeug, um Arbeiten klarer, besser und effizienter zu lösen..

## Ohne Ist kein Soll

Nur wenn du genau weisst, wo du aktuell stehst, bist du auch in der Lage, deinen Weg zum Ziel zu definieren. Erfolg beginnt bei der Analyse und ist das Fundament für deinen grossartigen Erfolg!



## FIBO – bin ich gut vorbereitet?

Alle Jahre wieder öffnet die weltgrösste Fitnessmesse in Köln ihre Tore. Eine enorme Anzahl von Firmen und Menschen trifft sich, um sich miteinander auszutauschen und Geschäfte zu machen. Seit über 30 Jahren besuche ich die FIBO als Aussteller oder Kunde und freue mich jedes Mal aufs Neue auf diesen Anlass. Was mich über Jahre immer wieder erstaunt hat, ist der Eindruck, wie unvorbereitet viele Unternehmer an ihr teilnehmen, und es anscheinend dem Zufall überlassen, wen sie treffen und was sie kaufen. Dabei ist diese Messe die grösste der Branche weltweit und alles, was Rang und Namen hat, ist dort anzutreffen. Jeder hat die Möglichkeit, sich an einem Ort während vier Tagen optimal zu informieren, wichtige Menschen zu treffen und gute Geschäfte zu machen. Der folgende Bericht hat zum Ziel, Ihnen einige Vorschläge und Anregungen zu machen, damit Sie den optimalen Nutzen aus diesem Anlass ziehen können.

### Vor der FIBO:

- In der **Jahreszielplanung** bespricht und analysiert man alle Bereiche bis ins Detail und deshalb ist sie die optimale Grundlage, um die Messe vorzubereiten:
  - Was brauchen wir für die Zukunft?
  - In welchen Punkten sind wir schlechter als die Konkurrenz – Produktmix
  - Was sind unsere Prioritäten? Was ist «nice to have» und was ist ein «Must»?
- Wie ist unser Budget und wie viel Kapital haben wir zur Verfügung?
- Was sind unsere **Ziele des Messebesuchs**? Hier einige Anregungen:
  - Was sind die neuen Trends und was könnte für unser Unternehmen interessant sein?
  - Wir wollen optimale Konditionen (z. B. Rabatte) für unsere Investitionen während der Messe aushandeln.



- Unser Team ist optimal informiert und auf dem neuesten Stand der Branche.
  - Wir bestellen nur das Notwendigste.
  - Wir pflegen die wichtigsten Kontakte.
- **Organisation ist absolute Chefsache** – Sie müssen selbst planen, wie der Messebesuch abläuft und der beste Nutzen daraus gezogen werden kann:
    - Budget erstellen – wie viel Geld haben wir zur Verfügung?
    - Planung der Reise – Auto, Bahn, Flug etc. sowie Hotelauswahl
    - Eventplanung – an welchen Events nehmen wir teil?
    - Was wollen wir kaufen? Welche Firmen besuchen wir? Und wer sind unsere Ansprechpartner?
    - Aufgabenliste für die Messe erstellen – für sich und die Mitarbeitenden
  - **Personalplanung:** Gehe ich als Unternehmer allein oder mit mehreren Mitarbeitern? Um bestmöglich von der FIBO zu profitieren, sind mehrere Personen eine ideale Lösung. So kann sich jeder auf sein Fachgebiet konzentrieren und man hat mehr Informationen und Kontakte. Während meiner Tätigkeit als Direktor mehrerer Betriebe hatten wir die Philosophie, dass jeder Mitarbeiter, den wir mitgenommen hatten, einen Bericht über einen Teilbereich erstellen musste, um ihn dem Kollegium im Club zu präsentieren.

- Welche Mitarbeiter nehme ich mit? Wen möchte ich fördern?
- Wer ist für welches Thema geeignet? Wer ist der Spezialist?
- Jeder Mitarbeiter erstellt einen Bericht über sein Spezialthema
- Aufgabenteilung: gemäss Cluborganigramm, Funktion und Qualität
  - Training
  - Group Fitness
  - Service
  - Verwaltung
  - usw.
- Finanzielle Fragen sollten mit den Mitarbeitern im Voraus geklärt werden:
  - Wie hoch ist die Kostenbeteiligung des Clubs?
  - Ist der Messebesuch Arbeitszeit und wird er bezahlt?
  - Werden Spesen (Hotel, Fahrt, Verpflegung) bezahlt?

#### Während der FIBO:

- Aufgabenliste abarbeiten
- Wo und wann treffen wir uns zum Meinungs austausch, Frühstück, Essen etc.
- Umsetzung der Eventplanung
- Was sind die News?
- Kontaktpflege

#### Nach der FIBO:

- Jeder Mitarbeiter erstellt und zeigt seine Präsentation
- Teamsitzung mit allen Mitarbeitenden zur Präsentation der Berichte organisieren – das gesamte Team ist optimal informiert
- Berichte im Intranet für alle Mitarbeiter zugänglich machen
- Alle Gespräche und Verhandlungen nachfassen
- Neue Kontakte in die Datenbank eingeben
- Unterlagen und Prospekte ablegen

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einige Anregungen geben, die Sie in der Praxis direkt umsetzen können. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Team einen erfolgreichen Messebesuch. ■

Beste Grüsse  
Ihr Edy Paul

*PS: Vielleicht treffen wir uns an der FIBO – ich bin am Donnerstag, dem 13. April, und am Freitag, dem 14. April, unter +41 79 601 42 66 erreichbar.*



#### Edy Paul

Coach und berät Einzelpersonen und Firmen mit eCoaching oder persönlich vor Ort (Strategie, Management, Neugründungen, Analysen, Schulungen, Konzeptentwicklungen, Raumplanung). Fitness- und Clubanalysen sowie Verkauf und Nachfolgeregelungen gehören ebenfalls zu seinen Leistungen.  
Kontakt +41 79 601 42 66  
edy.paul@paul-partnerag.com  
[www.edypaul.ch](http://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.*

# Lieben Sie! – Eine Denkformel für mehr Liebe im Leben!

**Leben bedeutet, sich permanent zu entscheiden. Wir können nicht nicht entscheiden! Schliesslich sind Zögern oder Abwarten auch Entscheidungen. Laut der Neurowissenschaft trifft der Mensch täglich gegen 20 000 Entscheidungen. Etwa 95 Prozent davon sind unbewusst. Bei zentralen und langfristigen Lebensthemen wie Partnerschaft oder Job kann es sehr sinnvoll sein, das bewusste Denken mittels der Denkformel «love it – change it – leave it – love it again» zu lenken. Aber Achtung: Ich will Sie warnen: Wer gedanklich lieber in der Komfortzone bleiben will, der soll auf keinen Fall weiterlesen!**

## Love it

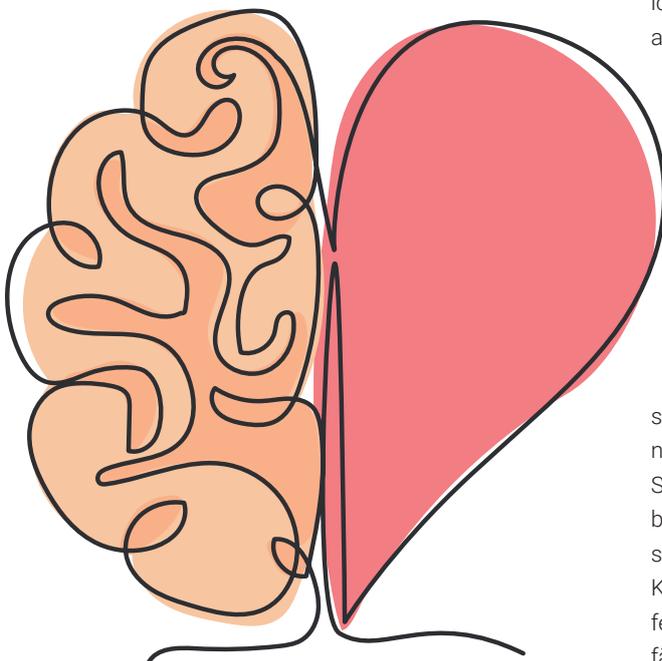
Nehmen wir Folgendes an. Sie haben einen Job und sind verheiratet. Zurzeit nerven der Job und auch der Partner. Meine Frage: Hat Sie jemand gezwungen, den Arbeitsvertrag zu unterschreiben oder Ihren Partner zu heiraten? Wohl kaum. Es gab also gute Gründe dafür, dass Sie sich für diese Arbeit und jenen Partner entschieden haben. Doch mit diesen Entscheidungen haben Sie – ob sie es wollten oder nicht – gleichzei-

tig Alternativen abgewählt. Wer als Fitnesstrainer arbeiten will, der kann nicht gleichzeitig als Versicherungsagent fette Provisionen einstreichen. Wer Claudia heiratet, der sollte nicht gleichzeitig Rahel lieben. Entscheiden heisst immer auch verzichten. Wenn das private Glück uns anlächeln soll, dann sollten wir unsere Entscheidungen würdigen und nicht bereuen. Mehr noch: Wir sollten die Alternativen, die wir mit unserer Wahl abgewählt haben, wertschätzen: Also, obwohl ich als Versicherungsagent viel mehr Geld verdienen könnte, arbeite ich als Fitnesstrainer, da hier mein Herzblut pulsiert.

Obwohl Rahel auch eine tolle Frau ist, habe ich Claudia geheiratet. Wer so denkt, der fügt seiner Entscheidung etwas Wertvolles hinzu. Die eigene Entscheidung hat dann Kraft und sagt: Hier geht's lang für mich! Das ist mein Weg! Andere Jobs, andere Partner, sie wären durchaus auch attraktiv gewesen, doch ich habe mich so und nicht anders entschieden.

## Change it

Nun wissen wir alle, das Paradies, wo alles und immer stimmt, ist nicht von dieser Welt. Ob im Job oder in der Partnerschaft. Immer fehlt etwas oder könnte besser sein. Wenn Sie nun warten, bis etwas passiert oder es von allein wieder besser wird, dann haben Sie sich für die eigene Passivität entschieden. Das Ruhekissen der Trägheit hat eine hypnotische Kraft und diese ist gefährlich. So mutiert man schnell zum Opfer der Umstände und vergisst dabei die eigene Gestaltungsfähigkeit.



Wenn IST- und Soll-Zustand nicht (mehr) stimmen, dann liegt es an uns, etwas dafür zu tun, dass sich das wieder ändert. Wir haben ein Recht, die Dinge als defizitär zu erleben. Gleichzeitig haben wir aber die Pflicht, aktiv in die Verantwortung zu gehen. Sprechen Sie also die Dinge an, die Ihnen nicht gefallen. Teilen Sie die Gedanken mit, die regelmässig in Ihrem Gehirn wohnen.

## «**Prinzipiell können Sie alles wünschen, verlangen oder fordern. Das Gegenüber kann dann entscheiden, ob es dem entsprechen will**

(R. K. Sprenger)



Fragen Sie sich gemeinsam: Wo ist der Punkt, an dem beide Ja sagen können, und das gemeinsame Spiel weitergeht? Nicht das Perfekte ist zu suchen, sondern der Punkt, an dem es gut genug ist. Gut genug – dieser weise Leitgedanke gilt für die Arbeit wie auch für die Beziehung! Arbeits- und Beziehungspflege sind selten glamourös. Doch es lohnt sich. Seien Sie clever. Stecken Sie Ihre Energie ins Ändern und nicht ins Ärgern. Wer sich ständig ärgert statt ändert, der braut sich nur einen giftigen Hormoncocktail im Gehirn zusammen, der dann die Gesundheit angreift. Damit ist nichts gewonnen. Aus dieser Perspektive gesehen, ist Ärgern bloss verschwendete Lebenszeit.

### Leave it

Wenn Sie jedoch merken, dass Ihre Aktivitäten – trotz mehreren Versuchen – für dieses «Gut genug» nicht fruchten, dann verlassen Sie das berufliche oder private Spielfeld. Im Leben gibt es nur eine Konstante: die Veränderung. Erinnern Sie sich? Den Job oder den Partner haben Sie einst gewählt. Was man wählt, das kann man auch wieder «abwählen». Allein dieser Gedanke kann bereits einen Handlungsspielraum eröffnen. Aber für diese Abwahl ist natürlich ein Preis zu bezahlen. Sie entscheiden, ob Sie diesen auch zahlen wollen. Denn der eisige Gegenwind, der garantiert aufkommen wird, muss auch ausgehalten werden. Und zwar von Ihnen. Doch geht es im Leben um Bequemlichkeit oder um Lebendigkeit? Oft ist folgende Frage hilfreich: Wie würde ich entscheiden, wenn ich keine Angst hätte?

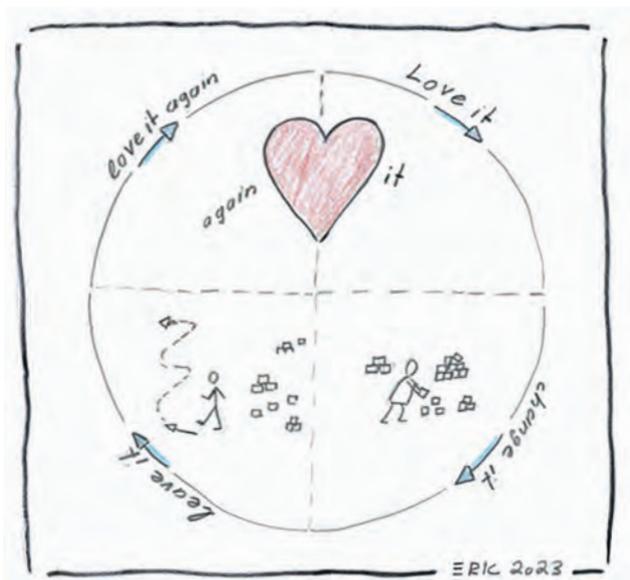
Wir sollten unsere ehrliche Sichtweise achten und nicht ächten. Aber leiden ist eben leichter als Handeln. Deswegen führen viele Menschen ein Leben in stiller Verzweiflung. Um die Beispiele von oben zu nehmen: Wenn Sie mit Claudia verheiratet sind und von Rahel träumen, dann sind Sie weder bei Claudia noch bei Rahel. Wenn Sie bei der Arbeit als Fitnesstrainer vom schwerreichen Bankerleben träumen, dann sind Sie weder im Gym noch auf der Bank. Wer an der misslichen Situation nichts ändert – weil er zu ängstlich oder zu bequem ist, der sollte nicht herummeckern. Wenn wir nichts ändern noch die Situation verlassen wollen, weil wir nicht bereit sind, den Preis für die Veränderung zu zahlen, dann sollten wir die Klappe halten. Es ist die Unentschiedenheit, die unglücklich macht. Es gibt aber noch eine weitere Option (siehe auch die Skizze).

### Love it again

Jetzt wird es spannend. Wir können ändern, was uns nicht gefällt. Wenn wir es aber nicht ändern können, es uns aber wichtig ist, dann verlassen wir es am besten. Wenn wir das aber aus guten, ernst zu nehmenden Gründen nicht wollen, dann steigen wir am besten wieder voll ein. Die Situation mag unveränderbar sein, doch eine Sache können wir immer noch tun. Die eigene Einstellung dazu ändern. Ich sage zu 100 Prozent Ja und das im Wissen, dass einiges fehlt. Die Psychologie spricht in diesem Fall von Commitment. Wenn alles stimmt, braucht es kein Commitment. Commitment braucht es, wenn wir im Job oder in der Partnerschaft deutlich auch das Defizit sehen – und uns trotzdem dafür entscheiden. Die Glücksforschung sagt eindeutig: Das Glück folgt der Hingabe. Es ist lohnend, sich den vorigen Satz zu merken.

