DEUTSCHLAND € 10.- | ÖSTERREICH € 10.- | SCHWEIZ CHF 10.-

FITNESS TRIBUNE

Nr. 215 Juni / Juli 2025

18
PANTHERA LADYS GYM IN STANS
Ein Frauenfitnessstudio geht seinen Weg – mit Erfolg

28
WOMEN IN FITNESS
Inspirierende Statements erfolgreicher Frauen

50
GUNDIS FITNESS – VON FRAU ZU FRAU
Mit Herz, Fachwissen und einem klaren Ziel

fitnesstribune.com

milon®

SMART AREA
Die Digitalisierung der Trainingsfläche

EGYM

TRADITION MIT **ZUKUNFT**

Bei Connection Wolhusen trainieren Schweizer Spitzenathleten, wie Matthias Glarner, mit smarter EGYM Technologie – von der Reha bis zum nächsten Titel.

MEHR ERFAHREN

Freddy Mora +41 (0) 79 123 58 33 | freddy.mora@egym.com
Daniel Holsträter +41 (0) 79 360 10 13 | daniel.holstraeter@egym.com
EGYM | Rüssenstrasse 12 | 6340 Baar I CH

FITNESS TRIBUNE

WOMEN IN FITNESS – STÄRKE, MUT UND INSPIRATION

Manchmal beginnt ein neues Kapitel ganz natürlich – wie eine Fortsetzung dessen, was man mit Leidenschaft schon lange lebt. So fühlt es sich für mich an, mit dieser Ausgabe die Chefredaktion der FITNESS TRIBUNE zu übernehmen.

Die Fitness- und Gesundheitsbranche begleitet mich seit vielen Jahren – als Fitnessenthusiastin, als Trainerin, in der Leitung von Fitnesscentern sowie als Dozentin und Autorin. In all diesen Rollen ist mir, wie auch dem gesamten Team der FITNESS TRIBUNE, eines immer besonders wichtig: der menschlich wertschätzende Austausch auf Augenhöhe, das gemeinsame Gestalten und das Herzblut für unsere Arbeit.

Man könnte es als Fügung ansehen, dass anlässlich der Fussballeuropameisterschaft der Frauen, die im Juli hier in der Schweiz ausgetragen wird, genau diese Ausgabe den Frauen unserer Branche gewidmet ist – eine Hommage an ihre Stärke, ihren Mut und ihre Inspiration, mit der sie seit jeher die Fitnesswelt mitprägen und jeden Tag aufs Neue weiter voranbringen.

Auch Chiara Jud steht für ein neues Kapitel. Die 28-Jährige leitet seit dem 1. April das Panthera Ladys Gym. Das Studio im idyllischen Stans versteht sich als generationsübergreifender Wohlfühlort. Was Chiara und ihr Team so besonders macht und weshalb das Studio bei Kundinnen so geschätzt wird, lesen Sie ab Seite 18.

Die Gründerin von Gundis Fitness im Tiroler Brixlegg, Gundi Kruckenhauser, geht seit Jahren ihren ganz eigenen Weg. Im Interview spricht sie darüber, warum Frauenfitness für sie kein Nischenthema, sondern ein Versprechen ist – und weshalb sie Konkurrenz als Bestätigung sieht (ab S. 50).

Barbara Schütz, Sabrina Mehri, Kathi Fleig und Conny Hörl zählen zu den Gestalterinnen unserer Branche. Obwohl sie in unterschiedlichen Bereichen tätig sind, eint sie eines: ein unbeugsamer Wille. Lesen Sie vier inspirierende Statements über ihre persönlichen Werdegänge ab Seite 28.

Evelyne Binsack erklomm als erste Schweizerin den Mount Everest, später folgten Nord- und Südpol. Ab Seite 24 spricht die Extremsportlerin über ihre faszinierenden Abenteuer – und über die Lektionen, die der Berg sie fürs Leben gelehrt hat.

Bereits mit 16 Jahren wurde Janina Egli zur Hoffnung im Schweizer Frauenfussball. Heute ist sie Leistungsträgerin beim Traditionsverein Grasshopper Club Zürich in der höchsten Liga. Wie gelingt ihr der Balanceakt zwischen sportlicher Höchstleistung und persönlicher Entwicklung? Das und mehr erfahren Sie ab Seite 34.

Neben diesen persönlichen Geschichten werfen wir ab Seite 38 einen analytischen Blick auf die „Eckdatenstudie der Schweizer Fitnesswirtschaft 2025". Welche Chancen zeichnen sich für die Schweizer Fitnessbranche?

Auch in dieser Ausgabe dürfen Sie sich auf informative Fachartikel freuen: Unter anderem beleuchtet Loredana Fiore, wie pränatales Yoga schwangere Frauen stärkt und unterstützt (ab S. 82).

Ich empfinde es als grosses Privileg, meine Begeisterung für Fitness und unsere Branche künftig auch über diese Plattform zu teilen – mit Themen, die bewegen, Persönlichkeiten, die inspirieren, und einem starken Netzwerk, das nicht nur voneinander lernt und profitiert, sondern auch miteinander wächst.

Die FITNESS TRIBUNE soll, so wie schon seit Jahrzehnten, ein lebendiger Treffpunkt unserer Community sein – authentisch, vielseitig und voller Energie.

Ich freue mich auf das, was wir gemeinsam bewegen werden.

In diesem Sinne viel Spass beim Lesen.
Herzlichst

Ihre Yvonne Albers
Chefredakteurin, FITNESS TRIBUNE

HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE

Panthera Ladys Gym: Gewachsen, gewandelt – treu geblieben 18

Evelyne Binsack: erste Schweizerin auf dem Mount Everest 24

Women in Fitness: Gestalterinnen der Branche geben exklusive Einblicke 28

Anzeige

neogate

Zutrittskontrolle Bezahlsysteme Schrankschlösser RFID-Datenträger

Ihr Digitalisierungspartner

Neogate AG | Thurgauerstrasse 117 | CH-8152 Glattpark

www.neogate.ch | info@neogate.ch | 044 301 30 00

- Vertretung von gantner

Eckdaten Schweiz: Fitnessmarkt im Aufbruch und auf Rekordkurs 38

Gundis Fitness: ein familiärer Raum für alle Frauen 50

Kolumne „STOSS-Richtung“: Fitnessbranche ist Frauenpower 66

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Nehmen Sie bis zum 27. Juli 2025 an unserer Leserumfrage teil und gewinnen Sie das Buch **„Woman on Fire“** von Dr. med. Sheila de Liz (mehr zum Buch auf S. 96)!
Einfach QR-Code scannen oder Link nutzen:

bit.ly/umfrage_ft_215

Wir danken Ihnen und freuen uns, Sie in der nächsten Ausgabe und über unsere Social-Media-Kanäle wieder begrüssen zu dürfen!

INHALTSVERZEICHNIS

TITELSTORY

milon: Digitale Trainingssteuerung für mehr Erfolg 6

SCHWEIZ

Les Mills: Wie Gruppenfitness gegen Einsamkeit hilft 8
Weiterbildung in der Branche: SAFS-Absolventin im Interview 12
Dual studieren in der Schweiz 14
Mountain Move: Gipfeltreffen der Fitnessbranche 17
Panthera Ladys Gym: mehr als „nur“ Fitnesstraining 18
Evelyne Binsack: Pionierin der Extreme 24
Women in Fitness: Frauen geben inspirierende Einblicke 28
EM-Special Janina Egli: Auf dem Weg nach ganz oben 34
„Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2025“ 38
Mr. Universe: Liechtenstein feiert Bodybuilding 40
NPC Swiss Spring Show: Saisonauftakt voller Highlights 42
swiss active News 44
Swiss News 46

ÖSTERREICH

Gundis Fitness: Von Frau zu Frau 50
„Eckdaten der Fitnesswirtschaft Österreich 2025“ 56
Austria News 58

INTERNATIONAL

„Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2025“ 60
International News 62
FIBO und FIBO Congress: Branchentreff der Extraklasse 65

KOLUMNE

René Stoss 66
Edy Paul 68
Eric-Pi Zürcher 70
Detlef H. Hubbert 72

KNOW-HOW

Fachinterview Daniela Vollenweider: Beckenbodentraining 74
Fachartikel: Dual-Role-Coach – ganzheitlich begleiten 78
Fachartikel: Pränatales Yoga – ein Gamechanger 82
Fachartikel: Krafttraining – hilfreich in der Schwangerschaft? 86
Fachartikel: Plädoyer für Nahrungsfasern 90
Health News 94
Education News 95
Media News 96

Smart Area

Digitale Trainingssteuerung für mehr Erfolg

Smart vernetzt, individuell betreut: milon revolutioniert die Trainingsfläche – durch digitale Tools, smarte Geräte und datenbasierte Betreuung für ein motivierendes, effektives und zukunftssicheres Training.

Digitalisierung verändert die Trainingswelt grundlegend. Wer zukunftssicher agieren will, setzt auf datengetriebene Lösungen. milon gehört zu den Vorreitern und fokussiert sich auf intelligent vernetzte Systeme, die Training neu denken. „Digitalisierung ist für uns kein kurzlebiger Trend, sondern strategische Ausrichtung", sagt Bernhard-Stefan Müller, CEO von milon. „Unser Ziel: Studiobetreiber, Trainer und Mitglieder zu begeistern und den Trainingserfolg durch smarte Systeme nachhaltig zu maximieren."

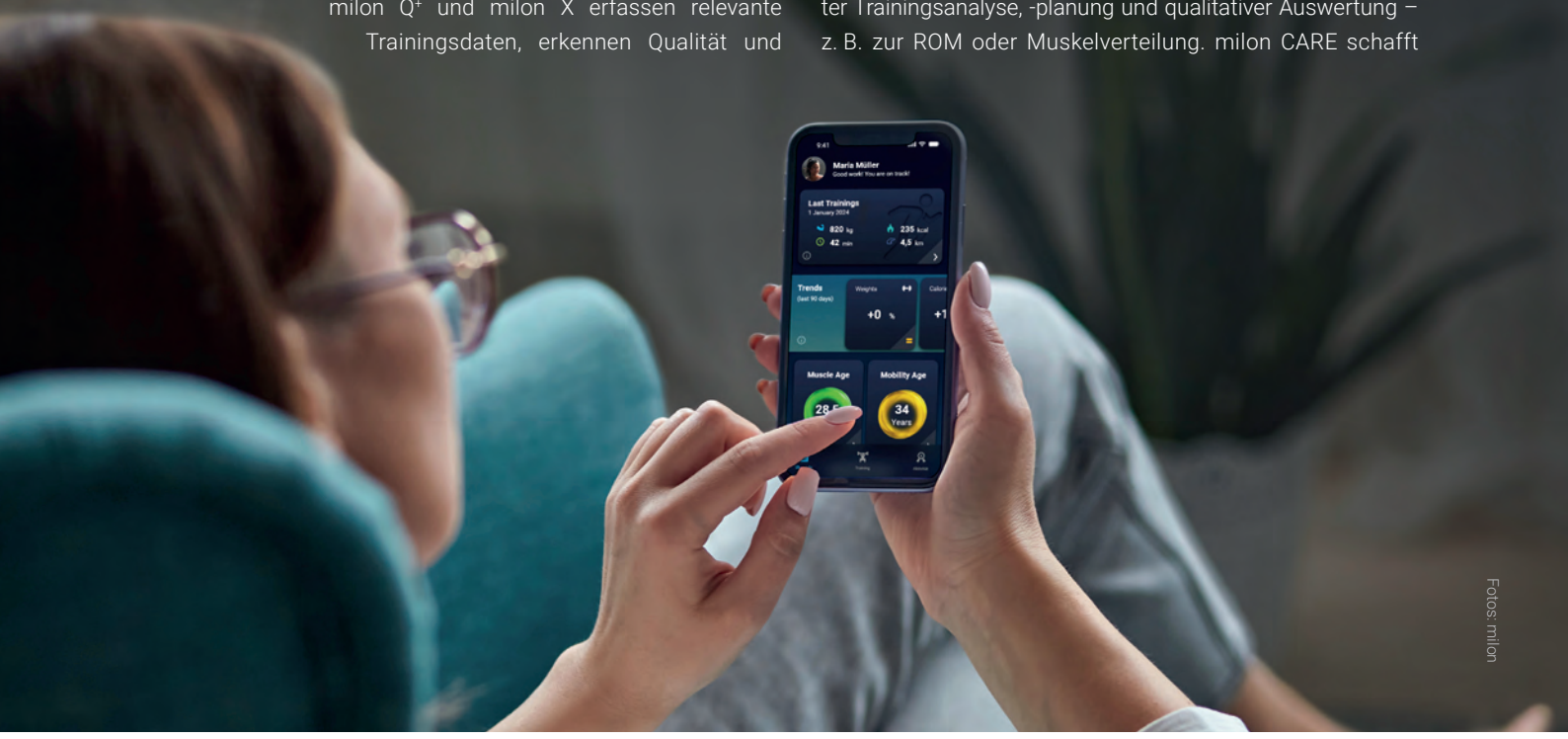
Smarte Geräte als Basis für personalisiertes Training

Elektronische Geräte bilden das Herzstück digitalisierter Studios. Der Einstieg in ein personalisiertes Training beginnt mit milon YOU – einem Screening-Tool, das Körperlängen in Sekunden misst und automatisch Geräteeinstellungen vornimmt. Schmerzpunkte können vom Trainer dokumentiert werden. Ergänzende Fitness- und Beweglichkeitstests schaffen die Grundlage für das anschliessende Training.

milon Q⁺ und milon X erfassen relevante Trainingsdaten, erkennen Qualität und passen Widerstände individuell an. Funktionen wie Self-Onboarding ermöglichen Trainierenden eine unkomplizierte Nutzung – ohne Trainereinweisung. Für maximale Flexibilität sorgt Quick Train: der direkte Einstieg ohne Login – Körpergrösse eingeben, Trainingsart und Gewicht wählen und los geht's! Ideal zum Kennenlernen, für selbstständiges Training oder als Ergänzung zu therapeutischen Anwendungen. Ob Studio, Therapie oder Hotel: modernes Training wird so für alle zugänglich, flexibel und intuitiv. Mit der milon Intelligenz passt sich das Trainingsgewicht automatisch an die Trainingsqualität an. Ziele werden langfristig und effektiver verfolgt und Erfolge messbar.

Effiziente Trainingssteuerung mit milon CARE

Digitalisierung endet nicht am Gerät. milon CARE, ein webbasiertes System, ermöglicht ganzheitliches Trainingsmanagement mit allen relevanten Daten. Betreiber behalten die Nutzung und Auslastung der Geräte im Blick und optimieren so die Trainingsbetreuung – für mehr Effizienz und höhere Mitgliederzufriedenheit. Trainer profitieren von klar strukturierter Trainingsanalyse, -planung und qualitativer Auswertung – z. B. zur ROM oder Muskelverteilung. milon CARE schafft



Fotos: milon

damit die Basis für moderne, datenbasierte Steuerung auf einer intelligent vernetzten Trainingsfläche.

zenith by milon – individuelle Betreuung neu gedacht

Mit zenith by milon erleben Trainer eine völlig neue Dimension der digitalen Trainingsbetreuung: Die Trainer-App bringt sie direkt zum Mitglied. Vom schnellen Onboarding über kurze Anamnese bis zur gezielten Trainingssteuerung begleitet zenith durch KI-unterstützte Planung den gesamten Betreuungsprozess. Trainingsverhalten und relevante Daten wie Regelmässigkeit, Zielverfolgung oder Intensität werden automatisch getrackt – Trainer erkennen auf einen Blick, ob Mitglieder auf Kurs sind und können gezielt unterstützen. zenith verbessert die Planbarkeit der Trainingsfläche und entlastet Trainer im Alltag. Die Kommunikation zwischen Trainer und Mitglied wird gefördert, die Betreuung direkt auf der Fläche verbessert. Das Ergebnis: mehr Motivation, bessere Zielerreichung, weniger Fluktuation – und für Trainer mehr Zeit für die Trainierenden.

milon ME – maximale Motivation, messbare Erfolge

Die Mitglieder-App milon ME macht Trainingserfolge sichtbar: Wiederholungen und Trainingsdaten an Geräten werden automatisch erfasst und visuell aufbereitet. Mitglieder können Trainingsergebnisse verfolgen, Analysen wie Muscle Age und Sarkopeniestatus einsehen und die Kontrolle behalten. Ob Muskelaufbau, Gewichtsreduktion oder allgemeine Fitness: Ziele werden klarer, Erfolge sichtbarer, Training effektiver. Die zukünftige Anbindung von Wearables liefert zusätzliche Trainingsdaten sowie relevante Infos wie Schlafverhalten, die über milon ME und zenith einsehbar sind. So ist individuelle Betreuung auch ausserhalb des Studios möglich.

Studiofinder – digital zum passenden Studio

Der optimierte Studiofinder macht es Interessenten jetzt noch einfacher, milon und five hautnah zu erleben. Ob Krafttraining, Beweglichkeit oder Prävention – Nutzer sehen sofort, wo modernste Trainingslösungen von milon und five vorhanden sind, inklusive detaillierter Filtermöglichkeiten nach Studioausstattung und angebotenen Leistungen. Das schafft Orientierung und stärkt Vertrauen – klar, bedarfsorientiert und zuverlässig.

Fazit: Die Zukunft des Trainings ist digital und beginnt jetzt

„milon bringt das Beste aus Mensch und Technologie zusammen – für Studios, die weiterdenken, und Menschen, die mehr erreichen wollen", so Müller. Vernetzte Geräte, smarte Tools und datenbasierte Betreuung schaffen ein effektives, motivierendes und individuelles Trainingserlebnis – mit messbaren Erfolgen, höherer Kundenbindung, geringerer Fluktuation und deutlicher Entlastung der Trainer durch effizientere Flächennutzung und gesteigerte Betreuungsqualität.

Wie Gruppenfitness gegen Einsamkeit hilft

Les Mills in deinem Fitnesscenter

Was macht eine Live-Gruppenfitnesserfahrung so kraftvoll? Wie kann das Fitnesscenter dieses Potenzial nutzen? Neue wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein spannendes Licht auf die sozialen Vorteile von gemeinschaftlichem Training und zeigen, wie Fitnesscenter eine Schlüsselrolle dabei spielen können, echte Verbindungen zu schaffen und Gemeinschaften zu stärken.

Fitnesstraining in Fitnesscentern wird als Lösung für zahlreiche Beschwerden gepriesen – Herzkrankheiten, Depressionen und chronische Rückenschmerzen, um nur einige zu nennen. Eine Frage, die sich hier stellt, kann es auch das „Wundermittel" gegen ein modernes Phänomen sein: technologiebedingte Einsamkeit?

Während die Verbreitung von Smartphones, sozialen Medien und Remote-Arbeit die menschlichen Berührungspunkte in unserem Leben weiter reduziert, insbesondere bei jüngeren Generationen, entwickelt sich Einsamkeit zu einem ernsthaften gesellschaftlichen Problem (Spitzer, 2018).

In einer Umfrage aus dem Jahr 2018 von The Economist und der Kaiser Family Foundation (KFF) gaben mehr als zwei von zehn Erwachsenen in den Vereinigten Staaten (22 %) und im Vereinigten Königreich (23 %) an, dass sie sich immer oder oft einsam fühlen, keine Gesellschaft haben oder sich ausgegrenzt oder isoliert fühlen – und die Technologie wird als Hauptfaktor genannt (DiJulio, Hamel, Muñana & Brodie, 2018).

Doch Fitnesstraining in Fitnesscentern könnte die Lösung sein. Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Fitnesscenter eine entscheidende Rolle spielen könnten, Men-

Foto: Les Mills Marketing Central

GRUPPENFITNESS STÄRKT DAS WIRGEFÜHL

schen dabei zu helfen, sich digital zu entkoppeln und zu ihren „realen Wurzeln" zurückzukehren – indem sie die Vorteile gemeinsamer Trainingserfahrungen nutzen (Les Mills, 2024).

Die Magie des Gruppeneffektes

Die im Journal of Sport, Exercise, and Performance Psychology veröffentlichte Les Mills Groupness Study aus dem Jahr 2019 liefert aufschlussreiche Erkenntnisse darüber, wie gemeinsames Training im Fitnesscenter das persönliche Erleben verbessert. Teilnehmer berichten darin von intensiverer Freude, grösserer Anstrengungsbereitschaft und insgesamt höherer Zufriedenheit während des Trainings – vor allem dann, wenn ein starkes Gruppengefühl entsteht.

Im Zentrum der Untersuchung steht der sogenannte Groupness-Faktor, der das subjektiv erlebte Wirgefühl während einer Trainingseinheit beschreibt. Je stärker dieses soziale Empfinden ausgeprägt ist, desto positiver wird das Workout wahrgenommen – und desto wahrscheinlicher ist es, dass Personen langfristig im Fitnesscenter bleiben (Graupensperger et al., 2019).

„Die Ergebnisse bestätigen, dass wir zutiefst soziale Wesen sind – gerade, wenn es ums Training geht", sagt Bryce Hastings, Head of Research bei Les Mills. „Wenn der Gruppeneffekt maximal spürbar ist, steigt nicht nur die Anstrengung, sondern auch die Freude und Zufriedenheit der Teilnehmenden deutlich an" (Les Mills, 2024).

Ebenfalls in Bezug auf die Mitgliederbindung überzeugt die Studie mit klaren Zahlen: Personen, die regelmässig an Gruppenfitnesskursen teilnehmen, kündigen ihre Mitgliedschaft um 26 Prozent seltener als jene, die ausschliesslich individuell trainieren (Graupensperger et al., 2019).

Die entscheidende Rolle der Kursleiter

„Wir wissen nun auch, dass ein vermehrt wahrgenommenes Gruppengefühl – die sogenannte Groupness – signifikant mit einer stärkeren Absicht zur Rückkehr in den Kurs korreliert. Das wirkt sich direkt auf die Trainingsadhärenz aus", erläutert Bryce Hastings. „Kurz gesagt: Es geht um ein ganzheitliches Erlebnis für das Fitnessmitglied." Besondere Bedeutung kommt dabei den Gruppenfitnesskursleitern zu: „Sie verfügen über das Wissen, die Fähigkeiten und die Erfahrung, Menschen das Gefühl zu vermitteln, wirklich gemeinsam – als Gruppe mit einem gemeinsamen Ziel – zu trainieren", so Hastings weiter. „Die Kunst besteht darin, eine Verbindung zu jeder einzelnen Person in der Klasse aufzubauen und zugleich ein starkes Wirgefühl zu schaffen. Genau dieses soziale Miteinander sorgt für eine äusserst positive Trainingserfahrung. Kursleiter nutzen wissenschaftliche Erkenntnisse und erwecken sie im Kursraum zum Leben" (Les Mills, 2024).

Die zugrunde liegende Studie umfasste 97 erwachsene Teilnehmende, die verschiedene Gruppenfitnessformate besuchten, darunter:

- **RPM® –** konditionsförderndes Indoor-Cycling
- **BODYCOMBAT® –** Workout mit Elementen aus dem Kampfsport
- **BODYPUMP® –** synchronisiertes Krafttraining mit Langhanteln

- **LES MILLS GRIT® und SPRINT® –** hochintensive Intervalltrainingsprogramme

Dabei zeigte sich: LES MILLS Programme mit synchronisierten Bewegungen – wie BODYCOMBAT® – erzielten ein deutlich höheres Mass an Groupness als sogenannte Offbeat-Formate wie LES MILLS GRIT®, bei denen Teilnehmende weniger synchron agieren. Diese Unterschiede verdeutlichen, wie stark die Wahrnehmung des Gruppenerlebnisses vom jeweiligen Programmdesign beeinflusst wird (Graupensperger et al., 2019).

Wachsende Evidenz für die Kraft der Gruppe

Die Les Mills Groupness Study reiht sich ein in eine zunehmende Zahl wissenschaftlicher Untersuchungen, die den positiven Einfluss von Gruppendynamik auf das Trainingserlebnis belegen.

Zu den bedeutendsten Studien zählen:

- die Les Mills Get Fit Together-Studie
- eine Untersuchung zur Wirkung von CXWORX™ auf Stresslevel und Lebensqualität von Medizinstudierenden

Bereits die Get Fit Together-Studie aus dem Jahr 2012 zeigte, dass Teilnehmende ihre Trainingseinheit als besonders zufriedenstellend empfanden, wenn sie sich stärker mit der Gruppe verbunden fühlten. In einem begleitenden Versuch mit 25 zuvor inaktiven Erwachsenen wurde deutlich, dass strukturierte Gruppen-Workouts allein ausreichend sind, um zentrale gesundheitliche Effekte zu erzielen – sowohl auf physiologischer als auch auf muskulärer Ebene (Gottschall, Jones, Mills & Hastings, 2013).

Noch eindrücklicher sind die Ergebnisse der Studie von Dr. Dayna Yorks aus dem Jahr 2017. Sie belegte, dass Teilnehmende eines CXWORX-Gruppentrainings signifikant höhere Verbesserungen in den Bereichen Stressreduktion sowie körperlicher, mentaler und emotionaler Lebensqualität erzielten – im Vergleich zu jenen, die allein trainierten (Yorks, Fronthingham & Schuenke, 2017).

Gesellschaftliche Lösungen für eine stärkere Mitgliederbindung

Gruppenfitness macht mittlerweile 50 Prozent aller Besuche in den führenden Fitnesscentern weltweit aus und liefert wertvolle Erkenntnisse darüber, wie Fitnesscenter ihre Mitglieder durch soziale Interaktion motivieren und gleichzeitig Einsamkeit entgegenwirken können. Laut einer Studie von The Retention People geben 58 Prozent der Mitglieder an, dass der soziale Aspekt ihres Centerbesuchs ihre Motivation massgeblich steigert. Eine weitere Untersuchung des Unternehmens zeigt, dass Gruppentrainierende, die ihr Fitnesscenter einmal pro Woche besuchen, 20 Prozent loyaler sind als jene, die dreimal pro Woche auf der freien Trainingsfläche trainieren – sie bleiben nicht nur länger, sondern empfehlen das Fitnesscenter auch häufiger an Freunde weiter (Les Mills, 2024).

In einer Zeit, in der virtuelle Workouts und On-Demand-Workouts zunehmend populär werden – 85 Prozent der Fitnesscentermitglieder trainieren mittlerweile auch zu Hause –, hebt die Les Mills Groupness Study die einzigartigen Vorteile von Live-Gruppentrainings im Fitnesscenter hervor (Graupensperger et al, 2019). „Digitale Lösungen und Technologie sind zweifellos wichtig, besonders für das Marktwachstum. Doch Live-Kurse werden immer das Nonplusultra bleiben, wenn es darum geht, den Mitgliedern eine unübertroffene Trainingserfahrung und Motivation zu bieten", betont Phillip Mills, Executive Director von Les Mills. „Dank dieser Studie haben wir nun den wissenschaftlichen Beweis dafür, wie viel zwischen einer Gruppe von Trainierenden tatsächlich geschieht. Indem wir das Mass an ‚Groupness' in einem Workout erhöhen, können wir die ultimative Trainingserfahrung für Clubmitglieder schaffen" (Les Mills, 2024).

