

GESUND & FIT

Ein Ratgeber für Ihre Gesundheit – von den Gesundheits- und Fitnesscentern in der Schweiz

Nummer 2 | Mai 2024

Du darfst
dieses Heft
gratis mit
nach Hause
nehmen!

Auch online
lesen? Einfach
QR-Code scannen!



**MUSKELN, DIE GESUND-
MACHER – DAS EXKLUSIVE
INTERVIEW MIT I. FROBÖSE**

**ABNEHMSPRITZE –
FLUCH ODER SEGEN?**

ALTERSVORSORGE

**Wer sagt, das Rentnerleben
sei langweilig?**

FAKE & FACTS

**So ungesund ist langes
Sitzen wirklich**

**5 Tipps für mehr Selbst-
bewusstsein im Training**

SFCV

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute



Excellence Comedy Cruises

Die besten Schweizer Kabarettistinnen, Comedians, Sprachakrobaten und Parodistinnen kommen an Bord. Witz, Scharfsinn und der Irrsinn des Daseins, präsentiert von der Nummer 1 – Excellence, die Schweizer Familienreederei.

3x Gold, 3x Silber –
Excellence ist Europas
grünste Flotte



Das Excellence-Inklusivpaket

- Excellence-Comedy Cruise in eleganter Flussblick-Kabine, Basel-Strassburg-Basel
- Genuss-Vollpension
- 2 Show-Abende
- An-/Rückreise, Transfers
- Klimaschutzbeitrag
- ... und mehr

Buchen Sie online ohne Buchungsgebühr
excellence.ch/comedy

Die Themen-Flussreisen von Excellence

- **CITY CRUISES**
Städtereisen, aber anders!
- **GOURMET**
Spitzenköche an Bord, Köstliches an Land
- **MUSIK & COMEDY**
Klassik an Land, Sprachakrobatik an Bord
- **KULTUR**
Kunst, Mode, Foto, Literatur, Architektur ...
- **NATUR**
Oasen für Pflanzen & Tiere entdecken
- **GOLF, VELO, WANDERN**
Aktiv mit Fachleuten und Gleichgesinnten
- **WINTER**
Städtereisen, Lichterfeste, Adventszauber

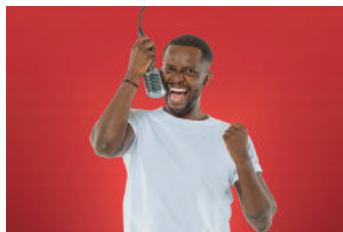
excellence.ch/themenreisen



Comedy Cruise No. 1

Mit Michel Gammenthaler
und Charles Nguela

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 455
08.11.–10.11.2024



Comedy Cruise No. 2

Mit Charles Nguela
und Claudio Zuccolini

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 425
10.11.–12.11.2024



Comedy Cruise No. 3

Mit Claudio Zuccolini und dem
Duo Patti Basler und Philippe Kuhn

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 395
12.11.–14.11.2024



Comedy Cruise No. 4

Mit dem Duo Patti Basler
und Philippe Kuhn und Nico Arn

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 425
14.11.–16.11.2024



Comedy Cruise No. 5

Mit Nico Arn
und Helga Schneider

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 455
16.11.–18.11.2024



Comedy Cruise No. 6

Mit Helga Schneider
und Kilian Ziegler

Excellence Empress
3 Tage Rhein ab Fr. 395
18.11.–20.11.2024

Jetzt anfordern!
Extratouren mit
Fachleuten &
Gleichgesinnten



excellence.ch | 071 626 85 85

Excellence – Reisebüro Mittelthurgau, CH-8570 Weinfelden

excellence
Die kleinen Schweizer Grandhotels

INHALT

5 Editorial

6 Im Fokus

Muskeln, die Gesundheitsmacher

10 Lebensversicherung Ausdauertraining
Warum soll ich nicht wie ein Profi trainieren ...?

12 Gesehen & gehört
Neuigkeiten aus dem Bereich Gesundheit

14 Lebenselixier Muskeltraining
Altersvorsorge

16 Ernährung & Gesundheit
Abnehmspritze – Symptombekämpfung statt Problemlösung?

20 Trainierende im Porträt
Olivers Motto: Von Tag zu Tag besser werden

22 Must Haves
Die neusten Gadgets fürs Fitnesstraining

24 Gesundheitscoaching
«Aufschieberitis» im Fitnesstraining

28 Fashion
Let's run there

32 Group Fitness
Der männliche Beckenboden

34 Youngster-Blog
Meine fünf Tipps für mehr Selbstbewusstsein im Training

35 Buchtipps
Ernährungskompass

36 Fake & Facts
Ist langes Sitzen unser neuer Krebs?

38 Lifestyle & Genuss
Randolfi, der Gentleman unter den Weinen

40 Berufsbilder Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Im Gespräch mit Sarah Jane Rey

42 Listicle
Fünf Dinge, die man vor dem Training machen sollte



**DIE NR. 1-PLATTFORM
FÜR PROFIS**

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

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

Zu finden auf www.movementjobs.ch

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

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

Unbedingt reinschauen!



Jetzt
testen

mj. movementjobs.ch

Schweizerischer Fitness- und
Gesundheitscenter Verband
CH-3000 Bern
Telefon 0848 893 802
www.sfgv.ch
E-Mail info@sfgv.ch

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



Sie halten die zweite Ausgabe unseres Magazins GESUND UND FIT in den Händen. Vielleicht haben Sie sich ein Getränk bereitmacht, sind zu Ihrem Lieblingsplatz im Garten gegangen und haben sich dort bequem eingerichtet.

Das waren alles gewohnte Handlungen, über die Sie sich normalerweise vermutlich keine Gedanken machen. Bewusst werden solche alltäglichen Bewegungen erst, wenn sie nicht mehr funktionieren. Wenn beim Hinsetzen der Rücken schmerzt, wenn die Augenlider beim Lesen zucken – oder auf den Punkt gebracht: wenn Ihre Muskeln nicht mehr das tun, was Sie wollen.

Bestsellerautor Ingo Froböse widmet sich in seinem neuen Buch einem bisher kaum bekannten Phänomen: der Heilkraft unserer Muskeln. Lesen Sie das exklusive Interview auf Seite 6!

Wir – der SFGV – sind der Arbeitgeberverband der Fitnessbranche in der Schweiz. Uns liegt Ihre Gesundheit am Herzen! Deswegen erhalten Sie als gesundheitsorientierter Mensch in unserem Magazin viele Informationen rund um das Thema Gesundheit und Fitness. Und falls Sie noch nicht in einem Fitnesscenter trainieren, möchten wir Ihnen in unserem Magazin das gesundheitsorientierte Fitnesstraining näherbringen.

Vielleicht suchen Sie noch die passende Group-Fitness-Stunde, das geeignete Lauf-Outlet für den Sommer oder den perfekten Wein für einen romantischen Sommerabend? In unserem Magazin finden Sie alles! Lassen Sie sich inspirieren, und vielleicht lässt sich ja die eine oder andere Idee umsetzen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und eine traumhafte Sommerzeit!

Katrin Albisser

Stv. Chefredaktorin «GESUND UND FIT»

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Autor:innen

Katrin Albisser, Claude Ammann,
Irene Berger, Haymo Empl, Jürg Hösli,
Kilian Käppeli, Joerg Kressig,
Robyn Leibundgut, Urs Rüegegger,
André Tummer

Chefredaktion

Joerg Kressig

Stv. Chefredaktion

Katrin Albisser

Redaktionsadresse

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV
Geschäftsstelle, 3000 Bern
k.albisser@sfgv.ch
Telefon 0848 893 802

Produktion

DIVERSUM Verlag

Inserate

WINCONS AG
Telefon 071 969 60 30
info@wincons.ch
www.wincons.ch

Design/Prepresse

Astrid Affolter

Korrektorat/Lektorat

Ursula Thüler

gedruckt in der
schweiz

MUSKELN, DIE GESUNDMACHER

Die Muskulatur, eines unserer grössten Organsysteme, bekommt zu wenig Aufmerksamkeit und wird meist sehr einseitig beleuchtet. Deswegen hat Prof. Dr. Ingo Froböse ein faszinierendes Buch geschrieben, das ich nicht mehr aus der Hand gelegt habe. Wir haben 654 Muskeln – das Buch geht uns alle etwas an!



Katrin Albisser

Lesen Sie jetzt im exklusiven Interview mit Ingo Froböse, warum der richtige Umgang mit unseren Muskeln lebensnotwendig ist.

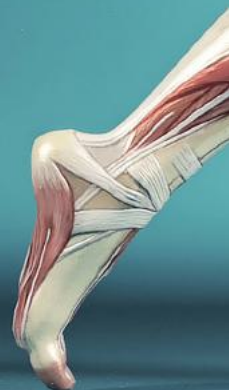
Katrin Albisser: Weshalb liegt es Ihnen am Herzen, dass die Menschen mehr über die Muskeln wissen und sie wertschätzen?

Ingo Froböse: Die Muskulatur ist das größte Stoffwechselorgan. Sowohl in der Medizin als auch in der Gesellschaft wird dies leider völlig vernachlässigt. In Betracht der Gesundheit der Menschen muss sich das dringend ändern.

Muskeln kann man nicht kaufen, sonst hätten wohl viele Menschen ganze Muskelberge. Sie schreiben in Ihrem Buch, dass wir allein verantwortlich sind für die Leistungsfähigkeit unserer Muskeln. Heisst das, dass man das ganze Leben lang Krafttraining machen soll?

Nur was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert! Das gilt insbesondere für die Muskelkraft, aber auch für das muskuläre Volumen des Körpers. Wir werden alle mit einem gewissen Orchester des Körpers geboren und darin enthalten sind bei Männern etwa 35–40 Prozent Muskelmasse und bei den Frauen etwa 30–35 Prozent.

Die Muskulatur reguliert im Körper zahlreiche Prozesse für die Gesundheit, für das Wachstum und für die körperliche und geistige Entwicklung. Verändert sich zum Beispiel im Laufe des Lebens durch eine Unterforderung oder gar Nichtnutzung der Muskeln diese Körperkomposition und damit die Zusammensetzung des Körpers, hat das gravierende Auswirkungen auf Lebensqualität und Gesundheit. Das bedeutet für mich, dass man ein ►



«Als Faszie bezeichnet man eine flächige Hüllschicht aus kollagenem Bindegewebe, die Muskeln, Organe oder ganze Körperabschnitte umgeben kann. Inaktivität, insbesondere das Sitzen, führt langfristig zu einer Veränderung des Fasziengewebes, lässt es austrocknen und letztlich sogar verfilzen.»





«Kennen Sie Symptome wie brennende Augen, Lichtempfindlichkeit oder unscharfes, verschwommenes Sehen? Die Augen sollten lebenslang trainiert werden. Auch wenn bereits Probleme auftreten, ist es möglich, mit Augentraining Verbesserungen zu erzielen.»

