

Bewegung und Gesundheit

01/2023

Die Verbandszeitschrift für Bewegungsfachleute

Aktivität

Bewegen sich Kinder und Jugendliche genügend? Eine Studie hat dies erforscht.

Tanzerfinderin

Daniela Quispe arbeitet am liebsten mit Kindern.

BranchenTag 2023

Grosse Vorschau auf den wichtigen Anlass.

Wir bewegen Menschen.

**B
G**

B

Schweiz



Gesundheitsorientiertes Trampolintraining

Das Bewegungskonzept von PMT SwingWalking® zeichnet sich aus durch seine spezielle, äusserst schonende Schwungauslösetechnik. Es ist für alle Altersgruppen, Leistungslevels und Trampolintypen geeignet (keine Markenbindung). Insbesondere ältere und (hoch-) betagte Menschen profitieren vom sanften Ab-und-Auf.

Von medizinischen Fachpersonen empfohlen!

Als PMT-Swingwalking®-Trainer/in...

erreichst du neue Zielgruppen aller Altersstufen!

Ausbildung 2023

Grundlagentag
BGB Weiterbildung

Zürich: Sa, 26. August

Vertiefungstag
inkl. Prüfung

Weinfelden: Sa, 23. September

Details und Anmeldung:

www.swingwalking.com/Ausbildung

079 588 33 86



pmt swingwalking® *bewegt dein Leben*

MEDIDOR
HEALTH CARE • THERAPIE

DAMIT SIE SICH AUF DIE ARBEIT MIT MENSCHEN KONZENTRIEREN KÖNNEN



Preisvorteile für Fachkunden



Individuelle und fachkompetente Beratung



Qualitativ hochwertige und innovative Produkte



Schnelle Lieferung und grosse Flexibilität



Therapiebedarf



Therapiegeräte und -einrichtungen



Sport, Fitness und Pilates



Praxisbetrieb, Verpflegung und mehr



MEDIDOR.CH

Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung

MEDI DOR AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | Tel. 044 739 88 88 | mail@medidor.ch | medidor.ch



Als Vertreter des BGB Schweiz ist es mir ein wichtiges Anliegen, dass wir uns mit dem Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen auseinandersetzen. Wir machen uns Sorgen darüber, dass viele von ihnen zu wenig körperliche Aktivitäten ausüben, was negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden hat.

Es ist bekannt, dass körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen nicht nur die Gesundheit verbessert, sondern auch die kognitive Entwicklung und das emotionale Wohlbefinden fördert. Regelmässig praktiziert, hilft Bewegung, Stress ab- und Selbstvertrauen aufzubauen sowie eine positive Lebenseinstellung zu entwickeln. Darüber hinaus trägt sie dazu bei, Übergewicht, Fettleibigkeit und psychische Probleme zu verhindern, die bei jungen Menschen zu einem immer grösseren Problem werden.

Eine der Hauptursachen für deren Bewegungsmangel ist die zunehmende Nutzung elektronischer Geräte wie Smartphones, Tablets und Computer. Diese Geräte bieten zwar viele Vorteile, verleiten aber dazu, mehr Zeit im Sitzen zu verbringen und weniger oft draussen mit Freunden zu spielen und sich zu bewegen. Wir als Bewegungsprofis müssen dafür sorgen, dass Bewegungs- und Sportangebote für Kinder und Jugendliche attraktiver und zugänglicher werden, um diesem Trend entgegenzuwirken.

Als BGB Schweiz sind wir uns bewusst, dass wir eine wichtige Rolle bei der Förderung der körperlichen Aktivität und Gesundheit spielen. Unser Bewegungsangebot wird zum Beispiel in J+S-Gymnastik- und Tanzfortbildungsmodulen an die Leiterinnen und Leiter weitervermittelt. Wir müssen uns dafür einsetzen, dass die Bewegungsangebote für die Jungen verbessert und ausgebaut werden – und genau das schaffen wir zusammen mit Eurer Hilfe als Bewegungsfachleute.

Tänzerische und liebe Grüsse

Philippe Dick
Vorstandsmitglied BGB Schweiz

04

Genügend Bewegung?

Kinder haben grundsätzlich einen natürlichen Bewegungsdrang. Wie steht es um das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz? Eine Langzeitstudie hat dies erforscht. Fazit: Die Eltern und das Wohnumfeld spielen beim Thema Bewegung eine entscheidende Rolle.

08

Junggebliebene Expertin

Für Daniela Quispe ist das tägliche Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen seit je die grösste Inspiration. Bei ihr lernen sie im Hip-Hop nicht nur neue Tanzschritte. Wenn die Kids niedergeschlagen bei ihr eintreffen, muntert die Powerfrau sie in ihrem Studio «Tanz-Raum6» wieder auf.

10

Co-Präsidium: 100 Tage im Amt

Seit mehr als drei Monaten sind die beiden Co-Präsidentinnen des BGB Schweiz an der Arbeit. In dieser Zeit haben Susanne Gysi Arrenbrecht und Irene Berger zusammen mit dem Vorstand bereits vieles erlebt und erfahren sowie aktuelle Themen der Branche angepackt.

14

Gemeinsam aktiv - BranchenTag

Die Vorstände des BGB Schweiz sowie des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verbands (SFGV) heissen ihre Mitglieder willkommen zum fünften gemeinsam durchgeführten BranchenTag 2023. Das diesjährige Motto lautet verbindend: «Gemeinsam aktiv».

20

Kreativbündel mit Inspiration

Tanzen war schon als Dreikäsehoch ihre grosse und einzige Leidenschaft. Séverine Studer, gebürtige Schweizerin aus Luzern mit Wahlheimat Hamburg, studiert zurzeit als Co-Choreografin für DJ BoBo mit Tänzerinnen und Tänzern dessen neue Jubiläumstournee ein.

22

Fragen und Antworten

Soll ich einen Kanal auf YouTube eröffnen? Was bringt mir eine Webseite für einen zusätzlichen Nutzen? Was kann ich unternehmen, um in der Google-Suche besser gefunden zu werden? Bei welchen Pensionskassen soll ich mich anschliessen? Eure Fragen, unsere Antworten.

Bewegen sich unsere Kinder noch genügend?

Herumtollen, auf Bäume klettern, davonrennen – Kinder haben grundsätzlich einen natürlichen Bewegungsdrang. Körperliche Aktivität ist besonders im Kindesalter wichtig. Wie steht es um das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz? Eine Langzeitstudie hat dies erforscht. Demnach spielen die Eltern und das Wohnumfeld eine entscheidende Rolle.

Mariette Inderbitzin, Kommunikationsverantwortliche BGB Schweiz, Spezialistin Bewegung und Gesundheitsförderung



Kinder geniessen an einem Sommertag die kühle Frische des Brunnenspiels

Zusammen mit den skandinavischen Ländern gehört die Schweiz zu jenen mit der körperlich aktivsten Bevölkerung. Trotzdem gibt es einen Anteil an Jugendlichen, die die internationalen Empfehlungen von mindestens täg-

lich einer Stunde Bewegung mittlerer Intensität nicht erfüllen und nur selten Sport treiben. Videospiele, Fernseher und anderweitige elektronische Geräte sind grosse Ablenkungsfaktoren. Die Meinung der Experten ist klar: Um den

Anteil inaktiver Jugendlicher und junger Erwachsener zu reduzieren, sollte man in der Kindheit ansetzen.

Ein aktiver Lebensstil im Kindes- und dessen Erhaltung bis ins Erwachsenen-

alter ist für die Gesundheit von Bedeutung. Dafür gibt es umfassende wissenschaftliche Belege.

Warum Bewegung speziell für Kinder und Jugendliche essenziell ist, erklärt das Projektteam «Update Bewegungsempfehlungen», welches im Auftrag des Bundesamtes für Sport (BASPO) aktuelle Bewegungsempfehlungen erarbeitet hat. Solche Gewohnheiten können den Umfang und die Art der

Die Kindheit ist eine Zeitspanne der raschen körperlichen und geistigen Entwicklung, in der sich Gewohnheiten herausbilden.

Bewegung während des gesamten Lebensverlaufs beeinflussen, heisst es bei der Weltgesundheitsorganisation (WHO). So tragen aktives Spielen und Gelegenheiten für unstrukturierte Bewegung massgeblich zur Entwicklung der motorischen Fähigkeiten von Kindern bei. Sie sind die Grundbausteine für das spätere Leben. Gleichgewicht, Schnelligkeit und Koordination brauchen wir ständig im Alltag.

Die Förderung des Bewegungs- und des Schlafverhaltens von Kleinkindern wirkt sich zudem positiv auf die Anfälligkeit für Krankheiten im Erwachsenenalter aus. Regelmässige Bewegung reduziert den Körperfettanteil und das Risiko, übergewichtig zu werden, die Knochenmasse wird erhöht und die Knochenfestigkeit gestärkt, das Immunsystem gestählt und Infektionskrankheiten wird entgegengewirkt. Insbesondere kann mit genügend Bewegung Stoffwechselerkrankungen, wie etwa Typ-2-Diabetes, und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden.

Sprinten für bessere Noten

Körperlich aktive junge Menschen leiden auch weniger an Angstzuständen und Depressionen. Zudem weisen sie bessere schulische Leistungen auf, heisst es im Bericht des Netzwerks hepa.ch über die Bewegungsempfehlungen Schweiz. Jürgen Steinacker, Professor für Medizin und Leiter der Sektion Sport- und Reha-Medizin an der Universitätsklinik Ulm, erklärt gegenüber dem Sport- und Outdoormagazin ISPO: «Die Flexibilität des Gehirns wird

durch die regelmässige Bewegung geformt und bleibt erhalten. Das führt dazu, dass Kinder kognitiv leistungsfähiger sind, wenn sie sich ausreichend bewegen. Bei Schülern und Studenten weiss man, dass auch akute Bewegung (z.B. der Sprint zur Prüfung) besonders förderlich ist, was die kognitive Leistungsfähigkeit angeht. Heisst: Diejenigen, die zur Prüfung sprinten, haben in der Regel bessere Noten.»