Fazit

LES MILLS Programme bieten weit mehr als nur körperliches Training. Sie schaffen ein starkes Gemeinschaftsgefühl, steigern die Motivation und wirken technologiebedingter Einsamkeit aktiv entgegen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen deutlich: Menschen, die gemeinsam trainieren, empfinden mehr Freude, bleiben dem Fitnesscenter treuer und profitieren ganzheitlich – körperlich, emotional und sozial. Gerade in einer zunehmend digitalen Welt wird das persönliche Miteinander im Kursraum zum echten Erfolgsfaktor für Fitness und Wohlbefinden. ■

Marina Vogel
Die Marketingexpertin leitet das Marketing- und Eventteam der Swiss Academy of Fitness and Sports (SAFS). Ausserdem ist sie verantwortlich für das LES MILLS Marketing in der Schweiz.

Literaturliste

DiJulio, B., Hamel, L., Muñana, C. & Brodie, M. (2018). Loneliness and Social Isolation in the United States, the United Kingdom, and Japan: An International Survey. Kaiser Family Foundation (KFF) & The Economist. Verfügbar unter: https://www.kff.org/report-section/loneliness-and-social-isolation-in-the-united-states-the-united-kingdom-and-japan-an-international-survey-section-1/

Gottschall, J. S., Jones, J. L., Mills, J., & Hastings, B. (2013). Group fitness is effective in reducing cardiovascular disease risk factors in healthy adults. Open Journal of Preventive Medicine, 3(1), 132–140.

Graupensperger, S., Gottschall, J. S., Benson, A. J., Eys, M., Hastings, B. & Evans, M. B. (2019). Perceptions of groupness during fitness classes positively predict recalled perceptions of exertion, enjoyment, and affective valence: An intensive longitudinal investigation. Sport, Exercise, and Performance Psychology. Volume 8, Issue 3, S. 290-304.

Les Mills. (2024). Does your fitness studio contain the cure to 21st-century living? Verfügbar unter https://www.lesmills.com/clubs-and-facilities/research-insights/research/does-your-fitness-studio-contain-the-cure-to-21st-century-living/

Spitzer, M. (2018). Einsamkeit - die unerkannte Krankheit, schmerzhaft, ansteckend, tödlich. München: Droemer.

Yorks, D. M., Frothingham, C. A. & Schuenke, M. D. (2017). Effects of Group Fitness Classes on Stress and Quality of Life of Medical Students. The Journal of the American Osteopathic Association, 117(11), e17–e25.

Foto: SAFS

FORTSCHRITT BEGINNT MIT PRÄZISION.

Die Königsklasse der Körperanalyse!

Wissenschaftlich fundierte Analyse

Bei über 3‘500 Studien wurde InBody eingesetzt

Messungen von 1 KHz bis 3 MHz

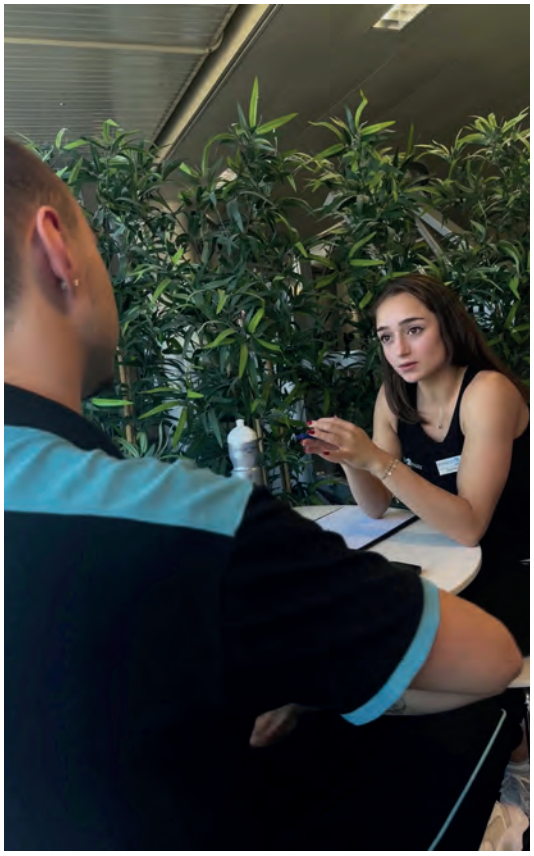
Für höchste Reproduzierbarkeit der Messung

Führende Gesundheitscenter vertrauen auf InBody

Über 4‘000 Center allein im deutschsprachigen Raum

best4health InBody

best4health gmbh | Grindelstrasse 12 | 8303 Bassersdorf
www.best4health.ch | Tel. +41 44 500 31 80



Sandrine Kistler über Karriere, Weiterbildung und Fitnesstrends

„Stillstand ist keine Option“

Sandrine Kistler lebt und atmet Fitness. Als Teamleiterin im Fitnesspark Winterthur und Spezialistin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis hat sie ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Doch Stillstand gibt es für sie nicht – aktuell absolviert sie die Weiterbildung zur Expertin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom. Sie spricht mit der FITNESS TRIBUNE über ihre Motivation, die Herausforderungen der Branche und warum kontinuierliche Weiterbildung der Schlüssel zum Erfolg ist.

FITNESS TRIBUNE: Sandrine, was hat dich ursprünglich dazu inspiriert, in der Fitness- und Gesundheitsbranche Fuss zu fassen?

Sandrine Kistler: Ich wuchs in einer sportbegeisterten Familie auf und entwickelte daher schon früh eine Leidenschaft für Sport. Bereits mit sechs Jahren begann ich mit Geräteturnen, war in der Leichtathletik aktiv und nahm an zahlreichen Wettkämpfen teil. Mit 14 Jahren trat ich dem Turnverein Hettlingen bei, wo ich die Verantwortung für die Anleitung und Förderung einer grösseren Gruppe von Erwachsenen übernahm. Diese Erfahrungen prägten meinen beruflichen Weg und zeigten mir, dass ich meine Zukunft in der Zusammenarbeit mit Menschen sehe – darin, ihnen zu helfen, einen gesünderen Lebensstil durch Bewegung und Ernährung zu erreichen.

Dein Werdegang zeigt, dass du dich stetig weiterentwickelst. Welche Stationen oder Erlebnisse haben dich besonders geprägt?

Nach meinem erfolgreichen Lehrabschluss im Sommer 2021 wollte ich unbedingt in der Branche bleiben, mehr Verantwortung übernehmen und die Ausbildung zur Spezialistin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis machen. Infolge der Corona-Pandemie gab es allerdings nur wenige Jobangebote, weshalb ich mit einem Teilzeitpensum von 60 Prozent in meinem Ausbildungsbetrieb weiterarbeitete. In dieser Zeit erwog ich auch einen Wechsel zum Militär oder zur Polizei. Kurz vor der Anmeldung zur Rekrutierung erhielt ich jedoch einen Anruf vom ehemaligen Centerleiter des Fitnessparks Winterthur, der mich von Schulungen kannte. Er bot mir

Fotos: Sandrine Kistler

eine Vollzeitstelle mit der Verantwortung für die Berufsbildung von drei Lernenden an – und die Möglichkeit, die Ausbildung zur Spezialistin zu absolvieren. Ohne zu zögern, nahm ich die Einladung zum Vorstellungsgespräch an und konnte so meinen ursprünglichen Karriereweg in der Fitnessbranche fortsetzen.

Du hast die Ausbildung zur Spezialistin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis bei der SAFS absolviert. Wie hat dich diese Ausbildung auf deine aktuelle Rolle vorbereitet?

Im Sommer 2022 begann ich meine Spezialisten-Ausbildung bei der SAFS und konnte bereits im Februar 2023 – mit 19 Jahren – die Position als Teamleaderin im Fitnesspark Winterthur übernehmen. Trotz der neuen und vielfältigen Aufgaben wie der Rekrutierung neuer Mitarbeiter, der Durchführung von Mitarbeitergesprächen und der Erstellung von Einsatzplänen nahm ich die Herausforderung mit grosser Freude an. Die SAFS-Module „Team Manager" und „Fitness Referent" vermittelten mir das nötige Wissen und Selbstvertrauen für meine Rolle. Zudem vertieften die Module „Ernährungstrainer", „Cardio Trainer" und „Anatomie & Training" meine Fachkompetenz und unterstützten mich in der Berufsbildung meiner Lernenden.

Nun startest du mit der Weiterbildung zur Expertin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom. Was hat dich dazu motiviert, diesen Schritt zu gehen?

Ich plane langfristig und habe das Ziel, künftig Lernende im Bereich Bewegungs- und Gesundheitsförderung an der Berufsfachschule zu unterrichten. Da diese Rolle grosse Verantwortung erfordert, möchte ich zunächst mehr Lebens- und Berufserfahrung sammeln. Die dreijährige Expertenausbildung ist dafür ideal – sie ermöglicht mir fachliche Weiterentwicklung, bleibt praxisnah und überbrückt die Zeit bis zur Berufsfachschullehrerausbildung. Zudem bereitet sie mich darauf vor, später als Expertin Prüfungen für Lernende abzunehmen, wofür ein Mindestalter von 25 Jahren erforderlich ist.

Was sind deine Hauptaufgaben als Teamleaderin und wie sieht ein typischer Tag für dich aus?

Puh, es ist schwierig, einen typischen Arbeitstag zu beschreiben, da meine Aufgaben sehr vielseitig und abwechslungsreich sind. Kein Tag gleicht dem anderen. Aber das entspricht auch genau meinen Vorstellungen. In meiner Rolle als Teamleaderin bin ich etwa zu 40 Prozent tätig, während die restliche Zeit aus Schichten im Fitnessbereich, am Empfang, der Betreuung von Lernenden und aus meinen Personal Trainings besteht. Ich jongliere somit mehrere Tätigkeiten, was mir zwar viel Freude bereitet, aber auch herausfordernd sein kann. Als Teamleiterin bin ich stets für meine Mitarbeiter und ihre Anliegen ansprechbar, selbst wenn ich parallel andere Aufgaben erledige. Zu meinen Hauptaufgaben gehören unter anderem die Rekrutierung und Einarbeitung neuer Mitarbeiter, das Führen von Mitarbeitergesprächen, die Organisation und Überwachung des Einsatzplans sowie die Durchführung von Bestellungen. Zudem sorge ich für Ordnung innerhalb und ausserhalb des Teams. Das ist nur ein Teil meiner Arbeit, jedoch essenziell, damit das Team effizient und langfristig erfolgreich arbeiten kann.

Welche Trends oder Veränderungen beobachtest du aktuell in der Fitnessbranche?

Als Angehörige der Gen Z verfolge ich Fitnesstrends auf Social Media – besonders spannend finde ich das Hybridtraining, bei dem es darum geht, verschiedene Trainings- oder Sportarten zu kombinieren und abgestimmt zu trainieren. Ein herausragendes Beispiel dafür ist HYROX® – ein Wettkampf, der Kraft und Ausdauer vereint. Er kombiniert acht Disziplinen wie Laufen, Rudern und Schlittenziehen und fördert eine ganzheitliche Fitness. Im Gegensatz zu reinen Kraft- oder Ausdauerwettkämpfen bietet HYROX® eine ideale Balance beider Bereiche – ein Ansatz, der in der Fitnessbranche immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Was treibt dich an, dich immer weiterzubilden und neue Herausforderungen anzunehmen?

Schon als Kind hatte ich den Ehrgeiz, immer schneller, stärker und klüger sein zu wollen. Mit der Zeit habe ich erkannt, dass der wahre Wettkampf nicht mit anderen, sondern mit mir selbst stattfindet. Ich bestimme, wie ich meine Zeit nutze, und strebe danach, kontinuierlich zu wachsen. Auch wenn es herausfordernd ist, erfüllt mich der Gedanke, eines Tages zurückzublicken und zu wissen, dass ich meine Ziele – und vielleicht sogar mehr – erreicht habe.

Wo siehst du dich in den nächsten Jahren? Gibt es Ziele oder Projekte, die dir besonders am Herzen liegen?

Mein Traum ist es, zu unterrichten und Wissen weiterzugeben. Aktuell bin ich im Fitnesspark Winterthur zufrieden, doch langfristig reizt mich die Selbstständigkeit. Ein eigenes Studio nach meiner Vision wäre das Nonplusultra – mit einem Angebot, das Sportler begeistert. Mit Entschlossenheit und harter Arbeit glaube ich fest daran, meine Ziele zu erreichen. Mal sehen, ob es klappt.

Die SAFS AG unterstützt bereits seit über 35 Jahren Fitnessbegeisterte und Gesundheitsbewusste auf ihrem Karriereweg. Als führender Schweizer Bildungsexperte im Zukunftsmarkt Fitness und Gesundheit bietet die SAFS ein innovatives sowie bewährtes Bildungskonzept. Dies überzeugt mit den neuesten Lerninhalten und Lernmethoden. Des Weiteren bietet das SAFS Bildungskonzept durch die Kombination aus geführtem und selbstgesteuertem Lernen völlige Flexibilität und somit die Möglichkeit, Ausbildungsdaten sowie Ausbildungstempo individuell anzupassen. Die Absolvierung von Ausbildungstagen ist auch digital möglich.

Für eine persönliche Beratung rufen Sie uns jetzt an unter Tel.: +41 44 404 50 70 oder besuchen Sie uns unter www.safs.com.

SAFS
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS

Erstes Semester begeistert mit Wissen, Gemeinschaft und Praxisnähe

Ein erfolgreicher Auftakt

Das erste Semester an der SAFS Hochschule war geprägt von intensiven, lehrreichen und inspirierenden Momenten – ein gelungener Auftakt für eine neue Ära in der akademischen Ausbildung im Bereich Fitness und Gesundheit. Die Türen der SAFS Hochschule öffneten sich für die erste Generation Studierender, die mit Motivation, Neugier und Begeisterung in ihre dualen Studiengänge startete.

Foto: David L/peopleimages.com – stock.adobe.com

Bereits die ersten Vorlesungen verdeutlichten, dass Theorie und Praxis bei einem dualen Studium an der SAFS Hochschule Hand in Hand gehen. Dozierende mit fundierter Expertise vermittelten nicht nur aktuelles Fachwissen, sondern schafften es auch, den „akademischen Zauber" lebendig werden zu lassen. Ob wissenschaftliches Arbeiten, Trainingslehre oder wirtschaftliche Zusammenhänge der Fitness- und Gesundheitsbranche – die Kompetenzen wurden tiefgründig, praxisnah und auf hohem Niveau vermittelt.

Did you know?

12 Studierende.

Neben den fachlichen Inhalten stand auch das Miteinander im Fokus. Neue Studierende fanden sich schnell zu einem starken Netzwerk zusammen, das bis heute von Teamgeist, gegenseitiger Unterstützung und einer gemeinsamen Vision geprägt ist: die Zukunft der Fitness- und Gesundheitsbranche aktiv mitzugestalten. So entstanden im Laufe des Semesters nicht nur akademische Erfolge, sondern auch Freundschaften, die über den Studienalltag bis heute bestehen.

Did you know?

Im Alter von 19 bis 48 Jahren.

Der gelungene Start des ersten Semesters unterstreicht die Ambition der SAFS Hochschule, Bildung neu zu denken – zukunftsorientiert, praxisnah und gleichzeitig auf akademischem Niveau. Wir blicken mit Vorfreude auf das kommende Semester und sind stolz auf unsere Studierenden, die diesen Weg mit uns gehen.

Did you know?

Aus 2 Ländern...

Amira Lafnoune

clever fit

„Ich habe nicht nur mein Wissen erweitert, sondern auch gelernt, selbstständig zu recherchieren und Dinge aus neuen Perspektiven zu betrachten."

Solomon Tettey

TETTEY Health

„Das Studium gefällt mir sehr. Auch mit der Herausforderung, nebenbei zu arbeiten, ist es gut machbar und bietet eine wertvolle Kombination aus Theorie und Praxis."

Leo Jung

COO Clever Sports AG

„Die SAFS ist für uns seit Jahren ein verlässlicher Ausbildungspartner in der Praxis. Dass nun auch ein Studium über die SAFS Hochschule in der Schweiz möglich ist, stellt für uns als Arbeitgeber einen echten Mehrwert dar – es ergänzt und stärkt die Bildungsmöglichkeiten in unserer Branche."

Studium und Praxis vereint an der SAFS Hochschule

Die SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement in Zürich bietet ein modernes, duales Studienmodell, das akademisches Wissen und praktische Erfahrung auf ideale Weise verbindet. Im Fokus stehen zwei zukunftsweisende Studiengänge: Fitnessökonomie und Fitnesstraining – konzipiert für eine dynamische Branche mit wachsender gesellschaftlicher Relevanz.

Did you know?

...und 1 Fürstentum.

Kathi Fleig

Inhaberin David Gym

„Das Studium an der SAFS Hochschule bietet nicht nur jungen Menschen, sondern auch erfahrenen und verdienten Mitarbeitern eine wertvolle Möglichkeit, sich weiter zu entwickeln. Es hilft Unternehmen, ihre Fachkräfte zu fördern und langfristig zu binden, indem es ihnen neue Karriereperspektiven eröffnet und die persönliche Weiterentwicklung unterstützt."

Kompetenzen, die bewegen

Studierende erwerben fundierte betriebswirtschaftliche, trainingswissenschaftliche und pädagogische Kenntnisse und wenden diese parallel im Berufsalltag an. Das sechssemestrige Studium umfasst ein kombiniertes Lernsystem aus Fernlehre, Präsenzphasen in Zürich sowie digitaler Begleitung durch erfahrene Tutorinnen und Tutoren. Durch die parallele Tätigkeit im Ausbildungsbetrieb entsteht ein kontinuierlicher Wissenstransfer zwischen Theorie und Praxis.

Did you know?

80 Vorlesungsstunden.

Yvonne Albers

Dozentin, SAFS Hochschule

„Was das Studium an der SAFS Hochschule besonders macht, ist der enge persönliche Austausch und die Arbeit in praxisnahen, anwendungsorientierten Lerngruppen. Die positive Lernatmosphäre fördert nicht nur die individuelle Entwicklung, sondern bereitet die Studierenden auch optimal auf die Herausforderungen in ihrer zukünftigen Karriere vor. Es ist schön zu sehen, wie sie dabei nicht nur fachlich wachsen, sondern auch an Selbstvertrauen und Klarheit für ihren persönlichen wie auch beruflichen Weg gewinnen."

Vorteile für Betriebe und Nachwuchskräfte

Ausbildungsbetriebe profitieren von qualifizierten Fachkräften, die früh Verantwortung übernehmen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ins Unternehmen einbringen. Gleichzeitig entsteht eine enge Bindung zwischen Betrieb und Studierenden, die langfristige Entwicklungsperspektiven schafft. Die Studiengebühren werden in der Regel vom Betrieb übernommen, zusätzlich erhalten Studierende eine monatliche Vergütung – ein Modell, das ökonomische Planungssicherheit für alle Beteiligten bietet.

Karsten Hübner

Dozent, SAFS Hochschule

„Ich arbeite seit mehr als 35 Jahren in der Fitness- und Gesundheitsbranche sowie knapp 30 Jahre als Dozent bei der SAFS. Diese Erfahrung darf ich jetzt zusammen mit meinen eigenen Aus- und Fortbildungen auch bei der SAFS Hochschule einbringen und wissenschaftliches Know-how mit konkreten Fragestellungen aus der Praxis verknüpfen. Das finde ich grossartig."

Did you know?

360 erreichte ECTS-Punkte.

Zukunft in der Gesundheitsbranche

Die Verbindung aus wissenschaftlicher Ausbildung und praktischer Qualifikation bereitet optimal auf leitende Funktionen in Fitness-, Gesundheits- oder Therapieeinrichtungen vor. Die SAFS Hochschule bietet damit ein Studienmodell, das gleichermassen auf Nachhaltigkeit, Innovationskraft und praxisnahe Bildung setzt – und damit neue Massstäbe im Bereich des dualen Studiums in der Fitness- und Gesundheitsbranche setzt. ■

Jetzt beraten lassen!

Rufen Sie uns gern an unter Tel.: +41 44 404 80 20. Wir sind montags bis freitags zwischen 8.00 und 17.00 Uhr für Sie erreichbar. Unter www.safs-hochschule.ch/kontakt können Sie auch eine Rückrufbitte hinterlassen und Infomaterial anfordern.

Ob als potenzieller Ausbildungsbetrieb oder Studieninteressierter – wir stehen Ihnen bei all Ihren Fragen zur Seite.

www.safs-hochschule.ch

SAFS HOCHSCHULE für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement

Arosa als Hotspot der Fitness- und Gesundheitsbranche: Ein voller Erfolg!

MEET THE BEST & ACTIVE Days Arosa 2025

Arosa wurde zum Gipfeltreffen der Fitnessbranche: Die beiden Veranstaltungen MEET THE BEST und die ACTIVE Days boten Wissen, Networking und Gänsehautmomente.

Vom 25. bis 30. März 2025 verwandelte sich Arosa erneut in das Zentrum der Fitness-, Physio- und Gesundheitsbranche. Mit den zwei einzigartigen Veranstaltungsformaten MEET THE BEST (27. bis 29. März) und den ACTIVE Days (25. bis 30. März) bot Mountain Move eine unvergleichliche Plattform für Austausch, Inspiration und Erlebnis.

Rund 150 Inhaber:innen, Entscheidungsträger:innen sowie sport- und fitnessbegeisterte Fachpersonen aus der DACH-Region folgten der Einladung in die verschneiten Bündner Berge – mit dem Ziel, sich exklusiv zu vernetzen, aktuelle Trends kennenzulernen und Impulse für ihr Business zu gewinnen.

MEET THE BEST Arosa begeisterte mit Fachvorträgen, Business-Workshops und dem beliebten Format der Produktpräsentations-Meetings, bei dem Unternehmen ihre Lösungen in intensiven 20-Minuten-Sessions vorstellen konnten. Networking auf der Skipiste und in den gemütlichen Hütten Arosas sowie stimmungsvolle Abende mit den internationalen Musicacts „Dan Le Blonde & Friends" rundeten das Programm ab.

Die ACTIVE Days boten parallel eine Woche voller Bewegung, Erholung und Wissenstransfer. Ob funktionelles Training, Workshops zur Regeneration oder kulinarische Genusserlebnisse – das vielseitige Programm sprach sowohl Profis als auch aktive Fitnessliebhaber:innen an.

Rolf Dürrenberger, Initiator von Mountain Move, zeigte sich begeistert: „Es war ein Fest für unsere Branche – persönlich, professionell und emotional. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächsten Ausgaben!"

Ein herzliches Dankeschön an unsere Partner

Ein grosser Dank gehört unserem Platin Partner EGYM, unseren Gold Partnern Matrix, milon und AIRIS – sowie allen weiteren Silber Partnern, die mit ihrem Engagement, Vertrauen und ihrer Präsenz einen entscheidenden Beitrag zum Erfolg der Mountain Move Events geleistet haben.

Ohne euch wären diese besonderen Tage in Arosa nicht möglich gewesen – danke!

Save the Date:

Die nächsten Mountain Move Events:

Fitness Days Arosa:	25.–26. September 2025
Physio Days Arosa:	26.–27. September 2025
Beauty Days Arosa:	28.–29. September 2025
MEET THE BEST Arosa – Fitness + Physio:	26.–28. März 2026

Early-Bird-Angebot für Inhaber:innen und Entscheidungsträger:innen

Wer sich bis zum 15. Juli 2025 anmeldet, profitiert vom exklusiven Early-Bird-Preis von 189.00 CHF für zwei oder drei Tage (je nach Event) inklusive Übernachtung und Halbpension. ■

Jetzt anmelden:

rolf@mountain-move.ch
Weitere Informationen unter: www.mountainmove.ch

Kontakt für Medien & Partner:
Rolf Dürrenberger
rolf@mountain-move.ch
Mountain Move Events

Fotos: Eveline Salzmann

Ein Frauenstudio geht seinen Weg

GEWACHSEN, GEWANDELT – UND DOCH TREU GEBLIEBEN

Text: Moritz Scheidel

Im Panthera Ladys Gym in Stans trainieren seit 1997 zwischen modernster Technik und familiärer Atmosphäre Frauen aller Altersgruppen. Sie schätzen die Ruhe, die Sauberkeit – und ein Angebot, das nicht auf Wirkung, sondern auf Wohlbefinden und individuelle Bedürfnisse abzielt. Ein authentischer Weg, mit dem das Fitnesscenter zu einem der etabliertesten Frauenstudios der Schweiz geworden ist. Nun steht es vor einem Neuanfang.

Fotos: © Dominik Baumgärtner Online Marketing 2025

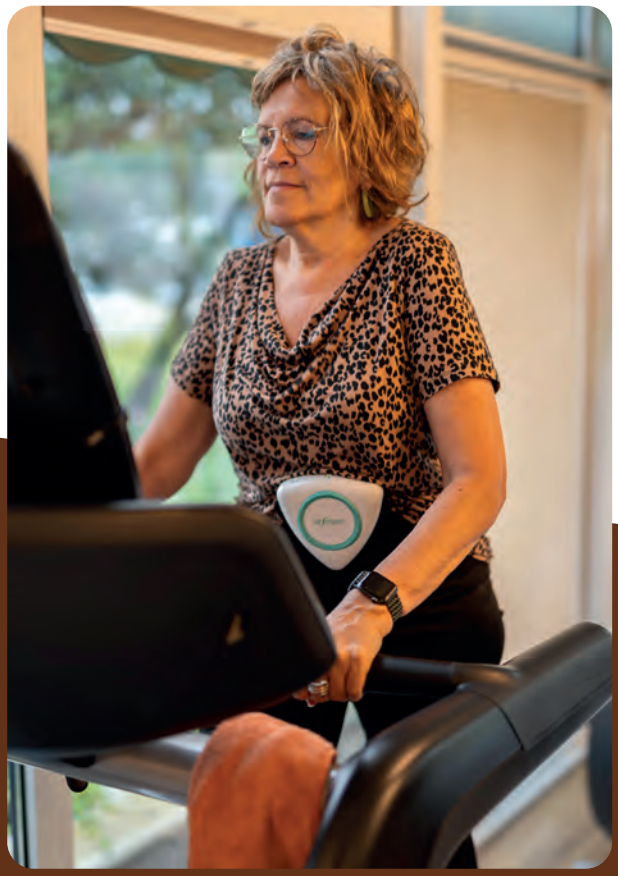
Sie hatte es längst gewusst. Erst lagen Monate dazwischen, dann wurden es Wochen, schliesslich nur noch wenige Tage. Und dann, erwartbar und doch plötzlich, war der Moment gekommen: der 1. April 2025 – ein Tag, an dem traditionell mehr Enten durch Zeitungen und das Internet „schwimmen" als auf dem Zürichsee. Doch unter den vielen Aprilscherzen war auch eine echte Meldung zu finden:

Chiara Jud, 28 Jahre alt, ist neue Geschäftsführerin des Panthera Ladys Gym, einem reinen Frauenstudio in Stans!