Leben lang seine Muskulatur trainieren muss. Denn nur, wenn Muskeln vorhanden sind, kann Unabhängigkeit erhalten und Pflegebedürftigkeit vermieden werden.

Sie freuen sich, dass den Faszien nun endlich die verdiente Beachtung geschenkt wird. Können Sie kurz erklären, was mit den Faszien passiert, wenn wir im Alltag nur noch sitzen, statt uns zu bewegen?

Faszien sind elastisches Bindegewebe, das den gesamten Körper durchzieht und damit für seine Struktur, für die Haltung, aber auch für die Kommunikation innerhalb des Körpers sorgt. Faszien brauchen Zugbelastung, um elastisch zu bleiben und optimal versorgt zu werden. Da sie nicht mit Blut versorgt werden, brauchen sie dringend eine stetige mechanische Beanspruchung,

damit über Flüssigkeit und hier insbesondere über Wasser die Elastizität erhalten bleibt und eine optimale Versorgung stattfinden kann. Inaktivität, insbesondere Sitzen, führt langfristig zu einer Veränderung des Fasziengewebes, lässt es austrocknen und letztlich sogar verfilzen.

Was uns alle ab 40 Jahren betrifft, ist die Alterssichtigkeit. Werden die positiven Einflüsse fitter Augenmuskeln unterschätzt?

Sämtliche Bewegungen des Auges, seine Einstellung und damit die Variabilität, Gegenstände und Objekte in der Ferne oder aus unmittelbarer Nähe optimal zu betrachten, hängt davon ab, wie das Auge und insbesondere die Linse eingestellt ist. Diese Einstellung, Fokussierung genannt, erfolgt über die sehr differenzierte und koordinierte Arbeit der Augenmuskulatur. Deswegen ist für

mich die Leistungsfähigkeit und Fitness der Augenmuskeln ein wichtiger Garant dafür, dass Sehen optimal stattfinden kann. Gerade im höheren Alter ist die Leistungsfähigkeit der Muskulatur im Auge ein sehr wichtiger Aspekt für die Sehfähigkeit!

Ist es bereits zu spät, etwas für die Augenmuskeln zu tun, wenn man die Packungsbeilagen nicht mehr gut lesen kann?

In der Tat müssen auch die Augen lebenslang trainiert werden. Zum Glück ist es gerade in Bezug auf die Muskulatur der Augen niemals zu spät, damit zu beginnen. Auch wenn bereits erste Probleme auftreten, ist es durchaus möglich, deutliche Verbesserungen zu erzielen. Man muss es nur tun und das regelmässig und vermutlich lebenslang. Jedenfalls nutzen wir aktuell das Potenzial des Trainings von Augen und Augen-

muskeln überhaupt noch nicht aus und bringen die Menschen viel zu früh in die Abhängigkeit von Sehhilfen. Einmal daran gewöhnt, wird man sie dann meist nie mehr los.

Geben Sie uns zum Schluss noch Ihren persönlichen Tipp für leistungsfähige Muskeln in jedem Alter?

Je oller, je doller – das ist mein Motto für fitte Muskeln. Das heisst, je älter wir werden, umso mehr müssen wir auf die Leistungsfähigkeit unserer Muskulatur achten. Und so gehe ich dreimal pro Woche ins Training. Mehr braucht es auch nicht zu sein, aber die Muskeln brauchen wöchentlicher ihre Reize und das kann ruhig auch mal eine richtige Herausforderung und Belastung sein. Muskeln müssen nämlich nicht in Watte gepackt werden, sondern übertragen sehr gut intensive Beanspruchungen. ◀

«So bleiben Sie fit und mental in der Balance. Ein unentbehrliches Buch, um zu verstehen, warum der richtige Umgang mit unseren Muskeln für uns lebensnotwendig ist. Wenn Sie mehr über die Muskeln wissen, können Sie aktiv dazu beitragen, gesund zu bleiben oder zu werden.»



«Muskeln – die Gesundmacher»
Ingo Froböse
Verlag: Ullstein Paperback
Ausstattung: Taschenbuch, 320 Seiten
Auflage: 3. Auflage (ungekürzt)
ISBN: 978-3-86493-220-5
Preis: Fr. 29.90/€ 19,99

ANZEIGE

PHYSIOLOGIE · ERNÄHRUNG · TRAINING · MEDIZIN · PSYCHOLOGIE & ACHTSAMKEIT

FRAUENGESUNDHEIT

Lerne dich und deinen Körper jetzt endlich besser kennen



150 EUR/CHF sparen!*
Exklusiver Promo-Code: GESUNDFIT24

*gültig bis 29.02.2024

Hier geht es um dich! Du möchtest gesund, fit und leistungsfähig sein und dich in deinem Körper wohlfühlen? Dann ist es wichtig, deine individuellen Besonderheiten und Bedürfnisse gezielt, kompetent und praxisnah zu fördern.



Im zertifizierten erpse Academy-Kurs „Frauengesundheit“ profitierst du unmittelbar, kompakt und ganzheitlich vom Wissen zahlreicher Expert:innen. Nutze deren Erfahrungen in den Fachbereichen Gynäkologie, Klinische Psychologie, Trainings- & Ernährungswissenschaften, Zahnmedizin, Hypnosetherapie, TCM und Naturheilkunde. Lass uns gemeinsam loslegen!

Jetzt beim Bildungsportal www.erpse-academy.com starten, Promo-Code einlösen und sparen.*

- 20 Online-Vorträge von ausgesuchten Expert:innen
- Einzigartiger, leicht verständlicher Kurs auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse
- Mit 18 SVDE Punkten zertifiziert





WARUM SOLL ICH NICHT WIE EIN PROFI TRAINIEREN ...?

Ob Tennislegende Roger Federer oder Marathonlegende Viktor Röthlin, sie alle haben grosse Erfolge in ihren Disziplinen gefeiert. Kein Wunder, dass sie für zahlreiche Menschen zu Idolen wurden und man sich gern solche Sportler als Vorbild für sein Training nimmt.



Claude Ammann

Was das persönliche Training betrifft, würden Ihnen die Trainingseinheiten eines solchen Profis allerdings mehr schaden als nützen. Nicht nur, dass die Profis rein körperlich in einer ganz anderen Liga spielen und einen langen Weg gegangen sind, durch den sich ihre körperlichen Eigenschaften auf ein völlig anderes Niveau entwickelt

haben – nein, ihr Körper reagiert auch auf Trainingsreize und Regenerationzyklen in einem ganz anderen Mass.

Um mit dem gesundheitsorientierten Training zu beginnen, benötigen Sie kein Profi-Equipment und kein High-End-Sportset, das farblich zusammenpasst. Nein, Sie brauchen in erster Linie Betreuung durch eine Fachperson, die das Training optimal auf Sie zuschneidet.

Was andere tun, wie andere trainieren und wie sie dabei aussehen, mag und darf eine gute Inspiration sein. Am Ende zählt aber doch nur eines: Sie selbst.

Ihr Trainingsprogramm sollte nie die Plankopie eines Profisportlers sein. Ihre Ernährung muss nicht instagammable aussehen und an 365 Tagen im Jahr superclean sein. Und Ihr Lauf-Outfit darf farblich so

sein, wie es zu Ihnen passt. Sehen Sie die Idole als das, was sie sind: Vorbilder. Konzentrieren Sie sich auf sich selbst, um sich besser und wohler zu fühlen. So werden Sie wirklich zum Helden oder zu Heldin Ihrer eigenen Gesundheitsgeschichte.

Von grosser Bedeutung ist eine gute Beratung, bei der alle Aspekte in Ihr individuelles Training gepackt werden. Trainer und Trainerinnen mit einer EFZ-Ausbildung zum Fachmann bzw. zur Fachfrau Bewegung- und Gesundheitsförderung können nicht nur Ihren Trainingsplan zusammenstellen, sondern Ihnen auch einen gesunden Lebensstil vermitteln. Sie wissen, wann Sie trainieren und wann Sie sich erholen sollen oder was Sie vor und nach dem Training zu sich nehmen sollen. Eine Fachperson kann Ihr Bewegungskonto rund um ihr Leben planen und Sie zum Erfolg führen.

Solche Beratungen finden Sie in Fitnesscentern, die mit dem Fitness-Guide zertifiziert sind (www.fitnessguide.ch). Dort sind Sie gut aufgehoben und werden Ihre Ziele mit einem persönlichen, optimal angepassten Trainingsplan erreichen. ◀

«Ein guter Trainingsplan, zusammengestellt von einer versierten Fachperson, sollte die aktuellen Lebensumstände, zum Beispiel die Arbeitszeit, das soziale Umfeld, die persönlichen Möglichkeiten sowie die individuellen Ernährungsgewohnheiten und die finanziellen Möglichkeiten miteinbeziehen.»



NEUIGKEITEN AUS DEM BEREICH GESUNDHEIT

«Zigarettenrauch enthält über 7000 Chemikalien. Hunderte davon sind giftig, und etwa 70 sind krebserregend. Wenn Personen vor dem 40. Lebensjahr mit dem Rauchen aufhören, können sie ihr Risiko, frühzeitig an den Folgen des Rauchens zu sterben, drastisch reduzieren. Das zeigt die bemerkenswerte Fähigkeit des menschlichen Körpers, sich zu heilen.»



Haymo Empl

Rauchstopp – vor 40 bringt es am meisten

Eine Raucherentwöhnung reduziert die Sterblichkeit erheblich, vor allem, wenn man vor dem 40. Lebensjahr mit Rauchen aufhört. Der Gewinn an «verlorenen» Jahren ist dann am höchsten. Das zeigt eine neue Metastudie aus Kanada.

Diese Langzeitstudie über 15 Jahre umfasste 1,48 Millionen Erwachsene, wobei 122.697 Todesfälle verzeichnet wurden. Unter Berücksichtigung von Alter, Bildung, Alkoholkonsum und Kör-

pergewicht hatten aktuelle Raucher im Vergleich zu Nichtrauchern ein signifikant erhöhtes Sterberisiko (Faktor 2,8 bei Frauen und 2,7 bei Männern). Personen zwischen 40 und 79 Jahren, die rauchten, hatten eine um 12 (Frauen) bzw. 13 (Männer) Jahre verkürzte Lebenserwartung. Für Exraucher lag das Risiko zu sterben im Durchschnitt bei beiden Geschlechtern um den Faktor 1,3 höher.

Die Analyse zeigt zudem den bemerkenswerten Einfluss des Zeitpunkts der Raucherentwöhnung: Die Gesamtsterblichkeit reduzierte sich nach dem Rauchstopp innerhalb von weniger als drei Jahren wie folgt:

- um 95 % bei Frauen und 90 % bei Männern unter 40 Jahren
- um 81 % bei Frauen und 61 % bei Männern zwischen 40 und 49 Jahren
- um 63 % bei Frauen und 54 % bei Männern zwischen 50 und 59 Jahren

Ein Rauchstopp war in jedem Alter mit einer verlängerten Lebensdauer verbunden, insbesondere jedoch, wenn er vor dem 40. Lebensjahr erfolgte. Die Studie ergab, dass das Einstellen des Rauchens, selbst wenn es weniger als drei Jahre zurücklag, den

Verlust von bis zu fünf Lebensjahren verhindern konnte. Ein zehnjähriger oder längerer Rauchstopp konnte sogar den Verlust von rund zehn Lebensjahren abwenden, was in einer ähnlichen Lebenserwartung resultierte wie in der von Personen, die nie geraucht haben.