Bildschirm und Depressionen

Längeres Sitzen, vor allem vor dem Bildschirm, wirkt sich bereits im Kindesalter negativ auf die Gesundheit aus. Studien haben gezeigt, dass eine längere Bildschirmzeit nicht nur mit einer schlechteren Fitness des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems verbunden ist, sondern es gibt bereits erste Hinweise auf eine ungünstige Beziehung zwischen Präsenzzeit vor dem Bildschirm und Depressionen bei Kindern und Jugendlichen.

Generell empfiehlt das Bundesamt für Sport, langandauerndes Sitzen in jedem Alter zu reduzieren oder immer wieder mit Bewegung zu unterbrechen, da die negativen Effekte für die Ge-

Wohnumgebung und Eltern beeinflussen erheblich das Bewegungsverhalten.

sundheit bei einer Sitzdauer von mehr als acht Stunden am Tag kaum durch einen höheren Bewegungsumfang ausgeglichen werden können. Wie inaktiv oder aktiv die Kinder und Jugendlichen

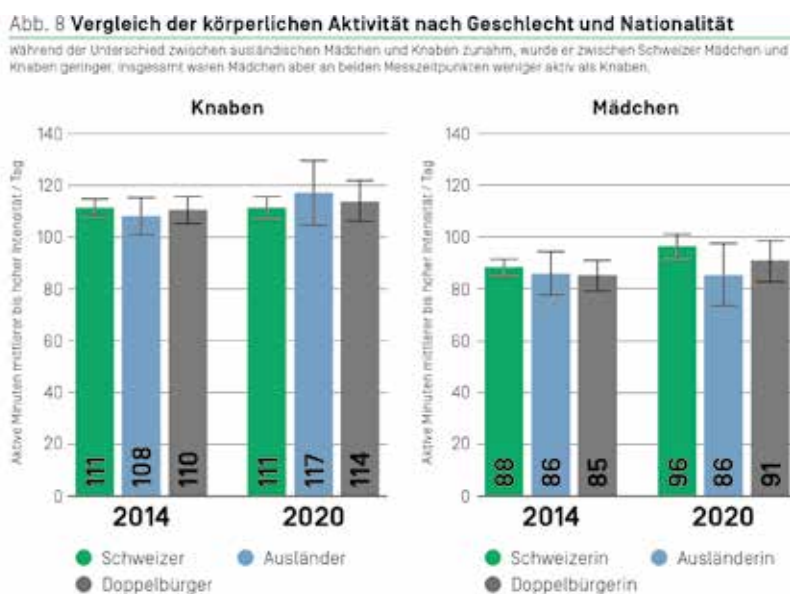
in der Schweiz tatsächlich sind und welche Faktoren einen Einfluss auf das Bewegungsverhalten junger Menschen haben, zeigt die 2022 erschienene SOPHYA-Studie.

Die repräsentative Studie des Swiss Tropical and Public Health Institute Swiss TPH in Zusammenarbeit mit dem Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne und der Università della Svizzera italiana untersuchte über fünf Jahre (2014-2019/20) das Bewegungs- und Sportverhalten von 2300 Kindern und Jugendlichen in der ganzen Schweiz.

Die Resultate zeigen: Die Wohnumgebung und das Bewegungsverhalten der Eltern beeinflussen das Bewegungsverhalten in der Kindheit wesentlich und haben somit langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder und späteren Erwachsenen.

Wie als Kind so als Erwachsener?

Eine Beobachtung aus der vom Bundesamt für Sport finanzierten Langzeitstudie lässt darauf schliessen, dass sich das Bewegungsverhalten in der Kindheit tendenziell ins Erwachsenenalter fortsetzt. So zeigen die Resultate, dass für Kinder, die im Vergleich zu Gleichaltrigen schon früh körperlich aktiver waren, dasselbe eher auch später im Leben gilt. Es gab aber in allen Altersgruppen auch Kinder und Jugendliche, die später ihr Bewegungsverhalten veränderten, weshalb es nie zu spät ist, mit Interventionen anzusetzen. Weniger aktive Kinder fanden ver-



SOPHYA Studie - Vergleich körperlicher Aktivität nach Geschlecht und Nationalität

mindert Zugang zu Sport oder traten insbesondere als Jugendliche eher aus Sportvereinen aus. Auffällig war hier zudem, dass der Schulaustritt häufig mit dem Austritt aus dem Sportverein zusammenfiel.

Nicole Probst-Hensch, Leiterin der SOPHYA-Studie, sagt: «Ziel sollte es sein, ergänzende Angebote zu finden, um bereits früh die weniger aktiven Kinder und Jugendlichen zu erreichen, sowie Angebote nach dem Schulaustritt zu schaffen, um zu erreichen, dass Kinder und Jugendliche langfristig sportlich aktiv bleiben.»

jungen Männern auch 2019 weniger körperlich und sportlich aktiv. Ein grosser Unterschied zeigte sich im Alltag, beispielsweise beim Velofahren. Hier fiel auf, dass vor allem Mädchen mit Migrationshintergrund weniger Fahrrad fahren. Die Studie empfiehlt deshalb, gezielt junge Mädchen mit Migrationshintergrund im Bewegungsverhalten zu fördern.

Geld spielt kaum eine Rolle

Sozioökonomische Unterschiede spielen hingegen nur eine geringe oder ungeordnete Rolle beim Bewegungsverhalten. So hatte das Einkommen

erreicht Kinder und Jugendliche unabhängig vom sozioökonomischen Status.

Ein weiterer, grosser Einflussfaktor auf das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen ist der Wohnort. So spielte ein bewegungsfreundliches Wohnumfeld, beispielsweise in einer sicheren Verkehrsumgebung oder mit Zugang zu Grün- und Spielflächen, eine wichtige Rolle. Die Resultate zeigen, dass Kinder aus einem wenig bewegungsfreundlichen Umfeld auch in der zweiten Messung fünf Jahre später weniger aktiv waren als Kinder aus einem bewegungsfreundlichen Umfeld. Die Förderung der körperlichen Aktivität hängt also nicht alleine von Sportangeboten ab.

Von Generation zu Generation

Dass Eltern ein wichtiges Vorbild sind, erstaunt nicht. Kinder, deren Eltern sich 2014 häufiger bewegten, waren kurz- und langfristig ebenfalls aktiver. Diese Art von Sportförderung zahlt sich nachhaltig aus: Kinder von aktiven Eltern werden mit grosser Wahrscheinlichkeit später selbst aktive Eltern und geben dieses Verhalten wiederum an ihre Kinder weiter.

Das Fazit: Die SOPHYA-Studie zeigt, dass Sport und Bewegung positive Auswirkungen auf den Lebensstil, die Lebensqualität und die Stressresilienz der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz haben. Je aktiver sie waren, desto weniger häufig konsumierten sie Tabak und Softdrinks. Zudem waren körperlich aktive Kinder an weniger Tagen krank und hatten nicht mehr Unfälle als inaktive.

Ein bewegungsfreundliches Umfeld, freiwilliger Schulsport, aktive Eltern und attraktive nachschulische Angebote helfen mit, das Bewegungsverhalten unseres Nachwuchses noch stärker zu fördern und ihm damit eine gesündere Zukunft zu bereiten.

Quellenangaben s. S. 7

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (5 bis 17 Jahre)

Über die Woche verteilt im Durchschnitt **mindestens eine Stunde pro Tag** ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer bis hoher Intensität; je mehr, desto besser. Dazu gehören zum Beispiel Spielen (drinnen oder draussen), Rennen, Trottinett- und Velofahren, Inlineskaten sowie Alltagsaktivitäten wie etwa Jäten im Garten.

An mindestens drei Tagen pro Woche sollte **Bewegung mit hoher Intensität** integriert werden, inklusive solcher, die Muskeln und Knochen stärkt (zum Beispiel Jogging, Herumrennen, Seilspringen, zügiges Velofahren und Biken, intensives Schwimmen, Ballspiele, Tanzen).

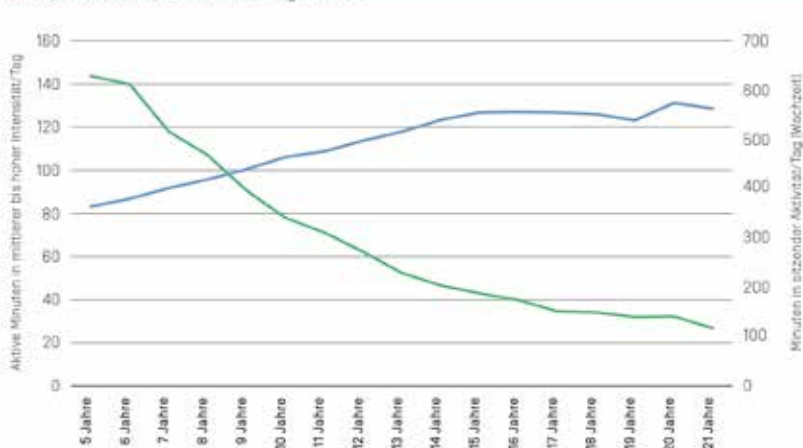
Aus: Bewegungsempfehlungen Schweiz - Grundlagen, 2022

Das Geschlecht war bereits in der ersten Analyse von 2014 einer der wichtigsten Faktoren für die körperliche Aktivität. So waren Mädchen und junge Frauen verglichen mit Knaben und

pro Haushalt keinen Einfluss auf die gemessene körperliche Aktivität, auf die Teilnahme in Sportvereinen hingegen schon. Der freiwillige Schulsport sticht als sinnvolles Gefäss hervor. Dieser

Abb. 3 Körperliche Aktivität nach Alter

Die körperliche Aktivität hat mit dem Alter abgenommen.