### Fazit

Die Denkformel «love it, change it, leave it, love it again» ebnet kein konfliktfreies Leben – im Gegenteil. Doch es fordert uns auf, das zu lieben, was wir wählen. Das Anmutige an der Formel ist, dass sie uns immer wieder ins Feld der Liebe bringt. Lieben Sie das, was Sie tun. Falls Sie es nicht (mehr) können, dann ändern Sie es. Falls auch das nicht mehr geht, dann verlassen Sie es und suchen Sie etwas, das Sie lieben können. Und falls Sie das nicht wollen oder können, dann lieben Sie die alte Situation wieder neu, indem Sie Ihre Einstellung dazu ändern. Das Glück folgt der Hingabe und es steht somit allen offen. ■



**Eric-Pi Zürcher**

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

E-Mail: pierzuercher@gmail.com



# Teil 1

## Führe oder du wirst vorgeführt!

**Oder wie Seneca sagte: «Den guten Steuermann lernt man erst im Sturm kennen.» Was damit gemeint ist und wie mein Titel «Führe oder du wirst vorgeführt!» zu interpretieren ist, erläutere ich dir in meinen nachfolgenden Ausführungen. Zudem gehen wir der Frage nach, ob Führung gelernt werden kann.**

Wahrscheinlich hast du als Studioinhaber bzw. -inhaberin oder Führungspersönlichkeit schon viele Aus-/Weiterbildungen besucht, Bücher gelesen oder in Seminaren dein Wissen über Führung erweitert. Vielleicht hast du dabei auch die für dich optimale und erfolgreiche Führungsmethodik gefunden. Wenn dem so ist, gratuliere ich dir und wünsche dir weiterhin viel Erfolg beim Führen deines Teams. Andernfalls hoffe ich, dir mit meinen Ausführungen einige Denkanstösse zu geben, um dich und deinen Führungsstil einen oder mehrere Schritte nach vorne zu bringen.

### Wie führst du?

Lass uns banal mit der Frage beginnen, wie du heute führst. Führst du mit System, mit einer Methodik oder machst du es eher intuitiv? Bist du eine erfolgreiche Führungspersönlichkeit? Fragst du dich jetzt grad: «Was ist überhaupt erfolgreiches Führen?» An dieser Stelle sei angemerkt, dass ich persönlich der Meinung bin, dass eine erfolgreiche Führungspersönlichkeit, wie auch immer sie führt, nichts am Führungsstil verändern muss oder soll. Ganz nach dem Motto: «Never change a running system».

Vermutlich geht es dir wie vielen anderen Menschen in Führungspositionen: Du weisst gar nicht richtig oder genau, ob du mit System führst, geschweige denn, ob es erfolgreich ist. Vermutlich gibst du täglich dein Bestes, in der Hoffnung, dass es so in Ordnung ist. Und vermutlich geht es dir wie vielen anderen auch, dass du tendenziell zu viel selbst machst. Warum ist das so?

### Häufige Führungsfallen

Die eine Falle habe ich vorgängig schon angesprochen: die «Ich mache alles selbst»-Falle. Gründe dafür gibt es einige. So wollen viele Führungspersönlichkeiten vermeiden, dass die Mitarbeitenden überfordert werden. Oder man will als gutes Vorbild vorangehen und zeigen, dass man es selbst auch kann, und im «dümmsten» Fall noch glaubt, man könne es am besten. Im Zusammenhang mit der Angst, Mitarbeitende zu überfordern, kommt noch eine weitere Falle hinzu: die Harmoniefalle. Egal was für das Unternehmen und den Erfolg wichtig ist, die Harmonie hat Vorrang. Hauptsache, es geht allen «vermeintlich» gut. Dann haben wir ein grosses Problem weniger. Und das, liebe Führungskräfte, ist der grösste Trugschluss, den es gibt. Wer Mutter oder Vater ist, weiss, was ich meine. Natürlich ist es sehr viel einfacher, ein Kind zu besänftigen, indem man seinem Wunsch immer nachkommt. Es ist viel einfacher, das Zimmer des Kindes selbst aufzuräumen, als dafür zu sorgen, dass es das Kind lernt und eigenständig macht. Der Weg dahin ist bisweilen sehr mühsam und anstrengend und das Wort «Nein» bekommt für alle Eltern eine ganz andere Dimension. Bitte verstehe mich an dieser Stelle nicht falsch. Auch mir war und ist die Harmonie in einem Team wichtig. Das schaffe ich allerdings nicht nachhaltig und erfolgreich, indem ich mein Team von Arbeiten oder Aufgaben «verschone», von welchen ich glaube, dass sie mein Team ungenügend erledigt. Eine weitere, sehr verbreitete Führungsfall ist die sogenannte Kritikvermeidungsfalle. Schliesslich hast du es ja auch nicht gern, wenn man dich kritisiert, richtig? Und trotzdem ist es eine essenzielle Aufgabe jeder Führungspersönlichkeit.

sönlichkeit, Leistungen zu beurteilen. Lustigerweise haben Menschen in Führungspositionen kaum Probleme, gute Leistungen zu loben (spannend, nicht wahr?). Eine schlechte Leistung anzusprechen und zurecht zu kritisieren, fällt hingegen sehr schwer. Zudem sei die Frage erlaubt, wie du, dein Team und das Unternehmen euch erfolgreich entwickeln wollt und sollt, wenn keine konstruktive Feedbackkultur möglich ist? Zu guter Letzt eine meiner Lieblingsfallen: die Zeitfalle! «Keine Zeit hat jeder» und darum machen es viele schnell selbst, anstatt Zeit zu «verbraten», es zu delegieren und dann noch zu «riskieren», dass es falsch gemacht wird und man dadurch noch mehr Zeit «verbrät», richtig?

Vielleicht fragst du dich jetzt: «Wie kann ich es denn ändern? Wie führe ich erfolgreich?» Lass uns dazu vorab noch klären, was denn Führung überhaupt bedeutet und was die Aufgabe von Führung ist.

## Was ist Führung?

Eine Definition dazu lautet: Unter Führung versteht man die direkte und indirekte Beeinflussung zur Realisierung von Zielen. Meine Definition lautet: «Deine Aufgabe als Führungspersonlichkeit ist es, mit deinem Team die gemeinsamen Ziele erfolgreich zu erreichen!» Und wie schaffst du das? Nachfolgend mein Fünf-Schritte-Plan:

### 1. Schritt: das gemeinsame Ziel/die gemeinsamen Ziele

Bevor wir über die gemeinsamen Ziele sprechen können, stellt sich die Frage, ob du im Vorfeld klare Ziele hast. Ich bin leider immer wieder sehr erstaunt darüber, dass Unternehmer und Unternehmerinnen sowie Führungspersönlichkeiten keine klaren Ziele definieren und haben. Wenn es gut geht, wird ein Jahresbudget erstellt. Und das war's. Um sich dann zu fragen, warum es nicht gelingt, das Team für die Zielerreichung zu gewinnen!

- Definiere klare Ziele:
  - Budget (Finanzziele)
  - Mitgliederziele (Wachstum, Betreuung, etc.)
  - Teamziele (Aus-/Weiterbildungen, Karriereplanung, etc.)

### 2. Schritt: Gewinne dein Team für die gemeinsamen Ziele

Sobald du deine Ziele definiert hast, geht es darum, dein Team für die Unternehmensziele zu gewinnen. Mitunter ist es auch möglich, das Team bei gewissen Zieldefinitionen im Vorfeld miteinzubeziehen. Ich erzähle dir nichts Neues, wenn ich dir sage, dass Menschen in ihrem Tun einen Sinn erkennen wollen, um es auch nachhaltig und erfolgreich umzusetzen. Darum ist es sehr wichtig, dein Team dazu zu bringen, dass sie die Gründe, den Sinn und somit die Motivation (das Motiv = der Grund) erkennen und haben, alles daranzusetzen, die gemeinsamen Ziele zu erreichen. Achte hierbei auch auf die Ziele deiner Mitarbeitenden (siehe Teil 2 «Was will der Mitarbeitende?»)

### 3. Schritt: Befähige dein Team

Um die gemeinsamen Ziele zu erreichen, brauchst du ein Team, welches weiss, was sie wie tun müssen, um

ebendiese Ziele zu erreichen. Zu oft erlebe ich, dass neue Mitarbeitende nicht richtig eingearbeitet werden. Bestehende Teams arbeiten nach bestem Wissen und Gewissen; ohne klare Prozesse, Beschriebe, Abläufe, etc. Die letzte interne Aus-/Weiterbildung liegt schon Monate oder Jahre zurück. Und dann fragst du dich, warum ihr die Ziele nicht erreicht? Empfehlenswert ist, wenn du mit langjährigen, fähigen Mitarbeitenden das Team regelmässig befähigst. Ebenso empfiehlt es sich, mit einem externen Partner dafür zu sorgen, dass dein Team weiterentwickelt wird.

### 4. Schritt: Begleite sie

Fortschritt und Verbesserungen entstehen im Tun. Und dabei ist es sehr wichtig, jemanden an der Seite zu haben, welcher schaut, was ich tue und wie ich es verbessern kann. Das ist es, was alle Trainerinnen und Trainer im Sport machen. Sie begleiten ihre Sportler, loben sie, wenn sie es gut machen, korrigieren, wenn nötig, und sorgen dafür, dass sie sich auf dem Weg zum Ziel nie verlieren. Und so sehe ich auch die Aufgabe einer Führungsperson. Begleite sie auf dem Weg zum Ziel!

### 5. Schritt: Gib Gegensteuer, wenn nötig!

Um bei der Metapher von Seneca zu bleiben; du bist als Führungsperson der Steuermann bzw. die Steuerfrau. Somit bist du auch verantwortlich, Gegensteuer zu geben, wenn du merkst, dass sich dein Schiff in die «falsche Richtung» bewegt, sprich, du vom Kurs abkommst und erkennst, dass das Ziel ohne Handlung verfehlt wird. Wie beim Schiffsführer empfiehlt es sich somit, sich schon im Vorfeld Gedanken darüber zu machen, welche Massnahmen notwendig werden, wenn das Schiff in einen «Sturm» gerät. ■



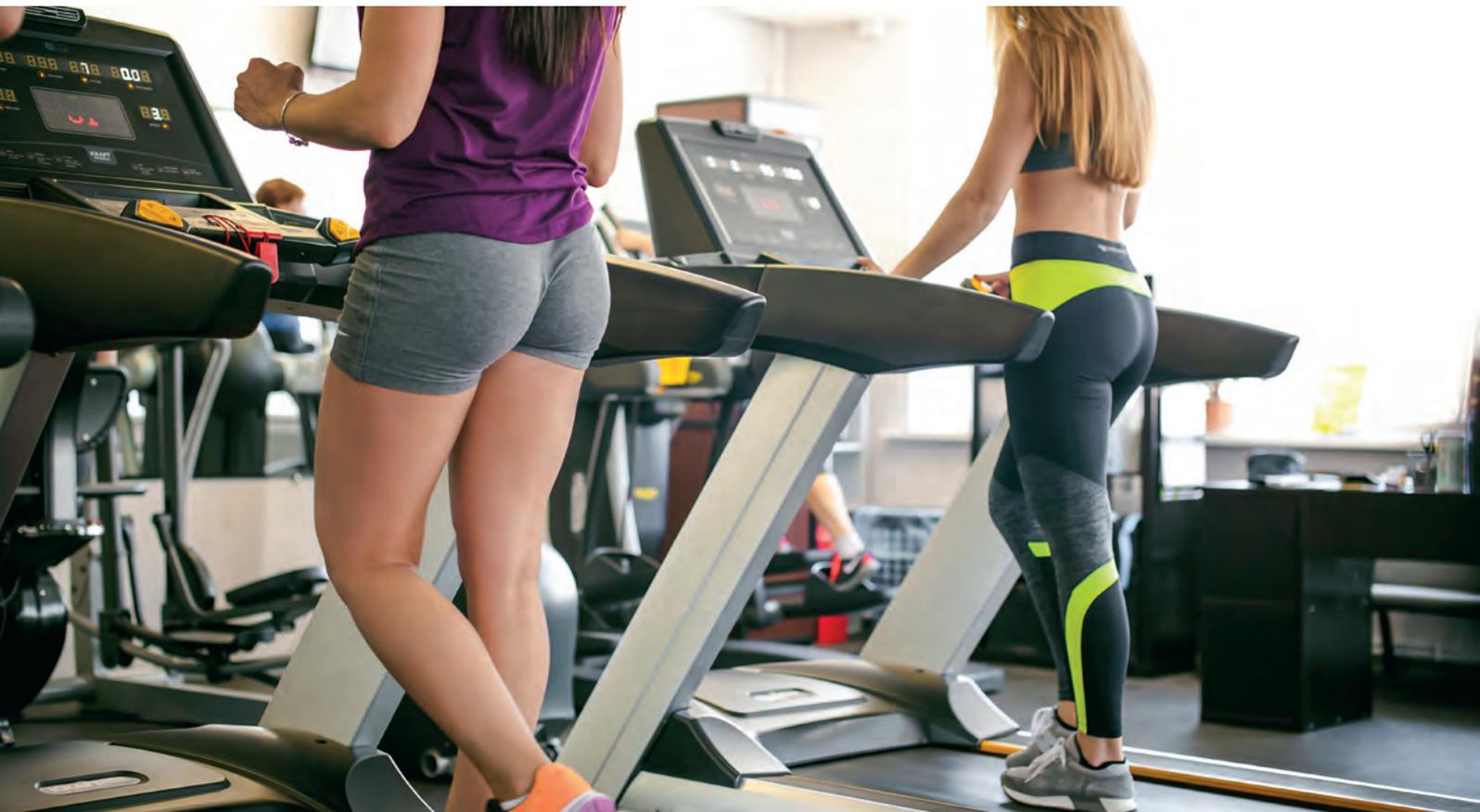
Warum führen sportlich ist und was einen erfolgreichen Coach ausmacht – inklusive einer wertvollen Checkliste – erfahren Sie im zweiten Teil von «Führen oder du wirst vorgeführt» in der nächsten Ausgabe der FITNESS TRIBUNE.



**Giusi Verre**

Nach einer erfolgreichen Bankkarriere gründete Giusi Verre im Alter von 26 Jahren sein erstes Fitnessunternehmen. Bereits zwei Jahre später folgten diverse Übernahmen und Eröffnungen von Clubs. So entstand mit 14 Anlagen eine der grössten Ketten der Schweiz. Heute berät er zusammen mit seiner Frau Anita unter dem Label GYM LOVERS Einzelstudioinhaber/-innen von A(kquise) bis Z(ielerreichung).

Kontakt: +41 79 228 91 81  
[info@gym-lovers.com](mailto:info@gym-lovers.com)  
[www.gym-lovers.com](http://www.gym-lovers.com)



Trainingsbereiche im Ausdauertraining

# Mehr Leistung durch angepasste Energiebereitstellung

**Bei körperlicher Belastung bestimmt die Höhe der Intensität die Art der Energiebereitstellung, weshalb im Ausdauertraining mehrere Trainingsbereiche unterschieden werden. Was es mit diesen Bereichen auf sich hat und was bei der Trainingsplanung zu beachten ist, wird nachfolgend thematisiert.**

Jede aktive Bewegung des menschlichen Körpers benötigt Energie. Das primäre Ziel von Ausdauertraining stellt deshalb die Optimierung der Energiebereitstellung während körperlicher Belastungen dar. Bei Ausdauerleistungen wird die Energie hauptsächlich aus Kohlenhydraten und Fetten gewonnen und für die Muskelkontraktion in den universellen Energielieferanten Adenosintriphosphat (ATP) umgewandelt. Die über die Nahrung aufgenommenen energiereichen Substrate (Kohlenhydrate und Fette) werden bei der Verdauung aufgespalten und anschließend teilweise als Glykogen und Fettsäuren in unserem Körper gespeichert, um bei Bedarf zur Energiebereitstellung (= ATP-Synthese) herangezogen werden zu können. Bei diesen Substratspeichern handelt es sich zum einen um

die relativ schnell verfügbaren Glykogenspeicher in unseren Muskeln und der Leber sowie zum anderen um die langsamer verfügbaren Fettsäuren, die sowohl intramuskulär als auch in Form von Fettgewebe (subkutan und viszeral) gespeichert werden. Der Vollständigkeit halber ist hier zu erwähnen, dass auch Kreatinphosphate oder Aminosäuren zur Energiebereitstellung genutzt werden können, was im Ausdauertraining jedoch von untergeordneter Bedeutung ist.