Datenkrake Fitness-App

Fitness-Apps boomen und verändern, wie wir trainieren. Das ist bequem, doch diese Bequemlichkeit hat möglicherweise einen hohen Preis, nämlich die Privatsphäre der Nutzer. Laut Expertenwarnungen von ExpressVPN Digital Security stellen viele dieser Apps erhebliche Datenschutzrisiken dar, indem sie persönliche Informationen sammeln und unbemerkt weitergeben – nicht selten sogar an das US-Militär.

Diese Enthüllungen werfen ein Schlaglicht auf die dunklere Seite der Fitness-App-Industrie. Unter den überprüften Apps, die Bedenken hervorrufen, befinden sich populäre Anwendungen wie «Bauchmuskeltraining Fitness» oder «30 Tage Challenge Beine & Po», die zusammen über 15 Millionen Mal heruntergeladen wurden. Hauptverantwortlich für diesen Eingriff in die Privatsphäre ist die X-Mode-Schnüffelsoftware, die ohne das Wissen der Nutzer oder gar der App-Entwickler Standortdaten sammelt und an Dritte verkauft. Obwohl Technologiegiganten wie Google und Apple den Einsatz dieser Software in ihren Stores verboten haben, zeigt die Untersuchung von ExpressVPN, dass viele der betroffenen Apps weiterhin zugänglich sind. Immerhin: Die neueren Androidversionen verhindern (teilweise) ein unbemerktes Tracken. Daher unbedingt updaten!

Eine brandaktuelle Untersuchung von «Computerbild» – durchgeführt von unabhängigen Anwaltskanzleien – zeigt auch, dass die Probleme mit dem Datenschutz weit über Fitness-Apps hinausgehen und auch Wearables betreffen. Diese Geräte, die eng mit unseren Smartphones verbunden sind, sammeln eine Fülle persönlicher und gesundheitsbezogener Daten. Xiaomi, Samsung, Apple und Fitbit weisen erhebliche Mängel im Datenschutz auf, während Garmin und Huawei zwar besser abschneiden, aber immer noch Verbesserungsbedarf zeigen




Bei Xiaomi enthalten die Datenschutz- und Nutzungsbedingungen Klauseln, die nicht den europäischen Datenschutzstandards entsprechen, mit einem Verweis auf chinesisches Recht. Samsung und Apple wiederum sind unklar in der Kommunikation darüber, wie Nutzerdaten geschützt und verwendet werden. Fitbit, das zu Google gehört, enthält in seinen Bedingungen verbraucherunfreundliche Klauseln, insbesondere in Bezug auf die Haftungsbegrenzung und die Datenübermittlung an Partner. Garmin hingegen wurde für die Klarheit und Verständlichkeit seiner Datenschutzbedingungen gelobt, auch wenn die Anwaltskanzlei Bedenken hinsichtlich der Einholung von Einwilligungen zur Datenverarbeitung äusserte. Huawei bietet einen relativ guten Datenschutz, obwohl bestimmte Klauseln in den AGB und Datenschutzrichtlinien kritisiert wurden.

Diese Enthüllungen verdeutlichen, dass Nutzer beim Download und bei der Verwendung von Fitness-Apps und Wearables vorsichtig sein sollten.

Die Sicherheit persönlicher Daten ist ein wertvolles Gut, und es ist wichtig, dass Nutzer sich der Risiken bewusst sind, die mit der Nutzung dieser digitalen Hilfsmittel verbunden sind. Vielleicht verzichten Sie besser auf die Apps und gehen den guten, alten, sicheren und effizienten Weg: Tracken mit Bleistift auf dem Trainingsplan im Center. Und bei Fragen: Der qualifizierte Trainer im Gym weiss, wie's geht und hilft gerne weiter. ◀



ALTERSVORSORGE



Wer sagt, das Rentnerleben müsse langweilig sein? Heben Sie Gewichte, und sich selbst auf ein neues Level der Fitness und des Vergnügens! Das Krafttraining im Alter ist nicht nur für die Gesundheit, sondern macht auch Spass und ist für soziales Miteinander eine wichtige Vorsorge!



«Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einer Familienfeier, und Ihre kecke, 12 Jahre alte Enkelin fordert Sie heraus: «Opa, wollen wir mal Armdrücken?». Dank Ihres regelmässigen Krafttrainings können Sie ihr ohne Schwierigkeiten zeigen, wer hier immer noch der Boss ist.»



Urs Rügsegger

Sie sind im fortgeschrittenen Rentenalter, sitzen auf der Veranda und nippen an Ihrem geliebten Tässchen Kamillentee. Das Leben könnte nicht entspannter sein, nicht wahr?

Ich sage Ihnen: All dies setzen Sie aufs Spiel, wenn Sie nicht in den nächsten Tagen mit dem Krafttraining beginnen! Lassen Sie mich erklären, warum das Rentenalter dafür perfekt ist.

Muskelkraft für den Alltag

Denken Sie daran, wie Sie als junges Hüpfchen die Lebensmittel mit links aus dem Auto hievt. Das wird im Alter nicht einfacher. Doch mit Krafttraining können Sie weiterhin problemlos die schwersten Einkaufstüten schleppen.

Mehr Energie für die Enkelkinder

Möchten Sie zu den Grosseltern gehören, die mit ihren Enkeln im Park Fangen spielen? Oder sitzen Sie lieber auf der Bank und jammern, dass sie nicht mehr so können wie früher? Das Krafttraining gibt Ihnen die Energie, mit den Kleinen mitzuhalten.

Muskeln als natürliche Heizung

Und das ist der wirklich verblüffende Fakt: Muskelmasse verbrennt auch im Ruhezustand Kalorien. Das bedeutet, je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr können Sie essen, ohne zuzunehmen. Eine grossartige Entschuldigung, um all die leckeren Dinge zu geniessen, ohne auf die Waage zu schauen!

Beweglichkeit und Balance

Mit zunehmendem Alter wird auch die Beweglichkeit oft zur Herausforderung. Das muss nicht sein! Spezifisches Krafttraining erhöht auch Ihre Beweglichkeit und Balance. Sie werden stolz sein, wenn Sie mühelos in die Socken schlüpfen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Soziales Miteinander

Das Fitnesscenter wird Ihr neues Wohnzimmer. Sie werden Gleichgesinnte treffen, die genauso denken wie Sie. Sie werden beim Gewichtheben gemeinsam lachen und über die neusten Proteinshakes und Kuriositäten reden.

Der Coolste in der Rentnerclique

Wenn Sie sich mit anderen Rentnern treffen, um über die alten Zeiten zu plaudern, werden Sie mit einem Augenzwinkern sagen können: «Ich habe heute Morgen schon mein Bankdrücken gemacht.» Sie werden der Star sein! ◀

«Fluch oder Segen? Der Bequemlichkeit der Menschheit kommt seit einigen Monaten die Abnehmspritze entgegen. Diese könnte sich jedoch als Bumerang erweisen. Wer sich regelmässig bewegt, in der Regel gesund isst, aber im Alltag auch dem Genuss Platz lässt, braucht keine Kurzzeitmassnahmen.»



ABNEHMSPRITZE – SYMPTOMBEKÄMPFUNG STATT PROBLEMLÖSUNG?

Eine Spritze erhalten und die Pfunde schmelzen wie von Zauberhand – Hollywood tut es, Zeitungen loben es, und Instagram quillt über von Influencern, die ihre Erfahrungen teilen. Doch kann die Abnehmspritze wirklich halten, was sie verspricht, wenn man genauer hinsieht?

In einer Gesellschaft, in der der Druck gross ist, einem idealisierten Körperbild zu entsprechen, finden schnelle Lösungen wie die Abnehmspritze Anklang. Viele bevorzugen diesen vermeintlich einfachen Ausweg anstelle eines gesünderen Lebensstils mit echten Veränderungen. Diese Wahl birgt jedoch langfristige Nachteile: Eine unausgewogene Ernährung kann den Stoffwechsel verlangsamen und die körperliche Regeneration beeinträchtigen – das gefährdet die Gesundheit. Dennoch gibt es Menschen, die ohne derartige medizinische Hilfsmittel keinen Abnehmerfolg erzielen können, das macht die Abnehmspritze zu einem zweiseitigen Schwert. Nachhaltiger Gewichtsverlust und Wohlbefinden erfordern meist

einen ganzheitlichen Ansatz, der eine gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung und ein positives Körperbild umfasst, obwohl in einigen Fällen zusätzliche medizinische Unterstützung notwendig sein mag.



Jürg Hösli

Wirkmechanismus und Ursachen von Übergewicht

Abnehmspritzen, die Wirkstoffe wie Semaglutid oder Liraglutid enthalten, wurden ursprünglich für die Behandlung von Typ-2-Diabetes entwickelt. Bei Nichtdiabetikern finden sie Einsatz zur Gewichtsreduktion, da sie das Sättigungsgefühl verstärken und den Appetit reduzieren. Dies wird durch die Verzögerung der Magenentleerung und die Beeinflussung von Appetitzentren im Gehirn erreicht. Der Wirkmechanismus beeinflusst also primär die Menge, die wir essen oder zu essen vermögen. ►



«Erschöpfung, Depressionen und ähnliche Beschwerden werden heute schon als Folgen der Abnehmspritze erkannt. Gesundheit kann nicht konsumiert werden, Gesundheit muss gelebt werden! Für das Wohlbefinden unseres Körpers braucht es dringend eine ganzheitliche Betrachtungsweise und eine Änderung des Lebensstils.»

Warum nehmen wir eigentlich zu?

Oder: Du bist, was du isst!

Beruf und Alltag stellen immer höhere Anforderungen an uns und lassen kaum Zeit für Regeneration und Entspannung. Dies führt zu physiologischem Stress, einer Verschlechterung des Stoffwechsels und bei vielen zu schlechten Essgewohnheiten im Arbeitsalltag. Die Folgen sind Müdigkeit, ein gesteigertes Verlangen nach Süßem und ein über den tatsächlichen Bedarf hinausgehendes Hungergefühl. Wir versuchen, den Mangel an Erholung durch eine erhöhte Energiezufuhr aus unserer Nahrung zu kompensieren. Eine schlechte Ernährungsstruktur verstärkt zudem das Hungergefühl am Abend und fördert die Ansammlung von Fett in Organen und der Leber.

Manche Menschen essen aus Einsamkeit und innerer Leere, verursacht durch Traumata und psychologische Probleme. Hier sind es vor allem stark Übergewichtige, die von der Abnehmspritze profitieren könnten. Eine weitere Gruppe verfügt über unzureichendes Wissen zu grundlegenden Ernährungszusammenhängen, oft bedingt durch soziokulturelle Faktoren.