SOPHYA Studie - Körperliche Aktivität nach Alter

Quellen zu Artikel S. 4-6:

- › **Bewegungsempfehlungen Schweiz - Grundlagen (2022)** Im Auftrag des Bundesamtes für Sport BASPO, Netzwerk hepa.ch, erstellt durch das Projektteam «Update Bewegungsempfehlungen» mit Simon Endes (Ecoplan), Sonja Kahlmeier (Fernfachhochschule Schweiz), Susi Kriemler (Universität Zürich), Anja Frei (Universität Zürich), Thomas Radtke (Universität Zürich) und Claudio R. Nigg (Universität Bern)
- › **HEALTH** (25.09.2020) Bewegungstipps für Eltern und Kinder; Sportmedizin: So wichtig ist Bewegung

für Kinder, online unter: <https://www.ispo.com/know-how/sportmediziner-so-wichtig-ist-bewegung-fuer-kinder>

- › **Swiss Tropical and Public Health Institute (2022):** Kinder während COVID-19-Pandemie nicht weniger aktiv, online unter: <https://www.swisstph.ch/de/news/news-detail-1/news/children-not-less-active-during-covid-19-pandemic>.
- › **SOPHYA-Studie (2022): Resultate zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz** Eine Langzeitstudie des Schweizerischen Tropen- und Public-Health-In-

stituts (Swiss TPH) in Zusammenarbeit mit der Université de Lausanne (UNIL) und der Università della Svizzera italiana (USI), Johanna Hänggi, Bettina Bringolf-Isler, Prof. Bengt Kayser, Prof. L. Suzanne Suggs, Prof. Nicole Probst-Hensch (Leiterin der Studie).

Bildnachweise:

Elizaveta - stock.adobe.com

Pahis - stock.adobe.com

Fitness-Guide – Qualität und Transparenz

Fitnessguide[★]

Im Jahr 2019 hat der BGB Schweiz das Label Fitness-Guide für Kursanbieter ins Leben gerufen. Das Label Fitness-Guide besteht bereits seit vielen Jahren für die Fitnesscenter. Nun können sich auch Kursanbieter zertifizieren lassen.

Anhand der erarbeitenden Qualifikationskriterien wird sowohl das Unternehmen als auch das kursorientierte Personal überprüft. Damit haben Kundinnen und Kunden die Gewähr, dass die Kursleitung über die nötige fachgerechte Ausbildung verfügt, um den Bewegungskurs professionell zu unterrichten. Als unabhängige Kontrollstelle wurde die Fitness Classification eingesetzt.

Das Qualitätslabel «Kursanbieter Fitness-Guide» zertifiziert 28 Bewe-

gungs- und Entspannungsangebote (inklusive Personaltraining), unterteilt in sechs Bereiche:

- Groupfitnesstraining
- Funktionelles Bewegungstraining
- Spezielle Bewegungs- und Entspannungsmethoden
- Rücken und Haltung
- Mutterschaft

Die Mitglieder des BGB Schweiz, des SFGV und von *suisseedance* profitieren von einem Spezialpreis. Für 150 Franken können sie sich als Einzelunternehmen (mit einem/einer Kursleitenden) für zwei Jahre erstzertifizieren lassen. Danach wird die Zertifizierung sogar noch günstiger. Für alle weiteren Zweijahresperioden bezahlen Einzelunternehmen 90 Franken.

Inzwischen anerkennen und schätzen fast alle grossen Krankenversicherer der Schweiz das Label. Einzig die Concordia hat sich bis jetzt noch nicht entschieden.

Alle Informationen zum Fitness-Guide-Label und zur Zertifizierung selbst entnimmst Du der Webseite:

www.fitness-guide.ch/qualitaetslabel-fitness-guide/qualitaetslabel-kursanbieter.

Jetzt zertifizieren für 2023/2024!



BEWEGUNG & TANZ FERIENKURSE AM MEER 2023

10.06. – 18.06.2023

30.09. – 08.10.2023

14.10. – 22.10.2023

www.curtius-ferienkurse.ch

Danielle Curtius
Tanz, Bewegung & Weiterbildung

Das Herz an den Hip-Hop verloren

Für Daniela Quispe ist das Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen die grösste Inspiration. Bei ihr lernen sie im Hip-Hop nicht nur neue Schritte. Wenn sie niedergeschlagen bei ihr eintreffen, fängt die Powerfrau sie in ihrem Studio «TanzRaum6» auf.

Nathalie Meyer, Trainerin Bewegung und Gesundheit, Atemtherapeutin



Daniela Quispe

Der «TanzRaum6» in Zürich, unweit von Bucheggplatz und Milchbuck, ist mehr als nur ein Bewegungsstudio. Seit 2017 ist es auch Daniela Quispes zweites Zuhause für Kinder und Jugendliche. Der Slogan «Hip-Hop Dance and more» zeigt, dass sie ihrer Community mehr gibt als bloss Tanzunterricht. Beinahe wäre dieser Ort gar nie entstanden.

«2016 wollte ich alles aufgeben», erzählt Daniela, deren Familie aus Lima stammt. «Ich stand in meinen Ferien auf dem Machu Picchu in Peru und erklärte meiner Familie, dass ich mit allem aufhören möchte.» Die dreifache Mutter wollte höchstens noch als Gorillabotschafterin (ein Engagement der Zürcher Stiftung Schtifti für eine gesunde Zukunft der Jungen) tätig sein. Die Powerfrau war müde.

Und sie war es leid, viele ihrer Visionen im Sand verlaufen zu sehen, weil entweder die finanziellen Mittel fehlten, die Koordination unterschiedlich lokalisierter Gruppen zu aufwendig war oder die Behörden im Weg standen.

Weg vom Stress und vom Herumreisen

Wie es der Zufall jedoch wollte, sah Daniela, kaum von ihren Ferien zurück, ein Inserat für ein Studio, das sich ganz in ihrer Nähe befand. Obwohl sie davor immer gedacht hatte, ein eigener Tanzraum bringe enorm viel Aufwand mit sich, schlug sie zu. «Ich sagte mir, wenn ich mich an so vielen Orten einmieten kann, dann kann ich auch ein eigenes Studio führen und als Selbstständige arbeiten.»

Für sie selbst bedeutet das eigene Studio auch, angekommen zu sein. Weg davon, jeden Job annehmen zu müssen, weg vom ständigen Herumreisen, weg vom Stress, pünktlich irgendwo ankommen zu wollen. «Ich war es satt, im Auto zu leben, und wollte zu einer anständigen Zeit zu Hause sein.» Mit dem eigenen Studio entstand für sie eine wunderbare Ruhe.

Erfahrungen bündeln und weitergeben

Ans Aufhören denkt Daniela regelmässig. «Ich sage seit längerem jedes Jahr, dass ich in zehn Jahren aufhören werde.» Der nächste Schritt der 51-Jährigen ist jedoch eine weitere Ausbildung zur Sozialbegleiterin. Der Lehrgang, der im April startet, dauert zwei Jahre und eröffnet ihr weitere Perspektiven. Sie erhofft sich, mit dieser Ausbildung noch mehr Kanäle und Mittel kennenzulernen, mit denen sich ihre Projekte finanzieren und verwirklichen lassen.

«Ich möchte meine 30 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bündeln und weitergeben. Ich habe bereits ein enorm grosses Netzwerk, das ich bestimmt noch besser nutzen kann.» Etwas wehmütig fügt



Daniela Quispe setzte den Akzent ihrer Tanzkarriere voll auf Hip-Hop

sie hinzu: «Der Bodyscan am Morgen zeigt mir je länger, je mehr, dass ich kaum mein Leben lang als Hip-Hop-Tanzlehrerin arbeiten kann.» Daniela hat ihre Zukunft schon immer sehr vorausschauend geplant. Sie hat dazu sogar ein Spielchen: «Ich überlege mir oft, was ich bereuen würde, wenn ich alt bin und es nicht getan hätte.» Sie weiss, dass das garantiert nicht passieren wird. Dies hat bestimmt auch mit der Art, wie sie etwas anpackt, wenn sie es liebt, zu tun: möglichst alles intensiv und mit viel Herzblut.

Die geborene Tanzerfinderin

Dass die Zukunft von Daniela unbewegt sein soll, ist schwer vorstellbar. Wenn man sie nach ihren Hobbys fragt, sind diese fast alle in der Bewegung angesiedelt: Schwimmen, Rennvelofahren, Joggen, Langlaufen und der Familienhund. Letzteres sei ihr Masterplan fürs Alter, denn sie wolle ohne Angst Langlaufen können, sagt sie.