## **Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung**

Der menschliche Organismus kann Energie über das schnelle anaerobe System (ohne Sauerstoff) wie auch über das ausdauerndere, aber langsamere aerobe System (mit Sauerstoff)

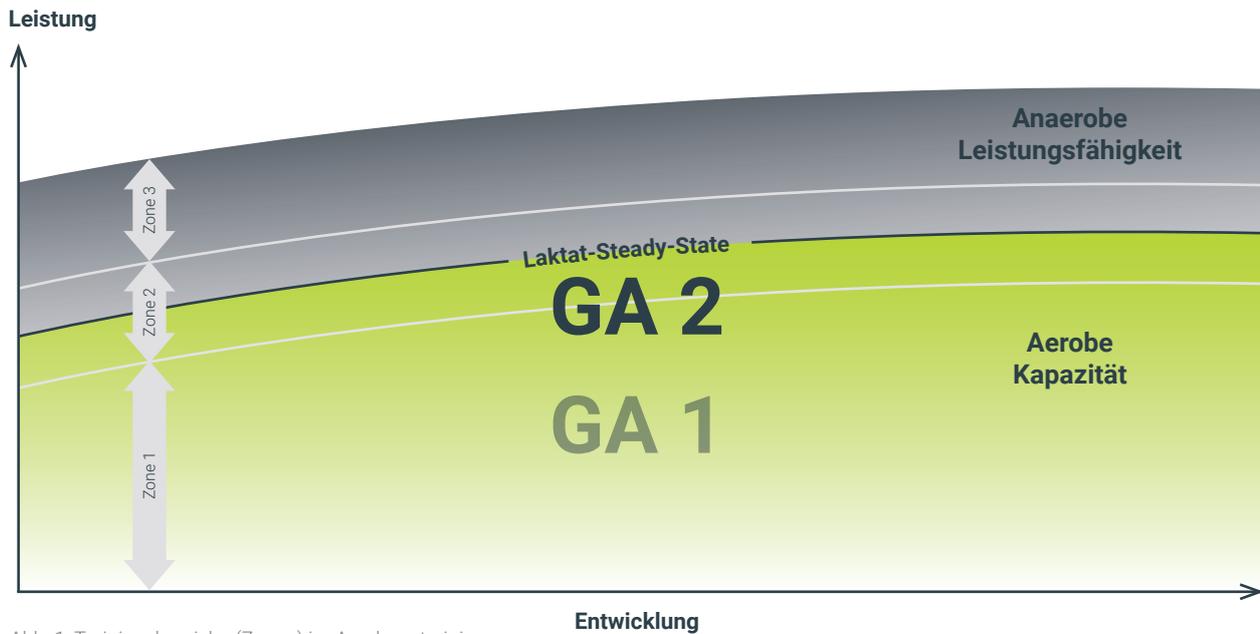


Abb. 1: Trainingsbereiche (Zonen) im Ausdauertraining

erzeugen. Diese beiden Energiebereitstellungssysteme arbeiten immer gleichzeitig, tragen jedoch in bestimmten Situationen unterschiedlich stark zur Gesamtenergieproduktion bei.

Ersteres kann in kürzester Zeit sehr viel Energie bereitstellen, ist jedoch nicht effizient, da bei der anaeroben Glykolyse nur zwei Mol ATP pro Molekül wie auch die Stoffwechselnebenprodukte  $H^+$  und Laktat produziert werden. Bei der aeroben Glykolyse in den Mitochondrien der Muskelzellen werden pro Molekül hingegen 38 Mol ATP – sprich 19-mal so viel Energie wie bei der anaeroben Glykolyse – gewonnen und es entsteht kein Laktat. Dieser Prozess benötigt jedoch Sauerstoff und ist deutlich langsamer. Noch beeindruckender sieht die Energieproduktion bei der Verstoffwechslung der Fettsäuren (Lipolyse) aus. Hier werden ca. 128 Mol ATP pro Molekül produziert. Das nimmt einerseits zwar verhältnismässig viel Zeit in Anspruch und gilt dadurch als langsamste Form der Energiebereitstellung, andererseits stellt es jedoch einen sehr effizienten, nahezu unerschöpflichen Prozess zur Bereitstellung von Energie dar. Je länger eine Ausdauerleistung anhält, desto wichtiger wird dementsprechend das aerobe Stoffwechselsystem, insbesondere die Lipolyse (aus der Fünften et al., 2013).

### Ziele des Ausdauertrainings

Wie bereits zuvor dargestellt, ist die Fähigkeit, möglichst viel Energie während andauernder Belastung auf aerobem Weg zu produzieren, für Ausdauerleistungen von besonderer Bedeutung. Deshalb zielt das Ausdauertraining in erster Linie darauf ab, die aerobe Kapazität zu optimieren. Das Ziel ist hierbei, die Fähigkeit zu verbessern, möglichst viel Sauerstoff aufzunehmen, zur Muskulatur zu transportieren und möglichst effizient zur Energiebereitstellung zu nutzen. Wie viel Sauerstoff während körperlicher Belastung maximal aufgenommen, transportiert und in der Muskulatur verwertet werden kann, wird im Kontext der Leistungsdiagnostik mit der maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) gekennzeichnet. Je höher die

$VO_{2max}$  ist, desto höher ist auch die Menge an Energie, die dauerhaft über aerobe Energiebereitstellungsprozesse verfügbar gemacht werden kann. Nimmt die Belastungsintensität bzw. der Anteil anaerober Energiebereitstellungsprozesse zu, werden mehr Stoffwechselnebenprodukte ( $H^+$  und Laktat) produziert. Die Intensität bei der sich die Produktion und Elimination dieser Stoffwechselnebenprodukte exakt die Waage halten, wird als anaerobe Schwelle bzw. Laktat-Steady-State (LSS) bezeichnet (vgl. Abb. 1). Sobald die Intensität diese Schwelle dauerhaft überschreitet, wird mehr  $H^+$  und Laktat gebildet als in der gleichen Zeit eliminiert werden kann, was zur Übersäuerung der Muskulatur und letztlich zum Leistungsabbruch führt.

Das Kernziel im Ausdauertraining ist demnach eine Verbesserung der  $VO_{2max}$ , wodurch das LSS derart verschoben wird, dass der Körper höhere Leistungen dauerhaft aufrechterhalten kann, ohne vorzeitig zu übersäuern.

### Trainingsbereiche (Zonen)

Um die Belastung im Ausdauertraining gezielt steuern zu können, werden verschiedene Trainingsbereiche bzw. Intensitätszonen verwendet, die entsprechend ihrer Position zum LSS voneinander abgegrenzt werden (vgl. Abb. 1). Zone eins ist der Trainingsbereich, der deutlich unter dem LSS liegt. Hier kann die Energie also nahezu ausschliesslich auf aerobem Weg bereitgestellt werden. In Zone zwei liegt die Belastungsintensität im Bereich des LSS, wo aerobe und anaerobe Prozesse zumindest annähernd im Gleichgewicht sind. In Zone drei ist die Belastungsintensität so hoch, dass die Energiebereitstellung grösstenteils anaerob erfolgen muss und es zur Ansammlung von Stoffwechselnebenprodukten kommt.

### Training in Zone eins – Aerobes Training

Um ein optimal leistungsfähiges aerobes System zu erschaffen, muss im Training so viel Sauerstoff ( $O_2$ ) wie möglich ▶

verarbeitet werden, ohne den Körper zu überfordern. Bei vielen Hobbysportlern wird im Training entsprechend des Mottos «No pain, no gain» agiert, wodurch sich diese schnell unbeabsichtigt in Zone zwei oder sogar Zone drei bewegen. Ein zu häufiges Training in diesen intensiveren Zonen resultiert erfahrungsgemäss meist in Übertraining oder Verletzungen. In Zone eins können hingegen sehr lange Trainingseinheiten respektive ein hohes Trainingsvolumen absolviert werden, ohne den Körper zu überlasten. Dies hat einen verbesserten aeroben Stoffwechsel zur Folge, was dem Hauptziel im Ausdauertraining entspricht.

### Training in den Zonen zwei und drei – Schwellentraining und anaerobes Training

Basierend auf einer guten Grundlagenausdauer aus dem aeroben Training (Zone 1) können mit intensiven anaeroben Trainingseinheiten (Zone 3) wie auch sogenannten Schwellentrainings (Zone 2) die sportartspezifischen Leistungsparameter verbessert werden.

Wie eingangs erwähnt, ist im menschlichen Organismus stets ein aerobes und ein anaerobes System im Einsatz. Wird vermehrt in der Zone drei trainiert, wird das anaerobe System zunehmend leistungsfähiger, d. h. es können sehr hohe bzw. intensive Leistungen über einen kurzen Zeitraum erbracht werden. Findet die Belastung nur in Zone zwei statt, verliert das anaerobe System schnell an Dominanz (Billat, 2001).

### Verteilung der Zonen im Trainingsplan

In der Trainingswissenschaft kommt häufig die 80/20-Regel zum Einsatz (Rosenblat et al., 2019). Diese Regel der Ausdauertrainingsplanung besagt, dass 80 Prozent (75 – 85 %) der Trainingszeit in einem niedrigen Intensitätsbereich (Zone 1) absolviert werden sollten. Die Zone eins kann hier als gleichbedeutend mit dem aus trainingswissenschaftlicher Literatur ebenfalls bekannten Trainingsbereich «Grundlagenausdauer 1 (GA 1)» verstanden werden. Das Training in dieser Zone wird in der Regel als locker bis moderat anstrengend empfunden. Die restlichen 20 Prozent (15 – 25 %) der Trainingszeit sollten intensiver sein (Zonen 2 und 3), wobei Zone zwei synonym zum Trainingsbereich «Grundlagenausdauer 2 (GA 2)» verwendet werden kann. Dies sind intensive Belastungen an dem LSS (Zone 2) oder hochintensive Belastungen deutlich über dem LSS (Zone 3), oft auch als Spitzen- oder Entwicklungsbereich bezeichnet. Wichtig ist also zu wissen, wo sich der Laktat-Steady-State befindet, damit Trainingsreize gezielt gesetzt und über diese Zoneneinteilung korrekt gesteuert werden können (Seiler, 2010).

### Zielgruppenspezifische Besonderheiten bei der Trainingsplanung

Für einen Marathonläufer spielt die Energiebereitstellung in der Zone drei keine grosse Rolle, wohingegen auf einen 800-Meter-Läufer genau das Gegenteil zutrifft. Dieser wird ausschliesslich in der Zone drei seine Wettkämpfe absolvieren. Die Analyse des motorischen Anforderungsprofils der Sportart besitzt daher einen Einfluss darauf, in welchen Trai-

ningsbereichen die Belastungsreize gesetzt werden sollten (Kenneally et al., 2017).

Darüber hinaus muss der Ausgangszustand der körperlichen Leistungsfähigkeit berücksichtigt werden. Je nach Bewegungsform können Personen mit geringer Belastbarkeit Zone eins meist nicht halten und geraten bereits beim langsamen Laufen in Zone zwei. Um dieses Problem zu umgehen, empfiehlt sich Fahrradfahren, Walking oder Schwimmen als Bewegungsform. Dadurch werden auch für leistungsschwache Personen Trainingseinheiten in Zone eins möglich.

Im Kontext des Kraft- bzw. Fitnesssports können Trainingseinheiten in den Zonen zwei und drei helfen, die generelle Belastbarkeit in verschiedenen Phasen des Trainings zu verbessern. Für Fitness- und Gesundheitssportler kann ein Mix aus unterschiedlichen Intensitäten das Training abwechslungsreicher machen und zusätzlich auf die variierenden Belastungen des Alltags, der ausgeübten Primärsportart oder der beruflichen Tätigkeit vorbereiten.

### Fazit

Zone-eins-Trainings sollten die Basis jedes Ausdauertrainingsplans bilden und den grössten Anteil in der Trainingswoche einnehmen. Zusätzlich können je nach Anforderungsprofil der Primärsportart sowie persönlichen Zielen und Vorlieben weitere Trainingseinheiten in den Zonen zwei und drei ergänzt werden. Im Bedarfsfall sollte unbedingt Rat bei kompetenten Trainern gesucht werden, um die Trainingsplanung an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. ■



#### Dan Aeschlimann

Seit 2001 trainiert der Gründer eines Sportcoaching- sowie eines Trainingssoftwareentwicklungsunternehmens als professioneller Coach Einsteiger bis Profiatleten u. a. im Bereich Triathlon. Darunter sind mehr als 500 Ironman Finisher und mehr als 60 Athleten mit Hawaii-Qualifikation. Vor seiner Zeit als Coach war Dan Aeschlimann professioneller Strassenradfahrer.  
[www.safs.com](http://www.safs.com)

#### Literaturliste

Billat, L. V. (2001). Interval training for performance: a scientific and empirical practice. Special recommendations for middle- and long-distance running. Part I: aerobic interval training. *Sports Medicine*, 31 (1), 13–31. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131010-00002>

Fünten, K. a. d., Faude, O., Hecksteden, A., Such, U., Hornberger, W. & Meyer, T. (2013). Anatomie und Physiologie von Körper und Bewegung. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport* (S. 67–122). Berlin: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-37546-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-642-37546-0_5)

Kenneally, M., Casado, A. & Santos-Concejero, J. (2018). The Effect of Periodization and Training Intensity Distribution on Middle- and Long-Distance Running Performance: A Systematic Review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13 (9), 1114–1121. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0327>

Rosenblat, M. A., Perrotta, A. S. & Vicenzino, B. (2019). Polarized vs. Threshold Training Intensity Distribution on Endurance Sport Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 33 (12), 3491–3500. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002618>

Seiler, S. (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5 (3), 276–291. <https://doi.org/10.1123/ijsp.5.3.276>



**SENSOPRO**

YOUR STORY. YOUR TRAINING.



## WIE HEISS BIST DU?

**AUF EINER SKALA VON KATZENVIDEOS BIS KONTAKTFORMULAR**

KATZEN-  
VIDEOS



WEBSEITE  
STARTSEITE



WEBSEITE  
UNSER TEAM



KONTAKT-  
FORMULAR



NULLKOMMANULL  
INTERESSIERT

RUF MICH  
AN!



Bewegungstechniken erlernen und nachhaltig verbessern

## **Funktionelles Fertigkeitstraining**

**Trainingsformen wie Functional Fitness oder Calisthenics sind beliebt. Die Kombination aus Kraft-, Koordinations- und Ausdaueranforderungen gestaltet das Training abwechslungsreich. Allerdings stellt es gleichzeitig ein Problem dar, wenn die Bewegungsmuster für einen Athleten zu komplex sind. Wie Trainerinnen und Trainer eine spezifische Fertigkeit vermitteln können, wird in diesem Artikel erläutert.**



Als Bewegungskoordination wird das Zusammenwirken von Einzelteilen eines Systems bezeichnet. Im Hinblick auf die sportliche Tätigkeit des Menschen spricht man von der koordinierten Bewegungshandlung (Golle et al., 2019). Als motorische Fertigkeit – neudeutsch «Skill» – werden komplexe Bewegungsmuster bezeichnet, welche sportart- oder übungsspezifisch sind und durch Lernprozesse aktiv erworben werden (Wollny, 2022). Sie sind dadurch gekennzeichnet, dass sie sowohl in einem sicheren Rahmen als auch unter minimalem Energie- und Konzentrationsaufwand ausgeführt werden. Eine komplexe Bewegung kann unbewusst absolviert werden,

wenn der Athlet oder die Athletin darin sehr geübt ist und die Bewegung folglich automatisiert hat (Carter, 2019, S. 116).

### Wie läuft motorisches Lernen ab?

Es gilt allgemein, dass das systematische Üben eines «Skills» in drei aufeinanderfolgenden Phasen abläuft, welche den Lernprozess bis hin zur perfekten Bewegungskonsequenz gliedern (de Marées, 2017):

#### 1. Grobform:

fehlerhafte Bewegungskonsequenz, hoher Energie- und Konzentrationsaufwand

#### 2. Feinform:

verbesserte Bewegungskonsequenz, geringerer Energie- und Konzentrationsaufwand, nach wie vor fehleranfällig

#### 3. Automatisierung:

sehr gute Bewegungskonsequenz, kaum Fehler, minimaler Energie- und Konzentrationsaufwand

Der Fertigkeitensfortschritt wird ausserdem durch einen ständigen Abgleich der aktuellen Bewegungskonsequenz des Trainierenden mit dem Technikleitbild der Zielbewegung durch den Trainer überprüft. Hierzu muss die Zielbewegung vorab verständlich demonstriert und instruiert worden sein.

Ein automatisiertes Bewegungsmuster entspricht einer zeitlich überdauernden Verbesserung einer Fertigkeit, welche auf den gesammelten Bewegungserfahrungen und -ausführungen beruht. Dies ist das Ziel aller Trainierenden, wenn sie sich an einen neuen «Skill» heranwagen, unabhängig der Schwierigkeit desgleichen. Des Weiteren verläuft der Lernprozess nicht linear, sondern asymptotisch, wobei die Lernfortschritte am Anfang des Übens am stärksten sind und mit zunehmender Bewegungserfahrung abnehmen (Güllich & Krüger, 2013).