Im Gespräch mit der FITNESS TRIBUNE lächelt Chiara sofort und sehr ausgelassen, als ihr zur neuen Stelle gratuliert wird. „Danke", sagt sie, lacht lauthals auf, ihre Mundwinkel hüpfen. Der Stolz ist ihr unverkennbar ins Gesicht geschrieben. In ihren Augen liegen Entschlossenheit, Lust, Tatendrang.

Mehr als ein Job

Die 28-Jährige, blondes Haar, weisses T-Shirt, beige Steppweste, wirkt ruhig an diesem Nachmittag, konzentriert, positiv gestimmt. Fast wie ein Vollprofi. Eine stille Klarheit, die mehr verrät als Worte. Und zeigt: Chiara hat Lust auf die Aufgabe, auf die Herausforderung. „Ich bin ja praktisch mit der Fitnesswelt aufgewachsen", sagt die ambitionierte Mittzwanzigerin. Ihre Eltern, Judith und Roger Jud, betrieben selbst zwei Fitnessstudios – eines davon das Panthera. Sport gehörte damit früh zu Chiaras Alltag.



Und dennoch: Nach der Schulzeit entscheidet sich die gebürtige Oberdorferin zunächst für einen anderen Weg. Sportartikelgeschäft. Büroarbeit. „Ich war lange im Verkauf tätig", sagt sie. Doch mit Mitte 20 spürt Chiara zusehends: Irgendetwas fehlt. Bewegung? Begegnung? Sinn? Sie stellt sich mehr und mehr die Frage:

„MÖCHTE ICH IN DIE FITNESSBRANCHE? ODER IM BÜROBEREICH BLEIBEN?"

Sie lässt sich mit ihrer Entscheidung zunächst Zeit. Während ihres dualen Bachelor-Studiums der Sportökonomie an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) arbeitet Chiara weiterhin im Verkauf. 2023 schliesst sie ihr Studium mit Bravour ab – und geht dann den einen Schritt, den sie wohl schon lange vorbereitet hatte: den Schritt in die Fitnessbranche.

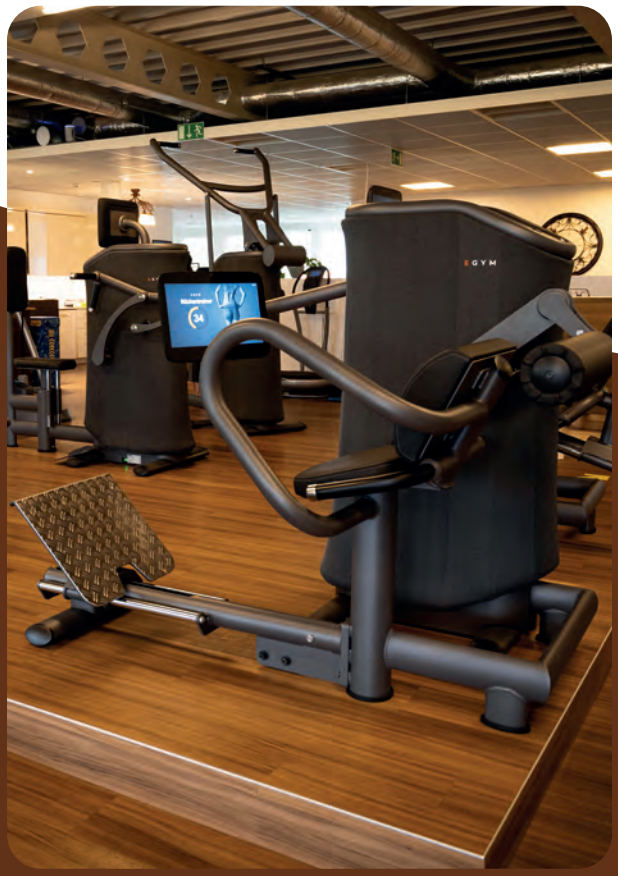
So wendet sich Chiara im Herbst 2023 an das Panthera Ladys Gym – das Studio, das ihr seit ihrer Jugend vertraut ist. Sie steigt als Fitnessinstruktorin ein. Danach passiert alles in kurzer Folge – nicht laut und doch spektakulär. Chiara mittendrin. Nur wenige Monate später nach ihrem Einstieg wird sie gefragt, ob sie sich die Geschäftsleitung vorstellen könne. Der bisherige Geschäftsführer Urs Zumstein plant zu diesem Zeitpunkt die Eröffnung eines eigenen Studios im Kanton Obwalden.

Die Frage kommt für Chiara überraschend – doch das Timing passt. Ihr Bachelor-Abschluss liegt ein Jahr zurück, erste Erfahrung im Fitnesscenter hat sie bereits gesammelt, und die Motivation ist gross. „Wenn du diese Chance nicht packst, wirst du es für immer bereuen", denkt sie sich in diesem Moment. Sie sagt also zu – und tritt in grosse Fussstapfen.

Mehr als ein Studio

Denn das Panthera Ladys Gym hat eine besondere Historie. „Mein Vater hat damals auf einer Reise das Konzept gesehen", erzählt Chiara. „Er sah sofort das Potenzial – einen Ort zu schaffen, an dem Frauen sich untereinander stärken." Damals bedeutete Frauenfitness vor allem: Rhythmus, Bewegung, Musik! „Deshalb lag unser Fokus früher stark auf Gruppenfitness", erinnert sich Chiara. Heisst: „Aerobic, Step, Bauch-Beine-Po – das war damals angesagt." Die Jane-Fonda-Ära – sie war spürbar in jedem Workout, in jeder Choreografie.

Doch das Panthera ist längst mehr als ein Ort für rhythmische, taktvolle Bewegung zur Musik. „Mittlerweile verstehen viele Frauen, wie wichtig auch Krafttraining für ihre Gesundheit ist", erklärt Chiara und fügt an: „Es geht nicht nur um Figur oder Ästhetik. Es geht um Prävention. Um Lebensqualität." Jede wird gesehen. Jede wird respektiert. Jede wird begleitet. „Frauen haben besondere Bedürfnisse", weiss die Panthera-Geschäftsführerin. „Und wir hören zu." Aktiv. Nicht aufdringlich. Sondern empathisch. Feinfühlig. Interessiert.



Das Trainingsangebot des Panthera ist konsequent auf die Bedürfnisse der Frauen ausgerichtet. Das ist schon immer entscheidend gewesen, hält Chiara fest. Ist in der DNA verankert. „Wir überlegen immer: Was brauchen Frauen wirklich?", sagt sie. Das studiointerne Motto: „Bei uns zählt nicht, wie du aussiehst. Hier zählt, dass du da bist." Im Panthera Ladys Gym geht es um mehr als Bewegung. Es geht darum, sich selbst neu zu entdecken. In einer Umgebung, die schützt, inspiriert und stärkt. Wer das Panthera besucht, stellt schnell fest: Hier stehen keine meterhohen Langhantelgestelle im Mittelpunkt. Keine Selbstdarstellerinnen. Eine Philosophie, die das Studio seit seiner Gründung 1997 trägt. Chiara: „Wir haben Entwicklungen mitgemacht. Aber wir sind unseren Werten treu geblieben."

Mehr als ein Angebot

Das Team um Chiara denkt seit jeher ausschliesslich zielgruppenorientiert. Zwar gebe es auch Trends wie den Booty-Builder, den man integriert habe, um jüngere Frauen anzusprechen, erzählt Chiara im Gespräch. Wichtiger seien aber die grundlegenden Bedürfnisse: Krafttraining für Gesundheit, Koordinationstraining zur Sturzprophylaxe, Kurse zur Osteoporoseprävention, Core-Einheiten oder Beckenbodentraining nach Schwangerschaften. „Wir arbeiten nicht einfach Trendlisten ab", betont sie: „Wir schauen, was wirklich Sinn ergibt."

Neben Kraftgeräten und einem Freihantelbereich spielt deshalb auch Gruppenfitness eine wichtige Rolle – gewissermassen eine Hommage an die Anfänge. Zuletzt, im März 2025,

Fotos: © Dominik Baumgärtner Online Marketing 2025

wurde das Kursangebot vollständig überarbeitet. Insgesamt 35 Stunden pro Woche stehen nun auf dem Plan. Von Functional Training über LES MILLS Bodypump und Pilates bis hin zu Yoga und Zumba®. „Ob junge Mutter, Businessfrau oder Seniorin. Jede hat bei uns ihren Platz. Wir wollen ein Ort sein, an dem jede Frau willkommen ist", ordnet Chiara ein. Für Mütter mit kleinen Kindern hat das Panthera zusätzlich einen kostenlosen Kinderhort eingerichtet.

Hinzu kommt: Das familiäre Fitnesscenter setzt immer mehr auch auf smarte Technologie. Wer mag, kann im Panthera den AirShaper oder Vacustyler benutzen, die beide zur Förderung der Durchblutung und Hautstraffung beitragen. Und auch EGYM-Geräte kommen hier zum Einsatz. Sie passen sich automatisch an jede Nutzerin an. „Hier tippt man einfach Plus oder Minus. Alles andere übernimmt die Maschine", gibt Chiara eine kurze Erklärung. Das spart Kraft. Und schenkt ausserdem Selbstvertrauen. Nicht zuletzt dank dieser Ausstattung zählt das Panthera heute zu den modernsten Frauenfitnessstudios der Schweiz. „Frauen wollen nicht 100 Kilo stemmen", macht Chiara deutlich. „Sie wollen stark werden. Gesund bleiben. Sich sicher fühlen."

Mehr als Training

In allererster Linie geht es dem Team um Chiara genau darum: dass Frauen sich wohlfühlen. Ein Aspekt, der ihr deshalb auch ganz besonders am Herzen liegt: die Sauberkeit. „Frauen sehen alles", sagt sie mit einem subtilen Augenzwinkern. Im Panthera wird grosser Wert auf Ordnung, Hygiene und gepflegte Räume gelegt. Nicht aus Perfektionismus, sondern aus Respekt. „Ein sauberes Studio zeigt, dass man seine Mitglieder ernst nimmt", betont die charismatische Teamplayerin.

Ja. Gut aufgehoben fühlen. Ernstgenommen. Glückliche und zufriedene Kundinnen – für Chiara und Co. das oberste Ziel. Darauf achten ganz besonders die 22 Angestellten im Panthera. So sorgen 20 Gruppenfitness-Instruktorinnen und zwei Fitnesstrainerinnen für das Wohl der Trainierenden. Auch Chiara selbst und ihre Mutter Judith, zugleich Mitinhaberin, unterstützen, wo sie nur können. Das eingespielte Team steht mit Rat und Tat zur Seite, weist ein, korrigiert, motiviert oder peitscht die Teilnehmerinnen in den beliebten Gruppenkursen mit Verve und Enthusiasmus an. Die hoch qualifizierten Trainerinnen bringen sich an sieben Tagen die Woche mit voller Energie ein. Sie sind somit auch personifizierte Gründe für den Erfolg. Für den kollektiven Zusammenhalt.

Das Fitnessstudio hat sich laut Chiara längst zum „sozialen Treffpunkt entwickelt". Kundenrezensionen bestätigen das. So sitzen etwa nach den Kursen Frauen bei einer Tasse Kaffee zusammen. Schnell fühlt man sich hier als Kundin wohl. Zu Hause. „Manche Frauen kommen schüchtern, fast zögerlich", berichtet die Chefin. „Doch mit der Zeit gehen sie aufrechter. Lächelnder. Stärker." Die Atmosphäre hier ist freundlich, offen, persönlich. Man kennt sich, man grüsst sich. Das Panthera ist damit auch ein Ort, an dem Kraft nicht nur sichtbar wird.

Sondern spürbar. Ein Raum für Entwicklung. Für Gemeinschaft. Für echte Identifikation.

Der Zusammenhalt entpuppt sich schnell als gross angelegter Teamspirit. Einer, der nicht konstruiert wirkt, sondern authentisch ist. Echt. Für die gebürtige Oberdorferin Chiara war das schon immer so. „Seit ich 13 Jahre alt bin, trainiere ich im Panthera", erzählt sie. Ja, längst gehört sie, noch immer total motiviert und begeistert, fast schon zum Inventar, kennt jede Ecke, jeden Winkel.

Mehr als Kundinnen

Wie sehr das Fitnessstudio im idyllischen Stans die Bedürfnisse der Kundinnen im Blick hat, zeigt sich auch beim Thema Mitgliedschaft. So werden neben der bewährten Zwölf-Monats-Variante, für die sich viele Kundinnen entscheiden, auch Monatsabos angeboten. Eine gute Möglichkeit für alle, die sich nicht gleich festlegen möchten. Für junge Frauen bis einschliesslich 20 Jahre offeriert das Fitnesscenter ausserdem einen reduzierten Tarif. „Gerade Schülerinnen, Lernende oder Studentinnen möchten wir den Einstieg so leicht wie möglich machen", sagt Chiara.

Rund 1000 bis 1300 Frauen trainieren im Panthera. Eine beeindruckende Zahl. Und ein Zeichen dafür, wie sehr sich das Studio in der Region etabliert hat und ein Ort für alle Generationen ist. Für Jung wie Alt. Seite an Seite. „Unsere Hauptgruppe liegt zwischen 40 und 55 Jahren", sagt Chiara. Doch das Alter der Trainierenden liegt teilweise deutlich höher. „Wir haben viele Frauen, die mit 79 Jahren das erste Mal Krafttraining machen."

Oder sogar noch später: „Unsere älteste Kundin hat mit 92 Jahren das erste Mal Krafttraining gemacht", erzählt die 28-Jährige beispielhaft. Und die jüngsten Kundinnen? „Beginnen frühestens mit 13 Jahren – einfach, weil wir finden, dass Krafttraining vorher nicht sinnvoll ist."

Mehr als ein Wechsel

Dass sich ein Ort über Generationen bewährt, sei nie selbstverständlich – das weiss auch Chiara selbst. Als neue Geschäftsleiterin geht sie nun den Weg zwischen Altbewährtem und Neuanfang. „Für unsere Mitglieder bleibt erhalten, was sie am Panthera schätzen", macht sie sofort deutlich: das bewährte Team und die vertraute Atmosphäre.

Zugleich möchte Chiara eigene Ideen einbringen. „Neue Impulse setzen", wie sie sagt. So, wie es das Panthera seit jeher macht. Perspektivisch denkt sie etwa über einen zweiten Standort in einer grösseren Stadt nach. Das Studio in Stans besitzt 750 Quadratmeter. „Wir hätten da gern viel mehr Platz", sagt Chiara, macht aber auch deutlich: „Wir machen das nur, wenn es Sinn ergibt und wir auch dieselbe Qualität bieten können." Für die 28-Jährige geht es um Wachstum mit Sinn, nicht um jeden Preis. Sinnvolle Aktionen statt Aktionismus.

Ja, der Wechsel im Panthera war ein leiser. Ohne Pomp, ohne Inszenierung – alles andere als ein Aprilscherz. Es ist der Beginn eines neuen Kapitels.

Der Start, so plötzlich er auch für Chiara kam, war schon mal vielversprechend. ■

ÜBER DAS STUDIO

Seit 1997 bietet das **Panthera Ladys Gym** in Stans Frauen jeden Alters einen Ort für gezieltes Training und persönliche Entwicklung. Auf rund 750 Quadratmetern verbindet das Frauenfitnessstudio moderne Trainingsmöglichkeiten mit einer familiären Atmosphäre. Ob Krafttraining, funktionelles Training oder Gruppenkurse – im Mittelpunkt stehen immer das individuelle Wohlbefinden und die persönliche Betreuung der 1000 bis 1300 Kundinnen. Das Fitnessstudio im beschaulichen Stans bietet allen Altersgruppen Platz und betreut Frauen in jeder Lebensphase: vom ersten Training über den Wiedereinstieg nach einer Schwangerschaft bis hin zum gezielten Kraftaufbau im höheren Alter.

www.panthera-ladysgym.ch

ÜBER DIE GESCHÄFTSFÜHRERIN

Chiara Jud ist 28 Jahre und seit April 2025 Geschäftsführerin des Panthera Ladys Gym in Stans. Die sportbegeisterte Jungunternehmerin, geboren in Oberdorf/Nidwalden, absolvierte ihren Bachelor in Sportökonomie an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Erste Berufserfahrungen sammelte sie im Verkauf für verschiedene Sportartikelanbieter, bevor sie 2023 als Fitnessinstruktorin ins Panthera einstieg. Nach nur wenigen Monaten wurde sie gefragt, ob sie sich vorstellen könne, die Leitung zu übernehmen. Eine überraschende Chance – die sie entschlossen ergriff. Gemeinsam mit ihrem Team möchte Chiara das Panthera als vertrauten Wohlfühlort erhalten und zugleich neue Impulse setzen.

Fotos: © Dominik Baumgärtner Online Marketing 2025

SAFS
SWISS ACADEMY
OF FITNESS & SPORTS
Dein Wissen.
Dein Erfolg.
Deine Karrierechance.
Eidg. Fachausweis
Eidg. Diplom
JETZT KARRIERE STARTEN
INFOS & ANMELDUNG
safs.com

Pionierin der Extreme

„Jeder hat seinen Mount Everest“

Text: Yvonne Albers

Evelyne Binsack ist die erste Schweizerin, die den Mount Everest bestiegen und auf ihren Expeditionen sowohl den Süd- als auch den Nordpol erreicht hat. Die FITNESS TRIBUNE traf die Abenteurerin zu einem exklusiven Gespräch über Freiheit, mentale sowie physische Herausforderungen – und über Lektionen, die sie vom Berg für das Leben gelernt hat.

FITNESS TRIBUNE: Evelyne, du bist eine der ersten diplomierten Bergführerinnen Europas und warst als erste Schweizerin auf dem Mount Everest, am Nord- und am Südpol. Wie fühlt es sich an, so viele Superlative auf sich zu vereinen?
Evelyne Binsack: Naja, das Leben läuft vorwärts – da ist einem das gar nicht so bewusst. Erst im Rückblick wird mir klar, was ich alles geschafft habe. Es ist schön, dass ich auf all diese Erlebnisse zurückschauen kann. Ich muss mir heute nicht mehr die Frage stellen, ob ich noch mehr erreichen könnte und ob ich wirklich alles gegeben habe. Ich stand wortwörtlich an der Grenze. Ein Schritt weiter, und ich wäre nicht mehr zurückgekommen. Und das gibt mir tatsächlich mittlerweile auch eine gewisse Ruhe. Ein Bekannter fragte mich einmal: „Evelyne, was machst du als nächstes?“ – und ich antwortete ihm daraufhin: „Weisst du, ich habe ausgelitten.“

Was hat dich dazu inspiriert, mit dem Bergsteigen zu beginnen?
Ausschlaggebend war mein unbändiger Bewegungsdrang. Ich war als Kind wie ein brodelnder Vulkan und ich musste irgendwie meine Energie kanalisieren, sonst wäre ich gefühlt explodiert. Ich habe mit dem Leichtathletiktraining angefangen, aber auch das hat mir schnell nicht mehr gereicht. Es war zu eintönig und langweilig. Der Alpinismus war dann für mich eine echte Befreiung von Körper, Geist und Seele. Ich konnte auf einmal alles machen – klettern, bergsteigen, Skitouren gehen und so weiter. Es waren zu Beginn nicht einmal die Berge, die mich so sehr fasziniert haben, sondern diese Freiheit. Die Spezialisierung auf das Bergsteigen hat sich dann nach und nach ergeben.

Liegt der Alpinismus in deiner Familie oder bist du auch da eine Pionierin?
Mein Vater hat früher auch Bergtouren gemacht. Aber als wir Kinder auf die Welt kamen, hat er das „Seil an den Nagel gehängt“. Wir waren aber gemeinsam auf vielen Wanderungen – also Wanderungen im Sinne von drei- bis viertägigen Touren. Das ist zwar noch kein Alpinismus, aber wir haben als Kinder schon gelernt, mit Extremsituationen umzugehen. Wir haben

Fotos: Evelyne Binsack

unfassbar schöne Momente in der Natur erlebt, mussten aber gleichzeitig auch unsere Rucksäcke tragen, hatten Blasen an den Füssen und Schmerzen. Wir waren schmutzig und hatten keine Möglichkeit zu duschen. Es gab da diese ganze emotionale Palette von Stolz über Scham bis hin zu Glück und Verzweiflung. Ich habe schon damals körperliche und mentale Grenzen erfahren, mit denen ich umgehen musste. Ich erkannte das erst sehr viel später, aber diese Wanderungen als Kind haben mich sehr viel gelehrt und ein wichtiges Fundament für die Bergsteigerei gelegt.

In der Schweiz zu leben und die hiesigen Berge zu erklimmen, ist das eine, das andere ist, den Mount Everest bezwingen zu wollen – wie kam es zu dieser Idee?
Das kam sukzessive. Ich fing an zu klettern, dann kamen das Mixed-Klettern *[Kombination von Klettern am Eis und am Felsen, Anm. d. Red.]* und das Sportklettern dazu. Mein Anspruch stieg immer ein wenig mehr. Ich war völlig fasziniert und getrieben und hatte so viele Ideen, wo und welche Routen ich als nächstes klettern möchte. So kam ich dann zum Alpinismus. Und irgendwann fing ich dann an, an den Himalaya zu denken – auch wenn das eigentlich zunächst gar nicht der Plan war. Ich hatte eine Ausbildung zur Hubschrauberpilotin gemacht und wollte mich selbstständig machen. Das ging aber leider fürchterlich schief.

Ungefähr zur gleichen Zeit bestieg ich gemeinsam mit drei anderen Bergsteigern die Eiger-Nordwand und das SRF übertrug diese Besteigung live im Fernsehen. Das sorgte für enorm viel Aufmerksamkeit *[laut dem SRF schauten bis zu 80 Millionen Menschen aus halb Europa diesem Ereignis zu, Anm. d. Red.]*. Dass bis dato noch nie eine Schweizerin auf dem Mount Everest gewesen war, wusste ich gar nicht. Das habe ich erst bei meinen Recherchen erfahren. Aber ab dem Moment war für mich eines klar: Dort gehe ich hin!

Die körperlichen Anstrengungen und physischen Herausforderungen sind enorm. Wie genau hast du dich dafür vorbereitet? Bist du auch ins Gym gegangen und gehst du heute ins Gym?
Oh ja, ich bin viel ins Gym gegangen. Als ich mit dem Bergsteigen angefangen habe, war ich noch durch die Leichtathletik spargeldünn. Gerade bei der Mittelstrecke zählt jedes Kilo. Ich würde sogar sagen, dass ich mit einer Grösse von 1,78 Metern und 47 Kilogramm ungesund dünn war. Ich hatte, wenn ich ehrlich bin, Probleme mit dem Essen damals. Für das Klettern ging es bei mir also erst einmal darum, Muskeln aufzubauen. Ich bin ins Gym gegangen und habe dort viel mit Bodybuildern trainiert. Ihre Philosophie, Muskeln aufbauen und zunehmen zu wollen, anstatt krampfhaft abzunehmen oder das Gewicht zu halten, hat mir eine völlig neue Perspektive gegeben und mich letztlich gesund gemacht, würde ich sagen. Zum Krafttraining kam natürlich auch immer wieder das Techniktraining am Berg selbst.

Die körperliche Verfassung und die technischen Skills konntest du trainieren, aber wie hast du dich mental auf so eine extreme Situation vorbereitet?
Auch das war ein Prozess, der in kleinen Schritten ablief. Mit allem, was ich erreicht habe und mit jeder Misere, aus der ich mich mit eigener Kraft wieder herausgearbeitet habe, ist die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen gestiegen. Das ist im Bergsteigen genauso wie im „normalen" Leben. Was für Nicht-Bergsteiger vielleicht eine Horrorvorstellung ist, ist für mich als erfahrene Bergsteigerin eine mehr oder weniger normale Situation. Das ist Übungssache und verlangt viel

Erfahrung. Beim Bergsteigen sind eine gute Reflexion und Selbsteinschätzung wichtig. Es geht nicht nur darum, Kraft zu haben, sondern eben auch darum zu wissen, wie viel Kraft ich selbst habe. Die mentale Stärke wächst mit der körperlichen. Beim Bergsteigen kann ich nicht mental stark sein und körperlich schwach. Das nützt mir nichts. Im Gegenteil, es bringt mich näher an den Absturz.

Wie war das Gefühl auf dem höchsten Punkt dieses Planeten zu stehen?
Offen gestanden war ich im ersten Moment eher verwundert – „wow, ich bin oben!". Aber dann war es ein überwältigendes Gefühl. Die letzte Etappe zum Gipfel bin ich nicht in einem Team gegangen. Diese Schwierigkeit allein zu meistern, war sehr intensiv. Ich war an der Nordseite des Everests und der zweite Aufschwung zum Gipfel ist überhängend und sehr anspruchsvoll. Der Rucksack war schwer, die Schuhe waren zu gross, damit mir die Zehen nicht abfrieren. Ich hatte zusätzlich Steigeisen und Sauerstoff dabei. Hinzu kam der dicke Daunenanzug, der mich in meiner Bewegungsfreiheit einschränkte. In dieser Situation allein und ohne Seil unterwegs zu sein, war schon eine absolute Grenzerfahrung. Es war unglaublich, als ich oben ankam und wusste, dass ich es geschafft hatte.

War das auch gleichzeitig der emotionalste Moment deiner Expedition?
Nein, das war er tatsächlich nicht. Als ich oben war, habe ich gefunkt, dass ich es geschafft habe und Russel, der Organisator, sagte nur zu mir: „Evelyne, this is only the half way!" – ich musste ja auch wieder runter. Auf dem Abstieg hatte ich wahnsinnige Schmerzen im Nacken, ich konnte kaum mehr den Kopf halten. Ich war völlig erschöpft und am Ende. Ich traf eine Gruppe von Bergsteigern, die mir etwas Tee gaben. Diesen Tee werde ich nie vergessen. Aber der wirklich emotionalste Moment kam erst später. An diesem Tag hatte sich noch ein Drama zugespitzt, weil zwei Mitglieder aus unserer Expedition die Rückkehrzeit von 14.00 Uhr ignoriert und es nicht mehr zurückgeschafft hatten. Am nächsten Tag haben wir erfahren, dass sie noch leben, aber nicht mehr selbstständig runterkommen können. Die Rettungsaktion hat insgesamt vier Tage gedauert. Als klar war, dass wir es gemeinsam geschafft hatten, die beiden zu retten, war das der mit Abstand emotionalste und sogar spirituellste Moment, den ich bis heute erlebt habe.