Daniela ist es seit Kindesbeinen gewohnt, mit dem Körper zu arbeiten. Schon als junges Mädchen betrieb sie Leistungssport und schaffte es mit ihrem Ehrgeiz via Leichtathletik-Club Zürich ins Nationalteam. Für sie kam es nie in Frage, einen sitzenden Beruf im Büro anzustreben. «Ich wollte bereits mit sechs Jahren Tanzerfinderin werden.» Nachdem sie sich an der damaligen Grämigerschule zur Gymnastikpädagogin ausgebildet hatte, war klar, dass Tanzen ihre Leidenschaft ist. Neben Weiterbildungen in London, New York, San Diego und Los Angeles tanzte sie sich inmitten der renommierten Tanzshowgruppe Culture Shock Switzer-

«Ich fing selbst mit Breakdance an und trainierte mit grosser Leidenschaft.»

land durchs Leben. Daniela setzte den Akzent ihrer Tanzkarriere voll auf Hip-Hop. Mit ungefähr 20 Jahren begann sie sich mit dieser Jugendkultur auseinanderzusetzen und

verlor ihr Herz daran: «Ich fing selbst mit Breakdance an und trainierte mit grosser Leidenschaft.» Für sie ist Hip-Hop nicht nur Schritte tanzen, sondern alles, was dazu gehört – bis hin zu Graffiti.

Das grösste Ziel der lebensfrohen Tanzpädagogin und Choreographin ist es, dass man bei ihr eine gute Zeit geniesst und dass Kinder und Jugendliche, besonders die, die es im Leben nicht leicht haben, sich bei ihr aufgefangen und willkommen fühlen. «Unterricht geben beschränkt sich bei mir schon lange nicht mehr auf 60 Minuten animieren. Das Drumherum zählt genauso.» Wenn Kinder und Jugendliche niedergeschlagen bei ihr eintreffen, fängt Daniela sie auf.

Junggebliebene Expertin

Schon früh zog es sie zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hin. «Ich merkte schnell, dass ich mit jungen Menschen arbeiten will.» Die Gründe dafür fallen Daniela schnell ein: «Man hat viel Spass und sie bringen einen zum Lachen. Zudem kommen sie viel regelmässiger in den Unterricht, sodass man etwas aufbauen kann. Ihre Leistungsbereitschaft und ihre Fähigkeiten werden viel zu oft unterschätzt.»

Mittlerweile bringt die junggebliebene Expertin im Kindersport, Jugend + Sport (J+S) und Erwachsenensport (ESA) auch die Geduld mit, um mit Erwachsenen zu arbeiten. In dieser Rolle bildet sie seit 14 Jahren J+S-Leiterinnen und -leiter weiter – unter anderem auch für den BGB Schweiz.

So gibt Daniela ihr Fundament, das sie sich 30 Jahre lang aufgebaut hat, in der Tanz- und Bewegungswelt weiter.

100 Tage im Amt - «Zwischen Kaffee, Konferenzen und Politik»

Seit mehr als drei Monaten sind die beiden Co-Präsidentinnen des BGB Schweiz an der Arbeit. In dieser Zeit haben Susanne Gysi Arrenbrecht und Irene Berger zusammen viel erlebt und mit dem Vorstand bereits einige aktuelle Themen angepackt.

Susanne Gysi Arrenbrecht, Irene Berger, Co-Präsidium BGB Schweiz

Irene in Bern und Susanne in Uster – das passt. Zoom und SBB machen es möglich. So sehen wir Co-Präsidentinnen einander regelmässig für den Austausch und die Organisation der -Geschäfte. Zum Jour fixe gehören eine Tasse Kaffee und Raum für den persönlichen Austausch. So haben wir uns auch privat noch besser kennengelernt. Die ersten 100 Tage im Amt vergingen wie im Flug. Unglaublich, was von Ende Mai bis Anfang Oktober alles Platz fand.

Die erste Zeit war eine Zeit der Orientierung. Wer macht was? Wer kennt sich wo aus? Welches sind unsere Prioritäten? Wir haben viel Zeit dafür investiert, um diese Fragen im neu zusammengesetzten Vorstand zu klären. Auch die Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle haben wir durchleuchtet und wo nötig angepasst. Ein neues Organigramm wurde geschaffen und die Aufgabenbereiche dazu passend definiert. So aufgestellt gehen wir als Teal-Organisation gestärkt in die Zukunft und sind bereit, bestehende Projekte weiterzuführen und neue Aufgaben anzupacken. Wir haben im Mai den BGB Schweiz-Dampfer in voller Fahrt übernommen und wollen ihn auf seinem guten Kurs behalten.

Anerkennung Krankenkassen

Der Vorstand hat sich entschlossen, die Kostenstruktur zu verschlanken, unter anderem mit der Erstellung eines neuen Spesenreglements. Damit will er einen Beitrag leisten, um die entsprechenden Ausgaben zu senken. Dass wir das im Team so gut lösen konnten, freut uns besonders.

In unseren Sitzungen haben wir uns nicht nur mit uns selbst, sondern auch mit aktuellen BGB Schweiz-Geschäften beschäftigt. Einige Beispiele: Zusammen mit dem Vorstand und den Mitgliedern der APK haben wir die Auflösung der APK beschlossen. Dieser Schritt hat sich bereits seit längerer Zeit abgezeichnet, da diese Kommission mit den eidgenössischen Ausbildungen überflüssig wurde und die verbleibenden Aufgaben vom Vorstand übernommen werden

konnten. Ein Dauerbrenner ist das Thema Krankenkassenanerkennung. Die Überarbeitung der Anforderungen des Fitness-Guides hat viel Zeit in Anspruch genommen. Mit seinen klaren und übersichtlichen Anforderungen steht er für eine hohe Qualität der Kursleitenden und für Transparenz der Kriterien. Von den Verhandlungen mit Concordia haben wir bereits berichtet. Wir geben alles, um die Anerkennung dieses Versicherers zu erhalten.



Irene Berger im Gespräch mit Claude Ammann, Präsident SFGV

Partnerschaften mit Schulen

Weiter haben wir das Weiterbildungsprogramm angeschaut. Als Einnahmequelle ist es ein wichtiger Pfeiler des Verbands und muss regelmässig gepflegt werden. Seit der Einführung der eidgenössischen Berufsabschlüsse hat sich in der Aus- und Weiterbildungslandschaft einiges geändert. So hat der BGB Schweiz die Mitgliederkategorie Schulen abgeschafft und setzt neu auf Partnerschaften mit den Schulen. Um die Partnerschulen nicht zu konkurrieren, verzichtet der BGB Schweiz deshalb auf seine modularen Lehrgänge und fokussiert auf Weiterbildungen in Form von Ein- und Zweitageskursen.



Susanne Gysi Arrenbrecht (l.) und Irene Berger: Der BGB Schweiz soll wachsen, die Expansion in die Westschweiz ist ein Teil davon

Für die Berufstitel ändert sich nichts. Sie können nach wie vor mit BGB Schweiz-Weiterbildungskursen erworben werden. Ebenfalls zulässig sind Kurse von Partnerschulen mit entsprechenden Inhalten. Zusammen mit unseren Dozierenden wollen wir künftig ein attraktives Kursprogramm anbieten. Die langfristige Themenplanung ist eine schöne Aufgabe, anspruchsvoll und spannend zugleich. Als Erstes haben wir die Inhalte des Fachbereichs Medizinische Fitness und Gesundheitscoaching definiert. Sie werden einen Schwerpunkt im Weiterbildungsprogramm 2024 bilden.

Konferenzen, Sitzungen und Politik

Wir Co-Präsidentinnen sind in den ersten 100 Tagen auch mit unserem Partner SFGV zusammengesessen. Diese Partnerschaft wollen wir weiter pflegen und stärken. Über die gemeinsame Jobbörse «Movementjobs» haben wir bereits berichtet. Auch beim Thema Krankenkassen sind wir zusammen unterwegs, nach dem Motto «Gemeinsam sind wir stärker». Am Branchentag im Mai wollen wir ebenfalls gemeinsam aktiv sein – die Planung läuft auf Hochtouren. Eine weitere unserer Aufgaben ist es, die Interessen des BGB Schweiz bei anderen Organisationen und an diversen Anlässen zu vertreten.

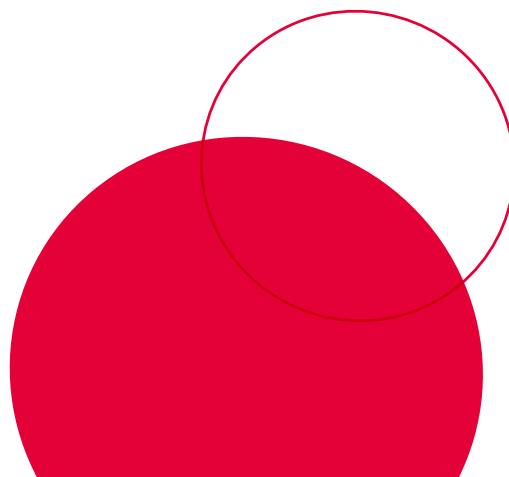
Bereits vertraut sind wir beide mit unserem Mandat in der OdA Gesundheit und Bewegung, der Dachorganisation zur Berufsbildung in unserer Branche. Neu kamen Konferenzen und Sitzungen von Organisationen auf nationaler Ebene dazu, die vor allem Susanne besucht hat. Dabei geht es um Politik, vor allem Gesundheitspolitik. Als Macherin fällt es Susanne nicht leicht, das Schneckentempo in diesen Gremien zu ertragen. Trotzdem ist es wichtig, auf diesen

Bühnen präsent zu sein, denn schliesslich sind es politische Entscheide, die einen grossen Einfluss auf unsere Branche haben.

Gesamtschweizerischer Verband als Vision

Ein anderes politisches Engagement ist leider bereits wieder zu Ende. Irene hat sich im Namen des Vorstands und des Verbands für die Initiative für eine geregelte Entschädigung im Epidemiefall eingesetzt. Die Initiative wurde kürzlich zurückgezogen, weil zu wenig Unterschriften zustande kamen.