Die Lösungen für diese Probleme liegen auf der Hand, sind jedoch sowohl kostspielig als auch komplex. Nur wenige Menschen finden tatsächlich einen Ausweg aus dem Übergewicht. Hier kann die Abnehmspritze eine mögliche Lösung darstellen. Die Herausforderung besteht jedoch in der Abwägung zwischen dem positiven Effekt der Gewichtsreduktion und den zahlreichen Nebenwirkungen, die bekannt sind. Menschen, welche

die Abnehmspritze in Betracht ziehen, sollten sich der umfangreichen Liste an Nebenwirkungen bewusst sein: Pankreatitis, Schilddrüsenkrebs, Selbstmordgedanken, gastrointestinale Beschwerden, Hypoglykämie, Kopfschmerzen, mentale und emotionale Erschöpfung, Haarausfall, nachlassende Libido, signifikanter Muskelverlust, erhöhte Empfindlichkeit und Konzentrationsprobleme – um nur einige der wichtigsten zu nennen.

Ursachen angehen, nicht nur Symptome bekämpfen

Studien zeigen, dass Patientinnen und Patienten, die ihre Behandlung mit der Abnehmspritze beenden, oft zu ihrem Ausgangsgewicht zurückkehren. Ohne eine Änderung des Lebensstils kann das zugrundeliegende Problem nicht dauerhaft gelöst werden. Dies gilt besonders für Menschen, die unter Depressionen, einem Gefühl der Leere oder übermässigem Druck im Alltag leiden. Sie benötigen eine ausgewogene Ernährung, nicht eine drastische Reduktion der Energiezufuhr. Ein solches Vorgehen wäre vergleichbar damit, einer bereits finanziell angeschlagenen Firma die Liquidität und Einnahmen zu entziehen.

Innovative Ansätze gegen Übergewicht sind gefragt

Angesichts der wachsenden Herausforderung des Übergewichts muss sich unsere Gesellschaft dringend mit neuen Lösungen auseinandersetzen. Die Zunahme des Übergewichts kann vielfach auf den steigenden gesellschaftlichen Druck und eine allgemeine Überlastung zurückgeführt werden, eine Belastung, die auch in den Praxen der Ärzte spürbar wird. Patienten suchen Hilfe beim Abnehmen, doch traditionelle Methoden wie Ernährungsberatungen, basierend auf dem Waage- und Tellermodell, wie sie in Fachhochschulen gelehrt werden, stossen zunehmend an ihre Grenzen und bieten keine effektiven Lösungsansätze mehr.

In dieser Situation erscheint es vielen legitim, sich auf die Bekämpfung der Symptome zu konzentrieren, da der Wunsch nach mehr Gesundheit oft eher konsumiert als aktiv gelebt wird. Doch dieser Weg führt nicht zum Ziel. Vielmehr ist es nun an der Zeit, dass Unternehmer in Gesundheitszentren, die sich auf Übergewicht spezialisieren, innovative Ansätze entwickeln. Diese neuen Wege müssen nicht nur wirksam sein, sondern auch von den Krankenkassen unterstützt werden, ähnlich wie es

heute bei der Abnehmspritze der Fall ist. Die Hoffnung liegt darin, dass durch solche unterstützenden Massnahmen echte Veränderungen im Umgang mit Übergewicht herbeigeführt werden können. ◀



«Suchen Sie professionelle Beratung durch ausgebildetes Personal? Auf der Internetplattform www.fitness-guide.ch finden Sie ein Fitness- oder Gesundheitscenter in Ihrer Nähe. Fitness-Guide zertifiziert die Center aufgrund der Ausbildung der Mitarbeitenden. Fragen Sie direkt nach einem Fachmann EFZ oder einer Spezialistin Bewegungen- und Gesundheitsförderung, den Profis in der Fitness- und Gesundheitswelt.»

OLIVERS MOTTO: VON TAG ZU TAG BESSER WERDEN

«Jeden Tag besser werden als am Vortag! Mit dieser Einstellung stürze ich mich in jedes Training und jeden Wettkampf. Ob im Fitnesscenter oder auf dem Fussballfeld, ich gebe immer mein Bestes, um meine Grenzen zu überwinden und mich kontinuierlich zu steigern.»

Oliver Ineichen (17) absolviert sein zweites Lehrjahr als Kaufmann und trainiert seit fast drei Jahren im «Sportcenter Ägeri» im Kanton Zug. Als junger Erwachsener jongliert er geschickt zwischen Beruf und Hobbys und legt besonderen Wert darauf, sein Training im Fitnesscenter nicht zu vernachlässigen.



Kilian Käppeli

Willkommen in der spannenden Welt von Oliver, dem 17-jährigen «Powerhouse» aus Ägeri! Seit gut drei Jahren ist er Stammgast im «Sportcenter Ägeri». Das ist kein Zufall – schliesslich haben schon seine Mutter und sein Bruder hier ihre Fitness trainiert. Doch Oliver ist nicht nur ein fleissiger Fitness-

centerbesucher, er ist auch auf dem Fussballfeld ein echter Champion. Als Teil der A-Junioren und der zweiten Mannschaft des FC Ägeri zeigt er Woche für Woche sein Talent und seine Leidenschaft für den Sport.

Oliver ruht sich jedoch nicht auf seinen Lorbeeren aus. Nein, er weiss, dass echte Stärke nicht nur auf dem Platz, sondern auch im Fitnesscenter geschmiedet wird. Deshalb findet man ihn dort 4-5 Mal pro Woche, wo er sein Training in ein ausgeklügeltes Splitsystem unterteilt. Muskelaufbau und Explosivkraft stehen dabei ganz oben auf seiner Agenda, und er scheut weder die Kraftmaschinen noch die freien Gewichte. Seine Lieblingsübung? Die Brustpresse mit der Langhantel – da darf es auch mal eine Wiederholung mehr sein, selbst wenn es bereits in der Muskulatur brennt! Oliver kennt aber seine Grenzen und weiss, wann er aufhören muss.

In seinem Streben nach Fitness wird Oliver von seinem Trainer Thomas Schmid mit Rat und Tat unterstützt. Mit seinem Fachwissen und seiner Motivation pusht er Oliver zu immer neuen Höchstleistungen. Und das spürt nicht nur Oliver selbst, das fällt auch seinen Teamkollegen auf dem Fussballfeld auf, wenn er mit neuer Kraft und Ausdauer über den Rasen fegt.

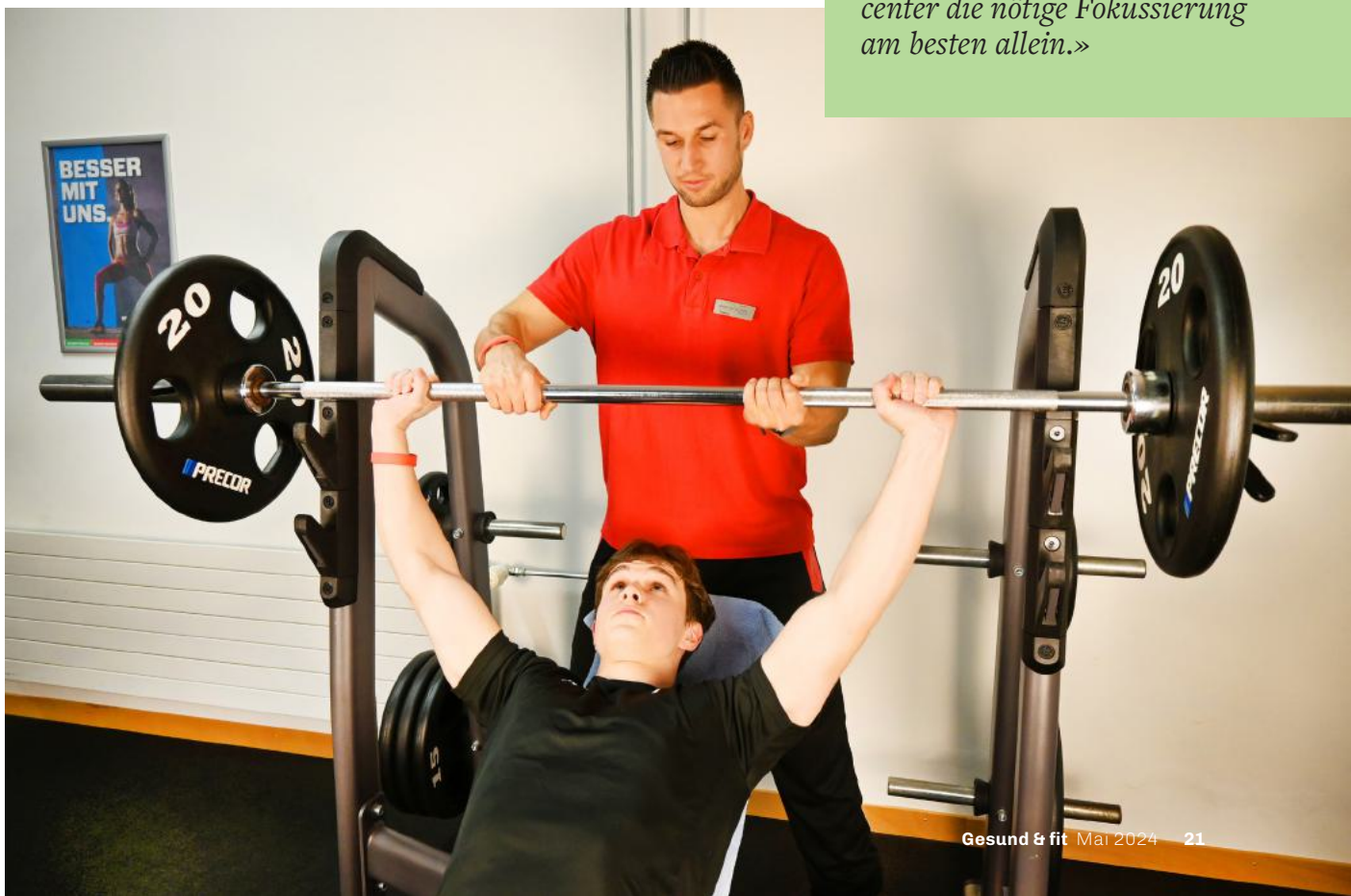
Oliver ist mehr als nur ein junger Mann, der Gewichte stemmt und Bälle kickt. Er ist ein Vorbild für seine Altersgenossen und ein Beweis dafür, dass mit harter Arbeit und Hingabe alles möglich ist. Wer weiss, vielleicht wird er sein Talent schon bald auf grösseren Bühnen unter Beweis stellen und die Welt mit seinem Können beeindrucken. Bis dahin bleibt er der gern gesehene junge Mann im «Sportcenter Ägeri» – und auf dem Fussballfeld sowieso! ◀



Reaktion und Schnelligkeit sind hier gefragt.