Nach dem Mount Everest kamen noch der Nord- und der Südpol hinzu. Waren diese Ziele von Anfang an klar oder kam erst nach der Besteigung des Everests eine innere Unruhe in dir auf, neue Herausforderungen zu suchen?
Um ganz ehrlich zu sein, waren die Expeditionen zum Nord- und zum Südpol eher eine Notlösung für mich, weil ich nicht mehr Bergsteigen konnte. Ich wäre gern Höhenalpinistin geblieben und wollte als erste Frau der Welt alle Achttausender besteigen. Aber auf dem Mount Everest wurde mir leider klar, dass meine Lunge diese extremen Höhen nicht aushält. Ich habe das damals nicht öffentlich gemacht, weil ich keine Schwäche eingestehen wollte und habe dann sozusagen die Flucht nach vorne ergriffen. Daraus wurde die Idee geboren, zum Südpol zu gehen. Naja, und nachdem ich am Südpol war, lag die nächste Expedition zum Nordpol natürlich nahe.

Was treibt dich an, immer wieder in diese Extreme zu gehen?
Als ich vom Südpol zurückkam, war das mediale Interesse recht gross. Mein damaliger Freund wurde in einem Interview gefragt, warum ich so etwas tue, und er antwortete einfach nur: „Weil sie es kann!" Das trifft es irgendwie ganz gut. Und es war zu dieser Zeit einfach mein Leben. Ich wollte mich zum

Fotos: Evelyne Binsack

Evelyne Binsack

Evelyne Binsack ist eine der ersten diplomierten Bergführerinnen weltweit, Extrembergsteigerin und Helikopterpilotin. Sie erreichte als erste Schweizerin den Gipfel des Mount Everest sowie den Nord- und den Südpol. Am 10. September 1999 durchkletterte sie die Eiger-Nordwand, was vom SRF live übertragen wurde.

Ausdruck bringen, Leistung zeigen, ein abenteuerliches Leben führen. Ich wollte einfach drauflosmachen, etwas umsetzen und bis ans Äusserste gehen. Ich hatte eine unbändige Neugier herauszufinden, wer ich bin und was ich fühle, wenn ich am absoluten Limit bin. Heute ist das, zum Glück, nicht mehr so. Gemerkt habe ich das, als ich nochmal an einem Achttausender war und spürte, dass es mich nicht mehr auf die gleiche Weise reizt. Deshalb habe ich dann auch nach zehn Tagen wieder meine Sachen gepackt und bin abgereist.

Bergsteigen und Extremtouren, vor allem auf einem Niveau, das derart an die körperlichen und psychischen Grenzen führt, waren jahrelang eine fast ausschliesslich von Männern geprägte Domäne. Hat es dich besonders gereizt, das alles auch als Frau zu schaffen?

Ja, am Everest schon. Es war ein gutes Gefühl und eine Befreiung es als erste Schweizerin auf den höchsten Berg der Welt zu schaffen. Am Süd- und am Nordpol war das anders. Da war der Druck höher. Wenn man als Mann auf dem Weg dorthin in Schwierigkeiten kommt und von den Russen von einer Eisscholle gerettet werden muss – wie es Thomas Ulrich passiert ist –, kann man diese Story noch erfolgreich verkaufen. Bei einer Frau hätte das wohl niemanden interessiert. Vielleicht weil man bei einer Frau das Scheitern bei so einem Unterfangen eher erwarten würde. Männer können Misserfolge besser verkaufen als Frauen. Das ist meiner Meinung nach ein grosser Unterschied.

Wie hast du als Frau das Bergsteigen erlebt, welche Herausforderungen hast du wahrgenommen und inwieweit unterscheiden sich die Herangehensweisen zwischen Männern und Frauen beim Bergsteigen aus deiner Sicht?

Der Berg fragt dich nicht nach deinem Geschlecht. Der Anspruchsgrad eines Berges ist für alle gleich. Als Frau habe ich gewisse Nachteile, insbesondere wenn es um das grobkantige alpinistische Bergsteigen geht. Ich habe die gleich schweren Rucksäcke getragen und musste die gleichen Schwierigkeiten überwinden – der Felsvorsprung oder die Spalte wurden ja nicht kleiner für mich. Hinzu kam, dass sich der hormonelle Haushalt im Zyklusverlauf veränderte und sich auch auf den Mut, die mentale Verfassung und die Leidensfähigkeit auswirkte. Das ist mir erst im Laufe der Zeit bewusst geworden. Ob Frauen grundsätzlich eine andere Herangehensweise haben, weiss ich nicht. Aber auf jeden Fall ist es bemerkenswert, dass es mittlerweile seit über 40 Jahren auch Bergführerinnen gibt und es mit ihnen noch nie einen tödlichen Unfall gegeben hat. Wobei ich natürlich dazu sagen muss, dass es viel mehr Bergführer als Bergführerinnen gibt.

Was haben dich die Erfahrungen auf deinen Touren für das alltägliche Leben gelehrt? Hat sich deine Perspektive auf bestimmte Themen geändert?

Jeder hat seinen eigenen Mount Everest. Nicht nur in Form eines Berges, sondern auch in Fragen des Lebens. Ich habe gelernt, dass ich mit Willenskraft sehr viel erreichen kann. Aber wenn es um das Emotionale geht, bringt mich Willenskraft nicht unbedingt weiter. Emotionale Verletzungen konnte ich nur mit der Zeit und durch Versöhnung heilen. Mit Willenskraft konnte ich zwar Durststrecken überwinden und am Leben bleiben, aber emotionale Krisen musste ich durchstehen. Am Ende hat mich der Berg vor allem eines gelehrt: Dankbarkeit.

Was machst du heute – beruflich wie privat?

Ich bin nach wie vor Bergführerin, ausserdem kümmere mich um mein Pferd. Darüber hinaus halte ich mit grosser Leidenschaft Vorträge und biete Coachings an. Dabei kann ich Menschen in schwierigen Situationen Mut machen – und genau das erfüllt mich sehr.

WOMEN IN FITNESS

Was braucht es, um als Frau in der Fitnesswelt Fuss zu fassen und etwas zu verändern? Vier Unternehmerinnen erzählen von ihren Anfängen, ihren Entscheidungen und davon, was sie heute bewegt und antreibt. Sie arbeiten in unterschiedlichen Bereichen – und prägen die Branche auf ihre Weise.

Text: Yvonne Albers und Moritz Scheidel

Es gibt viele Geschichten von Frauen, die als kleine oder grössere Heldenerzählungen taugen. Geschichten, bei denen man unweigerlich applaudiert. Oder anerkennend nickt. Lebensläufe, die in der Nüchternheit des Alltags leicht zu verblassen scheinen. Und doch sind sie da.

Auch in der Fitnessbranche gibt es Frauen mit Biografien, die beeindrucken, inspirieren und motivieren. Biografien, die als Blaupause für Frauen dienen können, die mit anpacken möchten, es aber noch nicht getan haben. Aus verschiedenen Gründen. Doch wie kann der Schritt in die Fitnesswelt gelingen?

Vier Frauen berichten, wie sie ihren Platz in der Fitnessbranche gefunden haben. Was hat sie dorthin geführt? Was treibt sie an? Und was wollen sie noch erreichen? Ihre Geschichten sind unterschiedlich – so wie ihre Werdegänge, Beweggründe und Erfahrungen. Sie arbeiten im Studio, unterstützen Start-ups mit Rat und Tat oder fungieren als Geschäftsführerinnen in leitenden Positionen.

Was sie eint: ihre Haltung und ihr Enthusiasmus, ihr Mut und ihre Lust, etwas zu bewegen. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Sichtbarkeit von Frauen in einer Branche, die vielerorts noch als Männerdomäne gilt.

Frauen bewegen viel – auf der Trainingsfläche und daneben. Das belegen die Unternehmerinnen Kathi Fleig, Conny Hörl, Sabrina Mehri und Barbara Schütz eindrücklich. Sie machen Karriere – nicht vom Reissbrett, sondern aus der Praxis. Aus dem Tun. Auch wenn ihre Anfänge nicht im Detail geplant waren, markieren sie jeweils den Start einer Erfolgsgeschichte. Damit sind die vier nicht nur Gestalterinnen. Sie sind auch generationsübergreifende Vorbilder.

Die FITNESS TRIBUNE hat mit den vier Macherinnen gesprochen – und sie um persönliche Einblicke gebeten.

Fotos Asier – stock.adobe.com | David Gym

> SEI POSITIV, GLAUBE AN DICH SELBST UND JUST DO IT!
> – Kathi Fleig

Kathi Fleig ist Studioinhaberin, Wettkampf-Promoterin für die NPC Switzerland und arbeitete viele Jahre als Dozentin für die SAFS. Nach ihrer Banklehre zog sie von Basel nach Zürich und arbeitete dort im David Gym, das 1983 eröffnete und das sie 1987 übernahm. 2009 schloss sie ihr Studium zum Bachelor in Fitnessökonomie an der DHfPG ab.

„Ich komme aus einer Musikerfamilie und war als Kind sehr unsportlich – bis mich während meiner Lehrzeit eine Freundin überredete, sie zum Karate zu begleiten. Ab diesem Tag trainierte ich fünfmal in der Woche. Ich engagierte mich zudem für das Sekretariat der WAKO Switzerland *[Swiss Kickboxing Federation, Anm. d. Red.]*. Über den Verband lernte ich Jean Pierre Schupp kennen, der damals Kampfsportschutzausrüstung verkaufte und den Vertrieb der DAVID Fitnessgeräte für die Schweiz machte.

Er fragte mich, ob ich nicht Lust hätte, nach Zürich zu kommen, da er dort ein Fitness- und Kampfsportcenter eröffnen wollte. Also habe ich meine Zelte in Basel abgebrochen und bin nach Zürich gezogen, wo im Oktober 1983 das erste David Gym eröffnet wurde. Schon damals war das kleine David Gym etwas ganz Besonderes. Viele später international erfolgreiche Athleten sind bei uns ‚gross' geworden. In dieser Zeit ist auch die erste FITNESS TRIBUNE erschienen, die ebenfalls von Jean Pierre ins Leben gerufen wurde. Ich habe im David Gym seit dem ersten Tag so gearbeitet, als wäre es mein eigenes Center und 1987 habe ich schliesslich die David Gym AG von Jean Pierre übernommen.

Eine Frau als Studioinhaberin gab es in dieser Zeit praktisch nicht

Fitness, insbesondere im Bereich Bodybuilding und Kampfsport, war damals sehr von Männern geprägt. Eine Frau als Studioinhaberin gab es zu dieser Zeit praktisch nicht. Erstaunlicherweise lagen die grössten Herausforderungen weniger in der Akzeptanz durch die Mitglieder, sondern vielmehr in den Gesprächen mit Banken, Vermietern oder Leasinggebern. Dort wurde ich damals nicht ernst genommen. Immer wenn ich zu einem Geschäftstermin kam, wurde erst einmal nach dem ‚Herrn David' gefragt – oder wo mein Mann wäre.

Leidenschaft für das, was man tut, ist das A und O

Um erfolgreich zu sein, ganz gleich ob als Mann oder als Frau, brauchst du Leidenschaft für das, was du tust. Das ist das A und O! Und ja, vielleicht entwickeln Frauen ein besonders starkes Commitment für eine Sache, insbesondere wenn sie sich im Business noch etwas mehr beweisen müssen. Aber ich sehe das nicht unbedingt als einen Nachteil an. Möglicherweise ist es genau dieses ‚Etwas mehr', das uns Frauen erfolgreich macht. Denn aus der Leidenschaft entwickelt sich auch Neugier, die dich weiterbringt. Als ich 1983 anfing, gab es im Fitnessbereich kaum Ausbildungen. Ich musste mir alles selbst aneignen. Meine ersten ‚richtigen' Fitnessausbildungen habe ich bei Robert Winzenried über die SAFS absolviert und 2009 habe ich mein Studium zum Bachelor in Fitnessökonomie abgeschlossen.

Ich könnte mir heute nichts anderes mehr vorstellen

Fitness und alles, was dazu gehört, ist zu meiner Leidenschaft geworden. Ich liebe das, was ich tue, durch und durch. Auch wenn es natürlich Momente gibt, in denen es mir zu viel wird – mit den drei Studios, den Wettkämpfen, die ich promote, und all das Drumherum. Dennoch könnte ich mir heute nichts anderes mehr vorstellen.

Gerade für Frauen ist die Fitnessbranche ein tolles Arbeitsfeld, das so viele verschiedene Möglichkeiten bietet. Vielleicht wirkt das im ersten Moment nicht so – aber gerade um Familie und Job unter einen Hut zu bringen, ist die Fitnessbranche ideal. Man kann sich aussuchen, ob man lieber morgens, tagsüber oder abends arbeiten möchte und auch für Teilzeitarbeit ist die Branche ideal."

ICH HABE MICH IN DIE BRANCHE VERLIEBT – UND IN MEINEN MANN GLEICH MIT

– Conny Hörl

Conny Hörl ist Unternehmerin, Investorin und Business Angel aus Leidenschaft. Den Einstieg in die Fitnessbranche fand sie über Umwege – und blieb. Heute führt sie gemeinsam mit ihrem Mann die myvita Unternehmensgruppe und engagiert sich über die CK Venture Capital mit ihrer Schwester Katja für Gründerinnen mit Mut, Ideen und Potenzial.

„BWL-Studium. Immobilienbranche. Familiäres Baugewerbe. Ich komme aus einer ganz anderen Ecke. Mit Fitness hatte ich nichts am Hut. Kein Plan, keine Verbindung – und schon gar keine Ambitionen in diese Richtung.

Doch dann, 1998, kam diese wunderschöne multifunktionale Sportanlage in Mondsee, 30 Kilometer von Salzburg entfernt. Ich sollte einspringen, ein Projekt übernehmen. Nur kurz. Eigentlich.

In dieser Phase habe ich Christian kennengelernt. Er leitete den Fitnessbereich, ich war für den Betrieb verantwortlich. Wir kamen aus unterschiedlichen Ecken – das hat gut funktioniert. Ich habe mich in die Branche verliebt – und in meinen Mann gleich mit (lacht).

Nach rund eineinhalb Jahren ergab sich die Chance, einen grösseren Standort in Salzburg zu übernehmen. Das haben wir gemeinsam gemacht – Christian und ich. Bald kam ein drittes Studio dazu. Aus den einzelnen Standorten wurde Schritt für Schritt ein gemeinsames Unternehmen. Heute ist daraus die myvita Unternehmensgruppe geworden, mit über 25 000 Mitgliedern im Raum Salzburg.

Arbeit als Business Angel – genau mein Ding!

Parallel zum Unternehmensaufbau kam irgendwann der Wunsch, noch einmal etwas Neues zu probieren. Der Impuls kam von meiner Schwester Katja. Sie war auf einem Start-up-Kongress gewesen und rief mich völlig begeistert an, sagte: ‚Conny, das war grossartig – das müssen wir machen.' Ich war sofort fasziniert vom Vorschlag, Start-ups zu unterstützen. So viele mutige Ideen, so viel Energie! Aber auch: so viele Projekte, für die leider das Kapital fehlt.

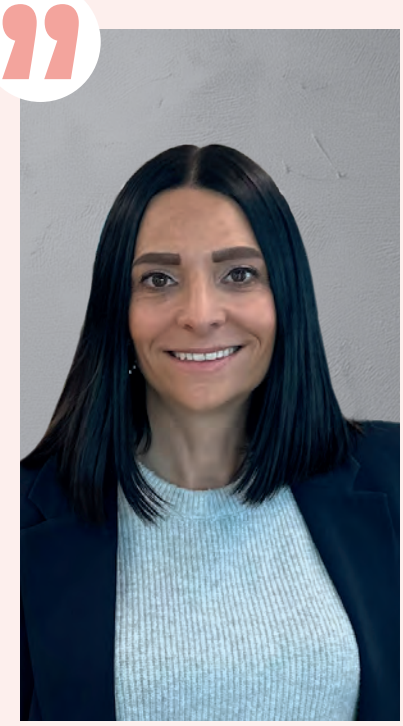
2017 haben wir dann CK Venture Capital gegründet – mit dem Ziel, nachhaltige Investments zu finden, die einen wichtigen Beitrag für die Zukunft leisten. Anfangs war es ein Nebenprojekt – heute ist es ein zweites Standbein. Ich habe schnell gemerkt: Das ist genau mein Ding! Als Business Angels investieren wir nicht nur Geld. Wir geben auch unsere Erfahrung weiter, öffnen Netzwerke, helfen mit einem ehrlichen Blick von aussen. Uns war schnell klar, wie gross der Bedarf in diesem Bereich ist – gerade bei Gründerinnen. Viele von ihnen kommen zuerst zu uns. Weil sie wissen, dass sie mit uns offen sprechen können. Ich glaube, das macht einen Unterschied. Vertrauen entsteht durch echte Gespräche, durch Zuhören und Verstehen.

Frauen brauchen noch mehr weibliche Vorbilder

Wir sehen noch immer, wie wenig sich strukturell verändert hat. In 2024 flossen 88 Prozent des Venture Capitals *[Kapitalbeteiligung an jungen, innovativen Unternehmen, insbesondere Start-ups; Anm. d. Red.]* in männlich geführte Start-ups. Frauen sind hier oft zurückhaltender. Sie investieren, machen vieles richtig – und fragen sich trotzdem, ob sie schon so weit für die Arbeit als Business Angel sind. Ich kenne das. Ich glaubte früher auch, Business Angel sein, wäre nur etwas für Leute mit viel Geld und einem riesigen Netzwerk: von hier nach Timbuktu. Aber man kann klein anfangen. Man muss nur anfangen! Um diesen Schritt zu wagen, braucht es aber auch noch mehr weibliche Vorbilder, an denen sich Frauen orientieren können. Auch ich hätte mir früher selbst ein Role Model gewünscht.

Was ich mir für die Zukunft wünsche? Ein echtes Netzwerk unter Frauen in der Branche, in der es auf Austausch, Inhalt, echte Wirkung ankommt. In der es nicht nur um Gruppenfotos oder ein nettes Treffen geht. Sichtbarkeit ist sicherlich wichtig, aber echtes Empowerment braucht mehr."

Fotos: Sung-Hee Seewald | Kieser Training AG



TOLERANZ UND GEMEINSCHAFT SIND EINE FRAGE DER UNTERNEHMENSKULTUR

– Sabrina Mehri

Sabrina Mehri machte ihren Master-Abschluss in „Leadership & Management" an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Seit 2023 ist sie als Chief Marketing Officer bei der Kieser Training AG tätig. Mit über 20 Jahren Erfahrung in Marketing, Kommunikation und Vertrieb verantwortet sie die Bereiche Marketing und Angebotsentwicklung sowie das Franchisemanagement.

„Ich habe einen Quereinstieg in die Fitnessbranche gewagt. Ursprünglich komme ich aus der Medienbranche und habe für verschiedene grosse Verlage in der Schweiz gearbeitet. Dort habe ich auch erste Erfahrungen in Führungspositionen gesammelt. Nach meinem Master-Abschluss in Leadership und Management übernahm ich die Rolle als Chief Marketing Officer bei einem Start-up-Unternehmen im Tourismusbereich. Von dort aus bin ich dann 2023 zu Kieser und damit in die Fitness- und Gesundheitsbranche gewechselt.

Wichtig sind Orientierung und Identifikation

Mein Herzensprojekt ist unsere neue Kampagne ‚Es kommt die Zeit, da braucht es Kieser'. Diese richtet sich an die Zielgruppe 50+ und zeigt auf, wie wichtig Kraft und starke Muskeln für das Leben sind. Sie fordert auf, aktiv etwas dafür zu tun, um auch im Alter selbstbestimmt leben zu können und eine hohe Lebensqualität zu geniessen. Der neue Claim ‚Kraft fürs Leben' bietet Orientierung und Identifikation – sowohl für die Kundinnen und Kunden als auch für unsere Mitarbeitenden.

Toleranz und Gemeinschaft sind keine spezifische Frage der Fitnessbranche, sondern eine Frage der Führung. Es liegt in den Händen der Führungskräfte, eine Unternehmenskultur zu schaffen, in der sich die Mitarbeitenden akzeptiert und wertgeschätzt fühlen, miteinander auf Augenhöhe agieren und letztlich gern für die Marke arbeiten.

Diese Kultur leben wir auch gegenüber unseren Kundinnen und Kunden. Viele von ihnen müssen mit Einschränkungen und Schmerzen am Bewegungsapparat umgehen. Ihre Situation zu respektieren und ihnen mit unserer Dienstleistung wieder mehr Lebensqualität zu schenken, ist eine besondere wie auch sehr schöne Aufgabe.

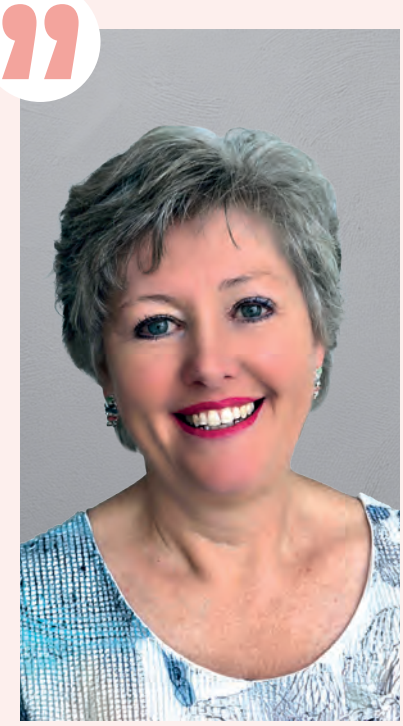
Frauen müssen lernen, Erfolge sichtbar zu machen

Je vielfältiger ein Team ist, desto stärker wird das komplexe Denken und vor allem auch die Lösungsorientierung gefördert. Die Wahrscheinlichkeit, die beste Lösung zu finden, steigt, wenn du eine Fragestellung aus möglichst verschiedenen Perspektiven und Denkweisen betrachtest. Das gilt sowohl für die Führungsebene als auch für die Mitarbeitenden. Wenn du Menschen mit unterschiedlichen Stärken miteinander vereinst, können alle voneinander profitieren – und das Ergebnis ist am Ende mehr als die Summe der einzelnen Teile.

Bei Kieser haben wir die glückliche Situation, dass wir in der Geschäftsführung drei weibliche und drei männliche Führungskräfte haben, also sehr ausgeglichen sind. Als Führungsperson muss man sich gut verkaufen können und Resultate liefern. Ich habe gelernt, mich und meine geleistete Arbeit sichtbar zu machen. Frauen sind meiner Meinung nach oft zu bescheiden und glauben, dass das Ergebnis für sich spricht. Männern gelingt das oft besser, da können wir von ihnen lernen.

Meine Eltern waren erfolgreiche Unternehmer

Ich bin in einer Unternehmerfamilie aufgewachsen. Meine Eltern waren gleichberechtigte Partner und mussten hart für den Erfolg arbeiten. Von ihnen habe ich zentrale Eigenschaften wie Durchsetzungsvermögen und Beharrlichkeit mit auf den Weg bekommen. Gleichzeitig vermittelten sie mir auch Werte wie Dankbarkeit, Zuverlässigkeit und Empathie. Rückblickend sehe ich das alles als zentrale Bausteine für meine Karriere."



ERFOLG IST EIN MARATHON, KEIN SPRINT

– Barbara Schütz

Barbara Schütz ist leidenschaftliche Unternehmerin und leitet gemeinsam mit ihrem Mann Thomas ihre Firmen Swiss Beauty Point, die Swiss Beauty Corner sowie die best4health GmbH. Sie arbeitete zuvor mehrere Jahre in der Reisebranche, im Personalrecruitement und im Handel für Lebensmittel und kosmetische Rohstoffe.

„Als mein Mann und ich uns kennenlernten, haben wir schnell erkannt, dass wir ein gutes Team sind und gemeinsam etwas auf die Beine stellen wollen. Also haben wir vor 22 Jahren unsere erste gemeinsame Vertriebsfirma für professionelle Kosmetikprodukte und -geräte gegründet. Einige Zeit später übernahmen wir die Beauty Corner in Bassersdorf. Auf einer Fachmesse in Seoul sind wir dann zufällig über Inbody ‚gestolpert', was dazu führte, dass wir nun seit neun Jahren mit der best4health GmbH den Generalvertrieb für Inbody in der Schweiz führen.

Als Frau musste ich einfach immer mehr leisten

Ich war schon mit Mitte 20 im Rohstoffhandel für Lebensmittel und kosmetische Produkte tätig – eine sehr männergeprägte Domäne. Ich habe damals schnell gemerkt, dass ich mich mit meiner Kompetenz beweisen muss. Als Frau musste ich einfach immer etwas mehr leisten und etwas mehr können, um zu überzeugen. Gleichzeitig war es nicht leicht, das richtige Mass zu finden – was bei Männern als durchsetzungsfähig galt, hiess bei Frauen ganz schnell: ‚Die hat Haare auf den Zähnen.'

Heute bin ich reifer und habe viel Erfahrung gesammelt. Ich weiss, was ich tue und was ich kann. Das merken die Menschen schnell und das macht es einfacher für mich. Gleichzeitig muss ich sagen, dass mein Mann Thomas und ich als absolute Neulinge in die Fitnessbranche kamen und dort sehr offen und herzlich aufgenommen wurden. Ich bin nicht nur als Frau von Thomas, sondern sofort auch als Unternehmerin akzeptiert worden.

Führung ist charakterabhängig

Ich würde nicht pauschal sagen, dass Frauen anders führen als Männer. Das ist sehr stark von deiner individuellen Persönlichkeit und deinen Erlebnissen abhängig. Ich sehe heute eher eine starke Veränderung bei den Männern. Mittlerweile dürfen auch sie ganz andere Facetten von sich zeigen als früher und das wirkt sich oft auch auf das Führungsverhalten aus. Wenn man als Team ein Unternehmen führt – unabhängig von der geschlechtlichen oder persönlichen Konstellation –, ist es meiner Meinung nach entscheidend, dass du ein gemeinsames Ziel hast, dem du alles andere unterordnest. Dies ist eine wichtige Basis für Erfolg.