Last but not least denken wir bei allem, was wir machen, an die Zukunft. Der BGB Schweiz will und soll wachsen. Zusammen mit dem gesamten BGB Schweiz-Team engagieren wir uns seit Beginn unserer Amtsperiode dafür. Die Expansion in die Westschweiz ist ein wichtiges Projekt, um unsere Vision eines gesamtschweizerischen Verbands Wirklichkeit werden zu lassen. Hinter den Kulissen wurde schon viel daran gearbeitet, erste Schritte sind eingefädelt und hoffentlich schon bald bereit für die konkrete Umsetzung.



12 Fragen an Jean-Claude Rubin

Seit mehr als drei Monaten ist Jean-Claude Rubin für die Mitgliederverwaltung, die Webseite und die Grafik des BGB Schweiz verantwortlich. Das Geschäftsstellenteam sagt über ihn, er sei sehr hilfsbereit, zuverlässig und empathisch. Er beeindruckt mit seinen Excel-Kenntnissen, seiner kreativen Ader und seiner Intelligenz. Mit ihm mache die Arbeit gleich mehr Spass, denn er sei auch sehr humorvoll, herzlich und – obwohl als ruhiger Pol betitelt – erzähle gerne Geschichten.

Nathalie Meyer, Trainerin Bewegung und Gesundheit, Atemtherapeutin



Jean-Claude Rubin

Welches sind Deine Leidenschaften?

Texte schreiben und mit Menschen arbeiten. Ich liebe es, Geschichten zu erfinden und mich dann in andere Welten zu versetzen. Dabei vergesse ich mich selbst und alles um mich herum. Als Bewegungspädagoge macht es mir Spass, mit Menschen zu arbeiten.

Was machst Du, um fit zu bleiben?

Ich habe ein volles Fitnessprogramm, das die ganze Woche ausfüllt. Dazu gehören: Joggen, zeitgenössisches Tanzen, Tango Argentino (ich müsste allerdings noch etwas mehr üben) und Yoga. Um den Körper zu entspannen, lockt mich ab und zu die Sauna.

Was darf in Deinem Kühlschrank nicht fehlen?

Süssigkeiten. Im Sommer auch gerne ein kühles Bier. Mein Partner ist der Meinung, in meinem Kühlschrank sei nicht viel zu finden.

Was liest Du gerne?

Belletristik. Leider habe ich wegen der vielen Fortbildungen kaum noch Zeit für Literatur. Ich muss wohl einen längeren Urlaub planen und ein paar Bücher mitnehmen. Wahrscheinlich werde ich auch dann zu wenig Zeit finden, da ich mich im Urlaub gerne mit Schwimmen, Tauchen und Stand-Up-Paddling ablenke.

Wer ist Dein Vorbild?

Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama. Er strahlt Begeisterung und Herzlichkeit aus. Seinen Humor hat er nie verloren – trotz seiner wichtigen Stellung und

den Aufgaben als Dalai Lama. Das finde ich wirklich sehr vorbildlich und meisterhaft.

Welche Bewegungsform oder Sportart würdest Du gerne wie ein Profi beherrschen?

Am liebsten hätte ich die Geschmeidigkeit einer Katze im zeitgenössischen Tanz.

Bei welcher Musik sieht man Dich tanzen?

Discosound der 1970er- und 1980er-Jahre. Kein Wunder. Ich erinnere mich noch, wie ich stundenlang in der Disco war und zu den Klängen getanzt habe. Ich würde gerne mehr Milonga besuchen.

Wie bist Du zum BGB Schweiz gekommen?

Das war Zufall. Glücklicherweise wurde meine Stelle bei einem grossen Pharmaunternehmen gestrichen, sodass ich gezwungen war, neue Horizonte zu öffnen. Das Leben führte mich in die Region Baden. Auf der Suche nach einem Job ist mir die Stelle als Sachbearbeiter Mitgliederverwaltung aufgefallen, auf die ich mich beworben habe.

Wie empfindest Du die bisherige Zusammenarbeit im Verband?

Ich fühle mich stets gut aufgehoben. Meine Kolleginnen und Kollegen nehmen meine Anliegen wahr, haben immer ein offenes Ohr und ich kann meine Kreativität einbringen.

Wo bist Du sonst noch tätig?

Ich unterrichte PilatesCare und habe meine eigene Methode entwickelt: die «Organic-Moves-Methode». Ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Anspannung und Entspannung. Arbeiten, lachen und loslassen.

Was ist Dir wichtig für die Zukunft?

Das Körperbewusstsein sollte in den Bewegungskursen gefördert werden und bei den Kursanbietenden an erster Stelle stehen. Frei nach dem Motto: «Turnst du noch oder bewegst du dich schon?»

Welche Macke hast Du?

Ich überziehe meine Stunden meistens, weil ich keine Uhren mag. Sie sind elegante Schmuckstücke, aber ich trage schon seit vielen Jahren keine mehr.

Wer füllt die 270 Stellenprozente beim BGB Schweiz?

Das motivierte «Team Geschäftsstelle» führt die operativen Geschäfte des BGB Schweiz mit 270 Stellenprozenten. Wir stellen in den nächsten Ausgaben die einzelnen Köpfe in einer kleinen Serie vor.



**25 – 50%
Rabatt**

BGB Schweiz Mitglieder erhalten bis zu 50% Rabatt auf BLACKROLL® Produkte.

Melden Sie sich bei Interesse mit ihrem Mitgliederausweis bei info@blackroll.ch

BranchenTag 2023 - Gemeinsam aktiv

Die Vorstände des BGB Schweiz sowie des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verbands SFGV heissen Dich willkommen zum fünften gemeinsam durchgeführten BranchenTag. Das diesjährige Motto lautet «Gemeinsam aktiv».

Mariette Inderbitzin, Kommunikationsverantwortliche BGB Schweiz, Spezialistin Bewegung und Gesundheitsförderung

Verbringe einen geselligen Tag unter Gleichgesinnten, tausche Dich mit Berufskolleginnen und -kollegen aus, besuche unsere Bewegungsworkshops und bestimme das Verbandsgeschehen an der Mitgliederversammlung mit.

Der BranchenTag ist eine einmalige Gelegenheit, um Kontakte zu knüpfen, Wissenswertes aus der Bewegungswelt zu erfahren und gemeinsam Neues zu entdecken. Der Tag ist ein Geschenk des BGB Schweiz an seine Mitglieder und ist deshalb für sie kostenlos. Zudem zählt er als Weiterbildungstag.

Was erwartet Dich? Du darfst Dich am diesjährigen BranchenTag auf drei Top-Dozierende freuen. Neben drei Bewegungsworkshops gibt es ein Referat zum Thema «Mindsets in Bewegung».

Der Vorstand und die Geschäftsstelle freuen sich über Deine Teilnahme am grössten Event der Branchen und auf einen gemütlichen Ausklang beim Gala-Dinner, bei dem Du hoffentlich mit dabei bist.



Herunterfahren, entspannen, ausruhen: Am Branchentag finden jedes Jahr Workshops der Bewegungsbranche statt

Workshop Körper erleben - Körperbeziehung

Raum Szenario, 13.45-14.45 Uhr und 15-16 Uhr



Dr. Monika Leitner

Dr. Monika Leitner ist Physiotherapeutin und als Dozentin auch in Lehre und Forschung tätig. Ihre ganzheitliche Sichtweise und Begeisterung inspiriert und setzt Impulse. An der Universität Salzburg absolvierte sie Universitätslehrgänge in Health and Fitness und Sportphysiotherapie. An der Uni/ETH-Zürich studierte sie Betriebliches Gesundheitsmanagement. 2017 doktorierte Monika Leitner an der Universität Bern in Health Sciences (Physiotherapie). Was bedeutet Körperbeziehung

und was heisst es, im Körper zu Hause sein? Wie reden wir mit unserem und über unseren Körper? Die Macht der Worte ist gross - mögliche Auswirkungen zu erkennen, kann Bewegungsangebote bereichern. Der Workshop vermittelt neben praktischen Wahrnehmungsübungen und erlebter Anatomie auch Theorie und ist eine Einladung, den Körper achtsam einzubeziehen und die Körperbeziehung zu reflektieren.

Workshop Spiraldynamik - 3D-Bewegungsfreiheit im Hüftgelenk

Raum Panorama 1, 13.45-14.45 Uhr und 15-16 Uhr



Christine Heel

Christine Heel, Dipl. Sportlehrerin und Spiraldynamik-Dozentin, vermittelt in ihrem Bewegungstraining das Einmaleins freier Beweglichkeit im Hüftgelenk. Das Hüftgelenk als Kugelgelenk ist für alle Bewegungsrichtungen konzipiert. Im Zentrum des Körpers spielt es eine entscheidende Rolle beim Gehen und Laufen. Freie 3D-Beweglichkeit, exakte Bewegungskoordination und Kraft der tiefen Stabilisatoren sind der Schlüssel zu gesunden Hüften. Kleine Bewegungsfehler

im Hüftgelenk haben meist weitreichende Konsequenzen. Das Spiraldynamik-Konzept definiert anatomisch korrekte Bewegung, unter anderem abgeleitet aus den archaischen Bewegungsformen des Menschen wie Gehen, Laufen, Klettern, Werfen etc. Damit eignet sich die Spiraldynamik perfekt, die bedeutenden Aspekte funktioneller Bewegung zu sehen, zu verstehen und präzise zu üben.

Workshop Tanz - Theater-Jazz

Raum Panorama 3-4, 13.45-14.45 Uhr und 15-16 Uhr



Juanjo Hinojosa

Juanjo Hinojosa wurde in Tarragona, Spanien, geboren. Seine Tanzkarriere begann er als Ballroom-Tänzer. In dieser Disziplin erreichte er das höchste Niveau in Standard und Latein. Nach seiner Karriere im Paartanz liess er sich in London, Spanien und Deutschland in zeitgenössischem und Jazztanz ausbilden. Als Tanzlehrer gibt er regelmässig Kurse und internationale Tanzworkshops in Deutschland, Spanien, Österreich, Italien und der Schweiz.