«Beim Bankdrücken mit Trainer Thomas Schmid komme ich auf Hochtouren. Das Bankdrücken mit der Langhantel ist meine bevorzugte Übung. Auch wenn ich immer gern mit Freunden zusammen bin, finde ich im Fitnesscenter die nötige Fokussierung am besten allein.»

Trainer Thomas und Oliver – safety first!



DIE NEUESTEN GADGETS FÜRS FITNESSTRAINING

Autor: Haymo Empl

Fitnessstraining macht noch mehr Spass mit den richtigen Gadgets. Die «GESUND UND FIT»-Redaktion testet neue Produkte auf Sinn und Unsinn und stellt die neusten smarten Helfer rund um Fitness im Center vor.



Killerbakterien gegen Stindefüsse

Fussgeruch, häufig in Umkleidekabinen von Fitnesscentern (sind wir ehrlich: primär in der Herrengarderobe) und bei Sportschuhen festgestellt, wird durch Schweiß und Hautmikroorganismen wie Propionibacterium acnes und Staphylococcus epidermidis verursacht.

Aber wie bekämpft man nun die Bakterien, die für die Stinkerei verantwortlich sind? Richtig, mit anderen Bakterien, welche die Stinkbakterien fressen. Genau hier setzen die neuen Methoden an: Das Start-up «Kum-

pelkeime» – hier sind die Bakterien die Kumpel – setzt mit dem Puder «Frischkäse» genau dort an: Die Kumpelbakterien eliminieren die unerwünschten Stinker.

Beim Schuhdeo «Frischkäse» wird auf chemische Zusätze verzichtet. In jedem Gramm des Pulvers – so der Hersteller – sind über eine Milliarde Mikroorganismen enthalten, die für den Menschen unbedenklich sind. Mittlerweile gibt es auch andere Anbieter, die mit demselben Wirkungsprinzip agieren.



GymWallet

Endlich eine praktische Lösung für Menschen, die im Fitnesscenter oder während des Sports ihre persönlichen Gegenstände wie Handys, Schlüssel oder Geld sicher und bequem verstauen möchten, während sie gleichzeitig ihre Wasserflasche dabei haben. Das Ganze mit einer 360-Grad-Halterung.

Und warum sollte dieses modische Accessoire auf das Fitnesscenter beschränkt sein? Mit allem, was Sie brauchen, geschickt um Ihre Wasserflasche arrangiert, sind Sie der Star in jedem Meeting. Hydriert, verbunden und bereit, die Welt zu erobern.

Das GymWallet wurde von einem sympathischen deutschen Familienunternehmen aus Bonn als Start-up entwickelt.

Gibt es für ca.
20 Franken plus
Versand hier:



Smart Ring statt Smart Watch

Smarte Ringe bieten eine innovative und diskrete Alternative zu Smart Watches, indem sie Technologie direkt an den Finger bringen. Sie verbinden Stil mit Funktionalität und bieten eine neue Dimension des Tragens von Wearables.

Der Oura-Ring sticht mit seinem eleganten Design hervor und bietet tiefe Einblicke in Gesundheitsdaten, insbesondere in den Schlaf. Er überwacht Herzfrequenz, Körpertemperatur und Bewegungsaktivität während des Schlafs, wodurch Nutzer und Nutzerinnen detaillierte Informationen über Schlafqualität, Stresslevel und Erholungsphasen erhalten.

Ein weiteres Highlight ist der Motiv Ring, der als kompakter Fitnessstracker konzipiert ist. Er zeichnet sich durch seine Fähigkeit aus, übliche Fitnessdaten wie Schritte, verbrannte Kalorien und Herzfrequenz auf unauffällige Weise zu erfassen. Sein wasserdichtes Design macht ihn zudem ideal für Schwimmer.

Erhältlich z. B. bei:



«AUFSCHIEBERITIS» IM FITNESSSTRAINING



Kennen Sie Herrn B. Quem? Bestimmt! Er hat sich begeistert und hoch motiviert im Fitnesscenter angemeldet, anschliessend drei- bis viermal trainiert und ward dann nie mehr gesehen. Trotz intensiver Bemühungen des Trainerteams ist Herr B. Quem um keine Ausrede verlegen. Er hat einfach keine Zeit ...



André Tummer

«Keine Zeit haben», das gibt es genau genommen nicht. Jeder Mensch hat Zeit. Die ehrliche Aussage würden lauten: «Mir sind andere Dinge im Leben wichtiger als das Fitnesstraining – deshalb bleibt mir keine Zeit dafür übrig».

Das psychologische Phänomen, das im Volksmund «Aufschieberitis» genannt wird, nennt sich im Fachjargon **Prokrastination** und beschreibt

- das Aufschieben einer notwendigen, aber als unangenehm empfundenen Handlung
- das Bewusstsein, dass das Aufschieben mit subjektivem Unbehagen oder anderen negativen Konsequenzen einhergeht
- das Wissen, dass der Aufschub nicht durch äussere Zwänge erfolgt und eigentlich unnötig ist

Durch diese Definition grenzt die Psychologie das Phänomen der «Aufschieberitis» vom gezielten Aufschieben aufgrund tatsächlicher äusserer Engpässe ab. ►

«Der schwerste Weg ist der von der Bettkante zum Fussboden», hat einmal ein bekannter Marathonläufer zu mir gesagt. Wenn Sie einmal in Bewegung sind, läuft es in der Regel wie von selbst. Deshalb: Fangen Sie an! Sämtliche Ausreden, warum heute kein Training möglich ist, gelten nicht!»

Sie werden bemerkt haben, dass in jedem von uns ein kleiner Herr B. Quem steckt, und zwar in verschiedenen Bereichen des Lebens. Schnell wird das Vorurteil herangezogen, man sei zu faul oder habe keinen Durchhaltewillen. Doch das ist zu einfach. Schauen wir also einmal genauer hinter das psychologische Muster.

Das Aufschieben führt zu einem Gefühl der Erleichterung. Das Gehirn koppelt das Aufschieben nun mit diesem angenehmen Gefühl. Die Tendenz des Aufschiebens verstärkt sich. Die kurzfristige Erleichterung wird dann immer häufiger angestrebt und dem neuen Verhalten vorgezogen, das heisst, Aufschieben enthält eine negative Verstärkung.

Zunächst ist es Herrn B. Quem also durchaus bewusst, dass er trainieren sollte, er verbindet das Training jedoch nicht mit einem positiven Empfinden. Es ist anstrengend, er kommt ins Schwitzen, ist anschliessend erschöpft. Dazu der Aufwand zum Center zu fahren, die anderen Kunden, die er nicht kennt ...

Die Verhaltenspsychologie kennt vier Einflussgrössen, die das Aufschiebeverhalten verstärken oder vermindern:

1 Der subjektive Wert und der erhoffte Nutzen des neuen Verhaltens

Wie hoch steht der Nutzen des Trainings auf der Prioritätenliste von Herrn B. Quem im Vergleich zu anderen Dingen in seinem Leben? Je höher der Wert, desto geringer die Tendenz aufzuschieben.

2 Die Erwartung, sein Ziel durch die eigene Kompetenz erreichen zu können

Ist Herr B. Quem davon überzeugt, dass er mit seinen Fähigkeiten sein Ziel erreichen kann, oder glaubt er insgeheim, zu wenig fit, zu unsportlich oder zu wenig konsequent zu sein? Je mehr er davon überzeugt ist, sein Ziel tatsächlich zu erreichen, desto geringer wird die Wahrscheinlichkeit der Prokrastination.

3 Die Belohnungsfrist

Damit ist der zeitliche Abstand zum gesetzten Ziel gemeint. Setzt Herr B. Quem klar definierte, realistische und vor allen Dingen kurzfristige Zwischenziele, die ihn positiv bestätigen, oder liegt das Ziel unklar definiert irgendwo in der Ferne? Je klarer und je näher das jeweilige Ziel vor Augen liegt, desto geringer wird das Aufschiebeverhalten.

4 Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, Ablenkungen zu widerstehen

Geht Herr B. Quem auch zum Training, wenn im TV sein Lieblingsfussballverein spielt oder seine Kollegen in der Badi sind? Ablenkungen gibt es unzählige. Je geringer die Empfindlichkeit gegenüber solchen Ablenkungen, desto geringer die Tendenz aufzuschieben.

Haben Sie vielleicht einen oder mehrere dieser Aspekte auch bei sich beobachtet? Nun, dann wissen Sie jetzt, wo Sie den Hebel ansetzen müssen.

Der Wert Ihres Trainings muss an *Attraktivität* gewinnen. Dies kann durch die Verbindung des Notwendigen mit dem Angenehmen geschehen. Ein angenehmes Trainingsklima, die Verabredung mit Trainingskollegen, Training in kleineren Gruppen, häufige individuelle Betreuung durch





«Schreiben Sie sich ihre Trainingstermine fix in eine Agenda! Wenn sie nur dann trainieren, wenn etwas Zeit übrig bleibt, werden sie lange warten. Regelmässigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg!»

Ihren Coach – das alles wirkt motivierend. Belohnen Sie sich selbst, wenn Sie Zwischenziele erreicht haben!

Es braucht *eigene Kompetenzerfahrungen*. Wenn Sie Trainingsaufgaben erfolgreich umsetzen, *erleben* Sie das Bewältigen als *positive Verstärkung*. Die Schlüsselrolle spielt dabei Ihr Coach: Sind Ihre Trainingsübungen stets so, dass sie eine motivierende, aber erreichbare Herausforderung darstellen, oder ist das Training unter- oder überfordernd? Unterforderung führt zur Langeweile, Überforderung zu Frustration. Beides ist schlecht, denn das unangenehme Trainingsgefühl wird dadurch verstärkt.

Ist das gewünschte Ziel zu weit entfernt, können *kurzfristige Zwischenziele* helfen. Besprechen Sie diese so konkret wie möglich mit Ihrem Coach. Was wollen Sie bis wann erreicht haben?

Ist die *mangelnde Selbstkontrolle* die Hürde, sind sämtliche *ablenkenden Faktoren* zunächst zu benennen.

Legen Sie anschliessend mit Ihrem Herrn B. Quem klare Abmachungen fest. Das Fussballspiel beispielsweise kann auch nach dem Training im Replay geschaut werden.

Wie gefährlich ist Aufschieberitis?

Ständiges Aufschieben kann zu Selbstzweifel, Unsicherheit und Unzufriedenheit führen. Die Stimmung ist gedrückt, und das Selbstwertgefühl leidet. Wer dieses Verhalten erlernt hat, wird gedanklich nicht abschalten können, das führt zu chronischem Stressempfinden. Dies wiederum erhöht die Tendenz zu gesundheitschädlichem Verhalten wie zum Beispiel schlechter Ernährung, was weitere körperliche und psychische Folgen haben kann.