### Welche Methoden unterstützen den Lernprozess?

Das Verständnis für den Ablauf motorischen Lernens kann sowohl Trainern als auch Athleten helfen, dem Training spezifischer Fertigkeiten systematischer und mit mehr Geduld zu begegnen. Veränderungen geschehen nicht von heute auf morgen und bedürfen genügend Zeit.

Damit schwierige Bewegungsmuster wie doppelte Seilsprünge, Handstand oder «Muscle-up» nicht dauerhaft ersetzt oder gar weggelassen werden müssen, weil Trainierende diese Übungen nicht ausführen können, sollten zur Erstellung methodischer Übungsreihen folgende Prinzipien zur Vermittlung von Zielübungen berücksichtigt werden (Fetz, 1980, S. 152):

#### 1. Graduelle Annäherung:

bewegungsverwandte Aufgaben werden geübt

#### 2. Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten:

Aufgliederung der Zielbewegung in Teileinheiten, welche separat geübt werden

#### 3. Verminderung von Lernhilfen

Unterstützung der Zielbewegung mit zusätzlichem Hilfsmaterial



Methodische Übungsreihen können helfen, den Lernprozess für einen «Skill» zu unterstützen und sogar zu verstärken. Sie ermöglichen es, sowohl statische als auch dynamische Abläufe in einem bewegungsspezifischen Kontext, abhängig vom jeweiligen Leistungsstand des Trainierenden, zu üben. Typischerweise wird dabei das Erreichen der Zielbewegung durch unterstützendes Material so erleichtert, dass der Trainierende den Lernzuwachs nach wenigen Übungswiederholungen selbst feststellen kann. Im fortlaufenden Trainingsprozess werden diese Übungshilfen dann weggelassen oder abgeändert. Dem eigentlichen «Skill» gehen also vereinfachte und verwandte Bewegungsmuster voraus, welche zuerst beherrscht werden müssen. Erst dann kann die Zielbewegung in einzelne Teilaufgaben gegliedert werden, welche wiederum separat geübt werden müssen. Schlussendlich kann sich der Athlet wieder der vollständigen Zielbewegung als Ganzes widmen und sollte auf Grundlage der gesammelten Bewegungserfahrung dazu fähig sein, die Fertigkeit besser anzuwenden.

Zur Einteilung der Bewegung kann Fachliteratur hinzugezogen werden. Es lohnt sich, sowohl bei der graduellen Annäherung als auch bei den funktionellen Teileinheiten, dass ein Trainer dem Athleten zur Seite steht und nach jeder Übungswiederholung eine qualitative Rückmeldung gibt. So kann vermieden werden, dass sich schon im frühen Lernprozess Bewegungsfehler einschleichen, welche die Ausführungsgüte der Zielbewegung bzw. des «Skills» entweder behindern oder ineffizient machen. Zur Verminderung von Lernhilfen ist zu sagen, dass sie die gesamte Zielbewegung bereits von Beginn an in den Übungsprozess integriert. Je nach Hilfestellung kann sich der Lernprozess dann aber schwierig gestalten, wenn die Hilfestellung sukzessive abgebaut werden soll. Es muss sich also immer auch die Frage gestellt werden, ob die eingesetzte Lernhilfe für den weiteren Übungsprozess hinderlich sein kann.

### Mögliche Ansätze für das Fitnessstraining

Fitnessstraining im Allgemeinen sowie fitnessverwandte Sportarten aus dem Bereich Functional Fitness und Calisthenics enthalten diverse Bewegungselemente, welche koordinativ höchst anspruchsvoll sind und die Athleten an das Limit ihrer individuellen Leistungsfähigkeit bringen können (Dominski et al., 2022).

Die Übungsauswahl des Trainers trägt somit entscheidend dazu bei, ob und wie die Athletinnen und Athleten in den beabsichtigten Intensitätszonen belastet werden können – sowohl neuromuskulär als auch metabolisch. Dies hängt ganz einfach damit zusammen, dass ein Athlet niemals eine hohe Übungsintensität mit einer Bewegung erreichen kann, wenn diese nicht vorher schon automatisiert wurde, da die unzureichende Bewegungsqualität oft bereits zum Abbruch der Übungsausführung führt, bevor die Muskulatur oder die Energiebereitstellungssysteme an ihre Grenzen stossen.

Für den isolierten Übungsprozess eines neuen Bewegungsmusters bzw. einer neuen Übung ist es daher notwendig, die

wesentlichen Elemente der Bewegung zu eruieren, sinnvolle Teilbewegungen daraus zu bilden und anschliessend einen Übungsablauf zu definieren, der den bereits erwähnten Prinzipien zur Bewegungsvermittlung entspricht.

Für die Zugstemme an den Ringen («Muscle-up») könnte dies beispielsweise wie folgt aussehen:

1. Stützformen an den Ringen: mit gebeugter/gestreckter Armhaltung
2. Dynamische Kippbewegungen mit gestreckten Armen
3. Minimale Zugbewegung der Arme, Hüftunterstützung in Richtung der Ringe
4. Gesprungener/unterstützter Wechsel von Zug- und Stützphase
5. Unterstütztes Ausdrücken/Stabilisieren der Arme

Zur Erstellung dieser methodischen Übungsreihe werden die beiden ersten Prinzipien zur Bewegungsvermittlung (graduelle Annäherung/funktionelle Teileinheiten) fließend miteinander kombiniert. Alternativ könnte die Zielbewegung auch mit Unterstützung eines Bandes/Zuggurtes geübt werden. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass der weitere Verlauf des Übungsprozesses schwierig werden kann, wenn diese Hilfestellung nachfolgend plötzlich gänzlich weggelassen wird, weshalb in diesem Fall die graduelle Annäherung an die Zielbewegung sowie die Unterteilung in funktionelle Teileinheiten zu präferieren ist.

### Fazit

Mithilfe der methodischen Übungsreihen haben Trainer und Athleten die Möglichkeit, schwierigere Übungen mit komplexen Bewegungsmustern schrittweise zu erlernen oder ihre Bewegungseffizienz bei bereits bekannten Übungen zu steigern. Als sinnvoller Leitfaden bei der Trainingsplanung gelten dabei die Grundsätze: **«Zuerst das Einfache, dann das Schwere»** und **«Vom Sicheren zum Risikoreichen»**. ■



**Jonas Müller**

Jonas Müller ist Dozent und Prüfungsexperte bei der Swiss Academy of Fitness & Sports (SAFS), Sport- und Wirtschaftswissenschaftler und Inhaber eines Unternehmens für Trainings- und Bewegungsdienstleistungen. Er war professioneller CrossFit®-Athlet und mehrfacher Schweizer Meister.

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

#### Auszug aus der Literaturliste

Dominski, F. H., Tibana, R. A. & Andrade, A. (2022). "Functional Fitness Training", CrossFit, H1MT, or H1FT: What Is the Preferable Terminology? *Frontiers in sports and active living*, 4, 882195.

Golle, K., Mechling, H. & Granacher, U. (2019). *Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit*. Berlin: Springer.

Wollny, R. (2022). *Bewegungswissenschaft* (5. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte [fitnesstribune@bluewin.ch](mailto:fitnesstribune@bluewin.ch).

# INTERESSENTEN-ALARM

## DIE MEGA-KAMPAGNE 2023

„ICH MACH  
DAS JETZT.“



### DIE KAMPAGNE MIT LEAD-GARANTIE

- Ein trendiges Programm
- Einfach umsetzbar, mit wenig Aufwand für dein Team
- Coaching-Portal [www.mach-das.jetzt](http://www.mach-das.jetzt) mit Videos, Live-Webinaren und den besten Tipps von Abnehm-Coach Patric Heizmann und Meditationstrainerin Nina Beste
- Innovative Tools für Online Marketing, Leadgenerierung und Weiterempfehlungen
- Ein Rundum-Sorglos-Paket mit Werbemitteln, Teamschulungen und vieles mehr!



**SICHER DIR JETZT  
DEINEN STANDORT**  
[www.aciso.com/machdasjetzt](http://www.aciso.com/machdasjetzt)

Oder triff uns auf der  
**FIBO** GLOBAL  
FITNESS

Halle 6  
Stand B05



Ich gebe deinen Teilnehmern den Motivationskick und die besten Tipps und Rezepte für Figur und Abnehmen. Und: Ich hole dir die Interessenten rein mit Videos und Live-Webinaren.

**Patric Heizmann, Bestseller-Autor und Gesundheitsexperte, u.a. bekannt aus TV („Markus Lanz“, „Maischberger“, „Galileo“).**



**KONTAKT:**  
079 700 04 90  
[ariane.egli@aciso.com](mailto:ariane.egli@aciso.com)



Ketogene Ernährung im Sport

# Leistungssteigerung ohne Kohlenhydrate?

Die klassischen Empfehlungen im Bereich der Sporternährung sehen eine Ernährungsweise mit über 50 Prozent der Gesamtenergiezufuhr aus Kohlenhydraten vor. Die ketogene Ernährung geht mit einem Kohlenhydratgehalt von zehn Prozent einen anderen Weg. Doch wie wirkt sich diese sehr strikte Reduktion auf die sportliche Leistung aus?

Foto: fotointor - stock.adobe.com



Die ketogene Ernährung hat in den letzten Jahren immer mehr an Beliebtheit gewonnen. Viele Sportler versprechen sich durch diese Ernährungsweise eine schnellere Gewichtsreduktion oder auch eine verbesserte Leistungsfähigkeit im Training und Wettkampf.

### **Ketogene Ernährung**

Die ketogene Ernährung zeichnet sich im Vergleich zu den klassischen Empfehlungen in der Sporternährung durch eine stark reduzierte Kohlenhydratzufuhr aus. Der Kohlenhydratanteil beträgt dabei nur noch ca. zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr bzw. ca. 50 Gramm Kohlenhydrate pro Tag.

Der Fettanteil steigt dabei auf bis zu 70 Prozent an und der Rest wird auf die Proteine verteilt. Die ketogene Ernährung stellt somit eine strengere Form der Low-Carb-Ernährung dar, in der sich die Kohlenhydratzufuhr zwischen 100 bis 150 Gramm pro Tag bewegt. Die Folge dieser Umstellung ist eine Anpassung des Stoffwechsels, sodass die notwendige Energie nicht mehr aus der Glukose, sondern aus den Ketonkörpern, gebildet aus Fettsäuren, gezogen wird (Feinman et al., 2015). Typische Lebensmittel bei einer ketogenen Ernährung sind Eier, fettes Fleisch und Fisch sowie fette Milchprodukte wie beispielsweise Käse. Ausserdem sollten noch Nüsse, pflanzliche Öle und kohlenhydratarmes Gemüse wie Pilze, Spinat oder verschiedene Kohlsorten auf dem Speiseplan stehen (Noakes & Windt, 2017).

### **Effekte der ketogenen Ernährung**

Der ketogenen Ernährung werden viele positive Effekte zugeschrieben, wie ein verbesserter Fettstoffwechsel bei Ausdauersportlern, eine effektivere Gewichts- und Körperfettreduktion bei Kraft- und Kampfsportlern oder auch eine Leistungssteigerung in den genannten Sportarten. Doch ist die ketogene Ernährung wirklich so gut oder gibt es auch Nachteile durch die Anwendung?

Gerade im Ausdauersport mit moderaten Belastungsintensitäten können durch die Kombination mit einer fettproteinbetonten Ernährung (ketogenen Ernährung) der Fettstoffwechsel und die Grundlagenausdauer trainiert werden. Zeitgleich wird ein glukosesparender Effekt verzeichnet, sodass bei körperlicher Belastung vermehrt Fettsäuren verbrannt und die Kohlenhydratspeicher langsamer geleert werden (Hofmann, 2006; Paoli, Bosco, Camporesi & Mangar, 2015).

Aufgrund der Reduktion von Kohlenhydraten durch die verminderte Aufnahme energiereicher Lebensmittel, wie Nudeln, Reis oder Brot, fällt es vielen Sportlern mit dem Ziel der Gewichts- und Körperfettreduktion leicht, eine negative Energiebilanz zu erreichen. Zeitgleich wirken sich die geringeren Schwankungen des Insulinspiegels positiv auf die Körperfettreduktion aus, bzw. der Körperfettaufbau wird gehemmt. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass trotz der Reduktion dieser Kohlenhydratquellen und einiger Gemüse- und Obstsorten die Zufuhr mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und vor allem Ballaststoffen sichergestellt werden muss. Daher sollte auf eine nennenswerte Zufuhr an grünem Gemüse und Nüssen geachtet werden.

### **Evidenz zur ketogenen Ernährung im Sport**

Eine Untersuchung aus dem Jahr 2018 an Powerliftern und Gewichthebern zeigte eine signifikante Reduktion der Körpermasse durch die ketogene Ernährung im Vergleich zu einer gewöhnlichen kohlenhydratreichen Ernährung. Die Hebeleistung befand sich bei der ketogenen Ernährung auf dem Niveau der gewöhnlichen Ernährung, konnte jedoch nicht gesteigert werden (Greene, Varley, Hartwig, Chapman & Rigney, 2018). Auch bei Fußballspielern konnte eine Reduktion der Fettmasse ohne nachteilige Auswirkungen auf die Kraft und Leistung ►

gezeigt werden. Die Leistung wurde somit nicht verringert, aber ebenfalls nicht gesteigert (Antonio Paoli et al., 2021).

Weiterhin zeigen aktuelle Metaanalysen keine signifikanten Effekte auf den Aufbau von fettfreier Masse durch eine ketogene Ernährung (Koerich, Borszcz, Thives Mello, Lucas & Hansen, 2022; Vargas-Molina, Gómez-Urquiza, García-Romero & Benítez-Porres, 2022).

### Umstellung auf ketogene Ernährung

Die ersten Tage nach der Umstellung auf eine fettproteinbetonte Ernährung bringen häufig Begleiterscheinungen mit sich. Diese sollten in der Regel ein paar Tage nach der Umstellungsphase zurückgehen. Zu diesen Symptomen zählen unter anderem Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme oder auch eventuelle Immunsuppressionen. Durch diese Symptome kann die Leistung beeinflusst werden (Jeukendrup & Gleeson, 2018; Raschka & Ruf, 2012).

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Abbruchquote bei der ketogenen Ernährung. Verschiedene Untersuchungen konnten Werte zwischen 7,5 und 60 Prozent zeigen. Bei Erwachsenen mit einer klinisch angewandten ketogenen Ernährung lag die Drop-out-Quote bei bis zu 50 Prozent (Castellana et al., 2020; López-Espinoza, Chacón-Moscoso, Sanduvete-Chaves, Ortega-Maureira & Barrientos-Bravo, 2021; Payne, Cross, Sander & Sisodiya, 2011; Rafiullah, Musambil & David, 2022).

**KETOGENE ERNÄHRUNG EIGNET SICH ZUR REDUKTION DES KÖRPERFETTANTEILS BEI GLEICHZEITIGEM LEISTUNGSERHALT.**

### Gegenüberstellung High Carb

Kohlenhydrate dienen dazu, hohe Belastungsintensitäten zu realisieren. Daher wird in der Sporternährung gern eine Kost mit mehr als 50 Prozent der Energie aus Kohlenhydraten empfohlen. Durch einen häufigeren Anstieg des Insulinspiegels wird eine optimale Bedingung für den Körpermasseaufbau geschaffen. Neben dem Aufbau von Muskelmasse ist allerdings auch die Wahrscheinlichkeit für den Aufbau von Fettmasse erhöht (Jeukendrup & Gleeson, 2018).

Durch den geringeren Insulinspiegel und die damit einhergehenden Schwankungen fällt dieser Effekt bei der ketogenen Ernährung geringer aus. Die im Abschnitt zuvor genannten Begleiterscheinungen können durch eine kohlenhydratbetonte Mahlzeit begrenzt werden. So zeigt eine Kohlenhydratgabe unmittelbar nach dem Training oder Wettkampf positive Effekte auf das steigende Risiko für Immunsuppressionen nach einer Belastung (Scharhag, Meyer, Auracher, Gabriel & Kindermann, 2006).