Die Stunde beginnt mit einer 15-minütigen Aufwärmphase. Dann wird an verschiedenen Arten von Körperisolationen und an der Tanztechnik gearbeitet. Diese werden mit verschiedenen kurzen Combos und Tanzdiagonalen in die Praxis umgesetzt. Zum Schluss gibt es eine kurze Choreografie, angelehnt an berühmte Musicals.

Vortrag mit Monika Leitner

Mindsets in Bewegung - wie wir ganzheitlich Heilung und Gesundheit fördern

Raum Aare, 16.15 - 16.45 Uhr

Mindsets - als Denk- und Bewertungssysteme - beeinflussen die Gesundheit und wirken sich auch auf Bewegung/körperliche Leistungsfähigkeit aus. Eine achtsame Informationsvermittlung kann negative Auswirkungen verhindern und positive Heilungseffekte fördern. Wie Gedanken und Gefühle auf die Gesundheit wirken, belegt die noch junge Disziplin der Psychoneuroimmunologie, denn: Körper, Seele und Geist sind eine Einheit.

Impressionen und Vorschau

Gemeinsam aktiv!



BranchenTag 2022 - Mitgliederversammlung



Unterhaltung mit dem Vorstand und der Geschäftsstelle



BranchenTag 2022 , Tanzworkshop



BranchenTag 2023: Musical-Jazz mit Juanjo Hinojosa

Gala - Dinner

Nimm teil am glamourösen Abendprogramm des Branchentags und lass Dich mit einem schmackhaften Fünfgangmenü verwöhnen. Zusammen anstossen, sich austauschen, den Abend geniessen. Der Vorstand und die Geschäftsstelle freuen sich, mit Dir diesen besonderen Abend zu verbringen.



Galadinner und interessante Gespräche



Wir freuen uns auf den Branchentag 2023!

**Melde dich
jetzt an!**

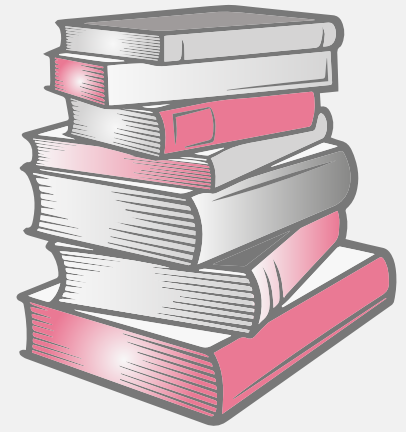
Online unter

www.bgb-schweiz.ch/dienstleistungen/branchentag-2023-2/

Lass uns gemeinsam aktiv sein!

Bücherecke

Mitmachen und gewinnen
Schreibe eine Mail an redaktion@bgb-schweiz.ch mit dem Betreff «Bücherecke» und nenne das Buch, das Du lesen möchtest. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden vom BGB Schweiz ausgelost. Mit etwas Glück hältst Du schon bald Deine neue, spannende Lektüre in der Hand.



Da tanzt der Bär

Tanzlehrmittel für Kindergarten und Unterstufe

Tamara Gassner, Da tanzt der Bär. Kartenset. dance4school.ch/uebersicht-zum-lehrmittel-da-tanzt-der-baer/. CHF 49.

Lange bevor unsere Kinder sprechen lernen, kommunizieren sie über ihren Körper mit ihrem Umfeld und entwickeln einen natürlichen Drang, sich zu bewegen. Die Bewegung ist der Motor einer gesunden Entwicklung. Die Tierkarten dieses Lehrmittels machen

wichtige Bewegungsmuster und Fortbewegungsformen bei kleinen Kindern erfahrbar und vermitteln die Basis der tänzerischen Kompetenzen. Sie sind handlich und flexibel einsetzbar. Auf jeder Karte ist übersichtlich dargestellt, was im Speziellen gefördert werden kann. Spruch, Übung, Hilfwörter und Bewegungsskizzen helfen bei der Durchführung. Ein QR-Code mit kostenlosem Download zu jedem Tier bringt die Leserschaft zur passenden Musik und vielen weiteren Unterrichtsideen. Mit dem Einsatz der Karten werden Ziele des Lehrplans 21 aus dem Bereich Musik und Tanz für Kindergarten und Unterstufe abgedeckt.

Fitness-Spiele für Kinder und Jugendliche

Ideen für Sportunterricht und Freizeit

Christian Reinschmidt, Ulrike Wagner. 84 Seiten. Verlag an der Ruhr. CHF 25.90.

Diese gelungene Ideensammlung enthält viele ungewöhnliche und witzige Spielideen für Gesundheit und Fitness im Sportunterricht, aber auch für das Fitnessstraining im Sportverein. Bei einer Reifenwanderung, der Chinesen-

staffel oder beim Mattenweitwurf verbessern Kinder und Jugendliche ihre Beweglichkeit, trainieren Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Kurze, gut aufbereitete Fitnessinfos liefern der Leserschaft Wissenswertes zur Wirkungsweise einzelner Fitness-Spiele. Darüber hinaus findet man zu jedem Spiel Angaben zur Gruppengrösse, Spieldauer, den didaktischen Zielsetzungen und möglichen Varianten. Das Handbuch mit 60 Fitness-Spielen eignet sich als Trainingsmaterial sowohl für die Grundschule als auch für die Sekundarstufe sowie für Förderschulen und Gymnasien.



Läuft schon

How to run. Eine Anleitung von der unsportlichsten Joggerin der Welt

Nicole Staudinger. Läuft schon. How to run. 240 Seiten. Knauer. CHF 23.90.

Mit diesem Motivationsbuch bringt Nicole Staudinger garantiert auch Sportmuffel in Bewegung. Sie sagt: «Mein erster Laufversuch scheiterte kläglich. Heute laufe ich drei bis fünf Mal pro Woche – jeweils zwischen fünf und

achtzehn Kilometer. Am Stück.» Lange Zeit stand für Staudinger fest: Sport ist Mord. Doch um nach ihrer Brustkrebserkrankung wieder zurückzufinden in ein gesundes und bewegliches Leben – und um ein wenig Gewicht zu verlieren –, begann sie zu laufen. Sie hörte nicht mehr auf: Mittlerweile hat sie ihren ersten Halbmarathon geschafft. Wie es ihr gelang, ihren inneren Schweinehund zu überwinden und Freude am Laufen zu finden, davon erzählt sie in diesem Buch humorvoll und mit viel Selbstironie.

Deine Meinung - Unsere Motivation

Besten Dank für die neuen Formulare und auch herzlichen Dank, dass sich der BGB Schweiz so sehr einsetzt für die Anerkennung des Fitness-Guide-Labels bei den Krankenkassen. Von der Concordia bin ich sehr enttäuscht, dass sie die Kursanbieter nicht anerkennt, jedoch die Fitness Center.



F: Beim Fitness-Guide haben CSS-Versicherte einen separaten Beleg. Wieso? Was ist genau der Unterschied?

A: Der Unterschied liegt in der Benennung der Angebote. Die CSS hat intern ein anderes Kategoriensystem. Ein angepasstes Formular vereinfacht Dir die Abwicklung der Beitragszahlungen.

F: Ich habe erfahren, dass meine Ausbildung zu einem HF-Titel führt. Ich habe einen BGB Schweiz-Level-3-Abschluss. Gerne hätte ich eine solche Bestätigung. Was benötigt Ihr von mir? Beziehungsweise wie kann ich dies beantragen?

A: Keine Ausbildung führt einfach so zu einem HF-Titel. Dafür müsstest Du die Ausbildung oder zumindest die Prüfung absolvieren. Der BGB Schweiz kann jedoch ein Äquivalenzschreiben ausstellen, das bestätigt, dass Du in Deiner Ausbildung damals die gleichen Inhalte absolviert hast, welche auch in der heutigen Ausbildung zur Bewegungspädagogik HF vorkommen. Dies kann bei Lohnverhandlungen Vorteile schaffen. Ein solches Schreiben kann auf der Geschäftsstelle unter info@bgb-schweiz.ch beantragt werden.

Mich würde es sehr freuen, wenn sich der BGB Schweiz auch ein wenig in Richtung Westschweiz bewegen würde, sei es für Weiterbildungskurse, sei es für News im Bewegungsbereich in der Romandie etc. Ich hoffe, dass diese Bemerkung in der Umfrage erfasst werden kann, auch wenn sie auf diesem Weg zu Euch kommt.

DomiGym Bewegungsangebot zu Hause

Möchten Sie Menschen ab 60+ in ihrem privaten Umfeld individuell trainieren?

Weiterbildung in Zürich:
(Für Interessenten aus dem Kanton Zürich)
Freitag und Samstag, 1./2. September 2023

Anmeldung und Auskunft: Lucia Ballerini,
058 451 51 30 (Mo-Fr: 13.30-17.00)
lucia.ballerini@pszh.ch



Jetzt
anmelden

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Kanton Zürich
www.pszh.ch



Sévérine Studer

Darf ich vorstellen

Sévérine Studer - Kreativbündel mit viel Inspiration

Werner Schüepf, Redaktor

2008 arbeitet Sévérine Studer auch als Tanzsolistin und Dance Captain auf Kreuzfahrtschiffen. «Für die «MS Artania» übernahm ich die Verantwortung für das gesamte Showensemble und war Ansprechperson für sämtliche künstlerischen Darbietungen auf dem Schiff.» Danach wurde sie bei TUI Cruises für alle «Mein Schiff»-Flotten als Choreografin und Co-Produzentin engagiert. Dort stellte sie eine grosse Eröffnungsshow mit vielen Artisten, Sängerinnen und Tänzern auf die Beine. Aber nicht nur auf dem Schiff, auch in grossen Fernsehshows sowie bei Firmenevents wirkte sie als Tänzerin mit. Woher nimmt sie ihre Inspiration? «Von überall: sei es von meinen zwei Teenie-Neffen, was Musikinspiration betrifft, bis zu Reisen ins Ausland.»