Junge Menschen zu fördern, ist mir eine Herzensangelegenheit

Da ich früher mehr mit Männern zusammengearbeitet habe, habe ich auch viel von ihnen gelernt. Die verschiedenen Sichtweisen haben mich in meiner Entwicklung weitergebracht und oft auch inspiriert. Ich hoffe aber sehr, dass ich heute jungen Frauen in der Businesswelt eine Orientierung bieten und ihnen positive Dinge mit auf den Weg geben kann. Junge Mitarbeiterinnen und generell junge Menschen zu fördern, ist mir eine Herzensangelegenheit.

Die Förderung von Frauen bietet der gesamten Unternehmenswelt einen Vorteil. Dabei bin ich persönlich keine Freundin von Quotenregelungen und derartigen Dingen. Es geht vielmehr um einen offenen Blick auf die Fähigkeiten und Stärken der einzelnen Person. Diese gilt es zu erkennen und zu unterstützen. Deshalb ist es wichtig, Frauen zu fördern und sichtbar zu machen. Gleichzeitig braucht es Leidenschaft und Commitment für das, was wir tun. Nachhaltiger Erfolg ist ein Marathon und kein Sprint. Wir müssen alles geben, uns gegenseitig unterstützen und dabei mit unseren Kräften sinnvoll haushalten."

Foto Barbara Schütz

MATRIX

STRENGTH *WITHOUT LIMITS*

Weil jeder Muskel zählt – Stärke, die überzeugt!

Setzen Sie auf robuste Qualität, die jeden einzelnen Muskel ins Spiel bringt! Unsere innovativen Kraftgeräte bieten Ihnen und Ihren Mitgliedern maximale Leistung und Langlebigkeit – genau das, was Ihr Fitnessstudio braucht, um neue Maßstäbe zu setzen. Investieren Sie in maximale Performance, investieren Sie in Zukunft!

| matrixfitness.eu

Johnson Health Tech. GmbH | Europaallee 51 | D-50226 Frechen | Tel: +49 (0)2234 9997 100
Johnson Health Tech. (Schweiz) GmbH | Riedthofstr. 214 | CH-8105 Regensdorf | Tel: +41 (0) 44 843 30 30
Zweigniederlassung Österreich | Mariahilfer Straße 123/3 | A-1060 Wien | Tel:+43 (0) 664 23 506 97

Fussballeuropameisterschaft der Frauen in der Schweiz als grosses Ziel

AUF DEM WEG NACH GANZ OBEN

Text: Yvonne Albers

Janina Egli zählt zu den vielversprechendsten Talenten im Schweizer Frauenfussball. Mit gerade einmal 16 Jahren feierte sie ihr Debüt in der Nationalliga A, heute führt sie die U19-Nationalmannschaft zeitweise als Kapitänin aufs Feld. Doch wie erlebt eine junge Leistungssportlerin diesen rasanten Aufstieg – sportlich, mental und ganz persönlich? Janina Egli spricht im Interview über ihren Karriereweg und ihre Rolle als Frau im Spitzensport.

FITNESS TRIBUNE: Janina, du hast mit 16 Jahren in der höchsten Schweizer Liga debütiert. Wie hast du diesen Schritt erlebt, und was war rückblickend entscheidend, dass du so früh auf diesem Niveau spielen konntest?

Janina Egli: Ich habe schon sehr früh, mit vier Jahren, angefangen Fussball zu spielen. Ich habe da immer bei meinem älteren Bruder und den Jungs mitgespielt. Dass ich schon so früh in der höchsten Liga spielen würde, war eigentlich nicht geplant. Ich bin nach acht Jahren beim FC Zürich zum Grasshopper Club Zürich gewechselt. Dort hat mich die Trainerin mit den Jungs trainieren sehen – und mich daraufhin in die Mannschaft aufgenommen.

Du hast also immer schon sowohl mit Jungs- als auch mit Mädchenteams trainiert. Welche Unterschiede hast du dabei festgestellt – und wie haben diese Erfahrungen deine Entwicklung geprägt?

Also erst einmal ist es wichtig, überhaupt viel zu trainieren und viel Spielerfahrung zu sammeln. Aber von dem Training mit den Jungs habe ich schon sehr profitiert. Spielerisch

Foto: Justpictures

sind die Jungs mit 13 oder 14 Jahren meist schon weiter entwickelt und auch das Tempo ist viel höher. Das hat mir sehr viel gebracht. Vor allem lernst du, klüger zu spielen, wenn dein Gegner dir körperlich überlegen ist. In diesem Alter steht die Taktik zwar noch überhaupt nicht im Mittelpunkt, aber später kannst du dir das zunutze machen. Mittlerweile machen es die Trainer auch schon bewusst so, dass sie Mädchen, wenn sie Talent erkennen, auch gezielt zusammen mit den Jungs trainieren lassen. Am Ende denke ich, dass davon beide Seiten einen Vorteil haben.

Dein Motto lautet: „Niente è facile, e nulla è impossibile" – nichts ist einfach, und nichts ist unmöglich. Wie begleitet dich dieser Leitsatz durch deinen sportlichen und schulischen Alltag?
Ja, das ist tatsächlich mein Motto! Neben dem Fussball mache ich eine vierjährige KV-Ausbildung *[Grundbildung zum Kaufmann /zur Kauffrau; Anm. d. Red.]* an der United School of Sports und bei der POLY-RAPID AG. Ich kann es selbst kaum glauben, aber in zwei Monaten bin ich damit fertig. Auch meine sportliche Karriere läuft bisher sehr gut. Das fällt mir aber nicht einfach in den Schoss. Ich muss dafür hart arbeiten und sehr diszipliniert sein. Das fängt beim Tagesablauf an und reicht bis zur Ausbildung, zum Training und zur Ernährung. Mein gesamtes Leben ist auf meine Leidenschaft, den Fussball, ausgerichtet. Das musst du wirklich wollen. Daher das Motto.

Wie gelingt dir der Spagat zwischen Schule und Profifussball – und welchen Mehrwert bringt dir diese Ausbildung?
Es gibt nur wenige Schulen in Zürich, die eine Ausbildung und eine Profikarriere im Sport gleichzeitig ermöglichen. Die Schule, an der ich bin, ist genau darauf ausgelegt. In den ersten beiden Jahren der Ausbildung bin ich neben dem Training zur Schule gegangen und habe den theoretischen Teil der Ausbildung absolviert. Seit knapp zwei Jahren gehe ich nun neben dem Training zur Arbeit und absolviere so den praktischen Teil der Ausbildung. Ich muss also nicht gleichzeitig zur Schule gehen, arbeiten und trainieren. Diese Aufteilung hilft mir enorm dabei, alles unter einen Hut zu bekommen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Vor diesem Hintergrund: Im Fussball ist der Konkurrenzkampf um die wenigen Plätze gross, auch die Gefahr vor einer schweren Verletzung besteht. Hast du einen Plan B zum Profifussball?
Meiner Meinung nach ist es gerade im Frauenfussball wichtig, neben der sportlichen Karriere unbedingt auch beruflich einen Plan B zu haben. Es gibt so viele Faktoren – Verletzungen, mentale Herausforderungen oder auch mannschafts- bzw. vereinsbezogene Konstellationen –, die eine Profilaufbahn von jetzt auf gleich beenden können. Da möchte ich einfach über eine berufliche Qualifikation eine Absicherung haben.

Hinzu kommt, dass man in der Schweiz in der Regel nicht allein vom Frauenfussball leben kann. Das ist hier noch anders als in Ländern wie Spanien oder in Deutschland etwa. Und selbst dort liegen zwischen den Gehältern bei den Frauen und den Männern Welten. Wenn meine aktive Karriere einmal vorbei ist, sehe ich mich als Coach. Ich will Trainerin werden, seit ich zehn Jahre alt bin. Ich betreue bereits ein Mädchenteam und werde mich in diesem Bereich sicherlich auch noch fortbilden. Aber auch die Trainerposten sind begrenzt und es ist nicht sicher, dass alles so kommen wird, wie ich mir das vorstelle. Mit der KV-Ausbildung habe ich somit immer etwas, auf das ich bei Bedarf zurückgreifen kann. Wobei es mir im Moment schon schwer fällt, mich dauerhaft im Büro zu sehen. Dennoch gibt es mir ein gutes Gefühl, zu wissen, dass ich diese Option habe.

Wie sieht dein Trainingsalltag als Fussballprofi aus – und welchen Stellenwert haben Themen wie Regeneration und Verletzungsprophylaxe für dich?
Unter der Woche, von Montag bis Freitag, ist mein Alltag sehr strukturiert. Ich stehe um sechs Uhr auf und arbeite bis zwölf Uhr im Büro. Anschliessend ist von 14.00 bis 19.00 Uhr Training. Dazu gehören neben den Einheiten auf dem Platz Krafttraining und Videoanalyse. Hinzu kommen Stabilitäts-, Koordinations- und Mobilitätstraining. Letzteres machen wir aber im Regelfall nicht im Team, sondern jede Spielerin gestaltet das für sich selbst. Es gibt auch Tage, da ist das Training auf morgens und abends aufgeteilt, je nach Belastung und Trainingsschwerpunkt.

Wie gestaltest du dein individuelles Training ausserhalb der Mannschaft – insbesondere im Bereich Fitness, Ernährung und mentaler Vorbereitung?
Ich persönlich finde, dass die Ernährung in der strukturierten Trainingsplanung noch viel zu wenig Beachtung findet. Gerade im Frauenfussball wird das so gut wie überhaupt nicht thematisiert. Bei den Männern ist das schon etwas anders, aber auch noch nicht optimal. Dabei geht es ja nicht unbedingt um Gewichtsreduktion oder -kontrolle, sondern um Themen wie Regeneration, Entzündungsprozesse und Leistungsfähigkeit. Deshalb habe ich mir aus Eigeninitiative einen Ernährungsberater gesucht, der mich betreut – das hat mir nochmal einen richtigen Schub gegeben. Bis dahin war es mir gar nicht bewusst, was Ernährung bei der Leistungsfähigkeit ausmachen kann. Mentale Unterstützung erhalte ich vor allem durch meine Familie. Bisher kann ich mit dem Leistungsdruck sehr gut umgehen. Ich reflektiere selbst viel – und immer, wenn mich etwas beschäftigt, spreche ich vor allem mit meinem Vater und meinem Onkel darüber. Das hilft mir am meisten. Glücklicherweise kann ich auch mit Rückschlägen recht gut umgehen. Ich gebe mir einen Tag Zeit, um negative Emotionen zuzulassen und richte dann bewusst den Blick nach vorne und schaue, welche Lehren ich daraus für die Zukunft ziehen kann.

Mittlerweile bist du Nationalspielerin und auch schon Kapitänin in der U19. Was verlangt diese Doppelrolle mental und physisch von dir ab?
Auf dem Spielfeld eigentlich gar nichts. Da sind wir alle ein Team und es geht nur um das Spiel. Auf dem Platz macht es keinen grossen Unterschied, ob du die Kapitänsbinde trägst oder nicht. Neben dem Spielfeld sind meine sozialen Kompetenzen hingegen mehr gefragt. Ich schaue nach allen Spielerinnen und versuche, für jede eine Ansprechpartnerin zu sein. Ich muss das Team auf und neben dem Platz zusammenhalten. Für mich ist das eine ganz tolle Erfahrung, aus der ich auch menschlich sehr viel mitnehmen kann. Und natürlich ist es jedes Mal eine ganz besondere Ehre, als Erste im Nationaltrikot und mit der Kapitänsbinde gemeinsam mit der Mannschaft im Stadion einzulaufen.

Gab es Situationen, in denen du dich als junge Frau im Fussball besonders beweisen musstest? Wie bist du mit solchen Momenten umgegangen?
Im Leistungssport musst du dich letztlich immer beweisen – unabhängig von deinem Geschlecht. Das gilt für Männer genauso wie für Frauen. Schwierige Situationen kommen da immer wieder vor. Das hängt häufig auch vom jeweiligen Trainer ab. Der eine sieht das Potenzial in dir und fördert dich sehr und der andere eben nicht. Die zwischenmenschliche Komponente spielt hier natürlich auch eine Rolle. Mit solchen Situationen musst du umgehen können. Das ist aber nicht nur im Fussball so, sondern auch im Handball, beim Eishockey oder im Tennis – eigentlich in jeder Sportart. Im Individualsport ist es meist einfacher, die Situation zu lösen und den Trainer zu wechseln. Das ist im Mannschaftssport deutlich schwieriger. Da hast du als einzelne Spielerin keinen Einfluss darauf, wer Trainer ist – also musst du dich vielleicht noch etwas mehr anstrengen. Andere Optionen hast du nicht, ausser dann eben die Mannschaft oder sogar den Verein zu wechseln.

Im Leistungssport stehen oft Männer im Vordergrund – in der medialen Aufmerksamkeit, in Förderprogrammen oder

Fotos: justpictures

im Trainerteam. Wie nimmst du das wahr – und was braucht es deiner Meinung nach, um echte Chancengleichheit zu fördern?
Die Entwicklung geht auf jeden Fall in die richtige Richtung. Die Super League der Männer wird jeden Sonntag im SRF übertragen oder zumindest mit den Resultaten etc. thematisiert. Bei den Frauen war das bisher nur selten der Fall.

Mittlerweile gibt es aber auch hier bei jedem Spiel eine Aufnahme, die man sich im Livestream anschauen kann – zwar ohne Kommentar, aber immerhin. So können auch meine Familie und Freunde meine Auswärtsspiele mitverfolgen. Und sogar im SRF zeigen sie die Highlights von der Women's Super League. Das ist zumindest schon mal ein guter Anfang, um den Frauenfussball sichtbarer zu machen. Aber da gibt es natürlich noch viel Luft nach oben.

Was ich mir persönlich wünsche: Dass auch die Frauen öfter im Stadion spielen und nicht nur auf dem normalen Trainingsplatz. Das würde dem Frauenfussball einen anderen Stellenwert geben und ihm eine andere Wertschätzung und Wahrnehmung verleihen. Beim kommenden Titelkampf gegen YB Bern dürfen wir beispielsweise im Letzigrund in Zürich spielen *[Zürich hat das Spiel mit 1:0 gewonnen; Anm. d. Red.]*. Im Stadion ist es einfach ein ganz spezielles Feeling.

Wenn du in die Zukunft blickst: Welche sportlichen und persönlichen Ziele verfolgst du – und was bedeutet es dir, deinen eigenen Weg im Spitzensport zu gestalten?
Ich werde jetzt 19 Jahre alt, das heisst: Die Zeit in den U-Mannschaften ist abgeschlossen. Mein nächstes Ziel ist es, einen fixen Stammplatz in meiner Mannschaft zu bekommen. Irgendwann möchte ich dann auch meine Erfahrungen im Ausland sammeln – zum Beispiel in Deutschland, Spanien oder Italien. Das muss aber nicht sofort sein. Viele glauben, sie müssten möglichst früh ins Ausland wechseln. Ich persönlich sehe das nicht so. Ich möchte erst einmal hier weitere Erfahrungen sammeln und dann sehe ich weiter.

Ein weiteres Ziel ist natürlich, für die A-Nationalmannschaft zu spielen. In diesem Juli findet die Frauen-Europameisterschaft hier in der Schweiz statt. Bei diesem grossen Ereignis im eigenen Land im Kader zu sein, wäre selbstverständlich ein Traum. Bis dahin sind auch noch ein paar Spiele und ich habe die Hoffnung noch nicht aufgegeben. Aber wenn es dieses Jahr nicht klappt, dann eben in vier Jahren.

Du hast es angesprochen: Vom 2. bis 27. Juli 2025 findet die Fussballeuropameisterschaft der Frauen in der Schweiz statt. Welche Chancen rechnest du den Schweizerinnen als Gastgeberinnen aus?
Wir haben mit Norwegen, Island und Finnland eine sehr physische Gruppe. Aber spielerisch können wir da auf jeden Fall mithalten. Wenn die Schweizerinnen ihr Spiel durchbringen können, ist es durchaus möglich, die anderen Mannschaften zu schlagen. Ich drücke auf jeden Fall fest die Daumen – und wer weiss, vielleicht kann ich ja sogar einen Teil dazu beitragen. ■

JANINA EGLI

Janina Egli spielt bei Grashopper Club Zürich und ist U19-Nationalspielerin. Die 19-Jährige macht neben ihrer Profikarriere eine Ausbildung zur Kauffrau an der United School of Sports. Sie strebt einen festen Stammplatz in der Schweizer Fussballnationalmannschaft der Frauen und anschliessend eine Trainerkarriere an.

„Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2025“

Schweizer Fitness-markt auf Rekordkurs

Text: Alexander Küstner

Ein positives Jahr für die Fitnesswirtschaft in der Schweiz: Mitgliederzahlen, Center und Umsätze steigen deutlich. Das Betrachtungsjahr 2024 zeigt, wie sich die Branche als tragende Säule im Bereich Prävention und individueller Gesundheitsvorsorge etabliert hat – ein starkes Signal an Politik, Wirtschaft und Gesellschaft.

Die neueste Auflage der Studie „Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2025“ bietet aufschlussreiche Erkenntnisse zur Entwicklung des Marktes zum Stichtag 31. Dezember 2024. Der Schweizer Fitnessmarkt zeigt sich weiterhin dynamisch – sowohl bei den Mitgliederzahlen als auch in wirtschaftlicher Hinsicht.

Schweizer Fitnessbranche im Aufwind

Der Blick auf das Betrachtungsjahr 2024 zeigt, dass die Menschen in der Schweiz die Relevanz von Fitness und Bewegung erkannt haben: Mit einer Penetrationsrate von 15,2 Prozent bezogen auf die Gesamtbevölkerung liegt die Schweiz weiterhin vor den Nachbarländern Deutschland (13,8 %) und Österreich (13,9 %). Betrachtet man die Zielgruppe der 15- bis 65-Jährigen, liegt der Anteil sogar bei 19,9 Prozent, was zeigt, wie stark Fitness im Lebensstil vieler Schweizerinnen und Schweizer verankert ist.

Mehr Center, mehr Mitglieder, mehr Umsatz

Die Zahl der Fitnesscenter in der Schweiz ist im Vergleich zum Vorjahr um 3,5 Prozent auf 1395 Center angewachsen. Wie im vergangenen Jahr konnten alle Segmente ihre Centerzahl weiter ausbauen. Mit einem Nettozuwachs von 27 Centern im Jahr 2024 ist das Kettensegment absolut betrachtet am stärksten gewachsen. Auch die Mitgliederzahl legte mit einem Plus von 4,7 Prozent auf 1,37 Millionen weiter zu. Damit erreichte die Branche im Jahr 2024 einen historischen Höchstwert. Umgerechnet auf einen Standort trainierten im Betrachtungszeitraum 2024 durchschnittlich 983 Mitglieder pro Center.

Mit einem Anstieg um 7,6 Prozent wurde auch die bisherige Branchenbenchmark beim Umsatz deutlich übertroffen. Insgesamt konnten im Jahr 2024 1,3 Milliarden Schweizer Franken am Schweizer Fitnessmarkt erwirtschaftet werden. Auf Centerebene lag der Umsatz bei durchschnittlich 935 000 Schweizer Franken und damit 4,0 Prozent über dem Vorjahreswert.

Gesundheit und Training als Aushängeschild

Mit Blick auf die Positionierung der Center bildeten die Bereiche Gesundheit (35,3 %) und Training (34,5 %) die zentralen Säulen. Diese nahezu gleichwertige Verteilung unterstreicht die ganzheitliche Strategie, dass Training neben gesundheitsfördernden Effekten auch zum Erhalt und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit beiträgt. Der ganzheitliche Ansatz zeigt sich auch im Leistungsportfolio der Center. 94,7 Prozent bzw. 92,4 Prozent boten gerätegestütztes Krafttraining bzw. gerätegestütztes Herz-Kreislauf-Training an – nahezu flächendeckend. Ergänzt wurde es durch komplementäre Angebote wie digitale Zusatzleistungen (89,9 %), Yoga (86,4 %) und Functional Training (85,5 %).

Foto: Rido – stock.adobe.com

Hohe Weiterbildungsquote als Zukunftsinvestition

Auch am Arbeitsmarkt ist eine Dynamik festzustellen. Im Betrachtungsjahr haben festangestellte Mitarbeitende an Bedeutung gewonnen. Pro Center waren im Jahr 2024 5,5 Mitarbeitende in Festanstellung beschäftigt – eine Steigerung um 0,4 im Vergleich zum Vorjahr. Die höhere Präsenz der Festangestellten in den Centern kann die Servicequalität verbessern und sich positiv auf die Kundenzufriedenheit auswirken – beides Effekte, die beim Aufbau langfristiger Kundenbeziehungen nützlich sind. Dass es den Schweizer Fitnessanbietern um Qualität geht, zeigt auch die hohe Weiterbildungsquote. Im Jahr 2024 haben 97,2 Prozent der Betriebe ihre Mitarbeitenden weitergebildet. Die Betriebe setzten damit verstärkt auf die Ausbildung und Qualifizierung eigener Fachkräfte – ein nachhaltiger Weg zur Qualitätssicherung.

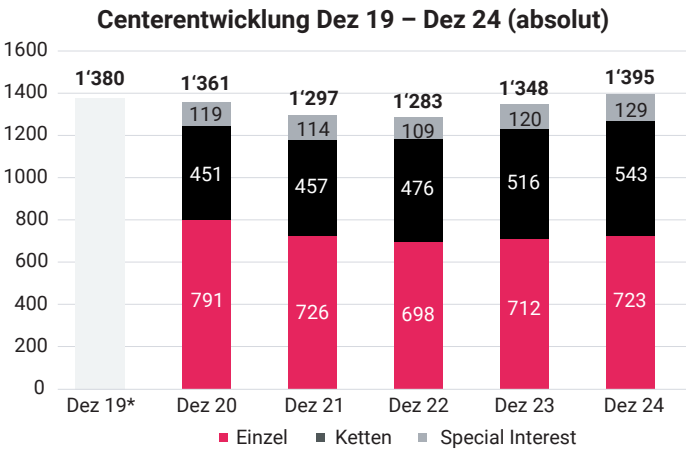


Abb. 1: Mitgliederentwicklung

Positive Stimmung und Optimismus

Im Betrachtungsjahr 2024 verstärkte sich auch der von Betreiberseite wahrgenommene Wettbewerb: 62,0 Prozent der befragten Betriebe schätzten den Wettbewerb an ihrem Standort als (sehr) stark ein (Vorjahr: 54,7 %). Trotz der sich verschärfenden Konkurrenzsituation bewerteten 85,9 Prozent der Betreibenden ihre gegenwärtige wirtschaftliche Situation als (eher) gut, was ein Indiz für die positive Stimmung in der Branche ist (swiss active, 2025). Auch im Ländervergleich mit den Märkten in Deutschland und in Österreich fiel die Einschätzung deutlich positiver aus. In Deutschland und Österreich lag der Anteil der Betriebe, die ihre wirtschaftliche Situation als (eher) gut einschätzen, bei 52,6 Prozent bzw. 57,5 Prozent (DSSV, 2025; WKO, 2025).

Branche erfüllt ihren Gesundheitsauftrag

Die „Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2025" zeigen eindringlich die wachsende Bedeutung der Fitnessbranche in der Schweiz. Die starke Performance der Fitnesswirtschaft entfaltet Synergieeffekte auf gesellschaftlicher und volkswirtschaftlicher Ebene: Sie stärkt die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung, wirkt präventiv gegen Zivilisationskrankheiten und entlastet das Gesundheitssystem nachhaltig. Dies ist ein starkes Signal an Politik, Wirtschaft und Gesellschaft: Die Leistungen der Fitnessbranche müssen anerkannt, genutzt und weiter gestärkt werden. Die Branche ist bereit, Verantwortung für die Gesundheit der Bevölkerung zu übernehmen – als aktiver Teil einer modernen und zukunftsfähigen Gesundheitskultur. ■

Literaturliste

swiss active (Hrsg.). (2025). Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2025. Zürich: Hrsg.

DSSV e. V. – Arbeitgeberverband deutscher Fitness und Gesundheits-Anlagen (Hrsg.). (2025). Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2025. Hamburg: Hrsg.

Wirtschaftskammer Österreich (Hrsg.). (2025). Eckdaten der Fitnesswirtschaft Österreich 2025. Wien: Hrsg.

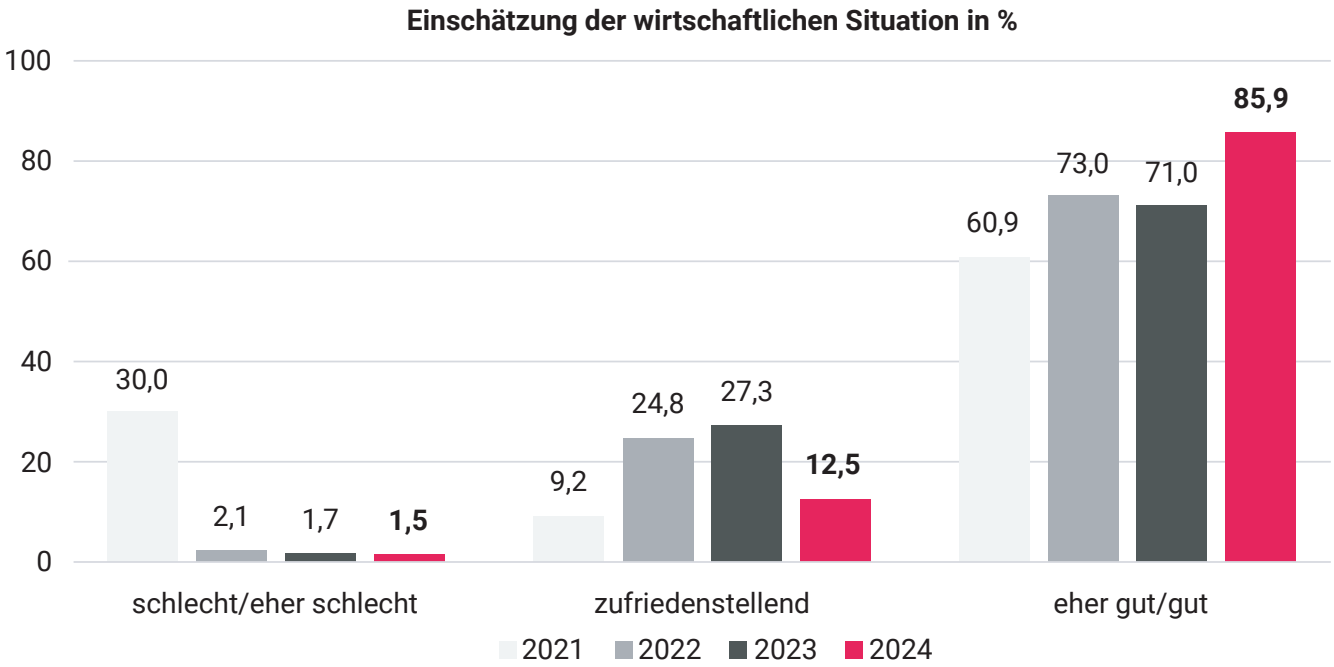


Abb. 2: Einschätzung der wirtschaftlichen Situation

Liechtenstein feiert Bodybuilding und verbindet Generationen

IFBB Mr. Universe Liechtenstein 2025

Text: Yvonne Albers

Im März wurde das kleine Fürstentum Liechtenstein erneut zum Zentrum des Bodybuildingsports. Über 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 20 Nationen traten im Spörry Areal vor die Zuschauer und Judges. Auch die FITNESS TRIBUNE durfte dabei natürlich nicht fehlen.