Am besten schicken Sie deshalb Ihren Herrn B. Quem direkt in die Wüste! ◀

LET'S RUN THERE



Autor und Fotograf:
Joerg Kressig

Der Laufsportspezialist Brooks Running entwickelt und vertreibt Performance-Laufschuhe, Bekleidung und Accessoires in mehr als 50 Ländern weltweit. Ziel von Brooks ist es, viele Menschen für das Laufen zu begeistern. Dabei setzt das Unternehmen

auf eine unverwechselbare Mischung aus Technologie, Komfort und Style. Egal, ob Freizeit- oder Leistungssport, Trail oder Strasse.

Alle gezeigten Brooks-Artikel sind auch online bestellbar: schumacher-sport.ch/shop. Scanne den QR-Code ein und gelange direkt zu den Brooks-Angeboten:



Brooks High Point Waterproof Jacket

Farbe: 761 – Lemon/Ecru/Glacier Green / CHF 200.–

Diese Laufjacke zeichnet sich durch wasserfestes, atmungsaktives Material und zusätzliche Belüftungsöffnungen aus. Das SuperSeal-Gewebe gewährt Nässeschutz, bewertet mit einer Wassersäule von 14 000 mm, und bleibt dabei atmungsaktiv.



Brooks Spark Capri

Farbe: 001 – black / CHF 80.–

Atmungsaktiv, komfortabel, und tatsächlich – es gibt auch Taschen. Beim Training am Morgen und den ganzen restlichen Tag über – die Spark-Capri-Hose für Damen wird dich begleiten.





Brooks High Point Short Sleeve

Farbe: 353 – Hyper Green / CHF 55.–

Leistungsstarkes Short Sleeve für die anspruchsvollen Trails. Das Mischgewebe aus Merinowolle sorgt für eine Regulierung der Körpertemperatur. Die eng anliegende Passform eignet sich ideal für den Lagenlook und der höhere Kragen beugt Reizungen an der Haut vor.



Brooks 3'' 2 in 1 Short 2.0

Farbe: 374 – Carbon/Glacier Green / CHF 80.–

Auf ins Abenteuer mit den High-Point-Trail-Shorts. Sie bieten ein 360-Grad-Taschensystem mit zwei seitlichen Einschubtaschen und zwei verlängerten Taschen. Seitenschlitze sorgen für die nötige Bewegungsfreiheit. Die längere Mesh-Innenhose bietet Support und verhindert Scheuern.



 **BROOKS**

 **INTERSPORT**
SCHUMACHER
Langenthal



Model-Steckbrief

Name: Aisha Camara
Geburtsdatum: 3.3.2002
Wohnort: 9470 Buchs
Hier trainiere ich:
Jam 29 Aerobic Factory
Mein Lieblings-
Fitnessstraining: Pilates

Brooks Canopy Jacket

Farbe: 738 – Lt Lime / CHF 130.–

Atmungsaktiv, verpackbar, unverzichtbar – jetzt mit 100% recycelten Materialien. Die wetterfeste Canopy-Jacke ist eine leichte, platzsparend zu verstauende Schicht, die zuverlässig vor Wind und leichtem Regen schützt und dabei atmungsaktiv bleibt.



Brooks Spark 8" Short Tight

Farbe: 001 – black / CHF 55.–

Diese 8-Zoll-Shorts-Tights für Damen bieten optimalen Komfort und Verstaumöglichkeiten, sie scheuern nicht und werden dich bestimmt überallhin begleiten.





Brooks Base Hat

Farbe: Cerulean / CHF 40.–

Hol dir Komfort und Schutz mit dieser leichten Laufcap. Atmungsaktives Gewebe mit Vier-Wege-Stretch stellt eine geschmeidige Passform sicher, während zusätzliche Mesh-Einsätze die Luftzirkulation verstärken.

Brooks Luxe Short Sleeve

Farbe: 507 – Htr Washed Plum
CHF 55.–

Dieses supersofte Luxe Short Sleeve für Damen bietet stets unvergleichlichen Komfort und Atmungsaktivität, damit du dich wohlfühlst beim Laufen und beim Entspannen.



Brooks Chaser 5" Short Damen

Farbe: 001 – black / CHF 70.–

Die Shorts vereinen genau die richtige Abdeckung mit leichtem Stoff für ein unbeschwertes Gefühl. Der verstellbare Taillenbund und die festsitzenden Taschen – einschliesslich der handytauglichen Gesässtasche – runden die Sache ab.



Brooks Catamount 3 Damen

Farbe: 007 – Black-Diva Pink-Lemon Chrome / CHF 230.–

Der Catamount 3 für Damen ist perfekt für Wettkämpfe zwischen 50 und 100 Kilometern. In diesem schnellen Trailschuh wirst du rasante Abenteuer erleben. Die leichte, reaktive Dämpfung und eine Propulsion Plate für effizientes Bergauflaufen sorgen für ein schnelles, dynamisches Laufgefühl.



Hier kannst auch
du dich als
Model anmelden:



 **BROOKS**

 **INTERSPORT
SCHUMACHER**
Langenthal

DER MÄNNLICHE BECKENBODEN

Der männliche Beckenboden wird zunehmend enttabuisiert. Er erfüllt wichtige Funktionen wie die Unterstützung innerer Organe und die Kontrolle von Blasen- und Darmentleerung. Prostatabeschwerden bzw. Beckenbodenbeschwerden sind häufig und können durch Änderungen des Lebensstils sowie gezielte Übungen gelindert werden.



Irene Berger

Die Funktion des männlichen Beckenbodens

Der männliche Beckenboden ist ein komplexes Netzwerk aus Muskeln, Bindegewebe und Nerven, das in Bezug auf den unteren Teil des Beckens wesentliche Aufgaben erfüllt. Dazu gehören die Unter-

stützung der inneren Organe wie Blase und Darm, die Kontrolle von Blasen- und Darmentleerung, die sexuelle Funktion sowie die Stabilisierung des Rumpfes.

Häufige Problematik

Eine der häufigsten Erkrankungen, die den männlichen Beckenboden beeinträchtigen können, sind Prostatabeschwerden, insbesondere bei Männern ab dem mittleren Alter.

Diese Beschwerden zeigen sich in verschiedenen Symptomen wie häufigem Harndrang, Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Nachtröpfeln, schwachem Harn-

strahl, Schmerzen im Beckenbereich oder beim Wasserlassen sowie sexuellen Funktionsstörungen.

Medizinische Hilfe

Um Prostatabeschwerden zu behandeln oder zu lindern, stehen verschiedene Optionen zur Verfügung. Kontaktieren Sie dazu Ihren Arzt!

Änderung des Lebensstils

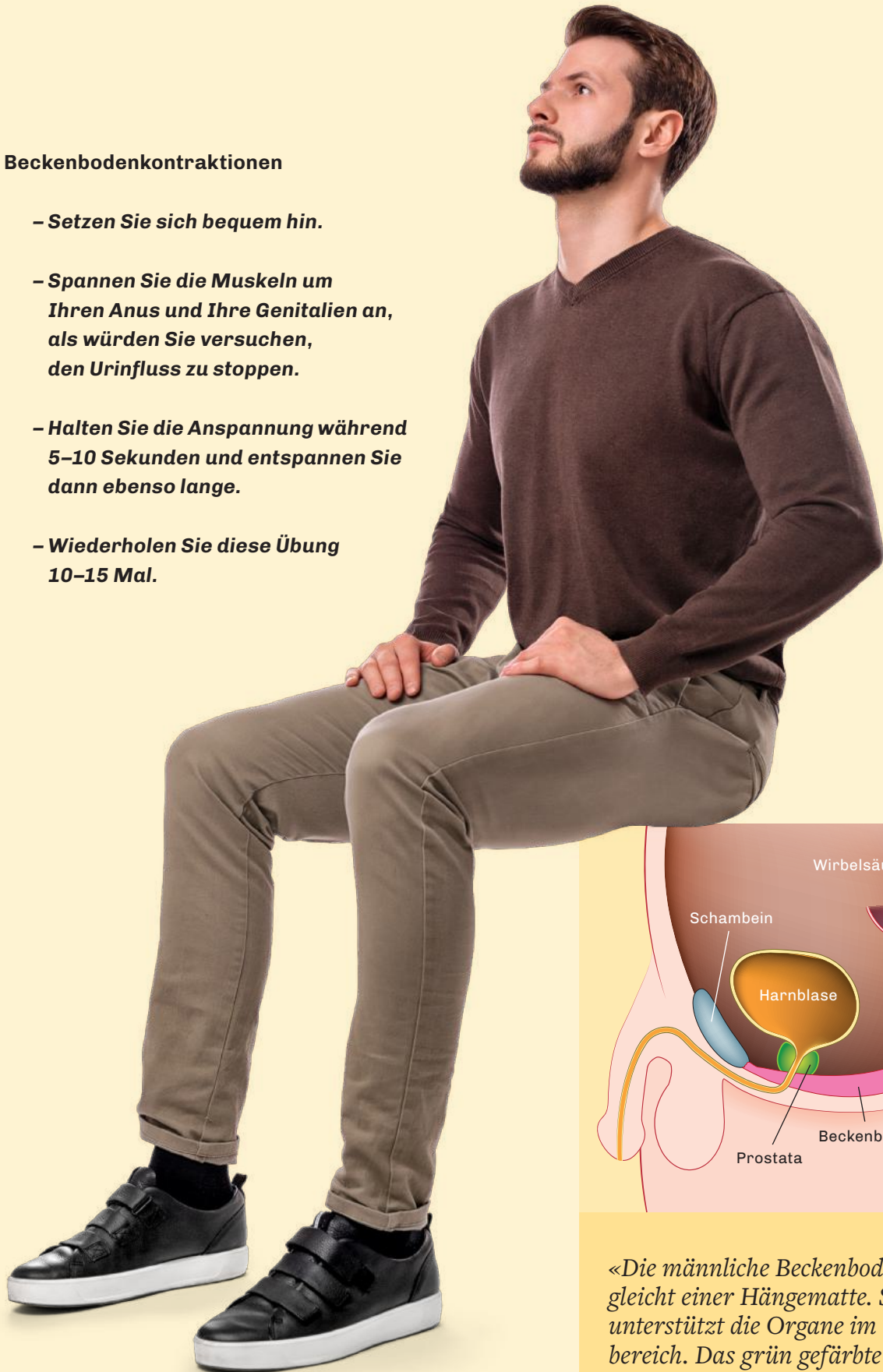
Die lästigen Beschwerden können verhindert oder zumindest verbessert werden durch regelmässige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Gezielte Übungen zur Stärkung des Beckenbodens tragen ebenfalls dazu bei, die Symptome von Prostatabeschwerden zu lindern. Diese Übungen zielen darauf ab, die Muskeln im Beckenbodenbereich zu kräftigen und zu stabilisieren. Sie verbessern die Kontrolle über Blase und Darm und unterstützen die sexuellen Funktionen.