Wie stellt man sich eine Choreografin vor? Ballettschühchen und Spitze? Tutu und «Schwanensee»? Eins ist klar: Choreografinnen und Choreografen sind verantwortlich für die tänzerischen Abläufe einer Inszenierung, beispielsweise im Ballett, im Tanztheater, in Musicals, aber auch für Elemente in Performances, Opern und Bühnenshows. Sévérine Studer ist so jemand; zurzeit studiert sie als Co-Choreografin für DJ BoBo mit Tänzerinnen und Tänzern seine neue Jubiläumstournee ein. «DJ Bobo hat sich für sein 30-Jahre-Jubiläum etwas ganz Besonderes einfallen lassen und bringt nicht eine, sondern gleich drei spektakuläre Bühnen mit in die grossen Konzertarenen», sagt Studer.

Tanz ist Sévérine Studers Leidenschaft: Die gebürtige Schweizerin mit Wahlheimat Hamburg wusste schon als Dreikäsehoch, dass sie Tänzerin werden wollte. Mit vier begann sie mit ersten Ballett-, Modern- und Charaktertanzausbildungen. Ihr Studium schloss sie an der Royal Academy of Dance in London ab. Danach absolvierte sie eine Ausbildung zur Musicaldarstellerin in Hamburg. Als solche und als choreografische Assistentin tourte sie viele Jahre durch Europa. Unter anderem war sie in folgenden Produktionen zu sehen: «Cabaret», «Evita», «Die lustige Witwe», «Pariser Leben» und «Die Patienten». Für die 40-Jährige ist Stress ein Fremdwort, wie sie erzählt, sie geniesse jedes ihrer zahlreichen Engagements, die sie im Lauf der Jahre an zahlreiche Stadt- und Staatstheater führten. Seit

Das kreative Arbeiten mit Künstlerinnen und Künstlern macht Sévérine Studer grosse Freude, weil sie dabei ihre Passion, das Tanzen, in allen Facetten ausleben kann. Dazu kommt ihr Talent fürs Unterrichten, weil sie gerne ihr Wissen und Können weitergibt. Das Kreativbündel überlegt nicht lange, wenn sie nach prägenden Stationen aus ihrem beruflichen Leben gefragt wird. «Unvergessen sind die Auftritte in der O2-Arena in London oder als ich mit Schlager-Queen Andrea Berg arbeitete.» Wie sieht ihre berufliche Zukunft aus? «Ich wünsche mir, noch lange aktiv zu sein für Künstler und Künstlerinnen», sagt sie. Daneben wird sie an Workshops ihr Wissen und Können an die nächste Generation weitergeben. «Fast hätte ich es vergessen: Im Frühling 2022 war ich auf Bali und habe dort eine Yogalehrerausbildung absolviert.» Langweilig wird es nie mit ihr: «Nicht stehen bleiben, die positiven Vibes mitnehmen und weiter nach vorne tanzen», sagt sie.

BGB-Weiterbildung mit Sévérine:

Freitag, 14. April 2023
Kurs 0303.23 in Zürich

Fit and move (esa)

Thema Selbständigkeit - Fragen und Antworten

Krankentaggeldversicherung: Stimmt es, dass die Versicherung erst ab drei Monaten bezahlt?

Ja, dies ist korrekt. Man kann die Zeit verkürzen. Die Prämien werden aber sehr schnell sehr viel teurer.

Buchhaltung: Reicht eine «Milchbuechli»-Rechnung?

Ja, als Einzelunternehmen reicht eine einfache Exceltabelle mit Eingaben und Ausgaben. Bis 100 000 Franken besteht keine Mehrwertsteuerpflicht. Bei einer GmbH braucht es eine Doppelbuchhaltung; 20 000 Franken muss man als Startkapital zur Verfügung stellen können. Steuertechnisch kann es sich lohnen, wenn man Angestellte hat oder über 100 000 Franken Umsatz im Jahr generiert. Es gibt auch Buchhaltungsprogramme wie zum Beispiel www.banana.ch/de oder www.milchbuechli.ch/. Hier kann man auch Unterstützung holen. Diese Tools sind jedoch kostenpflichtig.

Bei welcher Pensionskasse kann ich mich anschliessen?

Der VMS (Verband der Musikschulen) bietet den BGB-Aktivmitgliedern genau für diese Situationen individuelle und einmalig kostengünstige Lösungen an:

- Plan SE für Selbstständige, ab CHF 1.00 Einkommen
- Plan MV für Mehrfachbeschäftigte (mehrere kleine, unselbstständige Tätigkeiten)
- Plan BV für Mitglieder, die einen eigenen Betrieb führen und für ihre Angestellten eine berufliche Vorsorge einrichten möchten, unabhängig von der Lohnhöhe und der Angestelltenzahl

Für weitere Informationen und Kontakt klickt auf folgenden Link: www.verband-musikschulen.ch/de/service/vorsorge

Kontakt VMS: Christine Stücker, Pensionskasse Musik und Bildung

Ich gebe sehr viele Stunden und möchte keine zusätzlichen Lektionen mehr erteilen. Ich überlege mir,

einen YouTube-Kanal zu eröffnen. Sinnvoll?

YouTube ist ein Kanal, der öffentlich zugänglich ist. Als Werbeplattform ist er interessant. Um Videos zu verkaufen und daran Geld zu verdienen, ist er für uns kleine Einzelunternehmen nicht geeignet. Man müsste eine Plattform haben, die via Zugangscode funktioniert. Es gibt Webseiten, auf denen man eine Online-Videodatenbank implementieren kann.



Ich habe zusätzlich die Mental-Coach-Ausbildung gemacht und finde es nun schwierig, Kunden für dieses Angebot zu gewinnen. Die Leute kennen mich nur vom Bewegungsbereich. Wäre Instagram eine Lösung, um bekannter zu werden?

Für ein neues Angebot lohnt es sich auf jeden Fall, noch auf einem anderen Kanal präsent zu sein. Zuerst solltest Du festlegen, welche Zielgruppe Du ansprechen möchtest? Vielleicht wäre es interessant, Dein Angebot bei der Familienberatung bekannt zu machen, damit sie Kunden an Dich weiterleiten können. Dich persönlich vorzustellen und nicht einfach nur Flyer aufzulegen, ist sicher hilfreich.

Ich würde gerne meine Gruppen ausbauen. Wie mache ich das am besten?

- Workshops zu spezifischen Themen: zum Beispiel Rücken am Samstagmorgen, Beckenboden, Faszien, Nacken/ Kopfschmerzen.
- Sich auch mal für ein anderes

Thema interessieren. Beim BGB Schweiz Weiterbildungen zu anderen Bereichen besuchen. Etwas Neues anzubieten, könnte helfen.

- Bewegungswochenenden anbieten: nicht nur im Bereich Yoga möglich (Wellnesswochenende generell oder Bewegungswochenenden mit verschiedenen Angeboten).
- In kleineren Orten, Dörfern lohnt es sich, in Vereinen zu sein oder auf Vereine zuzugehen. Das Netzwerk ist alles. Es läuft sehr viel über Mund-zu-Mund-Werbung.

Wie kann ich im Bereich Bewegung mein Einkommen aufbessern?

Die Ausbildung zum Ausbilder wäre eine Möglichkeit. So kann man in der Ausbildungslandschaft Fuss fassen. Dies kann man beim SVEB machen: <https://alice.ch/de/professionalisierung/sveb-zertifikate-ausbilderin-ausbilder/>.

Ich möchte schon lange eine Webseite für mich erstellen. Ich frage mich, ob ich dies allein bewältigen kann oder ob ich es extern machen lassen soll. Wie wichtig ist eine eigene Webseite?

Eine Webseite ist heutzutage als Selbstständige sehr wichtig geworden. Sie ist die Grundvoraussetzung, dass man Dich findet, und sie ist Deine Visitenkarte nach aussen. Wenn Du Dich damit schon lange schwertust, würden wir empfehlen, jemanden dafür zu engagieren.

Andere Mitglieder berichten:

- Einige haben ihre Webseite mit Jimdo, www.jimdo.com, selbst erstellt. Der Vorteil ist, dass Du jederzeit selbst die Inhalte aktualisieren kannst. Professionelle Bilder sind sehr wichtig. Es lohnt sich, einen Berufsfotografen zu engagieren.
- Wix.com ist auch ein guter Anbieter. In der Businessversion ist ein Buchungssystem integriert.

Leute können sich online anmelden und per Kreditkarte bezahlen. Man kann Newsletter versenden und Rechnungen erstellen. Die Businessversion kostet 300 Franken pro Jahr.

- www.canva.com/de_de/: Sehr gutes Tool, um Flyer, Social Media Posts, Dokumente in eigenem Design zu kreieren. Auch wichtig für einen professionellen Auftritt.

Google Ranking: Was kann ich unternehmen, damit ich besser und schneller gefunden werde?

Gib in Google im Internet deine Such-

wörter ein, mit welchen Du gefunden werden willst. Überlegung: Wo bist Du spezialisiert? Welches sind Deine Zielgruppen? Welche Begriffe passen zu Deinem Angebot? Wie kannst Du mit Suchmaschinen besser gefunden werden?