### Kombination

Positive Effekte kann vor allem die Kombination aus einer ketogenen Phase mit einer anschließenden kohlenhydratreichen Phase mit sich bringen. In der Praxis ergibt es daher

Sinn, sich nicht nur auf eine Ernährungsform zu fokussieren, sondern je nach Trainings- oder Wettkampfphase die jeweilig dazu passende Ernährungsform anzuwenden. Es ist darüber hinaus auch möglich, die Wahl der Ernährungsform an den tagesaktuellen Kohlenhydratbedarf anzupassen. So kann beispielsweise an trainingsfreien Tagen oder an Tagen mit moderat-intensivem Training die ketogene Ernährungsform gewählt werden. Und an Tagen mit einer intensiven Trainingseinheit werden vermehrt Kohlenhydrate zugeführt. So variiert die Kohlenhydratmenge über die Woche verteilt und man profitiert innerhalb dieser Zeit von den positiven Effekten beider Ernährungsformen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Kohlenhydratzufuhr über den Tag verteilt stark zu limitieren oder sich ketogen zu ernähren und nur punktuell vor, während und nach der Belastung Kohlenhydrate zuzuführen. Durch die Kombination der Phase einer kohlenhydratreduzierten Ernährung mit einem passenden Training wird der Fettstoffwechsel der Athleten trainiert und es kann am Wettkampftag bzw. während der Belastung ein kohlenhydratsparender Effekt verzeichnet werden. Vor allem Trainierende in Ausdauersportarten können hiervon profitieren (Stellingwerff et al., 2006).

### Fazit

Die ketogene Ernährung wird in vielen Bereichen hoch gelobt. Aktuelle Untersuchungen konnten zwar zum Teil positive Effekte zeigen, jedoch hält sich die tatsächliche Auswirkung gerade in Bezug auf die Leistung in Grenzen. Um von den positiven Effekten der ketogenen Ernährung zu profitieren und zeitgleich die negativen Effekte einzugrenzen, ist es daher sinnvoll, eine Kombination aus Phasen mit kohlenhydratarmer Kost und Phasen mit kohlenhydratbetonter Kost einzubauen. ■



**Niklas Schwarz**  
 Niklas Schwarz, M. A. Prävention und Gesundheitsmanagement, ist als Dozent, Autor und Tutor für die DHfPG sowie BSA-Akademie im Fachbereich Ernährung tätig. Durch seine mehrjährige Arbeit als Fitnesstrainer sowie Ernährungscoach bringt er viel Praxiserfahrung in der Betreuung von Sportlern sowie übergewichtigen Personen mit.  
[www.dhfp-gbsa.de](http://www.dhfp-gbsa.de)

### Auszug aus der Literaturliste

Castellana, M., Conte, E., Cignarelli, A., Perrini, S., Giustina, A., Giovannella, L. et al. (2020). Efficacy and safety of very low calorie ketogenic diet (VLCKD) in patients with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Reviews in endocrine & metabolic disorders*, 21 (1), 5–16.

Koerich, A. C. C., Borszcz, F. K., Thives Mello, A., Lucas, R. D. de & Hansen, F. (2022). Effects of the ketogenic diet on performance and body composition in athletes and trained adults: a systematic review and Bayesian multivariate multilevel meta-analysis and meta-regression. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 1–26.

López-Espinoza, M. Á., Chacón-Moscoso, S., Sanduvete-Chaves, S., Ortega-Maureira, M. J. & Barrientos-Bravo, T. (2021). Effect of a Ketogenic Diet on the Nutritional Parameters of Obese Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 13 (9).

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte [marketing@dhfp-gbsa.de](mailto:marketing@dhfp-gbsa.de).

# sidea

move smarter | get stronger | live better



**Professionelles Zubehör für Fitnessstudios,  
Personal Training Center und Privatpersonen**

Kontaktieren Sie uns für mehr Informationen und besuchen Sie unsere Webseite [www.sideaita.net](http://www.sideaita.net)  
Fimex Distribution AG | Exclusive Distributor for Switzerland | 3250 Lyss | +4132 387 0505 | [sidea@fimex.ch](mailto:sidea@fimex.ch)



Alterungsprozesse verlangsamen

## **Fitnessstraining – ein «Anti-Aging-Mittel» für Körper und Psyche?**

**Jeder Mensch altert individuell und mit dem Alter verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche. Der biologische Alterungsprozess selbst lässt sich nicht stoppen, jedoch kann man ihn verlangsamen. Doch was bedeutet dies für Fitness- und Gesundheitscenter? Welche Vorteile können sie daraus für die Betreuung von (Neu-) Mitgliedern ziehen?**

Die Bevölkerung setzt sich aus körperlich gesunden und körperlich eingeschränkten, aus psychisch gesunden und psychisch angeschlagenen sowie aus jungen und älteren Menschen zusammen, wobei die durchschnittliche Lebenserwartung seit Jahren steigt.

In der Schweiz beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung aktuell zwischen 81 und 85 Jahren (Bundesamt für Statistik Schweiz, 2022). Dabei ist ein hohes individuelles und gesellschaftliches Ziel, dieses Alter nicht nur zu erreichen, sondern in guter Gesundheit zu erleben (Homfeldt, 2010, S. 7). Aus diesem Grund beschäftigt sich die Forschung bereits seit vielen Jahrzehnten mit dem menschlichen Alterungsprozess (Max-Planck-Gesellschaft, 2023). Das Hauptaugenmerk liegt hierbei darauf, die Gesundheitsspanne in der gesamten Lebensspanne zu erhöhen und die Krankheitsspanne zu reduzieren (Blackburn & Epel, 2017, S.17).

Das Altern ist ein komplexer und dynamischer Prozess, der mit einer Reduktion an körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeiten einhergeht und ca. ab dem 40. Lebensjahr einsetzt. Dabei unterscheidet man zwei Formen der Leistungsfähigkeiten (Dentler et al., 2018, S. 1):

### **Körperliche Leistungsfähigkeiten**

(= sportmotorische Fähigkeiten)

- Beweglichkeit
- Koordination
- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer

### **Geistige Leistungsfähigkeiten**

- Wahrnehmung
- Aufmerksamkeit
- Erinnern
- Lernen

Wie schnell der individuelle Alterungsprozess verläuft, wird von mehreren Faktoren beeinflusst. Die genetische Veranlagung spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Hinzu kommt, dass äussere Einflüsse die Alterung der Organe beschleunigen können. So tragen Bewegungsmangel, Überernährung, schädliche oder giftige Stoffe (wie z. B. Alkohol oder Nikotin), zu viel UV-Strahlung, aber auch Stress zu einer vorzeitigen Alterung bei. Exzessiver und vor allem chronischer Stress ist einer der bedeutendsten Risikofaktoren für eine beschleunigte Alterung. Umgekehrt können durch ein regelmässiges Training, gesunde Ernährung, erholsamen Schlaf, viele soziale Interaktionen und ausreichend Entspannung, den Aufbau von Resilienz bzw. vorhandene Stressbewältigungsstrategien die Alterungsprozesse positiv beeinflusst werden (Reißig, 2016).

---

*Training kann dem  
altersbedingten Abbau  
der körperlichen und  
geistigen Leistungsfähigkeit  
vorbeugen.*

---

### **Auswirkungen von Fitnessstraining auf den Körper**

Das Ausmass an Abbauprozessen, wie der Verlust von Muskelmasse, Ausdauerleistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Koordination nimmt mit steigendem Alter zu (Dziechiáz & Filip, 2014). Darüber hinaus kommt es zu weiteren motorischen Einbussen, die in vielseitiger Form die Belastbarkeit reduzieren und die Krankheitsanfälligkeit erhöhen.

Mehrere Studien belegen, dass ein regelmässiges Training genau diesen Abbauprozessen entgegenwirken kann (Hong & Kim, 2018; Chodzko-Zajko et al., 2009). Kurzfristig bewirkt körperliche Aktivität eine Zunahme der freien Radikale. Langfristig setzen die Zellen der Nebennieren bei regelmässigem Sport weniger Cortisol frei, wodurch man sich ausgeglichener fühlt. Die Zellen werden auch insulinempfindlicher, d. h. der Blutzuckerspiegel stabilisiert sich und man kann den drei primären Gesundheitsrisiken in mittleren und späten Lebensjahren, nämlich Stress, Zunahme des Bauchfettes und hohe Blutzuckerwerte, aktiv vorbeugen (Blackburn & Epel, 2017, S. 217).

Neben Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sollten zur Sturzprophylaxe Gangschulungen, Reaktionsspiele und Balanceübungen durchgeführt werden. Diese lassen sich einfach und effektiv in ein Training, bspw. in einen Parcours, integrieren (Bachl, Lercher & Schober-Halper, 2020, S. 272). Um auch im fortgeschrittenen Alter über eine adäquate Funktionskapazität zu verfügen, sollte im Sinne der Primärprävention in jungen Jahren die körperliche Leistungsfähigkeit auf ein möglichst hohes Niveau gebracht werden (Füzéki & Banzer, 2017, S. 142). Aber auch bei Menschen, die erst im höheren Lebensalter beginnen, sich sportlich zu betätigen, lassen sich diesbezüglich noch gute Fortschritte verzeichnen.

### **Auswirkungen von Fitnessstraining auf den Geist**

Angstsyndrome und Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Ältere Menschen müssen sich spezifischen Herausforderungen stellen, etwa dem Ausscheiden aus dem Berufsleben, Leistungseinbussen im Alltag und der Konfrontation mit Krankheiten, wie zum Beispiel Demenz (Banzer, 2017), was eine erhebliche individuelle Belastung darstellen kann. Neben Angsterkrankungen und Demenz ist die Depression nach wie vor eine der häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter (Schuler, Tuch & Peter, 2020). Viele Studien zeigen, dass Fitnessstraining auch für das psychische Wohlbefinden unabdingbar ist. So stärkt es nicht nur die Muskeln, sondern macht auch die Psyche widerstandsfähiger (Vergin, 2019; Schneider, Härter & Schorr, 2017; Stubbs et al., 2018). Und diese psychische Stärke ist enorm wichtig, um Depressionen oder Angsterkrankungen entgegenzuwirken, denn Fitnessstraining gilt nach der Studie von Schuch et al. (2018) auch als bedeutender Schutzfaktor für diese beiden Erkrankungen. In einem auf der transaktionalen Stresstheorie ▶

basierenden Modell der Stress-Gesundheits-Beziehung werden vier unterschiedliche Wirkweisen der körperlichen Aktivität auf die Psyche postuliert. Im Prozess der Stressentstehung werden zum einen stressorreduzierende und zum anderen ressourcenstärkende Auswirkungen von Fitnessstraining und Bewegung angenommen. Geht es nicht mehr nur um Stressentstehung, sondern bereits um Stressbewältigung (= Coping), kann die körperliche Aktivität auf der Ebene der Stressreaktionen ansetzen und dort eine reaktionsverringende Wirkweise entfalten. Dies geschieht dadurch, dass körperliche Aktivität z. B. die stressbedingte Cortisolausschüttung abmildert oder die stressbedingte psychische Anspannung verringert (= Reaktionsverringering) (Gerber & Fuchs, 2018).

*Training wirkt sich auch positiv auf Menschen auf, die erst im höheren Lebensalter damit beginnen.*

### Die Rolle des Trainers, der Gruppe und der Gesundheits-/Fitnesscenter

Ein Blick auf die Altersstruktur der Trainierenden in der Schweiz zeigt, nur 11,5 Prozent der Trainierenden sind Stand 31. Dezember 2021 der Altersgruppe 60 plus zuzuordnen. Mit Blick auf diese wichtige Zielgruppe besteht hier also Handlungsbedarf seitens der Betreiber der Gesundheits- und Fitnessanlagen in der Schweiz (Eckdaten der Schweizer Fitness-Wirtschaft, 2022, S. 11). Eine wichtige Rolle kommt bei der Ansprache und Bindung älterer Kunden dem Trainer zu. Seine Aufgabe ist es, diese Zielgruppe motivierend zu unterstützen und anzuleiten. Hierfür stehen eine Reihe von Möglichkeiten zu Verfügung. So sollte beispielsweise bei der Zielformulierung als einem der ersten Schritte in der Trainingsplanung darauf geachtet werden, dass die individuellen Ziele des alternden Menschen passend, positiv besetzt und realistisch erreichbar sind. Denn dann sind sie auch motivie-

rend und tragen zu einer regelmässigen Ausübung sportlicher Aktivität bei (Claussen, Fröhlich, Spörri, Seifritz, Markser & Scherr, 2020). Die Ziele und die Trainingsplangestaltung sollten insbesondere bei älteren Menschen unter Berücksichtigung der individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen in einen überschaubaren Zeitrahmen integriert werden. Qualifizierte Trainer können mit dieser Kundengruppe individuelle Trainingsstrategien entwickeln und eine Expertise hinsichtlich erreichbarer Ziele geben sowie eine fundierte extrinsische Motivation leisten. Des Weiteren ist auch der psychisch-sozialen Komponente des Trainings mit einem Trainer und gegebenenfalls in einer homogenen Gruppe eine wichtige Rolle zuzuschreiben, da die Integration in eine Gruppe und das Trainieren mit einem ausgebildeten Trainer positive Emotionen weckt und ein entscheidender Faktor für die Motivation und Kontinuität der Trainingsausübung bedeutet.

### Fazit

Wichtig und wissenschaftlich belegt ist, dass sich körperliche Aktivität in vielerlei Hinsicht positiv auf den Menschen und dessen Alterungsprozess auswirkt, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene – und dass in jedem Alter. Vor diesem Hintergrund ist den Trainern eine besondere Rolle zuzuschreiben, da sie mit ihrem Know-how ein «Zusammendenken» von körperlicher und psychischer Gesundheit unterstützen können. Dies kann durch eine gezielte (Trainings-)Planung der sportmotorischen Fähigkeiten und dem Vermitteln von kognitiven Fähigkeiten erreicht werden. Die Fitness- und Gesundheitsanlagen können sich das Ziel des «Anti-Agings» zunutze machen und durch altersgerechte Angebote neue Mitglieder gewinnen und sich vom Markt abheben. ■



**Sandra Gärtner**

Sandra Gärtner, ist Dozentin der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement für die Studienmodule Stressmanagement und Entspannung sowie Referentin der BSA-Akademie im Fachbereich Mentale Fitness/Entspannung. Sie verfügt über mehrere Jahre praktische Erfahrung im Individual- und Gruppentraining, als Kursleiterin, z. B. für Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Achtsamkeits- und Entspannungstraining.

[www.dhfp-g-ba.de](http://www.dhfp-g-ba.de)



**Sara Martinovic**

Sara Martinovic hat an der Universität Zürich zunächst den Major in Psychologie und den Minor in Erziehungswissenschaften absolviert. Seit einigen Jahren bildet sie sich akademisch ausserdem in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention weiter. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin der SAFS ist ihr Schwerpunkt die Förderung der evidenzbasierten und zielgruppengerechten Gesundheitskommunikation.

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

### Auszug aus der Literaturliste

Bachl, N., Lercher, P. & Schober-Halper, B. (2020). *Bewegt Altern. Professionelle Strategien für ein gesundes und aktives Älterwerden*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Füzeki, E. & Banzer, W. (2017). *Bewegung und Gesundheit im Alter*. In W. Banzer (Hrsg.), *Körperliche Aktivität und Gesundheit. Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin* (S. 139-156). Berlin: Springer.

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J. et al. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41 (7), S. 1510–1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte [fitnesstribune@bluewin.ch](mailto:fitnesstribune@bluewin.ch).

# DIE KOMBI MACHT'S

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT IM WECHSEL

- » Unsere Lösung für die anatomischen und physiologischen Anforderungen von heute
- » Vereint die Bedürfnisse Deiner Trainierenden in einem Konzept
- » Standardisiertes Training mit zehn Geräten auf kleinem Raum
- » Muskellängentraining und Kräftigung im Wechsel

## FIT IN KURZER ZEIT

BIS ZU DREI STUNDEN SITZEN  
» EIN DURCHGANG  
IN 15 MINUTEN

MEHR ALS DREI STUNDEN SITZEN  
» ZWEI DURCHGÄNGE  
IN 30 MINUTEN





Walking – Fitnesstrend im Freien

# Sanftes Ausdauertraining statt intensives Bootcamp

**Laut der Befragung «Worldwide Fitness Trends for 2023» nehmen Outdoorprogramme Platz sechs von 20 ein und zeigen sich dadurch weiterhin als sehr beliebt bei den Menschen. Auch die Nachfrage nach Fitnessangeboten ist mit Platz vier unter älteren Personen gross (Thompson, 2023). Um besonders Einsteiger und Leistungsschwächere anzusprechen, können Center neben intensiven Trainingsformen, wie z. B. dem Bootcamp für Fortgeschrittene, auch auf Walking als sanftes Ausdauertraining unter freiem Himmel setzen – so zeigen sie ihre Angebotsvielfalt und können auch im Sommerloch von sich überzeugen.**

Im Fitnesstraining spricht man von sogenannten Bootcamps und meint damit ein angeleitetes Gruppentraining meist unter freiem Himmel. Wie der Name Bootcamp schon vermuten lässt, handelt es sich um eine intensive, schweisstreibende Trainingsform. Ursprünglich stammt der Begriff aus der militärischen Grundausbildung in den Vereinigten Staaten und suggeriert ein Training unter Drill.