Als Beispiel eine sogenannte Kegelübung, die darauf abzielt, den männlichen Beckenboden zu stärken:

Beckenbodenkontraktionen

- **Setzen Sie sich bequem hin.**
- **Spannen Sie die Muskeln um Ihren Anus und Ihre Genitalien an, als würden Sie versuchen, den Urinfluss zu stoppen.**
- **Halten Sie die Anspannung während 5–10 Sekunden und entspannen Sie dann ebenso lange.**
- **Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal.**



Führen Sie diese Übungseinheit 3-mal pro Tag durch. Wichtig ist, dass Sie das regelmässig tun. Beginnen Sie mit dieser einen Übung und Sie werden bald eine Verbesserung spüren. Viel Erfolg! ◀

«Die männliche Beckenbodenmuskulatur gleicht einer Hängematte. Sie trägt und unterstützt die Organe im unteren Beckenbereich. Das grün gefärbte Organ ist die Prostata, die am häufigsten Beschwerden bereitet. Durch bewusste Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur können Beschwerden gelindert werden.»

MEINE FÜNF TIPPS FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN IM TRAINING

Der Gedanke ans Fitnesscenter kann manchmal etwas nervenaufreibend sein, besonders wenn man an einem neuen Ort trainieren geht oder wenn es schon eine Weile her ist seit dem letzten Besuch. Aber keine Sorge, ich kenne ein paar Tricks, die mir echt geholfen haben, und ich denke, sie könnten vielleicht auch dir helfen.



Robyn Leibundgut

1 Planung ist dein bester Freund: Für mich ist es immer eine grosse Hilfe, wenn ich bereits im Voraus weiss, welche Geräte das Fitnesscenter bietet und welche Übungen ich machen möchte. Wenn du auf Google vorbeischaust, findest du im Business-Profil des Centers

oft nicht nur Fotos des Inhabers oder der Inhaberin, sondern auch von Menschen, die dort trainieren. So kannst du dir ein recht gutes Bild davon machen, wie das Gym ausgestattet ist.

2 Nimm einen Freund oder eine Freundin mit. Glaub mir, das hilft. Ein freundliches Gesicht an deiner Seite kann Wunder wirken.

3 Beast Mode aktiviert! Etwas, das mir enorm hilft, ist Musik – speziell die Art von Musik, bei der du richtig in den Beast-Modus gelangst. Übrigens gibt es auf Spotify eine Gym-Playlist mit genau diesem Namen, falls du noch etwas Inspiration benötigst.

4 Menschen sind Egozentriker: Erinnere dich daran, dass sich niemand wirklich für dich interessiert – #sorrynotsorry. Ganz ehrlich, die meisten Menschen sind viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt, um sich darum zu kümmern, was du tust, beson-

ders im Fitnesscenter. Eine Frage an dich: Beobachtest du andere Leute und hinterfragst alles, was sie tun? Wahrscheinlich kaum, oder?

5 Sei nett zu dir selbst: Das ist nicht immer so einfach, aber positive Selbstgespräche können wirklich den Unterschied machen. Hier eine kleine Übung, die du unbedingt ausprobieren solltest bei deinem nächsten Fitnessbesuch: Jedes Mal, wenn ein negativer Gedanke aufkommt, versuche ihn durch etwas Positives zu ersetzen.

Ich wünsche dir, dass diese Tipps helfen, dich bei deinem nächsten Fitnessbesuch etwas selbstbewusster zu fühlen. ◀

«Zusammen geht es einfacher! Schnappe dir deinen Kollegen oder deine Kollegin. Sucht euch für euer nächstes Training ein zertifiziertes Fitnesscenter in der Nähe (www.fitness-guide.ch). Ganz egal, ob ihr dieselben Ziele habt oder nicht, die ausgebildeten Trainerinnen und Trainer werden euch einen optimalen Trainingsplan zusammenstellen.»



ERNÄHRUNGS- KOMPASS

Autor: André Tummer

Die Paperbackausgabe des Millionenbestsellers – erweitert um ein neues Kapitel und Beispielrezepte

Bas Kast, Autor und Wissenschaftsjournalist, war erst 40 Jahre alt, als er mit Schmerzen in der Brust zusammenbrach. Danach fasste er den Entschluss, seine Ernährung radikal umzustellen. Aus Tausenden von Studien hat er die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über eine wirklich gesunde Kost herausgefiltert, die wichtigsten Aspekte leicht verständlich zusammengestellt – und damit einen ungeheuren Treffer gelandet: Mehr als eine Million Mal hat sich der »Ernährungskompass« seit Erscheinen 2018 verkauft. In seinem Bestseller räumt Kast mit dem Diätenchaos auf, entlarvt Ernährungsmythen und beschreibt die Grundlagen einer Kost, die uns vor Altersleiden schützt und unser Leben verlängert – ein einmaliges Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung, jetzt mit einem neuen Kapitel zu stimmungsaufhellenden Lebensmitteln und ergänzt mit Beispielrezepten. Durchgehend zweifarbig gestaltet, mit zahlreichen Abbildungen. ◀



«Ernährungskompass »

Bas Kast

Verlag: Penguin

Ausstattung: Paperback, 336 Seiten

Erscheinungsdatum: 09.11.2022

ISBN: 978-3-328-10943-3

Preis: Fr. Fr. 22.95

IST LANGES SITZEN UNSER NEUER KREBS?

Autor: Claude Ammann



Stellen Sie sich vor, Sie sind unterwegs zu einem Kino- oder Theaterabend. Sie drängen sich durch die Leute und wenn Sie an Ihrem Platz ankommen, steht dort ein Schild mit der Aufschrift «Sitzen ist tödlich». Die unbequeme Wahrheit: Langes Sitzen ohne Unterbrechung verkürzt die Lebensdauer.

Kann Sitzen wirklich so ungesund sein?

Schweizer sitzen pro Tag, je nach Beruf, sechs bis acht Stunden an ihrem Arbeitsplatz. Zählt man dann noch die sechs bis acht Stunden Schlaf dazu, in welcher der Körper auch inaktiv ist, sowie je eine Stunde zur Mahlzeitaufnahme und zwei Stunden Fernsehen oder Spielen am Computer, sind wir schon bei *15 bis 19 Stunden Inaktivität*, die hauptsächlich im Sitzen oder Liegen umgesetzt werden.

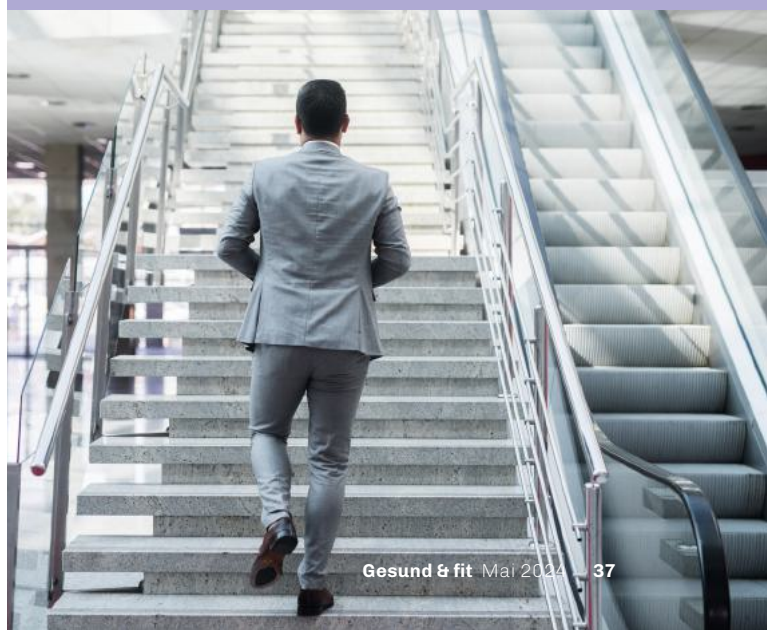
Studien aus der Sporthochschule Köln zeigen auf, dass schon vier Stunden Sitzen täglich der Gesundheit schaden. Warum ist das so? Das eigentliche Problem ist, dass der Körper beim Sitzen in einen sogenannten Stand-by-Modus gerät. Das heisst, das Herz-Kreislauf-System fährt herunter, ebenso der Stoffwechsel. Die Sauerstoffaufnahme wird gedrosselt, die Atmung wird flacher und die Körperzellen werden somit nicht optimal versorgt. Dadurch wird auch der passive Bewegungsapparat geschont und verkümmert langfristig immer mehr.

Neben einem auf die jeweilige Person angepassten gesundheitsorientierten Fitnessprogramm sollte auch am Arbeitsplatz dem vielen Sitzen aktiv entgegengetreten werden. Gerade am PC empfiehlt es sich, stündlich kurze *Bewegungspausen von ca. fünf Minuten* einzulegen: Aufstehen, sich recken und strecken, Kniebeugen machen oder drei Etagen die Treppe hinauf- und wieder hinuntergehen. Es ist wichtig, dass sich in diesen kurzen Pausen die Atem- und Herzfrequenz erhöht und der Stoffwechsel in Gang kommt. Das wäre das Grundprogramm.

In der Freizeit gilt es dann, *längere Trainingseinheiten* in Angriff zu nehmen. Die WHO empfiehlt pro Woche knapp fünf Stunden mit längeren Bewegungseinheiten und Krafttraining. Am besten holen Sie sich Hilfe durch eine gut ausgebildete Fachkraft – zum Beispiel einen *Fachmann oder eine Fachfrau Bewegung und Gesundheitsförderung EFZ* – in einem durch den Fitness-Guide zertifizierten Trainingscenter, wo Ihnen eine ganzheitliche Beratung zugutekommt.

Nehmen Sie jetzt den Kampf gegen das Sitzen auf. Jeder genutzte Tag verlängert Ihr Leben um einen Tag! ◀

«Bewegung ist ein <Grundnahrungsmittel>! Nur wenn wir unseren Körper regelmässig mit körperlicher Anstrengung und Reizen füttern, wird er ausreichend versorgt. So, wie wir essen und trinken, müssen wir uns auch bewegen. Das Sitzen ist am Schluss das Dessert.»



RANDOLFI, DER GENTLEMAN UNTER DEN WEINEN

Autor: Urs Rügsegger

Ob man ihn zu einem festlichen Dinner serviert oder einfach nur einen gemütlichen Abend auf der Couch damit verbringt, der Randolfi Merlot Puglia Vino Rosso ist immer die richtige Wahl. Also, schnappen Sie sich eine Flasche dieses wunderbaren Weins und lassen Sie sich von seiner Magie verzaubern.

Stellen Sie sich vor: Die Sonne steht tief, wirft lange Schatten, wärmt aber immer noch angenehm Ihr Gesicht. Die Lounge auf der Dachterrasse ist für die Verdauung des genossenen Dinners perfekt. Aus dem Outdoorlautsprecher ertönt entspannter Sound und in greifbarer Nähe steht das Weinglas. Die bereits als Essensbegleiter bekannte, tiefrote Flüssigkeit wirkt durch das späte abendliche Sonnenlicht noch verzaubernder.