- Google Ads: https://ads.google.com/intl/de_CH/home/
- Google Business Account: Ein solcher kann kostenlos erstellt werden. Leute können Dein Unternehmen bewerten und Kommentare zu Deinen Angeboten schreiben. Hilft auch,

in der Google Suchmaschinen-Trefferliste weiter oben aufgeführt zu sein.

Quelle: Online-Workshop zum Thema Selbstständigkeit vom Freitag, 20.01.2023

Herzlich willkommen im BGB Schweiz

Neumitglieder seit Dezember 2022

Aktiv Bewegungsfachperson

Baysal Kaya Ruken, Pilatetrainerin, Aarburg

Cornelia Winteler, Bewegungspädagogin BGB, Gymnastikstudioleiterin eidg. FA, Uetikon am See

Darevitch Sofia, Yogalehrerin, Fürigen

Förster Sabrina, Pilatetrainerin, Birsfelden

Irniger Claudia, Yogalehrerin, Hebamme, Auenstein

Kohler Miriam, Fitnessinstructorin, Pilateslehrerin in zeitgenössischem Pilates, Köniz

Kohler Miriam, Fitnessinstructorin, Pilateslehrerin, Köniz

Lauchenauer Lewa, Yogalehrerin, St. Gallen

Lehmann Svetlana, Pilatetrainerin, BeBo-Kursleiterin, Wangen a. d. Aare

Mathis Sabrina, Yogalehrerin, Komplementärtherapeutin Methodik Yoga i.A., Kriens

Müller Claudia, kPNI Therapeutin, dipl. GroupFitness- und Pilates-Instructorin, Slings Myofascial, Auw

Neuenschwander Martina, Group-Fitness Instructor B-Lizenz, Häusermoos

Niederer Vanessa, Dipl. Group Fitness Instructor, Dipl. Pilateslehrerin, Lutzenberg

Phuntsok Alessia, Diplomierte Physiotherapeutin FH, dipl. Pilates Instructor, Olten

Ritter Priska, Cantienica Instructorin, Franklin Bewegungspädagogin, Rheinau

Rodrigues-Andres Nicole, Gymnastiklehrerin, Huttwil

Sivrikaya Gül, Pilates Teacher & Yoga Teacher, Bülach

Stillhart Laura, Yogalehrerin, Illgan

Aktiv Unternehmung

Eulachfit GmbH, Lisa Hugentobler, Elgg

Me time GmbH, Kallenbach Moser Sylvia, Adligenswil

Move Nation GmbH, Ferreira Selina, Basel

Soul Row Club, Gugganig Monika, Zürich

Steiger Training GmbH, Steiger Ursina, Luzern

Impressum

Bildquellen Titelseite © Elizaveta - stock.adobe.com **Bewegung und Gesundheit** Vereinsorgan für die Mitglieder des BGB Schweiz, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, www.bgb-schweiz.ch **Redaktionsteam** Werner Schüepp, Mariette Inderbitzin, Nathalie Meyer, Verena Stauffacher **Insertate / Insertionspreise** BGB Schweiz, Katzenbachstrasse 221, 8052 Zürich, 044 300 60 60, info@bgb-schweiz.ch **Abonnement** Jahresabo CHF 30.-, Einzelnummer CHF 10.- **Gestaltung** SKOUHUS & BOMBELLI AG, Furrengasse 7, 6004 Luzern, 041 410 78 11 **Satz** Jean-Claude Rubin, BGB Schweiz, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, Katzenbachstrasse 221, 8052 Zürich, 044 300 60 60 **Druck** Maxiprint.ch AG, Sihlbruggstrasse 105a, 6341 Baar, Service Line 0444 400 400 **Erscheinungsweise** vierteljährlich / Nächste Verbandszeitschrift 02/2023 am 30. Juni 2023 **Redaktionsschluss** 24. Mai 2023 **Auflage** 1600

Aus dem BGB-Kurskalender 2023

Kursanmeldungen unter [bgb-schweiz.ch/kurse](https://www.bgb-schweiz.ch/kurse),
oder telefonisch: 044 300 60 60, Mo bis Fr, 8 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr



Yogaflows - mit Fokus auf die Körperflüssigkeiten

Alles, was fließt, macht beweglich und kräftig zugleich. Indem du die Eigenschaften Deiner eigenen Körperflüssigkeiten verstehst, werden Deine Yogaflows noch flüssiger. Diese neu erworbene Qualität sorgt für mühelose Ausgeglichenheit sowie saftige Kraft und Beweglichkeit.

mit Ludmilla Weber

Sa, 15. April 23

0415.23

Zürich



Fit und aktiv bis ins hohe Alter (sichergehen.ch)

Wie ein umfassendes Training für die Gangsicherheit auch Spass machen kann, zeigt Dozentin Nadine Däpp. Mit herausfordernden Koordinations- und spezifischen Kraftübungen können Stürze im Alltag vermieden werden. Dank einem abwechslungsreichen Mix aus Theorie und Praxis erhältst Du das nötige Hintergrundwissen (Training, Ernährung, Erholung), um Bewegungsbegeisterte bis ins höchste Alter begleiten zu können.

mit Nadine Däpp

Fr, 21. April 23

0421.23

Zürich



Pilates Flow und Erweiterung des Übungsrepertoires

Lerne von der Besten der Besten! In diesem Kurs erarbeitet Christiane Reiter mit den Kursleitenden die intermediate und advanced Mattenübungen, bei denen es noch wichtiger ist, sie sorgfältig zu regressieren und dem Gruppenniveau anzupassen. Vertiefe Deine Kenntnisse über diese wunderbare Trainingsmethode und verfeinere gleichzeitig Deine eigene Ausrichtung im Körper.

mit Christiane Reiter

Sa/So, 29.-30.
April 23

0429.23

Zürich



Funktionelles Bewegungstraining für mobile Seniorinnen und Senioren (sichergehen.ch)

Hole Dir das Know-how, um Kurse nach den Richtlinien von [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) anbieten zu können. Nach dem Kurs verfügen die Teilnehmenden über ein Repertoire von Übungen und neue Ideen für die Gestaltung ihres Seniorenunterrichts. Du kannst Hilfsmittel gezielt einsetzen und Übungen bei Bedarf an die Bedürfnisse Deiner Zielgruppe anpassen.

mit Susanne Gysi Arrenbrecht

Fr, 12. Mai 23

0512.23

Zürich

Die Schweizer Software für dein Bewegungsstudio

20%-Rabatt für alle BGB-Mitglieder



Online Buchungssystem mit Mitgliederverwaltung



Kostenlose App für Mitglieder und dein Team



Integration in deine Website und zu weiteren Anbietern



Tanz | Bewegung | Tanzpädagogik

Aus- und Weiterbildung im Chladek®System



Ausbildungsstart Oktober 2023
NEU in Winterthur tanz-chladek.ch



www.spikemat.ch



076 / 558 20 71
forme@i-sam.ch
wir bringen dich auf die spitze
nachhaltige wirkung wissenschaftlich erstellt
seit 2002 erfolgreich kund*innen begeistert

Schule für Bewegung Zürich

Ausbildung in Körper- und Bewegungsschulung und Bewegungspädagogik

Die **Schule für Bewegung Zürich** hat sich in den 35 Jahren ihres Bestehens dank eines vielfältigen und interessanten Ausbildungsprogramms und eines qualitativ hochstehenden Unterrichts einen Namen gemacht. Ein breitgefächertes, abwechslungsreiches und kreativer Unterricht in Theorie und Praxis fördert die Freude und das Interesse an der Bewegung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten. Es werden die Gesetzmäßigkeiten von Bewegung, Körperausdruck, Rhythmus und Atmung erarbeitet. Wissensvermittlung und eigenes Erfahren gehen dabei Hand in Hand. In einem weiteren Schritt wird das Erlernete in den Bewegungsunterricht mit Gruppen (Erwachsene, Jugendliche, Senioren, Kinder) und in die Einzelarbeit umgesetzt.

Unsere Ausbildung bereitet auf folgenden Fachausweis vor: **Spezialistin/Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung**. Es besteht somit die Möglichkeit, nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs den

eidgenössischen Fachausweis zu erlangen. Die **Schule für Bewegung Zürich** ist von der SFGV und ODA-Bewegung und Gesundheit zur Durchführung der dafür vorgegebenen Modulprüfungen akkreditiert worden.

Folgende Unterrichtsfächer versprechen eine interessante und spannende Ausbildungszeit:

Bewegungserfahrung und Didaktik • Gymnastik • Einführung Spiraldynamik • Hatha Yoga • Pilates-Methode • Zeitgenössischer Tanz • BMC® & Tanzimprovisation • Musik & Rhythmus • Atemlehre • Anatomie und Physiologie • Andragogik: Lehren und Lernen

Absolventinnen und Absolventen sind befähigt, mit Menschen jeden Alters zu arbeiten, sei dies in ausgleichender, gymnastischer oder tänzerischer Richtung als auch in der gezielten Prävention und Gesundheitsförderung.



Die **Schule für Bewegung Zürich** ist EduQua-zertifiziert. Sie ist Mitglied der SVEB. Sie kooperiert mit dem **Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, BGB Schweiz**.

Ein nächster 3-jähriger, berufsbegleitender Lehrgang wird am **3. April 2023** beginnen.

Schule für Bewegung Zürich GmbH
Leitung: Peter Hasslinger
Zelgstrasse 46, 8134 Adliswil
T 044 202 06 88 / M 076 443 32 69
info@schule-fuer-bewegung-zuerich.ch
www.schule-fuer-bewegung-zuerich.ch