Im Gegensatz dazu wird das Walking, die sportliche Variante des Gehens, als «sanfte Ausdauertrainingsform» beschrieben,

die «einen ausreichenden Trainingsreiz bei gleichzeitig geringer Überforderungsgefahr bietet» (Morris 1997; modifiziert nach Schwarz, 2001, S. 1). Betrachtet man die aktuellen Fitnesstrends, so zeigt sich, dass die Nachfrage nach Bootcamps bereits im Jahr 2022 abgenommen hat. Im Jahr 2023 sind sogenannte «Boot camp style programs» nicht mehr unter den Top 20 Trends, sondern rutschen auf Platz 39 ab (Thompson, 2023). Es lohnt sich also, den Blick auf neue Trainingsmöglichkeiten für das nahende Sommerloch zu richten.

Foto: Wavebreakmedia/Micro – stock.adobe.com

### Walking – fitnessorientiertes Gehen

Seit Anfang der Achtzigerjahre hat sich das Walking (engl.: gehen) neben dem Jogging als gesundheitsorientierte Bewegungsform etabliert (Schwarz, 2001, S. 1). Seinen Ursprung hat das fitnessorientierte Gehen in Skandinavien und den USA. Auch in Deutschland ist es weit verbreitet. Rund 840.000 Personen (ab 14 Jahre) der deutschsprachigen Bevölkerung geben an, dass sie mehrmals wöchentlich Walking betreiben (VuMA, 2019). Beliebt scheint die Freizeitsportart vor allem unter den 50- bis 59-Jährigen zu sein (IfD Allensbach, 2023). Bei einer Befragung im Jahr 2022 gaben 4,47 Millionen Befragte (ca. 23 %) an, dass sie in ihrer Freizeit häufig oder ab und zu Walking ausüben (vgl. Abb. 1).

### Kardiovaskuläre Anpassungen durch Walkingprogramme

Walking wird gerade für Sport(wieder-)einsteiger, Senioren, Leistungsschwächere und Risikogruppen als «ideale Gesundheitssportart» aufgrund der vielen positiven Gesundheitseffekte eingestuft (Bös & Schott, 1997; zitiert nach Schwarz, 2001, S. 1). Die kardiovaskulären Effekte sind ähnlich vielfältig wie beim Joggen in moderater Intensität. Aufgrund der fehlenden Flugphase (beide Füße befinden sich zu der Zeit in der Luft) und der dadurch geringeren Bewegungsgeschwindigkeit werden die Gelenke beim Walking jedoch weitaus weniger belastet. Walker und Walkerinnen sind demnach deutlich weniger anfällig für Verletzungen oder Überlastungsschäden am Bewegungsapparat (Schwarz, 2001, S. 4). Zudem lässt sich die richtige Walking-Technik schnell und einfach erlernen.

Wie bei allen anderen Sportarten ist auch beim Walking ein trainingswirksamer Reiz wichtig, um kardiovaskuläre Anpassungen zu erzielen. Innerhalb der Trainingssteuerung hat sich

die Herzfrequenz zur Ableitung von Trainingsintensitäten bewährt. Anhand der maximalen Herzfrequenz ( $HF_{max}$ ) können Trainingsbereiche unterschieden und in das Gesundheits-Walking, das Fitness-Walking und das Geschwindigkeits-Walking eingeteilt werden (vgl. Abb. 2).

Das Gesundheits-Walking stellt die Basis des Trainings dar und richtet sich vor allem an Einsteiger, Leistungsschwächere und Risikogruppen (z. B. Adipöse). Die relativ geringe Intensität von 55 bis 65 Prozent  $HF_{max}$  sollte als leicht anstrengend bis anstrengend empfunden werden (Gerig, 2005, S. 44). Eine geeignete Trainingsmethode im Gesundheits-Walking ist die extensive Dauermethode (DM) mit mindestens 20 Minuten kontinuierlicher Belastung. Je länger die Trainingseinheit ( $\geq 60$  Min.), desto grösser ist der Anteil der Fettverbrennung. Gerade für Abnehmwillige ist das Gesundheits-Walking in Kombination mit einer Ernährungsumstellung eine gute Möglichkeit, Gewicht zu reduzieren oder zu halten.

Mit steigender körperlicher Leistungsfähigkeit nimmt auch die Belastungsintensität zu. Im Fitness-Walking können neben der extensiven DM auch die variable DM und die intensive DM (75 – 85 %  $HF_{max}$ ) Anwendung finden. Die Trainingseinheit sollte als anstrengend bis sehr anstrengend empfunden werden. Durch die höhere Gehgeschwindigkeit muss gegenüber dem Gesundheits-Walking auch der Armeinsatz schwingvoller sein und die Schrittlänge und -frequenz erhöht werden. Die intensivste Form des Walkings ist das Geschwindigkeits-Walking für Fortgeschrittene. Da Geschwindigkeiten von acht bis zehn Kilometer pro Stunde und mehr erreicht werden – Sportgeher ausgenommen –, ist die Beanspruchung für den Bewegungsapparat deutlich höher als im Gesundheits-Walking (Schwarz, 2001, S. 6). Es kann zu Überlastungsreaktionen kommen, welche sich ▶

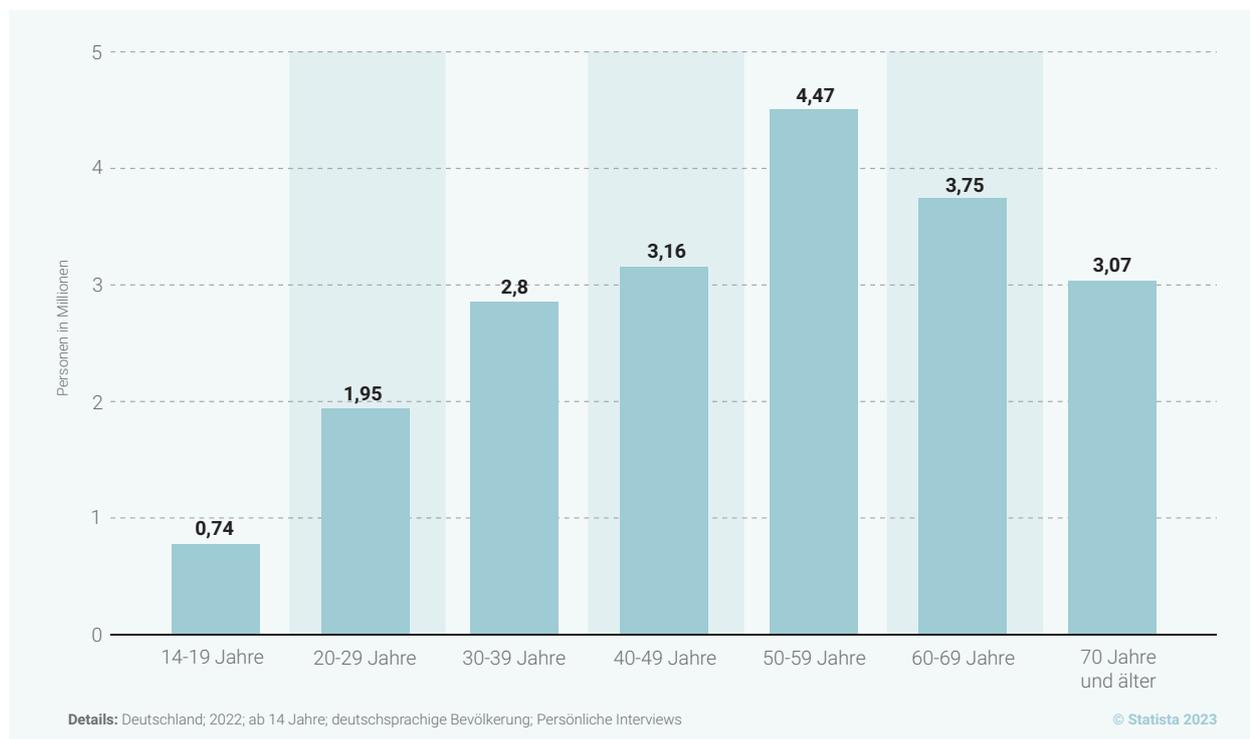


Abb. 1: Anzahl der Personen in Deutschland, die in der Freizeit (häufig oder ab und zu) Walking betreiben, nach Alter im Jahr 2022 (in Millionen)

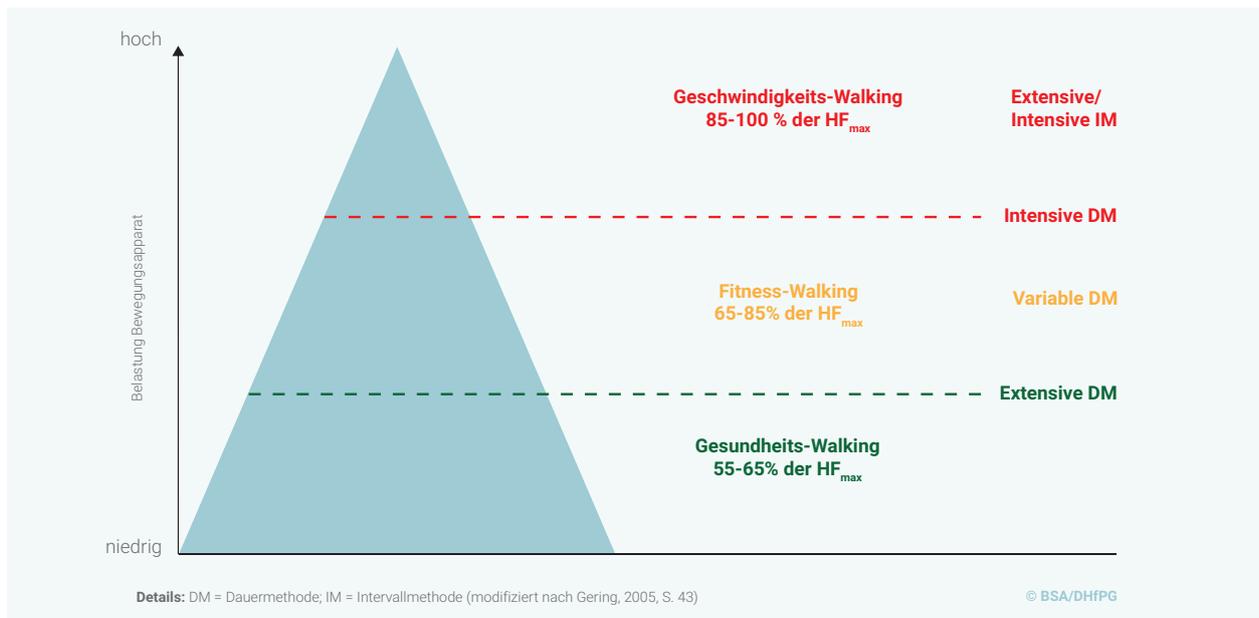


Abb. 2: Die Walking-Trainingsbereiche mit entsprechenden Trainingsmethoden

primär als Druckschmerz in der vorderen Unterschenkelmuskulatur äussern. Eine Untersuchung von Schwarz (2001, S. 127) zeigte, dass Personen bei einer Herzfrequenz im intensiven Bereich (Männer: 81 %  $HF_{max}$ ; Frauen: 88 %  $HF_{max}$ ) – ähnlich wie beim Geschwindigkeits-Walking – zwar einen ausreichenden Trainingsreiz für Herz-Kreislauf-Anpassungen erreichen, aber gehäuft mit muskulären Beschwerden zu tun haben. Demnach muss bei hohen Geschwindigkeiten auf eine gute Walking-Technik sowie auf einen sinnvollen Wechsel zwischen Be- und Entlastung geachtet werden, um Überlastungssyndrome zu vermeiden. In Fitness- und Gesundheitscentern werden schwerpunktmässig Kurse im Gesundheits- und Fitness-Walking angeboten. Die Mehrzahl der Kunden möchte ihre körperliche Fitness verbessern, sich wohler fühlen und etwas Gutes für ihre Gesundheit tun. Gerade für Sport(wieder-)einsteiger oder ältere Menschen bietet sich das Training aus folgenden Gründen an:

- Einfache und schnell zu erlernende Walking-Technik
- Keine Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen nötig
- Geringer materieller Aufwand, lediglich gutes Schuhwerk
- In der Gruppe durchführbar (psychosozialer Aspekt)
- Unterstützend bei einer Gewichtsreduktion
- Gelenkschonende Bewegungsform
- Geringe Verletzungsgefahr
- Kardioprotektiver Effekt (Gerig, 2005)
- Stärkung der Rumpf- und Armmuskulatur
- Positiver Effekt auf das habituelle Wohlbefinden und die Stressbewältigung (Gerig, 2005)
- Individuelle Intensitätssteigerung möglich (z. B. durch schwungvollen Armeinsatz oder Walking mit Zusatzgewicht)

Vor allem im Frühjahr und Sommer kann das Walking im Freien eine gute Alternative zum Cardiotraining auf dem Laufband oder Fahrradergometer sein. Damit ein trainingswirksamer Reiz gegeben ist, sollte der Kursleiter entscheiden, welcher

Trainingsbereich sinnvoll ist (vgl. Abb. 2). Bei einer heterogenen Walking-Gruppe, wie sie in der Praxis oft vorkommt, bietet sich das Walken mit Zusatzgewichten an, um die Intensität individuell anzupassen. So kann jede Person bestmöglich körperlich beansprucht werden.

### Fazit

Mit einem zielgruppenorientierten Walking-Programm können sowohl Fitnessbegeisterte als auch Gesundheitssportler auf ihre Kosten kommen. Zudem ist ein Gruppenkurs im Freien eine attraktive Abwechslung zum Training im Fitnesscenter – gerade im Frühjahr und Sommer. Das sportliche Interesse an intensiven Bootcamps unter Drill hat laut Befragung abgenommen und scheint demnach nur für gewisse Zielgruppen einen Anreiz darzustellen. ■



**Anna Welker**  
Die Sportwissenschaftlerin ist als pädagogische Mitarbeiterin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) sowie der BSA-Akademie im Fachbereich Trainings- und Bewegungswissenschaft tätig. Sie arbeitete bereits als Sporttherapeutin und Kursleiterin in Fitness- und Gesundheitseinrichtungen.  
[www.dhfgp-bsa.de](http://www.dhfgp-bsa.de)

### Literaturliste

Gerig, U. (2005). Richtig Walken (5. Aufl.). München: BLV.

IfD Allensbach. (2023). Anzahl der Personen in Deutschland, die in der Freizeit (häufig oder ab und zu) Walking betreiben, nach Alter im Jahr 2022 (in Millionen)[Graph]., Statista. Zugriff am 24.02.2023. Verfügbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/272540/umfrage/walking-in-deutschland-nach-alter/>

Schwarz, M. (2001). Walking als Ausdauertrainingsform im Freizeit- und Gesundheitsport. Dissertation. Universität des Saarlandes, Saarbrücken.

Thompson, W. R. (2023). Worldwide Survey of Fitness Rends for 2023. ACSM's Health & Fitness Journal (1). Zugriff am 24.02.2023. Verfügbar unter [www.acsm-healthfitness.org](http://www.acsm-healthfitness.org)

Die Innovation in der  
Körperzusammensetzungsanalyse

# InBody 970



No Pacemaker  
帯有心臓起搏器の患者不能使用  
ペースメーカー等を装着の方は使用し  
ないでください

Forschungsergebnisse im Fokus

# Wissenschaft für die Trainingspraxis

## Customer Insights fürs Centermarketing

Optimizing Personalization Using Fitness Personas

Der Branchenreport von ABC Fitness Solutions und ClubIntel untersuchte vier wichtige Fitnesspersonas, die im Fitnesscenter trainieren, und liefert praxisnahe Marktforschungsergebnisse. Im Rahmen der Studie wurden mehr als 1500 Fragebögen von Trainierenden sowie das Feedback von führenden Branchenexpertinnen und -experten deskriptiv ausgewertet.