Der Randolfi Merlot Puglia Vino Rosso ist wie ein guter Freund, ebenso sanftmütig wie tiefgründig. Ein Gentleman unter den Weinen und ein Hingucker in jedem Glas. Mit seiner schönen Farbe und den verführerischen Aromen zieht er die Aufmerksamkeit auf sich wie ein Hollywoodstar auf dem roten Teppich.

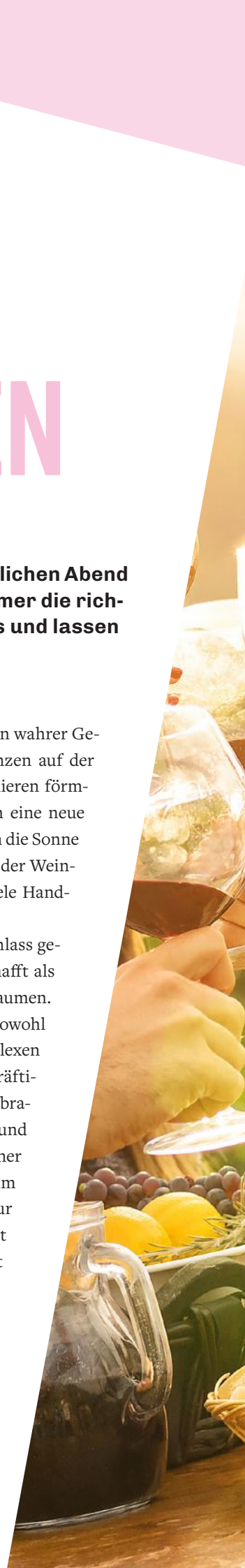
Und dann erst der Geschmack – ein wahrer Genuss für die Sinne. Die Vanillenoten tanzen auf der Zunge und die schwarzen Beeren explodieren förmlich im Mund. Jeder Schluck entführt in eine neue Welt der Aromen und Nuancen. Man kann die Sonne Apuliens auf der Zunge spüren, den Duft der Weinberge riechen und ist dankbar für die viele Handarbeit, die in jeder Flasche steckt.

Dieser Wein lässt sich zu jedem Anlass genießen. Er drängt sich nicht auf und schafft als Begleiter der Speisen Harmonie am Gaumen. Dies macht ihn zu einem guten Partner sowohl von einfachen Speisen als auch von komplexen Gerichten, speziell zu empfehlen zu kräftigem Gemüseauflauf, Carpaccio, Rinderbraten oder -steaks sowie zu Lammbraten und Lammkoteletts. Servieren Sie ihn bei einer Temperatur von 16–18 Grad Celsius, um seine Aromen und Komplexität voll zur Geltung zu bringen. Dieser Merlot eignet sich wunderbar für gesellige Abende mit Freunden oder für ein romantisches Dinner zu zweit.

Der Merlot ist eine der bekanntesten und beliebtesten Rebsorten, im Gaumen sehr weich, aber dennoch komplex und strukturiert. ◀



Randolfi Merlot Puglia Vino Rosso – nicht nur ein Wein, sondern ein Erlebnis. Prost!



«Nur eine Rebsorte sorgt für den vollmundigen Geschmack dieses Weins: die Merlot Tarantino Puglia. In Apulien werden die Trauben von Hand geerntet, sortiert und anschliessend im typischen Verfahren gegärt. Dadurch entsteht eine Vielzahl diverser Aromen, vor allem von Vanille und schwarzen Beeren.»





IM GESPRÄCH MIT SARAH JANE REY

Autor: André Tummer

«Sarah Jane Rey in ihrem Element: gesundheitsorientiertes, individuelles Coaching liegt ihr besonders am Herzen. Seit 2012 gibt es in der Schweiz die Berufslehre EFZ Fachmann/frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Das Berufsbild zeigt neben klassischen Fächern wie Trainingslehre, Anatomie und Physiologie das Hauptfach «gesunden Lebensstil erkennen und fördern».»

Die dreijährige Grundlehre zum Fachmann bzw. zur Fachfrau für Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ ist der Einstieg in eine spannende und vielseitige berufliche Laufbahn in gesundheitsorientierten Fitnesscentern. Sarah Jane Rey aus dem «Van Der Merwe Center» in Allschwil steht im Mai 2024 vor ihrer Abschlussprüfung.

André Tummer: Hallo Sarah, wie geht es dir so kurz vor der Abschlussprüfung? Hast du alles im Griff?

Sarah Jane Rey: Ich denke schon. Meine Vorbereitung verlief gut und ich erhalte viel Unterstützung in meinem Ausbildungsbetrieb. Klar – eine gewisse Nervosität ist da, aber das gehört ja dazu.

Was hat dich vor knapp 3 Jahren dazu bewogen, diese Ausbildung zu beginnen?

Ich war immer schon sportlich, nicht zuletzt auch wegen der Sportbegeisterung meines Vaters. Ich habe viele Sportarten gemacht und recht intensiv Fussball gespielt. Ausserdem besitze ich drei Hunde, mit denen ich sehr aktiv bin. Deshalb wollte ich unbedingt einen Beruf ausüben, bei dem auch die Bewegung im Mittelpunkt steht.

Hattest du bestimmte Erwartungen an die Lehre?

Ich wollte viele verschiedene Fachthemen kennenlernen, die mit Gesundheit zu tun haben, zum Beispiel die Anatomie und Physiologie unseres Körpers genau kennen oder die Gesetzmässigkeiten des Trainings verstehen. Auch die Wirkung von Ernährung, Schlaf oder Stress auf die Gesundheit gehören dazu.

Und was hat dir besonders viel Freude gemacht?

Ich bin sehr praxisorientiert, deshalb liegt mir besonders, was mit aktiver Bewegung, Koordination und Ähnlichem zu tun hat. Ein wenig schwieriger finde ich dagegen das Testing und die Auswertung von Testergebnissen.

Ihr habt in euerem Betrieb auch eine Physiotherapie. Konntest du davon schon profitieren?

Ja, sehr. Die Physiotherapeuten und -therapeutinnen erstellen bei uns die Programme für die Patientinnen und Patienten und wir begleiten sie bei der Durchführung des MTT. So hatte ich Gelegenheit, schon einige Beschwerdebilder kennenzulernen und zu sehen, welche individuellen Übungen angewandt wurden.

Und wie geht es für dich nach der Ausbildung weiter?

Ich werde auf jeden Fall in der Branche bleiben und mehr Erfahrung sammeln. Später strebe ich auch die höheren Weiterbildungen in unserem Beruf an. Eventuell kombiniere ich dies noch mit einer Massageausbildung.

Ich danke dir für die Einblicke in deine Ausbildung und wünsche dir alles Gute für die Prüfung! ◀





FÜNF DINGE, DIE MAN VOR DEM TRAINING MACHEN SOLLTE

Autor: Haymo Empl

Ein nicht ganz ernst gemeinter Guide für das ultimative und erfolgreiche Workout

1 **Überprüfen Sie Ihre Trainingsausrüstung**

Stellen Sie vor dem Centerbesuch sicher, dass Sie alle notwendigen Gegenstände in die Tasche gepackt haben. Die Organisation Ihrer Ausrüstung zeigt, dass Sie gut vorbereitet und professionell in Ihrem Ansatz sind (selbst wenn Sie es nicht sind).

2 **Bereiten Sie eine Wasserflasche vor**

Mit einer gefüllten Wasserflasche bleiben sie während des Trainings hydriert. Es darf ein günstiges Modell sein, solange die Flasche zu Ihrem Outfit passt. Überprüfen Sie dies kritisch im Spiegel, bevor Sie mit dem Training beginnen.

3 **Setzen Sie sich spezifische Trainingsziele für jedes Workout**

Legen Sie vor dem Besuch des Fitnesscenters spezifische Ziele für Ihre bevorstehende Trainingseinheit fest. Ob es sich um die Verbesserung Ihrer Ausdauer, das Erreichen eines neuen persönlichen Bestwertes oder das Fokussieren auf eine bestimmte Muskelgruppe handelt – klare Ziele zu haben, kann Ihre Motivation steigern. Dies zeigt, dass Sie nicht nur anwesend sind, um zu trainieren, sondern dass Sie eine klare Vision haben. Es spielt keine Rolle, ob Sie 5 Kilogramm heben oder 5 Kilometer laufen wollen, demonstrieren Sie eiserne Entschlossenheit. Zeigen Sie, dass Sie Ihre Fitnessziele so unbeirrt verfolgen wie ein Ritter, der einen Drachen besiegt.

4 **Richten Sie eine Trainings-App oder einen Tracker ein**

Die Nutzung solcher Technologien signalisiert, dass Sie technisch versiert sind und ein tiefes Interesse an der Optimierung Ihres Trainings und der Überwachung Ihrer Fortschritte haben. Da diese Tracker äusserst komplex sind, üben Sie zu Hause das Ein- und Ausschalten desselbigen. Wenn der Tracker irgendetwas auf dem Display anzeigt, ist das ein gutes Zeichen. Dieser hochfliegende Ansatz – also der eingeschaltete Tracker mit ausreichend Akkuladung – garantiert nicht nur, dass Sie in den Hallen des Fitnesscenters zur Legende werden, sondern bietet auch die perfekte Ausrede, warum Sie nach drei Minuten auf dem Laufband plötzlich beschliessen, dass es Zeit für eine Pause ist – der Tracker will es so.

5 **Tauchen Sie so tief in das Kursangebot ein, als würden Sie nach verlorenen Schätzen suchen**

Bevor Sie das heilige Gelände Ihres Fitnesscenters betreten, vertiefen Sie sich mit der Akribie eines Historikers in das Kursangebot. Planen Sie, als ob Sie einen diplomatischen Staatsbesuch vorbereiten würden, und wählen Sie Kurse aus, die Ihren sozialen Status in die Höhe heben. Wer weiss, vielleicht entdecken Sie ja das verborgene Juwel namens «Aqua-Zumba», das Ihr Leben für immer verändert.



Zwei perfekte Begleiter

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

Kräftig altern – Lebensqualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter



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

Themen:

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

Jetzt bestellen:



Muskeltraining als beste Medizin



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

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

Jetzt bestellen:



Jetzt
bestellen auf
www.sfgv.ch

SFGV

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

Schweizerischer Fitness- und
Gesundheits-Center Verband
CH-3000 Bern
Telefon 0848 893 802
www.sfgv.ch

Fitnessguide[★]

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



Finden Sie das optimale Fitnesscenter in Ihrer Nähe

Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband hat ein Qualitäts-Siegel für Fitness- und Gesundheitscenter erarbeitet. Das Sterne-Rating, wie wir es alle schon von der Hotellerie her kennen, gibt Ihnen die grösstmögliche Transparenz darüber, was Sie in Ihrem Wunsch-Center erwartet.



Alle zertifizierten Center:

Qualität suchen, Qualität finden – so transparent wie nie zuvor. Auf www.fitness-guide.ch finden Sie ganz bequem alle zertifizierten Center in Ihrer Nähe. Mit allen Informationen zum Angebot und dem direkten Link zur Website der Center.