Am 29. März 2025 fand in Vaduz der IFBB Mr. Universe Liechtenstein statt. Sowohl die Veranstalter als auch die Besucher freuten sich über ambitionierte Athletinnen und Athleten, die mit viel Herz und Härte um Siege und Medaillen kämpften. Zum ersten Mal wurde auch die neue SEMI-PRO Division ausgetragen, bei der die Amateure in den Kategorien Bodybuilding und Classic Physique die Chance hatten, eine Profikarte zu gewinnen.

Glückwunsch an die verdienten Gewinner

Mit über 300 Startern kämpften mehr Athletinnen und Athleten um die Platzierungen als noch im Vorjahr. Die Gesamtsiege gingen dabei an:

- Andy Bielesch (Master Men's Physique)
- Nancy Wentzkowski (Women's Body Fitness)
- Dennis Moser (Men's Classic Bodybuilding)
- Wahid Alemi (Men's Physique)
- Linda Klugseder (Master Women's Bikini)
- Valeria Berezhna (Women's Bikini)
- Rainer Stoss (Master Men's Bodybuilding)

In der neu eingeführten SEMI-PRO Division setzten sich durch:

- Andreas Hahn (Classic Physique)
- Sebastian Reitmeier (Bodybuilding bis 80 kg)
- Mike Ehrlich (Bodybuilding bis 100 kg)
- N'Fa Aly Fofana (Bodybuilding über 100 kg)

Bodybuilding verbindet Generationen

Die jüngsten Starterinnen und Starter des Tages waren gerade einmal 17 Jahre alt, während der älteste Teilnehmer, Frank Heinemann (Master Men's Bodybuilding), mit stolzen 63 Jahren eine beeindruckende Leistung auf die Bühne brachte. Dies zeigt einmal mehr, dass Fitness und Bodybuilding eine Faszination für alle Altersgruppen darstellen und verschiedene Generationen miteinander verbinden, die die gleiche Leidenschaft teilen. „Auf die vielen jungen Athletinnen und Athleten, die mit so viel Leidenschaft und Ehrgeiz dabei waren, bin ich besonders stolz", sagte Kemo Sayed, Präsident des Liechtensteiner Bodybuilding und Fitnessverbands (LBFV). Sein Fazit: „Macht weiter so. Ihr seid unsere Zukunft!" ■

www.ifbb.com

Fotos: Davishots

ACISO
CONSULTING & MARKETING

ZEIT FÜR SUPERHELDEN

Im täglichen Kampf gegen sinkende Mitgliederzahlen und unrentable Studios.

RASANTES MITGLIEDERWACHSTUM

- **WhatsApp-basiert**
- **KI-gestützt**
- **automatisierte Prozesse**

Du willst genau wissen, wie MEMBERMAX Fitnessunternehmerinnen und -unternehmer glücklich macht?

JETZT SCANNEN!

Erfolgreicher Saisonauftakt mit neuen Highlights

NPC Swiss Spring Show 2025

Text: Yvonne Albers

Die NPC Swiss Spring Show war erneut ein voller Erfolg. Herausragende Athleten begeisterten die Zuschauer – und auch die neu eingeführten Klassen machten die Veranstaltung zu einem echten Highlight für alle Fans der Fitness- und Bodybuildingszene. Die FITNESS TRIBUNE war vor Ort und erlebte den Saisonauftakt hautnah.

Am 6. April 2025 fand im Campussaal in Brugg zum zweiten Mal die NPC Swiss Spring Show statt. Bereits am Wochenende zuvor war der IFBB Mr. Universe in Liechtenstein ausgetragen worden. Gemeinsam markierten beide Wettkämpfe den Auftakt in die Schweizer Bodybuildingsaison 2025.

Resultate

Die 75 Athletinnen und Athleten sorgten zum Saisonstart für eine spannende und energiegeladene Show. Das Event überzeugte erneut mit einer hervorragenden Organisation und wurde vom Publikum mit viel Applaus honoriert.

Die Gesamtsiege gingen an:

- Fabian Kalin (Men's Physique)
- Iphigenie Schwery (Women's Figure)
- Elizabeta Ilieva (Women's Wellness)
- Colin Ruegsegger (Men's Classic Physique)
- Natalie Skorupa (Women's Fit Model)
- Marta Gavazzoni (Women's Bikini)
- Dimitrij Anisimov (Men's Bodybuilding)

Premiere – neue Klasse „Fit Model"

Ein Highlight war die erstmalige Austragung der neuen Klasse „Fit Model". In dieser Kategorie steht ein sportliches, aber nicht leistungsorientiertes Erscheinungsbild im Fokus. „Fit Model" eignet sich insbesonders für Frauen, die ihre ersten Erfahrungen auf der Bühne sammeln möchten. Den Gesamtsieg sicherte sich Natalie Skorupa.

Prominente Besucher

Unter den Gästen waren zahlreiche aktuelle Profis der IFBB: darunter Julia Föry, Dennis Reinhold, Nadina Schaniel, Mohammad Ali Azimi sowie Lisa Meiswinkel, die sich 2024 in der Bikini-Wellness-Kategorie beim Mr. Olympia in Las Vegas eine Top-Ten-Platzierung erkämpft hatte. Auch die Bodybuildinglegende Shawn Ray aus Kalifornien war erneut vor Ort, um als „Emcee" *[Moderator; Anm. d. Red.]* die Athleten und Zuschauer durch die Show zu führen.

NPC Swiss Grand Prix im August

Am 24. August 2025 findet die zweite Regional-Show in diesem Jahr statt: der NPC Swiss Grand Prix. „Wir sind begeistert von der grossen positiven Resonanz auf unsere Veranstaltungen und sind bereits mitten in den Vorbereitungen auf unseren Swiss Grand Prix, um für alle Athleten, Besucher und Aussteller wieder ein besonderes Event auf die Beine zu stellen", sagt Kathi Fleig, eine der beiden Promoterinnen von 1Up-Events.

Natürlich wird die FITNESS TRIBUNE im August wieder live vor Ort berichten.

Fotos: David Andrieu Production

milon

THE NEXT LEVEL.
FOR EVERY BODY.

Mit milon X bekommen Deine Mitglieder die Bewegungsfreiheit, die sie lieben – kombiniert mit der digitalen Kontrolle, die wirklich zählt.

× **Widerstand? Elektronisch gesteuert.**

× **Fortschritt? Messbar.**

× **Bedienung? Kinderleicht.**

Und das Beste: milon X ist perfekt integrierbar in jedes Studiokonzept.

MILON X
DAS SMARTE UPGRADE FÜR DEINE TRAININGS-FLÄCHE

Neugierig?
Mehr Informationen unter
milongroup.com/milonx

Muskelmasse als Botenstoff-Lieferant

Regelmässiges Krafttraining fördert die Gesundheit

Verlieren Sie nicht, was Sie stark macht: Ab dem 30. Lebensjahr beginnt der natürliche Muskelabbau – leise, aber mit weitreichenden Folgen für Ihre Gesundheit. Krafttraining wirkt dem gezielt entgegen. Es schützt nicht nur vor körperlichem Verfall, sondern stärkt auch Ihren Stoffwechsel, Ihr Herz und Ihre Psyche. Wer langfristig gesund, leistungsfähig und zufrieden bleiben möchte, sollte Krafttraining fest in den Alltag integrieren.

Wir hören viel über die Notwendigkeit von Bewegung und wenig über die Benefits von Krafttraining für die Gesundheit. Dabei nimmt unsere Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr ab, was zu einer Vielzahl gesundheitlicher Probleme führt (Goodpaster et al., 2006). Der Prozess des Muskelabbaus, auch als Sarkopenie bekannt, beschleunigt sich mit zunehmendem Alter (Cruz-Jentoft et al., 2019). Krafttraining bietet eine effektive Möglichkeit, diesen Verlust zu verlangsamen oder sogar umzukehren. Dennoch greifen viele Menschen bevorzugt zum Ausdauertraining oder anderen Bewegungsangeboten, da es als einfacher oder angenehmer wahrgenommen wird. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass insbesondere Krafttraining für die langfristige Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist.

Kraft- und Ausdauertraining: Crossover-Effekte

Entgegen der Meinung, dass Kraft- und Ausdauertraining voneinander unabhängig sind, zeigen neuere Studien, dass beide Trainingsformen sich gegenseitig positiv beeinflussen (Froböse, 2023). Untersuchungen belegen zwar, dass regelmässiges Ausdauertraining auch zu einer leichten Steigerung der Muskelmasse führt – dennoch bleibt Krafttraining die effektivere Methode zur Gesundheitsförderung. Es beugt nicht nur Muskelabbau vor, sondern beeinflusst auch den Blutdruck, den Stoffwechsel und kardiovaskuläre Risikofaktoren positiv, wie verschiedene Studien zeigen (Liu et al., 2019). Das bedeutet: Bei einem knappen zeitlichen Pensum sollte lieber auf Ausdauertraining zugunsten von Krafttraining verzichtet werden. Ideal ist, wenn Zeit für beides vorhanden ist.

Fotos: weyo – stock.adobe.com | Kirsten Koch, Qualitop

Sarkopenie als ernstzunehmende Gefahr

Sarkopenie wurde erst 2016 als Krankheit anerkannt und wird immer noch zu wenig beachtet. Studien zeigen, dass dieser Muskelverlust weitreichende Konsequenzen hat, da Muskeln nicht nur für Bewegung, sondern auch für den Stoffwechsel von entscheidender Bedeutung sind (Liu et al., 2019). Ursachen für Sarkopenie sind Bewegungsmangel, neuromuskuläre Abbauprozesse und eine zu geringe Proteinaufnahme. Wissenschaftler haben festgestellt, dass insbesondere die schnellen Typ-II-Muskelfasern betroffen sind (Froböse, 2023). Durch fehlende Belastung gehen diese Fasern verloren, wodurch die Muskulatur an Kraft verliert und zunehmend Fettgewebe in der Muskulatur eingelagert wird. Dies führt zu weiteren metabolischen Störungen und erhöht das Sterberisiko.

Muskeln produzieren wichtige Botenstoffe: die Myokine

Muskeln leisten viel mehr als nur mechanische Arbeit. Sie produzieren Botenstoffe und sind somit ein endokrines Organ – allerdings fast ausschliesslich während körperlicher Aktivität. Diese Botenstoffe werden Myokine genannt und sorgen u. a. für erhöhte Fettverbrennung und Insulinempfindlichkeit sowie Schutz vor Arteriosklerose und Osteoporose. Neben den physischen Vorteilen beeinflussen sie die Psyche positiv und die Muskelaktivierung steht in direktem Zusammenhang mit positiven Emotionen (Brett et al., 2018). Myokine werden überwiegend während Muskelaktivität produziert, und je mehr Muskelmasse, desto mehr dieser wertvollen Botenstoffe werden erzeugt. Die folgende Grafik gibt einen Überblick über einige der vielen gesundheitsfördernden Funktionen.

Bedeutung der Muskelmasse gegenüber dem BMI

Der viel verwendete BMI gibt wenig Aufschluss über die körperliche Gesundheit. Das wird deutlich, wenn man sich einen austrainierten Athleten anschaut. Sein hoher Anteil an schwerem Muskelgewebe und der geringe Körperfettanteil verleihen ihm einen höheren BMI, der womöglich dem Übergewichtsbereich zuzuordnen ist. Dagegen können sportlich inaktive Personen mit unterentwickelter Muskulatur und relativ hohem Anteil an gesundheitsgefährdendem Eingeweidefett einen idealen BMI-Wert aufweisen. Eine Studie aus dem Jahr 2014 zeigt: Muskelmasse ist entscheidender als der BMI für die Mortalität. Personen mit geringem BMI und niedriger Muskelmasse haben ein erhöhtes Sterberisiko als jene mit hoher Muskelmasse, unabhängig vom BMI. Daher sollte der Fokus auf der Erhaltung und Steigerung der Muskelmasse liegen (Chuang, Chang, Lee, Chia-Yu Chen & Pan, 2014).

Wichtig: qualitativ gute Angebote für Krafttraining

Anbieter und Center sollten vermitteln, dass Krafttraining essenziell für Gesundheit und Lebensqualität ist – egal in welchem Alter. Ausdauertraining, Wanderungen oder Spielsportarten allein fördern den Erhalt und Aufbau von Muskulatur nicht ausreichend. Deshalb ist neben dem Fachwissen die Betreuung und Kreativität von Anbietern gefragt: Stark individualisierte Trainingskonzepte motivieren auch zögerliche Kunden. Voraussetzung sind gut ausgestattete Studios mit

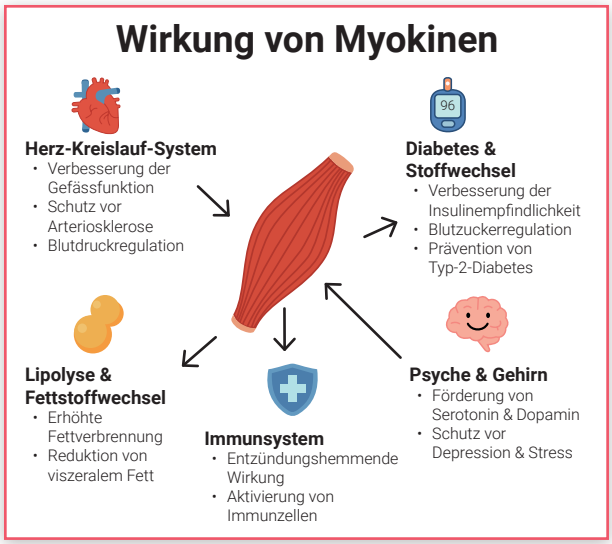


Abb. 1: Wirkung von Myokinen (Kirsten Koch mit Unterstützung von KI)

gewarteten Geräten und qualifizierten Trainern. Qualitop fördert durch sein Qualitätslabel die Sicherheit und Optimierung von Angeboten für Krafttraining und hilft Kunden bei der Auswahl. Auf der Website von Qualitop können sich Kunden über zertifizierte Anbieter in ihrer Umgebung informieren.

Fazit

Regelmässiges Krafttraining ist einer der Schlüssel für langfristige Gesundheit. Es verhindert Muskelabbau, verbessert die Stoffwechselgesundheit, steigert die mentale Gesundheit und reduziert das Risiko für chronische Erkrankungen. Ein gezieltes Training, kombiniert mit einer eiweissreichen Ernährung, kann die Auswirkungen von Sarkopenie minimieren und die Lebensqualität erheblich steigern. Wer seine Gesundheit nachhaltig fördern will, sollte daher Krafttraining fest in seinen Alltag integrieren. ■

Dr. Kirsten Koch
Die Biologin, Consulterin und Coachin verbindet Fachwissen mit Ethik. Als Zertifiziererin für das Label Qualitop überzeugt sie mit Sorgfalt und Unparteilichkeit. Ihre Erfahrung als Personal Trainerin ermöglicht einen umfassenden Blick auf Fitness und Gesundheit, ergänzt durch ihr biologisches Expertenwissen für sportphysiologische Zusammenhänge.

Auszug aus der Literaturliste

Brett, R. G., McDowell, C. P., Hallgren, M., Meyer, J. D., Lyons, M. & Herring, M. P. (2018). JAMA Psychiatry. 2018;75(6):566-576. Association of Efficacy of Resistance Exercise Training with Depressive Symptoms: Meta-analysis and Meta-regression Analysis of Randomized Clinical Trials.

Cruz-Jentoft, A. J. et al. (2019). Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2010;39(4):412-23.

Froböse, I. (2023). Muskeln – die Gesundmacher: So bleiben wir fit, schlank und mental in Balance. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.

Goodpaster, B. H. et al. (2006). The loss of skeletal muscle strength, mass, and quality in older adults: the health, aging and body composition study. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2006;61(10):1059-64.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte info@fitness-tribune.com.

VERANSTALTUNGEN

INFOVERANSTALTUNGEN ZUR BERUFSBILDUNG

10.07.2025	SAFS Infoveranstaltung, Zürich und digital
23.08.2025	SAFS Infoveranstaltung, Zürich und digital

Mehr Informationen und Anmeldung unter www.safs.com

INFOVERANSTALTUNGEN ZUM SAFS HOCHSCHULSTUDIUM

24.06.2025	SAFS Hochschule Infoveranstaltung, Zürich und online
22.07.2025	SAFS Hochschule Infoveranstaltung, Zürich und online
26.08.2025	SAFS Hochschule Infoveranstaltung, Zürich und online

Mehr Informationen und Anmeldung unter www.safs-hochschule.ch/events

EVENTS

23.08 – 24.08.2025	NPC Swiss Grand Prix, Brugg
05.09.2025	Schweizer Fitness Abend, Halbinsel Au
25.09 – 26.09.2025	Fitness Days, Arosa
26.09 – 27.09.2025	Physio Days, Arosa
28.09 – 29.09.2025	Beauty Days, Arosa

MUV FESTIVAL
SPORTS + HEALTH + OUTDOOR

Bewegung, Sport und Innovation in Bern

Das MUV-Festival feierte Premiere

Vom 13. bis 15. Juni 2025 war das BERNEXPO-Areal der Treffpunkt für alle, die Bewegung, Gesundheit und Technologie lieben. Das MUV-Festival bot einen einzigartigen Mix aus Fitness, Wellness und innovativen Trends – und das mit einer unglaublichen Energie! Über 120 Aussteller zeigten in sieben spannenden Themenwelten die neuesten Technologien, Ausrüstungen und Angebote. Besonders das Fitness Village zog die Besucher an – mit Workshops und intensiven Workouts. Die Fit Food Market begeisterte mit Tipps für einen gesunden Lebensstil und leckeren, gesunden Speisen. Das Highlight der Veranstaltung war der IFSC Boulder World Cup, bei dem die besten Kletter-sportler der Welt ihre Kräfte massen. Damit war das MUV-Festival mehr als nur ein Event – es war ein Ort der Inspiration, des Austauschs und der Gemeinschaft. Die Besucherinnen und Besucher gingen nicht nur mit neuen Ideen, sondern auch mit jeder Menge Motivation nach Hause.

www.muv.ch

Trends, Herausforderungen, Chancen

2. Schweizer Zukunftsgipfel in Kriens

Am 13. Juni 2025 fand der 2. Schweizer Zukunftsgipfel in Kriens statt – ein exklusives Event, das alles rund um die neuesten Trends und Herausforderungen in den Bereichen Physiotherapie, Fitness und Gesundheit bot. ratio, EGYM, Sensopro und seca luden die Teilnehmer zu einem Tag voller inspirierender Vorträge und interaktiver Workshops ein.

Die Veranstaltung begann mit einer herzlichen Begrüssung und setzte sich mit spannenden Themen fort: Der Vortrag über die Gen Z als Kunden, Mitarbeiter und Unternehmer von Yannick Blättler eröffnete den Tag, gefolgt von praxisnahen Workshops und einer Ausstellung. Am Nachmittag gab es einen weiteren hochkarätigen Vortrag zu den Insights aus dem Spitzensport von Fabian Bösch. Es folgte eine lebhafte Podiumsdiskussion, die die aktuellen Entwicklungen und Chancen in der Branche beleuchtete.

Den Abschluss bildete ein entspanntes BBQ, bei dem sich die Teilnehmenden intensiv austauschten und netzwerkten. Der Zukunftsgipfel war ein voller Erfolg und bot wertvolle Einblicke und Inspiration für die Zukunft der Fitness- und Gesundheitsbranche.

www.zukunftsgipfel.com

Fotos: MUV-Festival | Fitness-Experte AG | SAFS

Eidg. Fachausweis an der SAFS erlangen

Level up für die Karriere

Die Gesundheitsbranche boomt. Die Fitnesscenter wachsen, Prävention wird zum Erfolgsfaktor – und Fachpersonen mit fundierter Ausbildung sind gefragter denn je.

Wer sich heute professionell positionieren will, kommt an einem eidgenössischen Abschluss kaum vorbei. Die Ausbildung zum Spezialisten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis gilt als eine der wertvollsten Qualifikationen der Branche – und das aus gutem Grund.

Exzellenz trifft Erfahrung

Was diese Ausbildung besonders macht? Neben dem anerkannten Abschluss profitieren Absolventen von einem unschlagbaren Plus: dem geballten Praxiswissen der SAFS-Dozenten. Sie kommen direkt aus dem Berufsalltag – und wissen genau, worauf es ankommt. Ihr Know-how bringt Lernende nicht nur sicher durch die Prüfung, sondern bereitet sie auch optimal auf ihre zukünftige Rolle als Fachperson vor.

Vorsprung durch Qualifikation

Egal, ob bei der Arbeit im Fitnesscenter, einer Tätigkeit in der Gesundheitsförderung oder der Begleitung von Menschen im Rehabereich – Absolventen mit dem eidg. Fachausweis heben sich ab. Sie überzeugen durch Fachkompetenz, Selbstsicherheit und den Nachweis, dass sie zu den Besten der Branche gehören.

Fazit: Wer in Bewegung bleibt, bleibt vorn

Diese Ausbildung ist keine Zwischenstation – sie ist ein Meilenstein. Und eine Investition in die Zukunft, die sich garantiert auszahlt.

Mehr dazu erfahren:

Kieser als offizieller Partner

Wings for Life World Run 2025

Kieser war offizieller Partner des Wings for Life World Run 2025. Am 4. Mai gingen weltweit Läuferinnen und Läufer zugunsten der Rückenmarksforschung bei dem Spendenlauf an den Start: Allein in der Schweiz machten rund 11 000 Teilnehmende mit, rund 7300 davon beim offiziellen Flagship Run in Zug. Für den guten Zweck engagierten sich auch ca. 1000 Kieser-Läuferinnen und -Läufer in Zug, München und Wien. „Als Experten im Bereich Krafttraining und Gesundheit ist es unser Ziel bei Kieser, Menschen zu einem stärkeren und gesünderen Leben zu verhelfen. Daher freuen wir uns, gemeinsam mit unseren Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeitenden möglichst viele Spenden für die Wings for Life Stiftung zu sammeln", erklärt Sabrina Mehri, CMO von Kieser.

www.wingsforlifeworldrun.com; www.kieser.ch

DO IT NOT YOURSELF!

Unterstützung im alltäglichen Studiowahnsinn

Montagmorgen, neun Uhr: Das Handy piept – sechs neue Leads über die Kampagne. Klingt gut, oder? Wäre da nicht eine kranke Mitarbeiterin, ein übervoller Terminkalender und die streikende Kaffeemaschine … Willkommen im Alltag von Inhaber Karl Kaos.

Im Laufe des Tages wird es nicht besser: verpasste Termine, eine schlechte Google-Bewertung, zwei Kündigungen, ungenutzte Leads. Die To-dos häufen sich.

Aber was, wenn es eine Lösung gäbe? Jetzt. Automatisiert. Effizient. Die Antwort: memberMAX – das smarte System, das dir den Rücken freihält, ohne dass du alles selbst machen musst.

Viele Abläufe laufen automatisiert via WhatsApp und KI – von der ersten Leadnachricht bis zur Reaktivierung ehemaliger Mitglieder. Schluss mit Zettelwirtschaft, Stress und dem berühmten „Ich ruf morgen zurück".

Die Vorteile von memberMAX auf einen Blick:

- **Automatisierte Leadqualifizierung:** Neue Leads werden sofort per WhatsApp kontaktiert und qualifiziert
- **Aktives Bewertungsmanagement:** Mitglieder werden gezielt um Google-Bewertungen gebeten, negative Bewertungen werden proaktiv bearbeitet
- **Reaktivierung von Altmitgliedern:** Ehemalige Mitglieder werden automatisiert kontaktiert und zurückgewonnen
- **Mitglieder werben Mitglieder:** einfache Umsetzung von Weiterempfehlung per WhatsApp

Erfahrungsbericht

„WhatsApp-Marketing ist für uns nicht mehr wegzudenken. Die Response-Quote ist top, die Leadqualität deutlich besser – und die Termin-Erscheinungsquote liegt bei fast 100 Prozent. Dazu sparen wir enorm viel Zeit."

Marco Höferth, trainingsraum München und Ottobrunn

Fazit:

memberMAX ist die Antwort auf die täglichen Herausforderungen im Fitnessscenteralltag. Es automatisiert zeitaufwendige Prozesse, verbessert die Leadqualität und steigert die Mitgliederbindung. So bleibt mehr Zeit für das Wesentliche: die Betreuung der Mitglieder und das Wachstum des Unternehmens.

Neugierig geworden?

Infos bei beatrice.eggmann@aciso.com, Tel.: +41 79 434 00 63

www.aciso.com

Fotos: ACISO | SAFS

Sommersemesterstart an der SAFS Hochschule

Duales Studium mit Perspektive

Mit dem Start des Sommersemesters eröffnet sich die Möglichkeit, ein duales Bachelor-Studium in Fitnessökonomie oder Fitnesstraining an der SAFS zu beginnen. Das praxisintegrierende Studiensystem kombiniert wissenschaftlich fundiertes Lernen mit direkter Anwendung im Berufsalltag – ideal für eine fundierte und zugleich praxisnahe Qualifikation innerhalb der Fitness- und Gesundheitsbranche.

Vorteile des dualen Studiensystems

Wissenschaftlich fundierte Inhalte:
Das Studium basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Trainings- und Gesundheitswissenschaft und wird durch kompakte Lehrveranstaltungen ergänzt. Die Theoriephasen erfolgen in Blöcken und ermöglichen ein hohes Mass an Flexibilität für Studierende.

Direkte Einbindung in die berufliche Praxis:
Die erlernten Inhalte werden unmittelbar im jeweiligen Ausbildungsbetrieb umgesetzt. Dadurch wird ein tieferes Verständnis für betriebliche Abläufe geschaffen und wertvolle Berufserfahrung gesammelt.

Vergütete Tätigkeit während des Studiums:
Das duale System sieht eine monatliche Vergütung durch den Praxispartner vor. So kann eine finanzielle Unabhängigkeit bereits während der Studienzeit erreicht werden.