Auf Basis der Analysen wurden folgende vier Kundenprofile identifiziert: «Routine Lifers» (34 %), «Wellness Lovers» (30 %), «Fitness Explorers» (19 %) und «Casual Consumers» (17 %). Für jede einzelne Fitnesspersona wurden in einem weiteren Schritt spezifische Customer Insights zu Geschlecht, Alter, Einkommen, Haupttrainingsmotiven, Trainingsvorlieben, Häufigkeit der Centerbesuche sowie fitnessnahen Ausgaben zusammengefasst. Daraus wurden konkrete Handlungsempfehlungen für das Marketing und den Verkauf abgeleitet.

Kundennähe ist in der heutigen Zeit für die Fitness- und Gesundheitscenter ein wichtiger Erfolgsfaktor: Mithilfe dieser wertvollen Customer Insights können die Unternehmen ihre Trainings- und Dienstleistungsangebote künftig noch zielgruppenadäquater gestalten und sie optimal vermarkten.



### Literaturliste

ABC Fitness Solutions & ClubIntel (Hrsg.). (2022). *Optimizing Personalization Using Fitness Personas - 2022 Next Fitness Consumer Research*. Zugriff am 23.02.2023. Verfügbar unter <https://abcfitness.com/resources/ebooks-and-articles/how-to-optimize-personalization-using-fitness-personas/?SFID=7015G0000011t8q>

## Hypertrophie: No pain, no gain?

Influence of Resistance Training Proximity-to-Failure on Skeletal Muscle Hypertrophy

Muss man beim Krafttraining zwingend bis zum Punkt des momentanen Muskelversagens trainieren, um optimale Muskelaufbaueffekte zu erzielen? Antworten liefert eine systematische Übersichtsarbeit inkl. Metaanalyse. Im Rahmen der Literaturrecherche wurden dazu die Datenbanken PubMed, SCOPUS und SPORTDiscus durchsucht. Unter Berücksichtigung zahlreicher Ein- und Ausschlusskriterien wurden 15 Studien in die Analysen einbezogen.

Es zeigte sich eine nicht lineare Beziehung zwischen der Nähe zum Muskelversagen und den dadurch erzielten Hypertrophieeffekten. Demnach ist es zwar ratsam, bis zu einer gewissen Nähe zum Muskelversagen zu trainieren – allerdings sollte man nicht bis zum Maximalpunkt gehen, da dies negative Auswirkungen auf die erforderliche Regeneration sowie die mögliche Adaptation hat.

Die Studie liefert Trainern und Trainerinnen wichtige Erkenntnisse für die Trainingssteuerung im Center. Um ein effektives Muskelwachstum zu erzielen, hilft das Motto «viel bringt viel» nicht immer – vielmehr kann dies im Hinblick auf den langfristigen Trainingserfolg sogar negative Effekte mit sich bringen.



### Literaturliste

Refalo, M. C., Helms, E. R., Trexler, E. T., Hamilton, D. L. & Fyfe, J. J. (2022). Influence of Resistance Training Proximity-to-Failure on Skeletal Muscle Hypertrophy: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Med.* (5. November, 2022) Zugriff am 04.02.2023. Verfügbar unter doi: 10.1007/s40279-022-01784-y

Veranstalter

SOLEDOR®

 **SAFS**  
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS

22.09.  
2023

# SCHWEIZER FITNESS ABEND

HALBINSEL AU  
ZÜRICHSEE



PORSCHE  
Porsche Zentrum Zürich

 **TECHNOGYM**

[schweizerabend.ch](https://schweizerabend.ch)



Gesundheit ist in aller Munde

# Mit Gruppentraining auf den Geschmack kommen

**In «Industrieländern» sind Zivilisationskrankheiten weit verbreitet. Dabei kann diesen oft präventiv entgegengewirkt werden. Glücklicherweise wächst das Interesse am Thema Gesundheit in der Gesellschaft immer mehr.**

Die Bedeutung von Gesundheit und Bewegung wird sich in unterschiedlichen Bereichen auch zukünftig weiter ausbauen. Ausgangspunkt für das hohe Interesse ist die nachgewiesene positive Auswirkung von sportlicher Aktivität auf das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Ab dem Kindes- bis ins hohe Erwachsenenalter sinkt die tägliche Zeit an Bewegung jedoch immer mehr. Daher wird einem aktiven Verhalten in der Freizeit, wie dem Besuch von Gesundheitskursen, ein grosser Stellenwert zugeschrieben (Pahmeier, 2022).

## Gesundheit fördern und Erkrankungen vorbeugen

Körperliche Aktivität beugt vielen Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems vor. Bei bereits bestehenden Krankheiten kann der Schweregrad gemindert werden. Dies fördert zum einen die individuelle Gesundheit und reduziert zum anderen die Kosten im Schweizer Gesundheitssystem. Körperliche Aktivität wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper, sondern auch auf den Geist aus. Regelmässiger Sport kann sogar aufgrund des Zusammenspiels verschiedener biologischer und psychologischer Prozesse eine antidepressive Wirkung haben (Heinzel, 2020).

Ein gesundheitsförderlicher Effekt wird bereits durch ein ruhigeres Training erzielt. Hierzu zählen zum Beispiel Kurse aus

dem Bereich «Body & Mind». Den gruppenspezifischen Vorteilen von Kursangeboten in Verbindung mit einem kontinuierlichen Training wird ein sehr hoher gesundheitsfördernder Wert zugesprochen. Hinzu kommt eine kompetente fachliche Betreuung durch einen ausgebildeten Trainer bzw. eine ausgebildete Trainerin.

## Gesundheitskurse leiten

Der Lehrgang «Kursleiter/in Gesundheit» qualifiziert die Teilnehmenden, selbstständig gesundheitsorientiertes Gruppentraining anzubieten. Dazu gehört die Planung, Organisation und Durchführung von z. B. funktioneller Gymnastik, propriozeptiv ausgerichteten Kursangeboten sowie «Body & Mind»-Kursen.

Die Absolventinnen und Absolventen des Lehrgangs sind in der Lage, Kursteilnehmende professionell anzuleiten, deren Bewegungsausführungen bei Bedarf zu korrigieren und Kleingeräte sinnvoll in ihre Stunden zu integrieren. ■

## Literaturliste

Heinzel, S. (2020). Antidepressive Effekte von Sportinterventionen. *Psychotherapeut*, 65 (3), S. 143–148. Zugriff am 01.03.2023. Verfügbar unter <https://doi.org/10.1007/s00278-020-00418-w>

Pahmeier, I. (2022). Sport und Gesundheit. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Grundlagen von Sport und Sportwissenschaft. Handbuch Sport und Sportwissenschaft* (S. 189–212). Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum.

# DUAL STUDIERENDE – wertvolle Mitarbeiter für Ihr Center

Lehrveranstaltungen vor Ort und/oder digital!



**NEU**  
B. A. Sport- und  
Bewegungstherapie



B. Sc.  
Sport-/Gesundheitsinformatik



**Auch vor Ort in Zürich**  
B. A.  
Fitnessökonomie



B. A.  
Sportökonomie



B. A.  
Gesundheitsmanagement



B. A.  
Fitnessstraining



B. A.  
Ernährungsberatung



[safs.com/studium](https://safs.com/studium)

Offizieller Kooperationspartner der DHfPG:



Deutsche Hochschule  
für Prävention und Gesundheitsmanagement  
University of Applied Sciences



Durch duales Studium zum schnellen Karrierestart

# Noch vor dem Abschluss eigenes Studio eröffnet

**Daniela Achermann erreichte das, was sich viele wünschen. Sie war auf der Suche nach einer passenden Ausbildung und entdeckte den dualen Studiengang B. A. Fitnessökonomie der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) am Studienzentrum Zürich. Noch während ihres Studiums eröffnete sie ihr erstes eigenes Fitnessstudio in Emmen (Luzern) und ist mittlerweile erfolgreiche Clubmanagerin und Absolventin des DHfPG-Studiengangs. FITNESS TRIBUNE hat mit der 36-Jährigen über ihre späte Berufung zum dualen Studium in der Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche, ihre Erfahrungen und ihre Ziele gesprochen.**

**FITNESS TRIBUNE:** Weshalb hast du dich für das duale Studium B. A. Fitnessökonomie entschieden?

**Daniela Achermann:** Mein Anspruch war es, dass ich etwas lernen möchte und trotzdem arbeiten kann – also Theorie und Praxis in einem. Durch die Swiss Academy of Fitness and Sports, kurz SAFS, lernte ich ihren Kooperationspartner die DHfPG kennen. Der duale Studiengang B. A. Fitnessökonomie war für mich die perfekte Kombination aus Trainingslehre und Betriebswirtschaftslehre – auch Gesundheits- und Naturwis-

senschaften spielen eine Rolle. Absolvieren konnte ich die Präsenzphasen des dualen Studiums durch die Kooperation der beiden Bildungsinstitute ausserdem am Studienzentrum in Zürich, das gleichzeitig Standort der SAFS ist.

**FT:** Daniela, du bist Clubmanagerin und Inhaberin eines Fitnessstudios, wie kam es dazu?

**DA:** Während meines dualen Studiums wechselte ich den Ausbildungsbetrieb und ging zu einem Franchisenehmer von

Mrs.Sporty. Dann kam die Corona-Pandemie, die die gesamte Branche vor grosse Herausforderungen stellte und viele Center überlebten diese Zeit leider nicht. Mit einer ehemaligen Arbeitskollegin entstand dann die Idee, dass wir selbst Franchisenehmerinnen von Mrs.Sporty werden.

**FT:** Welches Studienmodul prägt dich in deiner tagtäglichen Arbeit am meisten?

**DA:** Wie bereits erwähnt, war das Studienmodul Trainingslehre einer der Gründe, warum ich das Studium begonnen habe und es begleitet mich bis heute in meiner tagtäglichen Arbeit am meisten. Auch die BWL-Module sowie Marketing sind wichtige Faktoren. Besonders bei der Neueröffnung war das Studium eine grosse Hilfe. Der Studiengang gab mir das Selbstvertrauen, dass ich meine Ziele mit einem eigenen Fitnessstudio erreichen kann.

**FT:** Du arbeitest mittlerweile seit 2018 bei Mrs.Sporty, weil ... ?

**DA:** Das Konzept begeisterte mich von Anfang an. In diesem Konzept steckt viel Liebe bis ins kleinste Detail. Aus vielen Ideen und Input entstand ein wundervolles Trainingskonzept für Frauen.

**FT:** Was ist für dich das Besondere an eurem Club?

**DA:** Jede einzelne Kundin wird sehr persönlich und familiär betreut. Zusammen mit der Kundin möchten wir ihr individuelles Ziel erreichen. Der Kontakt ist dabei sehr eng und wir unterstützen unsere Kundinnen tagtäglich bei ihren Trainingseinheiten. Zusätzlich geben wir ihnen «Halt» bei Unsicherheiten, Anliegen oder Herausforderungen.

**FT:** Wie sieht euer Konzept aus?

**DA:** Wir konzentrieren uns auf das Zirkeltraining, das auf funktionellen Übungen basiert. Wir haben keine Geräte im klassischen Sinne, sondern Displays. Jede Kundin erhält einen Mitgliderausweis. Auf diesem sind die individuellen Trainings gespeichert, welche auf Grundlage des Know-hows unserer Trainerinnen konzipiert wurden und jederzeit auf dem Display abgerufen werden können. Auf diesen erscheint die Übung inklusive Korrektur. Es ist ein kurzes und effektives Training.

**FT:** Wie sieht ein typischer Arbeitsalltag für dich aus?

**DA:** Ich bin auf der Fläche und betreue und motiviere die Mitglieder. Zusätzlich fallen bei mir noch die administrativen Aufgaben an, wie Kundenakquise, Produkteinführungen, Marketing oder Buchhaltung.

**FT:** Was willst du noch erreichen?

**DA:** Das Hauptziel ist, dass alle meine Mitglieder zufrieden sind. Ich möchte, dass das Training zu ihrem Alltagsrhythmus gehört so wie das Zähneputzen. Langfristig möchte ich ein

erfolgreiches Fitnesscenter führen. Gegebenenfalls soll noch ein zweiter Standort dazu kommen. Und dann spiele ich bereits mit dem Gedanken, aufbauend auf meinen Bachelor-Abschluss noch ein Master-Studium an der DHfPG zu beginnen.

**FT:** Welchen Vorteil hat das duale Studiensystem für dich?

**DA:** Ein grosser Vorteil ist und bleibt für mich die Verbindung von Theorie und Praxis. Man kann neben dem Studium Geld verdienen und erlangt gleichzeitig noch Erfahrung in seinem zukünftigen Tätigkeitsbereich. Das ist eine super Möglichkeit, sodass man in jeder Lebensphase ein duales Studium an der DHfPG beginnen kann.

**FT:** Was war das Highlight deines Studiums?

**DA:** Das Highlight für mich waren die Kommilitonen, zu denen ich heute noch Kontakt habe. Es ist sehr schön zu sehen, dass man diese Verbindungen und Synergien weiterhin nutzen kann. Der Abschluss war ebenfalls ein Highlight. Den habe ich geschafft trotz Doppelbelastung durch Pandemie und Neueröffnung meines Studios! ■



**Über die Interviewpartnerin Daniela Achermann**

Daniela Achermann studierte von 2018 bis 2021 den Bachelor-Studiengang Fitnessökonomie (B. A.) an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) am Studienzentrum Zürich. Darüber hinaus eröffnete die 36-Jährige bereits während ihres Studiums ihr eigenes Fitnesscenter Mrs.Sporty in Emmen (Luzern) und betreibt dieses seit nunmehr zwei Jahren erfolgreich.

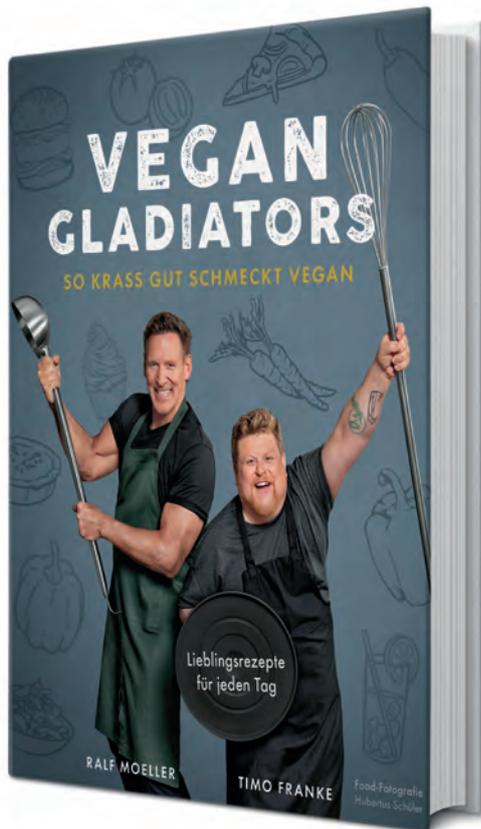


**Die DHfPG in drei Worten?**

Flexibel, organisiert und praxisorientiert.

Das duale Studiensystem der DHfPG besteht aus einem Fernstudium mit kompakten Lehrveranstaltungen und einer betrieblichen Tätigkeit. Die Lehrveranstaltungen können an einem der elf Studienzentren in der DACH-Region (z. B. Zürich) sowie digital absolviert werden.

Weitere Infos zum DHfPG-Studium finden Sie bei der SAFS, dem offiziellen Kooperationspartner der DHfPG in der Schweiz, unter [www.safs.com/studium](http://www.safs.com/studium) oder rufen Sie uns an unter Tel.: +41 44 404 50 70.



## Vegan Gladiators

Ja, Ralf Moeller tut es und fühlt sich damit besser denn je. So wie Millionen Menschen hierzulande. Eingefleischte Grillmaster wie Spitzensportlerinnen und -sportler – immer mehr kommen auf den Geschmack und ernähren sich ganz oder überwiegend vegan.

Auf Fleisch, Käse, Milch und Co. verzichten? Wirklich?

