



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

Die Bedeutung des Fitness- und Krafttrainings für die Gesundheit

Agenda

Agenda

- Wer ist der SFGV
- Ziele und Effekte eines regelmässigen Fitnessstrainings
- Von der Vergangenheit in die Zukunft
- Vom Fitnesscenter zum Gesundheitscenter
- Wohin geht die Branche

Wer ist der SFGV

Wer ist der SFGV?

- Der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter-Verband SFGV ist die Dachorganisation der Schweizer Fitness- und Gesundheitscenter-Unternehmer (Gründung: 1994)
- Der SFGV ist ein Arbeitgeberverband und sowohl politisch als auch konfessionell absolut neutral.
- Der SFGV vertritt ca. 250 Fitness- und Gesundheitscenter

Wer ist der SFGV?

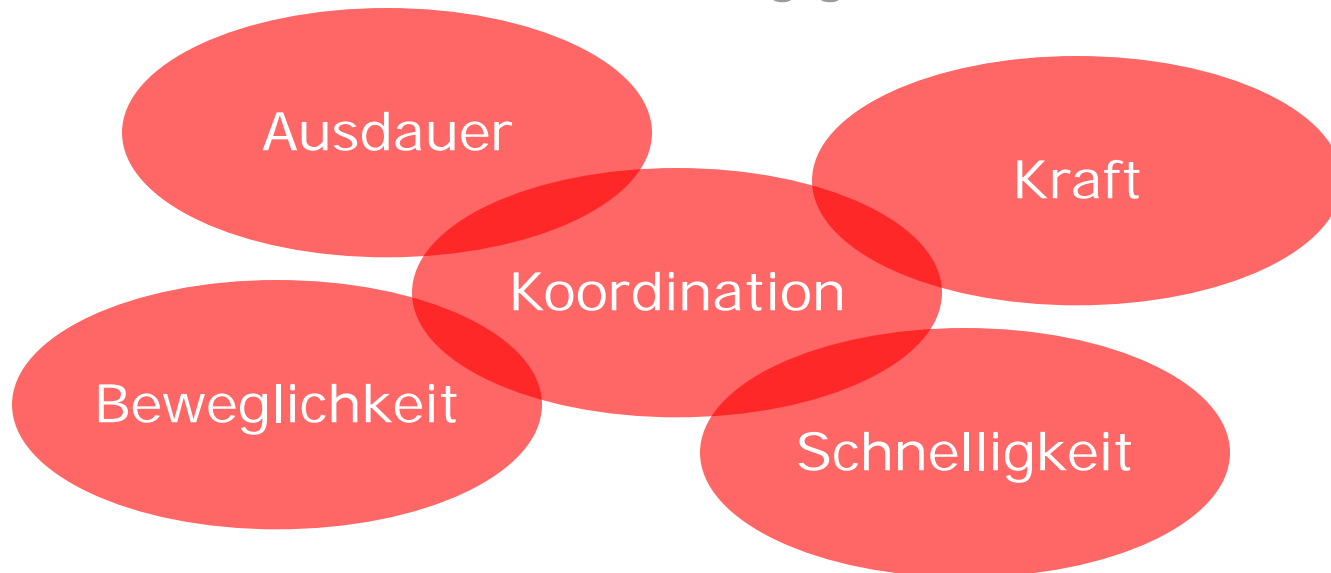
- Der SFGV erreicht ca. 180'000 bis 220'000 angeschlossene Mitglieder
- Der SFGV ist in der französisch-, italienisch- und deutschsprachigen Schweiz vertreten

Standorte der Mitglieder des SFGV



Was sind die Vorteile des Fitnessstrainings?

Die sportliche Fitness ist immer von allen 5 Konditionsfaktoren abhängig



Die Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied

Ziele und Effekte des regelmässigen Fitnessstrainings

Ein gesundheitsorientiertes Krafttraining bewirkt:

- Erhaltung und Aufbau der aktiven Körpermasse
- Stabilität des Rumpfes und Gelenke
- Verbesserte Knochendichte (Osteoporoseprophylaxe)
- Funktionelle neuromuskuläre Anpassung (intra- und intermuskuläre Koordination)
- Strukturelle Anpassungen (Muskläre Hypertrophie)
- Verbesserte Belastungstoleranz und Verletzungsresistenz (Sturzgefahr)
- Im Krafttraining werden alle Organsysteme beansprucht und in der Folge wird die körperliche Leistungsfähigkeit und die psycho-physische Belastbarkeit als Ganzes verbessert

Ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bewirkt:

- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Herzmuskel wird besser mit Sauerstoff versorgt, und die Blutdruckwerte werden gesenkt
- Das «gesunde» Cholesterin (HDL-Fraktion) im Blut wird erhöht
- Die Stoffwechselaktivität und der Energieumsatz werden erhöht, so dass das Körpergewicht leichter kontrolliert werden kann

Ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bewirkt:

- Die Sensitivität auf Insulin (Ein Hormon, das den Blutzucker senkt) wird erhöht, und die Regulation des Blutzuckerspiegels wird optimiert
- Die Stimmungslage wird verbessert, und allfällige depressive Verstimmungen und Angstzustände werden häufig reduziert

Facts

Gemäss mehrerer Studien der WHO sind die für die Gesundheit relevanten Effekte unbestritten

Menschen die regelmässig trainieren haben statistisch gesehen:

- 30% weniger Bluthochdruck
- ein bis zu 50% reduziertes Herzinfarktrisiko
- ein halb so grosses Hirnschlagrisiko
- 30 bis 50% weniger Schenkelhalsfrakturen
- 40 bis 50% weniger Dickdarmkrebs
- eine um 4 bis 9 Jahre längere Lebenserwartung

In 20 Jahren

Von der Mucki-Bude ...



... zum Gesundheitscenter ...



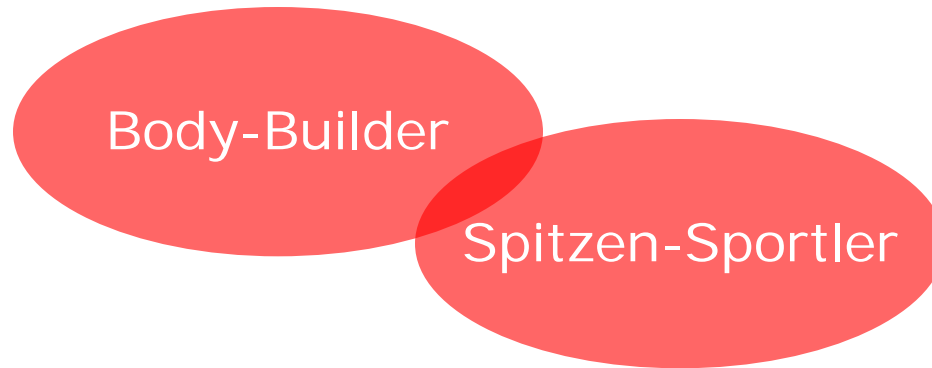
... zum Gesundheitscenter mit
ganzheitlicher Lebensberatung

Zum Kompetenzzentrum für
Gesundheit und Prävention

**Training
ist nicht
gleich Training**

Wer ist die Zielgruppe?

Vor 20 Jahren:



Wer ist die Zielgruppe?

Heute:



Der Wandel der Zeit

Das Wort «Fitness/Kraft» geht mit der Zeit und wandelt sich:

- Reaktion auf die veränderten Lebensbedürfnisse (Bewegungsarmut/Fehlernährung) der ganzen Bevölkerung
- Training allein genügt nicht mehr um gegen die Zivilisationskrankheiten anzukommen
- Bewegung/Fitness/Ernährung und Gesundheit nähern sich immer mehr an
- Das Fitnesstraining wird zur ganzheitlichen Lebensberatung

Das Wort «Fitness/Kraft» geht mit der Zeit und wandelt sich:

- Nur ganzheitliche Überlegungen haben eine Chance auf langfristigen Erfolg
- Der Paradigmenwechsel führt zu mehr Selbstverantwortung
- Angebote zur Bewegung, die den Menschen erlauben Selbstverantwortung wahrzunehmen, legen an Bedeutung und Anzahl zu

Quo vadis?

Wohin geht die Branche?

- Neue Kundenkreise nehmen an Bedeutung zu
- Neue Anbieter drängen in den Markt
(in allen Sparten der Lebensberatung)
- Weg vom Kraftspezialist zur
ganzheitlichen Lebensberatung
(Mit Einbezug von Bewegung, Ernährung, Lifestyle)
- Weg vom Wort «Sport» zur «Bewegung»

Wohin geht die Branche?

- Fitness- und Gesundheitscenter spezialisieren sich auf Kundengruppen (+50, Metabolic Typs, Jugendliche) und werden diese gezielt kommunizieren (Kraftcenter, Gesundheitscenter, Corporacenter etc.)
- Gerätehersteller reagieren bereits auf die neuen Märkte (Easy Line, Kindergeräte, Damenlinien, etc.)
- Mit dem professionellen und engagierten Berufsbild werden die Bewegungs- und Gesundheitsfachleute noch besser auf dem neuen Markt auftreten können und ihr breiteres Wissen präsentieren können
- Durch die Professionalisierung des Berufsbildes wird es im Arbeitsmarkt eine Verschiebung zu Vollzeitstellen geben

**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**