Individuelle Betreuung und moderne Studienstruktur:
Studierende profitieren von einer persönlichen Begleitung durch erfahrene Dozenten und einer klar strukturierten Organisation, die auf die Bedürfnisse berufsbegleitender Studienformate ausgerichtet ist.

Jetzt Studienplatz sichern – Sommersemester startet

Für das Sommersemester stehen noch freie Studienplätze zur Verfügung. Auf der Plattform www.jobfitness.de sind zudem zahlreiche aktuelle Stellenangebote von Ausbildungsbetrieben einsehbar, die eine duale Zusammenarbeit mit der SAFS Hochschule ermöglichen.

Mehr zur SAFS Hochschule erfahren:

Anzeige

„Mehr Kunden, weniger Aufwand – werde Fitpass Sportpartner und steigere deine Buchungen ohne Werbeaufwand!“

FITPASS

Werde Teil des grössten Schweizer Sportaggregators
weitere Infos auf www.fitpass.ch

Gundis Fitness, Brixlegg

Von Frau zu Frau

Text: Lena Henning

Gundis Fitness – das Frauenfitnessstudio im Tiroler Örtchen Brixlegg ist unweigerlich mit der Gründerin und Geschäftsführerin Gundi Kruckenhauser verknüpft. Mit viel Herz, Fachwissen und einem Gespür für echte Bedürfnisse hat Gundi ein Fitnessstudio geschaffen, in dem Training, Austausch und Empowerment Hand in Hand gehen. Die FITNESS TRIBUNE hat mit der dynamischen Unternehmerin über die Idee und das Selbstverständnis von Gundis Fitness gesprochen.

Brixlegg. Ein idyllischer Ort mit ca. 3000 Einwohnern, Kühen auf den Wiesen – und jeder Menge starker Frauen im Studio. In Gundis Fitness, das eher gemütlichen Wohnzimmercharme versprüht als stählerne Gymatmosphäre, hat eine Frau mit Biss, Bauchgefühl und Beckenbodenkompetenz ein Refugium geschaffen, in dem Frauen trainieren und einfach sie selbst

Foto: Gundis Fitness

Über das Studio

Gundis Fitness ist ein Frauenstudio im Tiroler Ort Brixlegg. Gegründet wurde es 2014 von Gundi Kruckenhauser, die nach Jahren als Trainerin und Arztassistentin den Wunsch hatte, einen geschützten Raum für Frauen zu schaffen – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Körperform. 2019 wurde das Studio umgebaut und vergrössert und bietet nun auf 500 Quadratmetern Platz zum Trainieren. Der Trainingsfokus liegt auf einem effizienten Zirkeltraining mit EGYM-Geräten, ergänzt durch vielfältige Kurse von HIIT bis Yin Yoga. Besonders im Fokus stehen Themen wie zyklusorientiertes Training, Beckenboden, Faszien und Wechseljahre. Gundi und ihr Team legen grossen Wert auf persönliche Betreuung, eine familiäre Atmosphäre und fundierte Aus- und Weiterbildung. Das Motto: von Frau zu Frau – mit Fachkompetenz, Vertrauen und Verständnis.

www.gundis-fitness.com

sein dürfen. Gründerin und Geschäftsführerin Gundi Kruckenhauser steht zwischen dem Glanz ihrer Idee und dem Schweiss der Realität sinnbildlich für „Women in Fitness" und „Female Fitness" zugleich. Zwei Gesichtspunkte, eine Geschichte. Diese beginnt mit einem Boxworkout in New York und endet – vorerst – mit einem eigenen Studio in Tirol.

Gundi: Fitnessliebhaberin aus Prinzip, Unternehmerin aus Leidenschaft

Gundi ist keine Frau der halben Sachen. Wer mit ihr spricht, merkt schnell: Hier wird nicht palavert, hier wird gemacht. Vom Ballett zur Kampfkunst, von Jane-Fonda-Aerobic zu selbstentwickelten Kursformaten – Gundi hat nicht nur in Sachen Fitness alle Register gezogen, sondern auch früh erkannt, dass Bewegung für sie mehr als nur ein Ausgleich ist. Es ist Berufung, Antrieb, Lebensform.

Noch bevor Begriffe wie „Group Fitness" oder „Functional Training" im deutschen Sprachgebrauch heimisch wurden, stand sie schon in Wiener Ausbildungsräumen, zählte Beats und motivierte Menschen zur Bewegung. Sie lernte von der Pike auf – „Wenn ich etwas mache, dann möchte ich auch wirklich die Ausbildung dazu absolvieren. Also habe ich von Aquafitness bis Zumba® so gut wie jede Ausbildung im Group-Fitness-Bereich gemacht", so die energiegeladene Geschäftsführerin. Auf einer New-York-Reise lernte Gundi, die sich vor allem im Kampfsport heimisch fühlt, ein Tae-Bo-ähnliches Boxworkout kennen, und bot dieses nach ihrer Rückkehr in Österreich selbst an. Als zweites Standbein. Hauptberuflich war sie zu dieser Zeit Arztassistentin.

Gundis Fitness: ein Raum nur für Frauen

Die Geschichte des Studios von Gundi beginnt, wie Geschichten so oft beginnen: mit einem Bauchgefühl. Um ihr Krafttraining zu absolvieren, meldete sie sich damals in einem gemischten Fitnessstudio an. Sie stand zwischen Kraftmaschinen, die sie nicht zu bedienen wusste, unter Blicken, die sie nicht deuten wollte. Sie fühlte sich fehl am Platz. „Ich

„Bei uns kann jede so sein, wie sie will: jung, alt, dick, dünn, super trainiert oder eben Einsteigerin.“

mag Männer wirklich gern, aber beim Trainieren will ich doch einfach lieber unter Frauen sein“, erklärt Gundi. Mit diesem Gefühl war und ist sie nicht allein. Was folgte, war das langsame, aber konsequente Reifen einer Idee: ein Fitnessstudio ausschliesslich für Frauen. Keine Männer, keine technischen Hürden, dafür effizient, wertschätzend, persönlich. Ein sicherer Raum, in dem Frauen entspannt zu ihrem Training zusammenkommen.

Dass sie damit zur Unternehmerin wurde – ohne BWL-Studium, ohne Franchiseunterstützung, dafür mit Idealismus und Improvisationstalent –, kam aus Überzeugung. Auch wenn sich die damals 44-Jährige mit ihrem Plan behaupten musste. „Bist du wahnsinnig? Ein Frauenstudio? In diesem kleinen Ort?“, zitiert Gundi die Reaktionen damals. Ihre Antwort: ein leiser Trotz und 300 Frauen in den ersten Monaten. Kein Wunder – sie hat ein Bedürfnis erkannt, das viele Frauen teilen: trainieren ohne Rechtfertigung. Ein ganzheitliches Angebot, das sich an wirklichen Lebensrealitäten von Frauen orientiert – vom Zeitfaktor über die familiäre Atmosphäre bis hin zur Trainingsbetreuung mit Herz und Verstand.

Female Fitness in der Praxis

Gundis Fitness ist ein Ort, der sich dem klassischen Fitnessstudioklischee elegant entzieht. Wer hier eine Trainingshalle mit Spiegelwänden und vibrierender Musik erwartet, irrt. Stattdessen: warme Farben, Sofaecken, Lampen mit Charme und liebevoll platzierte Deko. Der Raum wirkt wie eine Einladung – zum Ankommen, zum Trainieren, zum Wohlfühlen. „Es ist einfach sehr familiär und heimelig bei uns. Die ganze Einrichtung ist eher wie in einer Wohnung“, erklärt Gundi. Und die Trainingsausstattung? Ein EGYM-Zirkel für Krafttraining, ein Cardio- und ein Freihantelbereich, ergänzt um Dehnstationen und einen grosszügigen Kursraum für das Gruppentrainingsangebot. Das Kursprogramm zollt dabei verschiedenen Fitnessgeschmäckern Tribut: vom Boxworkout für die Wilden bis hin zum Faszien-Yoga für die Sanften, von Pilates für die Haltung bis hin zu HIIT für das Herz-Kreislauf-System.

Der Fokus liegt nicht auf Muskelmasse, sondern auf Nachhaltigkeit, Alltagstauglichkeit und einer klaren Antwort auf das grösste Hindernis im Leben vieler Frauen: Zeit. „In einer Stunde bist du durch – egal, ob Kurs oder Krafttraining“, sagt Gundi. Und meint das wörtlich. Ihr Konzept spart nicht nur Minuten, sondern auch Frustration. Keine verwirrenden Trainingspläne, keine stillen Fragen, wie ein Gerät zu bedienen ist. Dafür: unterstützende Betreuung, klare Abläufe, kompetente Ansprechpartnerinnen. „Wir sind immer zur Stelle und achten darauf, dass die Übungen richtig ausgeführt werden, denn Betreuung wird bei uns grossgeschrieben. Mein Team ist sehr gut geschult – ich lege einfach Wert auf qualifizierte Mitarbeiterinnen.“ Das Team besteht aus ausgebildeten Fitnesstrainerinnen mit vielfältigen Zusatzqualifikationen – unter anderem

Fotos: Gundis Fitness

in Reha-Training, Pilates und Rückentraining. Eine Trainerin erweitert ihr Fachwissen aktuell im Bereich „Female Health".

Ein Querschnitt weiblicher Lebensrealitäten

Aber wer trainiert denn nun in Gundis Fitness? Frauen. Punkt. Frauen mit Rückenschmerzen, Frauen mit Leistungsdrang, Frauen mit Beckenbodenthemen, Frauen mit Wechseljahresbeschwerden, Frauen mit Zeitnot, Selbstzweifeln oder einfach Lust auf Training. Frauen, die sich gesehen fühlen wollen – jenseits von Instagram-Körpern. Das jüngste Mitglied ist 13, das älteste 85. Dazwischen liegt ein Querschnitt weiblicher Lebensrealitäten. Was sie vereint, ist nicht ihr Fitnesslevel, sondern das Bedürfnis nach einem geschützten Raum. Einem Ort, an dem niemand beobachtet, bewertet oder belehrt wird. „Bei uns kann jede so sein, wie sie will: jung, alt, dick, dünn, super trainiert oder eben Einsteigerin."

„Von Frau zu Frau" ist in Gundis Fitness nicht nur eine leere Worthülse, sondern gelebtes Prinzip. Das spiegelt sich nicht nur darin wider, dass in dem Frauenfitnessstudio ausschliesslich Frauen arbeiten – es ist weit mehr: „Von Frau zu Frau" steht für Offenheit, über gewisse Themen sprechen zu können. Und es steht für gegenseitiges Verständnis. Wer hier trainiert, gehört dazu – unabhängig von Körperform, Trainingsziel oder Lebensentwurf.

So sind die Frauen in Gundis Fitness zu einer Community zusammengewachsen. Nach den Kursen verweilen die Teilnehmerinnen auch noch gern: Es wird Kaffee getrunken, erzählt und gelacht. „Wir sind hier auch einfach sehr ländlich und man kennt sich teilweise schon so lange", ergänzt Gundi und muss dabei lachen. Wer will, bleibt länger. Wer nicht, kommt einfach wieder. Gundi hat keine Vertragsbindung eingeführt – aus Überzeugung. „Wenn sie bleiben wollen, bleiben sie sowieso", sagt sie. Und sie bleiben.

Ganzheitliches Verständnis von Frauengesundheit

Während viele Studios Trainingspläne und Ernährung in den Mittelpunkt stellen, geht Gundi noch einen Schritt weiter – oder besser: tiefer. Für sie ist Fitness kein Selbstzweck, sondern Teil eines grösseren Zusammenhangs. Bewegung, Zyklus, Ernährung, hormonelle Phasen – all das gehört für sie zusammen wie Atmung und Haltung. Und weil sie nie aufhört zu lernen, erweitert Gundi gerade ihre Kompetenzen im Bereich der ganzheitlichen Frauengesundheit. Mit 56. Weil es eben nie zu spät ist, Frauen besser zu verstehen – auch sich selbst.

Was Gundi dabei besonders bewegt: das zyklusbasierte Training. Ein Thema, das in der Wissenschaft erst seit kurzem intensiver untersucht wird und auch in der Fitnesswelt zunehmend an Bedeutung gewinnt. Denn der weibliche Zyklus geht mit hormonellen Schwankungen einher, die zum Beispiel auch Einfluss auf die Leistungsfähigkeit haben. Mal sind Frauen voller Energie, mal erschöpft. Mal leistungsbereit, mal ruhebedürftig. „Früher hat niemand gefragt, in welcher Phase du gerade bist", führt Gundi aus. „Dabei kann das erklären, warum du vielleicht gerade Gewichtsschwankungen hast ▸

Gundi (vorne links) ist stets mit Freude dabei – und ihre Kundinnen ebenfalls.

Bei Gundis Fitness steht das Wohl der Frauen an erster Stelle.

oder einfach nicht so abliefern kannst, wie du eigentlich gern möchtest." Auch das Thema Wechseljahre kommt in Gundis Fitness zur Sprache. Nicht als Randnotiz, sondern als zentrales Thema. Gundi spricht offen über Gewichtszunahme, Erschöpfung, Schweissausbrüche und die hormonelle Achterbahnfahrt, die häufig mit den körperlichen Umstellungen der Wechseljahre einhergehen. Sie spricht hier nicht nur als Expertin von aussen, sondern auch als Betroffene – und genau das schafft Vertrauen. Frauen werden bei Gundi mit ihren spezifischen Bedürfnissen ernst genommen – körperlich, emotional und hormonell.

Persönlichkeit führt

Vertrauen und Verständnis sind auch im Umgang mit ihrem Team das A und O. Gundi selbst bezeichnet sich nicht als Chefin. Und doch folgen ihr sechs Mitarbeiterinnen seit Jahren – ganz ohne autoritäre Ansagen oder Managementhandbuch. Was sie stattdessen bietet: Vertrauen, Klarheit, Zugewandtheit. Führung nicht von oben, sondern von innen. Ihre Stärke ist keine Position, sondern ihre Persönlichkeit. Dabei hat sie sich ihren Weg zur Unternehmerin vor allem durch Menschenkenntnis und Idealismus gebahnt. „Ich hab's einfach gemacht", sagt sie. Ohne Startkapital, ohne Sicherheit – dafür mit einem stimmigen Konzept, von dem sie selbst überzeugt war und ist. Und das kann sie auch sein. In Brixlegg gibt es mittlerweile zwei weitere Fitnessstudios. Die Konkurrenz nimmt Gundi zur Kenntnis. Nicht als Bedrohung, sondern als Bestätigung: Offensichtlich ist das Bedürfnis nach Fitnesstraining auch in kleinen Orten gross.

Wohin geht die Reise?

In Fitness- und Gesundheitsanlagen gewinnen die spezifischen Bedürfnisse von Frauen im Hinblick auf die Betreuung an Bedeutung. Und für Gundi ist Frauenfitness kein Trend, sondern ein Versprechen. Ein Versprechen darauf, dass Frauen ernst genommen werden – mit all ihren körperlichen, hormonellen und sozialen Besonderheiten. Voller Leidenschaft für dieses Thema wünscht sich Gundi auch für die Zukunft, dass die Forschung über den weiblichen Körper im Trainingskontext fortschreitet. Ein weiterer Wunsch: dass sich mehr Frauen trauen, ihre eigenen Studios zu gründen. Denn „es braucht durchdachte Konzepte von Frauen für Frauen" – Studios, in denen im Rahmen individualisierter Betreuungsangebote auch frauenspezifische Themen wie der Menstruationszyklus oder die Wechseljahre eine Rolle spielen.

„Wenn ich könnte, würde ich rausgehen und das Konzept überall zeigen und erklären", verkündet Gundi selbstbewusst. Man glaubt es ihr sofort. Weil sie für ihr Studio und das dahinterstehende Konzept brennt. Sie zeigt, was passiert, wenn man auf Erfahrung setzt, auf Vertrauen – und auf das eigene Bauchgefühl. Ihr Studio ist ein Ort, an dem Female Fitness nicht inszeniert, sondern gelebt wird. Und an dem „Women in Fitness" nicht nur ein Label ist, sondern eine ehrliche Führungsqualität: empathisch, klar, entwicklungsfreudig. Gundi hat ein Studio geschaffen, in dem Frauen nicht nur fitter werden. Sondern freier. ■

Foto: Gundis Fitness

Über die Geschäftsführerin

Gundi Kruckenhauser ist Gründerin und Betreiberin von Gundis Fitness in Brixlegg. Mit langjähriger Erfahrung im Group-Fitness-Bereich, fundierten Ausbildungen und grossem persönlichen Engagement hat sie ein Studio aufgebaut, das gezielt auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet ist. Ihr Weg führte sie vom Kampfsport über Aerobic bis hin zur ganzheitlichen Frauengesundheit. Heute verbindet sie fachliche Expertise mit einem ausgeprägten Gespür für ihre Zielgruppe. Sie setzt sich besonders für zyklusorientiertes Training, individuelle Betreuung und eine wertschätzende Studioatmosphäre ein. Gundi versteht sich nicht als klassische Unternehmerin, sondern als engagierte Begleiterin auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Kraft und Selbstvertrauen für Frauen.

SAFS
SWISS ACADEMY
OF FITNESS & SPORTS
LesMills
Die weltweit besten
Workouts. Jetzt überall.
Jetzt bei dir.
WERDE
LES MILLS
PARTNER
lesmills.ch
INFOS &
ANMELDUNG

Österreichs Fitnesswirtschaft wächst

Eckdaten 2025: Aufwärtstrend hält an

Text: Alexander Küstner

Die Fortsetzung der Studie Eckdaten der Fitnesswirtschaft Österreich zeigt erfreuliche Entwicklungen am Fitnessmarkt in Österreich: Die Fitness- und Gesundheitsbranche ist auch im Betrachtungsjahr 2024 weiterhin in der Erfolgsspur und auf Wachstumskurs.

Bereits im ersten Durchgang der Eckdatenstudie präsentierte sich der Fitnessmarkt in Österreich als verlässlicher Partner der Bevölkerung in den Bereichen Prävention, Training und Gesundheit. Diese Einschätzung bestätigt sich auch in der zweiten Auflage der Studie „Eckdaten der Fitnesswirtschaft Österreich 2025", in der die Ergebnisse zum Stichtag 31.12.2024 dargestellt werden.

Zu besagtem Stichtag waren insgesamt 1,3 Millionen Mitglieder in den 1349 Fitness- und Gesundheitsanlagen registriert (vgl. Abb. 1).

Mitgliederzahl und Reaktionsquote steigen weiter an

Gegenüber dem Vorjahr konnte ein Mitgliederwachstum von 6,4 Prozent realisiert werden. Ein Indiz dafür, dass die Fitness- und Gesundheitsanlagen in der Gesellschaft das nötige Vertrauen geniessen und als kompetenter Präventionsanbieter wahrgenommen werden. Ausdruck dieses Vertrauens ist die Reaktionsquote: Sie zeigt, wie viele Menschen – gemessen an der Gesamtbevölkerung – eine Mitgliedschaft in einer Fitnessanlage besitzen. Mit 13,9 Prozent ist dieser Anteil in Österreich um 0,8 Prozentpunkte im Vergleich zum Vorjahr angestiegen und liegt damit marginal über dem in Deutschland (13,8 %). Klammert man einen Teil der Bevölkerung aus und betrachtet nur die für Fitness- und Gesundheitsanlagen besonders interessante Zielgruppe zwischen 15 und 65 Jahren, liegt die Reaktionsquote bei 19,3 Prozent.

Branchenumsatz bei 655 Millionen Euro

Neben den Mitgliederzahlen und der damit verbundenen Reaktionsquote zählen auch die Entwicklung der Anlagenzahl sowie der Gesamtjahresumsatz der Branche zu den zentralen Kennzahlen einer Marktstudie. Beide konnten sich im Betrachtungsjahr positiv entwickeln. Die Zahl der Fitness- und Gesundheitsanlagen in Österreich ist im Vergleich zum Vorjahr um 2,0 Prozentpunkte auf insgesamt 1349 Anlagen gestiegen. Im Verhältnis dazu fiel das Umsatzplus der Branche beim Nettojahresumsatz mit 6,5 Prozent im Vergleich zu 2023 deutlicher aus: Im Jahr 2024 konnte die Fitnesswirtschaft in Österreich insgesamt 654,8 Millionen Euro netto erwirtschaften (WKO, 2025).

Einer von vielen Gründen zur Freude für Christian Hörl, Bundesbranchensprecher und Ausschussmitglied der Wirtschaftskammer Österreich (WKO), der die aktuellen Zahlen so einordnet: „Dieses Wachstum gab es in der Branche trotz schwieriger Rahmenbedingungen – andere Branchen sind geschrumpft oder stagnieren, aber unser Wachstum in der Fitnessbranche ist deutlich zu sehen" (Hörl, 2025, S. 33).

Foto: ARochau – stock.adobe.com

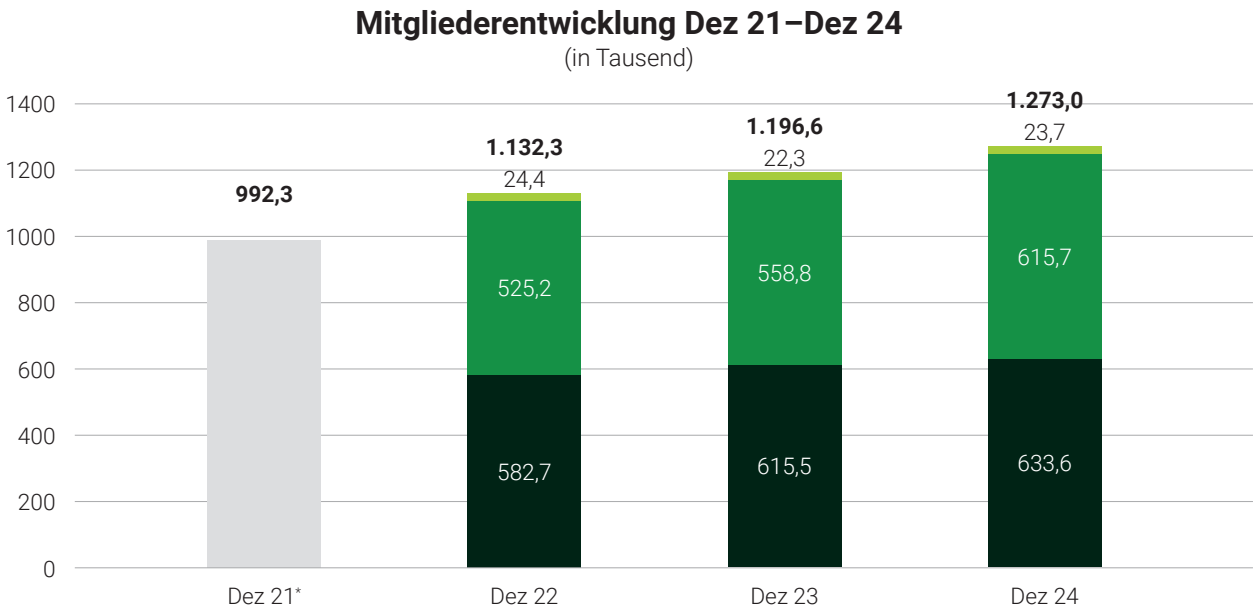


Abb. 1 ■ Einzel ■ Ketten ■ Special Interest

*Daten für Österreich erst ab Dezember 21

Zwölf-Monats-Mitgliedschaft bleibt häufigster Vertragstyp

Die teilnehmenden Betriebe sollten den relativen Anteil ihrer Mitglieder angeben, die im Betrachtungsjahr 2024 bestimmte Erstlaufzeiten bzw. Vertragstypen nutzten. Wie bereits im Vorjahr war die zwölfmonatige Mitgliedschaft mit 49,2 Prozent die am häufigsten gewählte Vertragsform. Erstmals an zweiter Stelle liegt die einmonatige Mitgliedschaft, die von 23,7 Prozent der Mitglieder genutzt wird (WKO, 2025). Ob dieser Bedeutungszuwachs bei einmonatigen Mitgliedschaften auf ein gesteigertes Bedürfnis der Mitglieder nach vertraglicher Flexibilität zurückgeht, wird sich in zukünftigen Erhebungen zeigen.

Eckdaten schaffen Mehrwert für die Branche

Die Eckdaten der Fitnesswirtschaft Österreich liefern valide ökonomische Kennzahlen, schaffen Transparenz für die Branche und bilden zugleich eine wissenschaftlich fundierte Grundlage für den Dialog mit Wirtschaft, Finanzen und Politik. Die Ergebnisse der Studie unterstreichen eindrucksvoll, wie gesund und leistungsfähig die Fitness- und Gesundheitsbranche in Österreich aufgestellt ist – und welche zentrale Rolle sie bereits heute bei der individuellen Gesundheitsvorsorge spielt. Damit leistet die Studie einen wichtigen Beitrag, um die Akzeptanz der Fitness- und Gesundheitsbranche auch über die Branchengrenzen hinaus nachhaltig zu stärken. ■

Literaturliste

Hörl, C. (2025). Fit. Stark. Gesund. fitness MANAGEMENT international, 2 (178), 24-33.

Wirtschaftskammer Österreich (Hrsg.). (2025). Eckdaten der Fitnesswirtschaft Österreich 2025. Wien: Hrsg.