Ralf Moeller hat sich mit Blick auf Gesundheit, Umwelt und Tierschutz für diese Reise entschieden und weiss:

Du fällst nicht vom Fleisch und kannst nur gewinnen. «Ich habe mich langsam herangetastet. Das Tolle ist: Man merkt schon nach wenigen Wochen einen Unterschied. Zum Beispiel wurde mein Cholesterinhaushalt besser». Statt massenweise tierisches Eiweiss kommen bei dem erfolgreichen Schauspieler und Genussmenschen Gerichte auf vorwiegend pflanzlicher Basis auf den Tisch. Frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, würziger Tofu, Soja, knackige Salate, Pflanzenöle und Nüsse mit hohem Anteil guter Fette, Sprossen, Samen, Kräuter und vollwertiges Getreide. Inspiration findet Mr. Universum bei Vegankoch Timo Franke. «Es muss halt auch schmecken und Timos vegane Rezepte sind einfach der Hammer».

Auf dem Weg zu einer ausgewogenen pflanzenbasierten Ernährung könnte es keine stärkere Begleitung geben als Ralf Moellers undogmatisches Plädoyer für die vegane Küche und Timo Frankes krass-lecker-machbarbunt-gesunde Rezepte.

**Text: Ralf Moeller, Rezepte: Timo Franke, Fotografie: Hubertus Schüler | Vegan Gladiators – So krass gut schmeckt vegan | Becker Joest Volk Verlag, 2022 | ISBN: 978-3-95453-283-4**



Fotos: Hubertus Schüler | functioned GmbH



## Die Entstehung von Krankheiten

Warum braucht man ein Buch über die «Ursache-Folge-Ketten» (UFK) im Körper? Grundsätzlich ist vernetztes Denken sehr wichtig, ganz besonders in der Medizin, wo es um die Gesundheit geht und damit um das höchste Gut eines Menschen. Leider kommt dieses Denken aber gerade in der Medizin oft zu kurz oder fehlt gänzlich, sagt der Autor.

Mit der Beschreibung von «Ursache-Folge-Ketten» versucht Martin Spring, selbst Osteopath und Inhaber eines Zentrums für funktionelle Medizin in Zürich, hier ganz bewusst gegenzusteuern. Medizinische Fachleute sowie Patientinnen und Patienten sollten sich wieder mehr fragen, woher ein Problem kommt und was die Ursachen von Symptomen sind. Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen, bietet das Buch von Martin Spring eine Hilfe. UFKs sollten zeigen, wie aus einer Ursache unterschiedliche Folgeketten entstehen, welche dann zu Symptomen oder einer Krankheit führen. Unterschieden wird dabei zwischen sechs verschiedenen UFK-Arten: biomechanisch, faszial, vaskulär, neurologisch, metabol und psychomotorial.

Als Osteopath hat Martin Spring über viele Jahre hinweg Tausende von Menschen behandelt, darunter viele Topkräfte aus

Wirtschaft und Politik sowie namhafte nationale und internationale Spitzensportlerinnen und -sportler. Ausserdem doziert er als assoziierter Professor an einem Master-Studiengang in Osteopathie, wo er sich auf die funktionelle Medizin und somit die UFKs spezialisiert hat.

**Martin Spring | Die Entstehung von Krankheiten – Ursache-Folge-Ketten | Deutscher Wissenschafts-Verlag, 2022 | ISBN: 978-3-86888-187-5**



### Über den Autor

Prof. Martin Spring, der Gründer und Inhaber der «functioniomed GmbH – Zentrum für funktionelle Medizin» in Zürich, ist Osteopath und Unternehmer. Neben seiner praktischen Arbeit ist er ebenso als assoziierter Professor an der Universität und Fachhochschule Fribourg HEdS FR sowie als Autor tätig.

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

### Schon gesehen?

FITNESS TRIBUNE hat mit Martin Spring u. a. über seinen Werdegang, den Stellenwert von Fitnessstraining für die Gesundheit und natürlich über seine neueste Publikation «**Die Entstehung von Krankheiten: Ursache-Folge-Ketten**» gesprochen. Das ganze Interview finden Sie in dieser Ausgabe ab Seite 10.



Anzeige

DEUTSCHE  
SPORTAKADEMIE

DEINE ZIELE.  
DEINE AKADEMIE!

Weitere Infos!



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.**



## Dove finisce il fitness e inizia la salute?

Una risposta inequivocabile: fitness e salute non si possono scindere! Non appena una persona inizia a praticare fitness, sta facendo attivamente qualcosa per la propria salute, senza un punto di partenza e certamente senza un punto di arrivo.

Quanto sia importante il legame tra fitness e salute e quanto possa essere rilevante l'influsso dell'allenamento sulla prevenzione e sulla riabilitazione lo sa bene uno dei nostri intervistati in questo numero della FITNESS TRIBUNE: il Prof. Martin Spring. L'osteopata e proprietario del «functionmed – Zentrum für funktionelle Medizin» (functionmed - Centro di Medicina Funzionale) di Zurigo ha risposto alle domande dei nostri redattori in merito alla sua carriera, all'importanza che attribuisce personalmente all'allenamento fitness e al suo concetto terapeutico, e non da ultimo al suo nuovo libro «Die Entstehung von Krankheiten: Ursache-Folge-Ketten» (Lo sviluppo delle malattie: concatenazione di cause ed effetti). L'intervista è a pagina 10. Il libro è presentato in modo più dettagliato nelle Media News da pagina 90.

Ma per quanto il nostro settore sia consapevole dell'effetto positivo che l'allenamento esercita sulla salute e per quanto ne riconosca chiaramente il contributo sul piano sociale ed economico, sono necessari cifre, dati e fatti concreti per persuadere i politici, le amministrazioni e il pubblico di tali benefici. Nell'intento di fornire al settore un «biglietto da visita» che riunisca tutti i dati salienti verranno quindi raccolti per la seconda volta i «Dati chiave dell'industria svizzera del fitness.» Ogni centro svizzero può partecipare fino al 19 aprile 2023 compreso. A pagina 22 trovate maggiori informazioni sullo studio dei dati chiave, sulla sua importanza per l'industria svizzera nonché sulle modalità di partecipazione.

Oltre ai significativi risultati scaturiti dagli studi, gli operatori dei centri fitness e della salute devono giocoforza tenere

conto anche degli attuali sviluppi del mercato. La redazione della FITNESS TRIBUNE ha pertanto raccolto ancora una volta le principali notizie del settore relative alla Svizzera (da pag. 34), alla Germania (da pag. 50) e al mondo (da pag. 46), in modo che, cari lettori, siate sempre aggiornati al 100 per cento. In queste pagine parliamo anche della FIBO, che si svolgerà tra il 13 e il 16 aprile. Inoltre, da pag. 40 presentiamo il FIBO Congress (dal 13 al 15 aprile), il congresso del settore nell'ambito della FIBO rivolto agli esperti dei rami fitness, prevenzione e salute.

Infine, le istruttrici e gli istruttori dovrebbero sempre disporre di conoscenze professionali aggiornate, in modo che la salute possa effettivamente iniziare nel momento in cui comincia la pratica del fitness. Per aiutarli nel loro compito, rinomati esperti dell'industria del fitness e della salute hanno redatto per la FITNESS TRIBUNE 202 articoli specialistici e aggiornati onde divulgare in modo comprensibile le conoscenze dell'ultima ora, come «Functional skills training» di Jonas Müller (da pag. 68) o «Belastungssteuerung im Ausdauertraining – Teil 1» (Controllo del carico nell'allenamento di resistenza - Parte 1) di Dan Aeschlimann e «Sport – ein «Anti-Aging-Mittel» für Körper und Psyche?» (Sport - un 'rimedio anti-invecchiamento' per corpo e psiche?) di Sandra Gärtner e Sara Martinovic.

Profittate di questo numero della FITNESS TRIBUNE per tenere sempre presente che l'allenamento fitness e la salute sono intrinsecamente legati e che grazie all'impegno, alla qualità e alla motivazione, ogni singolo membro del settore può dare un importante contributo alla salute sociale di modo che il ruolo delle strutture dedicate al fitness e alla salute venga accettato e possa godere del meritato riconoscimento.

Auguriamo buona lettura.  
FITNESS TRIBUNE



# Fitness et santé : où commence l'un, où finit l'autre ?

La réponse est simple : le fitness est indissociable de la santé! Une fois lancé dans la pratique du fitness, on n'a jamais fini de prendre soin de sa santé – activement!

Pour cette édition de FITNESS TRIBUNE, nous nous sommes entretenus avec le prof. Martin Spring. Il évoquera l'importance du lien entre fitness et santé, ainsi que l'intérêt prophylactique et thérapeutique de l'entraînement. Ostéopathe, propriétaire du centre de médecine fonctionnelle zurichois fonctionmed – Zentrum für funktionelle Medizin, Martin Spring a accepté de répondre à nos questions sur son parcours, sur l'importance du fitness – pour lui-même et dans le cadre de son concept thérapeutique –, ainsi que sur son nouveau livre « Die Entstehung der Krankheiten: Ursache-Folge-Ketten » (« L'apparition des maladies : les chaînes de cause à effet »). Vous pourrez lire l'entretien à partir de la page 10. Nous vous présentons son livre à partir de la page 90 dans la section « Media News ».

Cela dit, peu importe que notre secteur ait conscience des bienfaits du fitness pour la santé, peu importe qu'il lui trouve des vertus économiques et sociales : nous avons besoin de chiffres, de données et de faits solides pour convaincre les politiques, les administrations et le grand public de la réalité de ces effets. Aussi, nous collectons pour la seconde fois les « données clés de l'économie suisse du fitness » afin de doter le secteur d'une « carte de visite » qui rassemble l'ensemble des paramètres importants. Tous les centres suisses peuvent participer jusqu'au 19 avril 2023 inclus. Vous trouverez de plus amples informations sur cette étude, sur son importance pour le fitness suisse et sur les possibilités de participation en page 22.

Outre les résultats de cette étude majeure, les exploitants de centres de santé et de fitness doivent aussi tenir compte de l'actualité du marché. La rédaction de FITNESS TRIBUNE vous

a donc préparé une synthèse des principales nouveautés du secteur, en Suisse (p. 34 et suivantes), en Allemagne (p. 50 et suivantes) et dans le monde (p. 46 et suivantes), pour que vous, chers lecteurs, restiez 100 % informés. Nous évoquerons le salon FIBO, qui ouvre de nouveau ses portes du 13 au 16 avril. À partir de la page 40, nous vous présenterons également le Congrès FIBO, qui réunira des experts du fitness, de la prévention et de la santé du 13 au 15 avril.

Pour finir, celles et ceux qui assurent les entraînements devraient toujours disposer des toutes dernières connaissances afin que santé et fitness ne fassent qu'un. Dans cette optique, vous trouverez, dans le numéro 202 de FITNESS TRIBUNE, des articles actuels rédigés par des experts reconnus du secteur qui vous présenteront de façon claire des savoir-faire aussi importants que pertinents. C'est ainsi que vous pourrez lire « Funktionelles Fertigkeitstraining » (« L'entraînement fonctionnel des aptitudes ») de Jonas Müller (p. 68 et suivantes), « Belastungssteuerung im Ausdauertraining – Teil 1 » (« La gestion de l'effort dans l'entraînement d'endurance, partie 1 ») de Dan Aeschlimann, ou encore « Sport – ein 'Anti-Aging-Mittel' für Körper und Psyche? » (« Le sport : une 'arme anti-âge' pour le corps et l'esprit ? ») de Sandra Gärtner et Sara Martinovic.

Profitez de ce numéro de FITNESS TRIBUNE pour vous rappeler que le fitness et la santé sont indissociables, et que chacun des acteurs du secteur peut contribuer, par son engagement, ses qualités et sa motivation, à la santé de la société, ainsi qu'à une acceptation et une reconnaissance méritées des établissements de fitness et de santé.

Sur ce, nous vous souhaitons une bonne lecture.

Votre FITNESS TRIBUNE

## INSERENTENVERZEICHNIS

ACISO	71
ACTIV FITNESS / movemi AG	96
best4health / InBody	83
BESTWIPES / RKS	55
Deutsche Sportakademie	91
DHfPG	87
EGYM	1, 9
FIBO / RX Deutschland GmbH	23
Fimex Distribution AG	100
Fit Interiors	95
Gym80	39
GYM LOVERS	57
HIMTEC / Raiser	97
HWS Huber Widemann Schule	47
milon	79
Matrix	2, 32–33
Morgenroth	3
Mountain Move	49
Neogate	4
Porsche Zentrum Zürich	14–15
QualiCert	35
Qualitop	53
SAFS	21, 37, 51, 85
Sensopro	67
sidea	75
Soledor	99
Starpool	98
swiss business concept	19

# DESIGN FIRST.



SCHWEIZ  
**FIMEX**  
distribution ag

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

# fit interiors

## MESSE- & EVENTTERMINE

### Schweiz

**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 Fitness Abend, Wädenswil

**20. bis 22. Oktober 2023**

Mountain Move Physio Days Netzwerktreffen, Gstaad

**24. bis 27. November 2023**

Mountain Move Cruise Edition, Basel/Strassbourg

### International

**13. bis 16. April 2023/13. bis 15. April 2023**

FIBO/FIBO Congress, Köln

**1. bis 4. Juni 2023**

Rimini Wellness 2023, Rimini

**6. bis 7. Oktober 2023**

Aufstiegskongress, Mannheim

## SCHULEN & BILDUNGSINSTITUTIONEN



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



[www.dhfgg.de](http://www.dhfgg.de)



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



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



[www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)



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



[www.update-akademie.ch](http://www.update-akademie.ch)

## VERBÄNDE



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



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



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



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

## INFORMATIONEN ZU...



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



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



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

Anzeige

**Wir suchen dich!**  
Deine Zukunft in der Fitnessbranche

Weitere Infos:

[www.migros-gruppe.jobs](http://www.migros-gruppe.jobs)

FITNESS PARK **ACTIV** FITNESS



WE MAKE FLEXIBLE

# HIMTEC Rückentrainer

Swiss made 

Besuchen Sie uns im neu eröffneten Showroom

HIMTEC AG  
Steinbrunnengasse 3a  
5707 Seengen



HIMTEC.COM  
Swiss made 

Online Besuchstermin reservieren  
oder  
Tel. 062 772 02 55



**Verlags- und Anzeigenadresse:**

**Fitness-Experte AG**  
 Albisriederstrasse 226  
 8047 Zürich - 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

**© 1988-2023 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**

<b>Ausgabe:</b>	<b>Einsendeschluss für Redaktion:</b>	<b>Einsendeschluss für Anzeigen:</b>	<b>Erscheinungsdatum:</b>
Nr. 203, Juni/Juli 2023	03.05.2023	17.05.2023	3. Juniwoche 2023
Nr. 204, August/September	28.06.2023	12.07.2023	3. Augustwoche 2023
Nr. 205, August/September	30.08.2023	13.09.2023	3. Oktoberwoche 2023

Anzeige

# IHR PARTNER FÜR SPA UND WELLNESS



**SweetSteam Pro — SweetShower — SweetSauna Pro**  
 Schaffen Sie in Ihrer Einrichtung eine Wellness-Oase mit der Starpool Sweet Collection.  
 Fimex Distribution AG | Werkstrasse 36 | 3250 Lyss | 032 387 05 05 | info@fimex.ch | www.starpool.com

# SOLEDOR®

OPTIMIEREN SIE IHRE BERATUNG

## Stoffwechselanalyse auf DNA-Basis

### Ihre Vorteile

- Individuell angepasste Ernährungs- und Sportempfehlungen
- Zugang zum kostenlosen Ernährungsportal
- Unkomplizierter Wangenabstrich genügt
- Langfristige Ernährungsumstellung



# MetaCheck Gen-Diät

Deine DNA. Dein neues  
Lebensgefühl.

# Biostrength.™

## Schneller bessere Resultate.

### AKTIVIERUNG UND MOTIVATION

Biofeedback und KI für Anleitung in Echtzeit



### NEUROMUSKULÄRE STIMULATION

Erhöhte neuromuskuläre Aktivität



### BIODRIVE SYSTEM

PATENTED

### PERSONALISIERTE ROM

Korrekte ROM und Geschwindigkeit



### OPTIMALE BELASTUNG

Maximale Muskelkontraktion



### KORREKTE KÖRPERHALTUNG

Automatische Einstellung der Sitzposition

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](https://technogym.com/fitnesstribune)

**TECHNOGYM®**