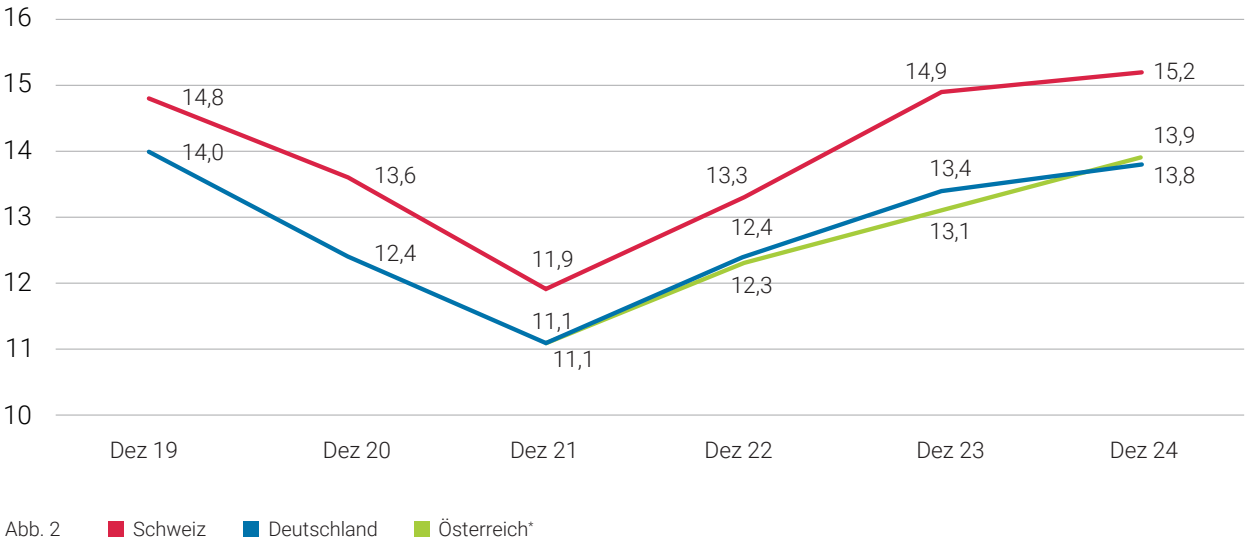


Abb. 2 ■ Schweiz ■ Deutschland ■ Österreich*

BSA-Akademie –
Ihr Weiterbildungspartner

Mitarbeiter nebenberuflich qualifizieren

Für Unternehmen ist es vorteilhaft, ihre Mitarbeitenden nebenberuflich weiterzubilden bzw. Quereinsteigenden den Start in die Fitness- und Gesundheitsbranche zu erleichtern. Dafür bietet die BSA-Akademie über 90 staatlich geprüfte und zugelassene Lehrgänge. Das Lehrgangssystem besteht aus einem kombinierten Fernunterricht mit Fernlernphasen und kompakten Präsenzphasen, die digital oder an zwei regionalen Lehrgangszentren in Österreich (Wien und Innsbruck) sowie bundesweit in Deutschland (z. B. München) absolviert werden können.

07.08.2025–10.08.2025 „Ernährungstrainer/in-B-Lizenz", München
13.09.2025–14.09.2025 „Fitnesscoach", München
25.09.2025–28.09.2025 „Yogatrainer/in-B-Lizenz", erste Präsenzphase, München

Ausserdem können Sie sich vor Ort in den Lehrgangszentren oder digital über das Lehrgangsangebot der BSA-Akademie informieren.

www.bsa-akademie.de

Neue Firmenfitnesspartnerschaft

EGYM Wellpass jetzt in allen 20 INVIBE-Studios

INVIBE, der grösste Fitness- und Gesundheitsanbieter in Tirol, erweitert sein Angebot: Seit April ist an allen 20 Standorten Firmenfitness mit EGYM Wellpass verfügbar. Mitarbeitende teilnehmender Unternehmen können nun in einer exklusiven Atmosphäre mit moderner Ausstattung, darunter sind auch die beliebten EGYM Smart Strength Geräte, trainieren – und das zu besonderen Konditionen.

Mit Wellpass spricht INVIBE nun eine neue Zielgruppe im Bereich der Unternehmensbelegschaften an. Die Mitglieder profitieren von der einfachen Integration des EGYM-Systems, das einen schnellen Einstieg und individuell anpassbares Training ermöglicht.

„INVIBE ist für bereits mehr als 180 Unternehmen exklusiver Partner in der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Mit EGYM Wellpass erschliessen wir den Zugang zu Europas grösstem Firmenfitnessnetzwerk und erweitern somit unser Angebot für die Tiroler Firmen", sagt INVIBE-Geschäftsführer Markus Hangl.

Kim Dominik Fischer, Teamlead Partner Sales bei Wellpass: „EGYM Wellpass verbindet die drei Welten Arbeit, Leben und Fitness in einem einzigartigen Angebot. Durch die Kombination unserer Gerätespitzentechnologie mit einem umfassenden Ansatz für das Wohlbefinden gehen wir einen innovativen Weg in eine neue Ära des Gesundheitsstils. Wir sind sehr stolz, dass sich INVIBE, der klare Fitness- und Gesundheits-Marktführer in Tirol, für EGYM Wellpass entschieden hat!"

www.egym-wellpass.com; www.invibe.at

Fotos: DHFPG/BSA | INVIBE

Professionelles Zubehör für Fitnessstudios, Personal Training Center und Privatpersonen

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

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

Präsentation der „Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2025“

Branche boomt – Fitness als gesellschaftliche Ressource

Text: Moritz Scheidel

Die „Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2025“ durch den DSSV zeigen: Die deutsche Fitnessbranche ist im Aufbruch. Gemeinsam mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und Deloitte wurden am 26. März 2025 aktuelle Daten zu Mitgliederzahlen, wirtschaftlichen Fortschritten und Marktentwicklungen präsentiert.

Die Branche freut sich über einen Mitgliederrekord, Fitnessstudios entdecken neue Zielgruppen und die Nachfrage nach qualifizierten Angeboten wächst. Das geht aus den „Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2025“ hervor. Zahlreiche Persönlichkeiten haben die Entwicklung der vergangenen Jahre massgeblich geprägt und bezogen im Rahmen der Eckdatenpräsentation Stellung.

Christophe Collinet, CCO LifeFit Group, machte im Interview deutlich, dass die positive Entwicklung nicht nur erwartet, sondern teilweise sogar übertroffen wurde: „Wir haben noch nie so viele Mitglieder im Januar gewonnen wie in diesem Jahr. Das war wirklich überragend. Wir haben sehr viel Wert darauf gelegt, unseren neuen Mitgliedern eine optimale Einführung zu bieten. Das hat sich enorm positiv auf die Mitgliederbindung ausgewirkt", sagt er.

Er erwartet für die kommenden Monate einen weiter wachsenden Zustrom – gerade in der jungen, fitnessaffinen Zielgruppe sieht er grosses Potenzial. Gleichzeitig rechnet er mit einer verstärkten Konsolidierung des Marktes. Zukäufe und Verkäufe kleinerer Studios seien Teil dieser neuen Marktrealität – und auch hier sieht er Chancen, sich besser zu positionieren.

Henrik Gockel, Gründer und Geschäftsführer von PRIME TIME fitness, zeigt sich ebenfalls wenig überrascht von den positiven Branchendaten. Er verweist darauf, dass sein Unternehmen bereits in den vergangenen Jahren ein überdurchschnittliches Wachstum verzeichnen konnte. Dennoch warnt er davor, sich ausschliesslich von Prozentzahlen leiten zu lassen: „Wachstum relativiert sich mit der Zeit. Je grösser du wirst, desto schwieriger wird das prozentuale Wachstum.“

Der Januar sei auch in seinen Studios spürbar stärker gewesen – allerdings durch das ganzjährige konstante Training der Mitglieder weniger auffällig als in klassischen Studios. Zudem hat sich die Auslastung durch neue Lebensrealitäten, wie z. B. Homeoffice, gleichmässiger über den Tag verteilt: „Die klassische Rushhour nach 17.00 Uhr ist bei uns Geschichte.“

> *Das Wachstum ist relativ und trotzdem beeindruckend – das zeigt sich auch am Gesamtmarkt. Stieg 2013 (8,55 Mio.) die Mitgliederzahl mit 8,1 Prozent und damit mit einer Gesamtzahl von 640 000 Menschen, relativierte sich das Wachstum 2024 (11,71 Mio.) mit einem Anstieg von 3,5 Prozent und einem ähnlich hohen Gesamtzuwachs von 510 000 Mitgliedern (DSSV e. V., 2025).*

Fotos: DSSV e. V.

Für **Mahssa Noori**, Managing Director FitX Deutschland GmbH, ist der aktuelle Aufschwung eine logische Entwicklung: „Wir haben in unseren Studios gesehen, dass das Interesse an Fitness ungebrochen ist – das hat sich in den Zahlen bestätigt. Deswegen habe ich auch mit einer ähnlichen Entwicklung für die gesamte Branche gerechnet."

> *Der Fitnessboom in Deutschland bleibt ungebrochen – seit 2010 führt die Fitnessbranche die Liste der mitgliederstärksten Sportarten an und baute das Polster in den Jahren immer weiter aus – vor Fussball und Turnen. Hatten die Fitnessstudios 2010 noch einen kleinen Vorsprung von 290 000 Mitgliedern, ist der Abstand vor Fussball (7,71 Mio.) mittlerweile auf knapp vier Millionen angestiegen (DSSV e. V., 2025).*

Mahssa Noori liegt auch das Thema „Wahrnehmung der Branche" am Herzen. Sie spricht über eine während der Präsentation angekündigte Imagestudie, die gezielt untersucht, wie Studios – insbesondere auch von Nichtmitgliedern – wahrgenommen werden. „Es geht darum, die Zielgruppen zu verstehen, die wir bisher vielleicht nicht erreicht haben. Das hat auch viel mit Offenheit und Nahbarkeit zu tun."

Markus Sigl, Geschäftsführer von wellyou, sieht die vorgestellten Zahlen ebenfalls als Spiegel dessen, was sich in seinen Studios abzeichnet: „Nicht nur unsere Mitgliederzahl wächst – wir merken die positive Entwicklung auch an der Trainingshäufigkeit und dem gezielten Training. Ausserdem sind die Mitglieder offener für zusätzliche Angebote." Besonders deutlich zeige sich das in der steigenden Nachfrage nach Personal Training, Kursen wie HYROX® sowie Ernährungscoachings – allesamt Felder, die während der Pandemie ausgebremst wurden und nun mit neuer Dynamik zurückkehren. „Wir reagieren auf diese Nachfrage und investieren gezielt in diese Bereiche", sagt Markus Sigl. Er betont auch die Bedeutung und den professionellen Auftritt des DSSV, der mit Initiativen wie #BEACTIVE und der Qualitätsoffensive die öffentliche Wahrnehmung stärkt, wovon insbesondere auch kleinere Studios profitieren. Für Markus Sigl ist klar: Die derzeitige Entwicklung ist erst der Anfang und die Branche hat noch grosses Potenzial.

> *Ein Grossteil der über 9100 Fitnessanlagen in Deutschland hat folgende Angebote im Programm: 65,9 Prozent bieten ihren Mitgliedern Functional Training an, ähnlich den bekannten HYROX®-Kursen. 61,5 Prozent stellen Personal Training zur Verfügung und 68,2 Prozent beraten Trainierende mit Tipps zur richtigen Ernährung (DSSV e. V., 2025).*

Prof. Dr. Sarah Kobel, Leitung der Abteilung Wissenschaft und Forschung an der DHfPG, äussert sich einerseits positiv über die steigende gesellschaftliche Bedeutung von Gesundheit, sieht andererseits aber auch kritische Entwicklungen. So bereitet ihr die sinkende Zahl an Mitarbeitenden in der Branche Sorgen: „Gesundheit ist keine Dienstleistung, die man einfach digitalisieren kann. Sie braucht gut ausgebildetes Personal", konstatiert sie.

Digitalisierung sollte vielmehr Prozesse erleichtern, sodass sich das Personal auf das Wesentliche konzentrieren kann. „Wenn wir uns als Gesundheitsanbieter positionieren, dürfen wir nicht am Personal sparen. Sonst verspielen wir unsere Glaubwürdigkeit."

> *Die Mitarbeiterzahl hat sich im letzten Jahr um 3,4 Prozent reduziert: von 163 300 auf 157 700 Mitarbeitern. Eine negative Entwicklung für die Branche, die es gilt umzukehren. Die zentrale Dienstleistung der Fitness- und Gesundheitsanlagen mit professionell geführtem Training ist ohne qualifiziertes Personal nicht möglich (DSSV e. V., 2025).*

Noch viele Herausforderungen, doch Grundgefühl stimmt

Die Präsentation der Eckdaten 2025 war ein Aufruf, Fitness wieder als das zu begreifen, was es im Kern ist: eine gesellschaftlich notwendige Ressource. Der DSSV arbeitet weiter daran, die Branche zusammenzuführen und ihr eine gemeinsame Stimme zu geben. Es gilt noch viele Herausforderungen zu meistern: vom Fachkräftemangel über die Integration neuer Zielgruppen bis hin zur sinnvollen Digitalisierung. Doch das Grundgefühl stimmt. Die Branche ist reflektiert, lernfähig, mutig – und entschlossen, ihren Beitrag zu einer gesünderen Gesellschaft zu leisten. ■

Literaturliste

DSSV e. V. – Arbeitgeberverband deutscher Fitness und Gesundheits-Anlagen (Hrsg.). (2025). Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2025. Hamburg: Hrsg.

Schutz der EU-Sportfinanzierung

Gemeinsamer Aufruf zum Handeln

Sport und Bewegung stärken Gesundheit, Gesellschaft und Wirtschaft – und doch fehlt es an langfristiger politischer Priorität. EuropeActive hat mit über 150 Organisationen die Europäische Union (EU) aufgefordert, Bewegung in den neuen Finanzrahmen aufzunehmen. Die kommenden Monate werden entscheidend sein.

EuropeActive hat gemeinsam mit mehr als 150 Unterzeichnern aus der europäischen und internationalen Sport- und Bewegungsbranche eine koordinierte Erklärung veröffentlicht. Darin fordern sie die EU-Institutionen auf, körperlicher Bewegung und Sport im kommenden mehrjährigen Finanzrahmen 2028–2034 (Multiannual Financial Framework) eine höhere Priorität einzuräumen.

Körperliche Bewegung – Investition in die Zukunft Europas

Dieser gemeinsame Aufruf zum Handeln kommt zum entscheidenden Zeitpunkt, da die EU mit der Ausarbeitung ihres nächsten langfristigen Haushaltsplans beginnt. In der Erklärung wird die zentrale Rolle hervorgehoben, die körperliche Bewegung und Sport bei der Bewältigung gesellschaftlicher Herausforderungen und bei der Erzielung greifbarer wirtschaftlicher, gesundheitlicher und sozialer Vorteile spielen. Die EU wird dringend aufgefordert, entsprechende Mittel über Vorzeigeprogramme wie Erasmus+, Horizont Europa und EU4Health bereitzustellen.

„Körperliche Bewegung und Training sind Investitionen in die Zukunft Europas. Unzählige Forschungsergebnisse belegen, dass dies ein kosteneffizientes Instrument zur Prävention, Behandlung und Pflege von nicht übertragbaren Krankheiten ist und darüber hinaus zum sozialen Zusammenhalt und zum wirtschaftlichen Wohlstand beiträgt", sagte Kiera Wason-Milne, EU Affairs Manager bei EuropeActive. „Als führende Organisation, die den europäischen Fitness- und Bewegungssektor mit über 70 Millionen Mitgliedern und einem Jahresumsatz von 36 Milliarden Euro vertritt, ist sich unser Sektor des ungenutzten Potenzials der körperlichen Betätigung durchaus bewusst. Sie sollte bei allen politischen Massnahmen und Investitionsentscheidungen der EU in den Bereichen Gesundheit, Bildung, Stadtplanung und Sport berücksichtigt werden."

Jeder investierte Euro zahlt sich fünffach aus

Untersuchungen zeigen, dass jeder investierte Euro im Bereich des Breitensports (Grassroots-Sport) fünf Euro an weiterreichenden wirtschaftlichen und sozialen Vorteilen generiert. Ausserdem trägt der Sport rund 2,12 Prozent zum Bruttoinlandsprodukt (BIP) der EU bei und beschäftigt über fünf Millionen Menschen. Sein volles Potenzial kann jedoch nur durch konsequente, langfristige Investitionen und die Einbindung in die EU-Politikgestaltung ausgeschöpft werden.

In der gemeinsamen Erklärung werden fünf zentrale Forderungen formuliert:

1. Aufstockung der Mittel für körperliche Betätigung und Sport im Rahmen des mehrjährigen Finanzrahmens, unter Berücksichtigung ihrer positiven Auswirkungen auf Gesundheit, soziale Integration, Wirtschaft und Sicherheit.

Foto EuropeActive

2. Beibehaltung und Ausbau von Erasmus+ Sport, damit Jugend- und Grassroots-Projekte weiterhin von der Mobilitäts- und Innovationsfinanzierung profitieren.

3. Stärkung der Rolle körperlicher Bewegung und Sport im Rahmen von EU4Health, indem sie in präventive Gesundheitsstrategien zur Vorbeugung und Bekämpfung chronischer Krankheiten und psychischer Erkrankungen integriert werden.

4. Verlässliche Investitionen in körperliche Bewegung und Sport durch die EU-Kohäsionspolitik, um sicherzustellen, dass die Sportinfrastruktur, digitale Innovation und ökologische Nachhaltigkeit Prioritäten bleiben.

5. Anerkennung des Sports als strategischer Sektor in der EU-Wirtschaftspolitik, um sicherzustellen, dass sportbezogene kleine und mittlere Unternehmen (KMU), Innovationen und Initiativen zur Schaffung von Arbeitsplätzen vor Kürzungen geschützt werden.

Mit mehr als 150 Unterzeichnern, darunter europäische und internationale Organisationen, Sportverbände und -vereine, Nichtregierungsorganisationen sowie Unternehmen, ist dies einer der grössten kollektiven Aufrufe, die je im Namen des europäischen Sport- und Bewegungssektors gemacht wurden.

EuropeActive – Bewegung muss Priorität werden

Die kommenden Monate werden entscheidend sein. Es wird erwartet, dass die EU-Kommission, das EU-Parlament und der EU-Rat ihre Vorschläge für den nächsten mehrjährigen Finanzrahmen noch vor dem Sommer veröffentlichen werden. EuropeActive und seine Partner werden weiterhin mit den Entscheidungsträgern zusammenarbeiten, um zu gewährleisten, dass körperliche Bewegung und Sport – zusammen mit den Gemeinschaften und Industrien, die sie unterstützen – als Priorität für die Zukunft Europas anerkannt werden. ■

Hier kann die vollständige gemeinsame Erklärung nachgelesen werden:

Anzeige

echino

ENTWICKELT FÜR IHR FITNESSCENTER

VON ÜBER 200 SCHWEIZER UNTERNEHMEN ÜBERNOMMEN

SWISS MADE

EINSPARUNGEN

70% in der Verwaltung

50% im Marketing

40% in der Buchhaltung

Access
Individuelle Anpassung und Verwaltung von Zugangszonen

Subscription
Abonnementverwaltung und digitalisierter Vertrag mit E-Signatur

Point of sale
Artikel kategorisieren und verkaufen
Lagerverwaltung an mehreren Standorten

Booking
Planung von Terminen und Lektionen
Online-Buchung oder vor Ort

Marketing
Gezielte Marketingkampagnen
Automatische Push-Benachrichtigungen

Online
Online-Verkauf von Abonnements und Mitgliederbereich

032 / 557.57.70
verkauf@echino.com
www.echino.com

VERANSTALTUNGEN

EVENTS

12.09. – 19.09.2025	SAFS Fitness & Party Festival Ierapetra, Griechenland
10.10. – 11.10.2025	Aufstiegskongress, Mannheim, Deutschland

WIFA Deutschland geht neue Wege

Stark vernetzt: Neuer Verein stärkt Frauen in der Fitnessbranche

Die Women in Fitness Association (WIFA) Deutschland ist jetzt ein gemeinnütziger Verein. Die sieben Gründerinnen haben es sich zum Ziel gesetzt, Frauen in der Fitness-, Gesundheits-, Wellness- und Sportbranche nachhaltig zu stärken. Im Fokus stehen die berufliche Entwicklung, die gezielte Vernetzung und der offene Austausch – auch mit Unternehmen und Initiativen der Branche.

Mitglieder profitieren u. a. von einer professionellen Plattform und einer geschlossenen Community, Bildungsangeboten, Netzwerkveranstaltungen sowie regionalen und virtuellen Treffen. Der Verein richtet sich an Berufseinsteigerinnen, Fach- und Führungskräfte sowie Unternehmerinnen.

„Unser Fokus liegt darauf, Frauen eine Plattform zu bieten, auf der sie sich austauschen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen können", sagt die zweite Vorsitzende des Vereins, Sabrina Sonnenberg. Bereits jetzt ist eine Online-Vormerkung zur Mitgliedschaft möglich. WIFA Deutschland steht für Diversität, Gleichberechtigung und gelebte Solidarität – für Frauen und mit der Branche.

www.wifa-deutschland.de

Starke Kooperation in über 200 Studios

RSG Group und ESN starten exklusive Partnerschaft

Die RSG Group und ESN, eine Marke der Quality Group, haben eine exklusive Kooperation bekannt gegeben. Seit Januar 2025 sind ESN-Produkte – von Proteinsnacks bis zu Supplements – in 212 McFIT-, JOHN REED- und Gold's Gym-Studios in Deutschland erhältlich, bald auch in Österreich und Italien. Ziel der Partnerschaft ist es, funktionale Ernährung unmittelbar ins Training zu integrieren und so ein ganzheitliches Fitnesserlebnis zu schaffen. Begleitet wird der Rollout von Events, Influencer-Kampagnen und gezieltem Marketing. Mitglieder profitieren von hochwertigen Produkten vor Ort und einer spürbaren Qualitätssteigerung im Studioalltag.

„Unsere Studios stehen für ein ganzheitliches Fitnesserlebnis. Mit ESN als exklusivem Partner bieten wir unseren Mitgliedern nicht nur erstklassige Trainingsbedingungen, sondern auch eine gezielte Sporternährung direkt vor Ort", so Sascha Linz, VP Sports & Fitness der RSG Group.

Für ESN ist die Kooperation ein Meilenstein: „Unser Herz schlägt für den Sport – deshalb entwickeln wir unsere Produkte gemeinsam mit Weltklasse-Athleten und ihren Coaches, um Performance auf das nächste Level zu heben", sagt Philipp Markmann, General Manager von ESN. Und weiter: „Mit der RSG Group bringen wir diese Expertise direkt in die Community und schaffen einen Raum, in dem der ESN-Spirit erlebbar wird."

www.rsggroup.com

www.esn.com

Fotos: WIFA Deutschland | Arthur Cymerman

FIBO Congress 2025

Branchenhighlight mit vielen Höhepunkten

Text: Moritz Scheidel

Inspirierende Vorträge renommierter Referierender, praxisnahe Impulse für die tägliche Arbeit in Fitness- und Gesundheitsanlagen sowie ein konstruktiver Austausch mit anderen Besuchern aus der Branche: Vom 10. bis 12. April 2025 bot der FIBO Congress dem Fachpublikum einen gelungenen Mix aus Wissen, Praxis, Networking und vielen Highlights. Organisiert und durchgeführt wurde das Top-Event auch dieses Jahr von der DHfPG und der BSA-Akademie – unter Federführung der FIBO.

Besucherinnen und Besucher dürften dem Fazit vollständig zustimmen: Der FIBO Congress war ein echtes Highlight, das erneut alle Beteiligten und Gäste vor Ort begeisterte, motivierte und zufriedenstellte. Von Donnerstag, 10. April, bis Samstag, 12. April, wurde den Besuchern so einiges geboten: mitreissende Vorträge mit wertvollem Input für die Praxis, konstruktive Gespräche zu Zukunftsthemen der Branche sowie erstmals ein faszinierendes Keynote-Interview. Das neue Confex auf dem Kölner Messegelände bildete den idealen Rahmen für die Veranstaltung.

Hochkarätiges Programm auf wissenschaftlichem Niveau

Neben vielfältigen Netzwerkmöglichkeiten präsentierten Fachleute in über 80 Fachvorträgen topaktuelle Themen der Fitness- und Gesundheitsbranche – aufgeteilt auf die Themenstränge Training, Ernährung, Management, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Mental/Coaching und den neuen Themenstrang Specials. Auch hier zogen die Zuhörer ein sehr positives Resümee – viele Teilnehmende konnten die Anregungen mit in ihren beruflichen Alltag nehmen.

> *Der FIBO Congress ist einfach super. Jeder Input ist hier Gold wert, sei es bezüglich Trainingsplanung oder Marketing und Management.*
>
> Guido Cichon, Personal Trainer und Studiobetreiber

Keynote-Interview als weiteres Highlight

Ein weiteres Highlight? Das Keynote-Interview mit Weitsprung-Olympiasiegerin Malaika Mihambo. Die gebürtige Heidelbergerin hatte die Veranstaltung in einem exklusiven Gespräch mit dem ehemaligen Triathleten Daniel Unger eröffnet. Dabei offerierte sie interessante Einblicke in ihre erfolgreiche Karriere, ihre Herausforderungen und ihr Engagement für soziale Projekte. ■

Bilder und weitere Teilnehmendenstimmen finden Sie hier:
www.fibo-congress.com

Save the date – jetzt schon vormerken!

Auch die nächsten Branchenevents versprechen wieder spannende Einblicke und wertvolle Impulse: Der Aufstiegskongress findet vom 10. bis 11. Oktober 2025 in Mannheim statt.

FIBO mit 40-jährigem Jubiläum

Vom 10. bis 13. April 2025 hat die FIBO, die weltweit grösste Messe für Fitness, Gesundheit und Wellness, zum 40. Mal ihre Tore geöffnet. Sie begeisterte mit 154 748 Besuchern aus 129 Ländern sowie mehr als 1200 Ausstellern. Unter dem Motto „For a strong and healthy society" präsentierte die Messe auf dem Kölner Messegelände in 13 Hallen – darunter erstmals die neue Confex Hall – Innovationen aus Training, Ernährung, Therapie und digitaler Gesundheit. Ein vielfältiges Rahmenprogramm mit Workouts, Fachpanels und Meet & Greets machte die FIBO erneut zum Branchentreffpunkt. Die nächste FIBO findet vom 16. bis 19. April 2026 statt.

Foto: DHfPG/BSA

Die STOSS-Richtung

Fitnessbranche ist Frauenpower

Wer heute durch ein Gym läuft, sieht keine Grenzen – keine Gender-Zonen, keine starren Rollenbilder. Frauen stemmen Gewichte, leiten Kurse, kreieren Brands und steuern die Geschicke vieler Unternehmen der Branche. Männer dehnen sich im Yoga, coachen mit Empathie, leben Achtsamkeit. Die Fitnessbranche wandelt sich – und zeigt dabei: Sie war nie nur männlich. Im Gegenteil!

Frauen waren schon immer eine prägende Kraft unserer Szene. Man denke nur zurück an die Aerobic-Welle der 80er-Jahre – weiblich geführt. Jane Fonda war nicht nur Fitness-ikone, sondern Pionierin eines neuen Körpergefühls und eine erfolgreiche Unternehmerin. Sie steht bis heute für ein Training, das Freude an Bewegung vermittelt und Selbstbestimmung in den Mittelpunkt stellt.

Fitness ist ein „Sowohl-als-auch“

Viele Trends der letzten Jahre wie beispielsweise Wellness, Body-&-Mind-Methoden oder Functional Training tragen eine Handschrift, die auch aus weiblicher Perspektive entstanden ist. Nicht als Abgrenzung, sondern als Bereicherung. Nicht als Trend, sondern als Teil einer wachsenden Kultur.

Fotos: littlewolf1989 – stock.adobe.com | René Stoss

Diese Kultur hat sich weiterentwickelt. Sie ist reifer geworden, umfassender – und sie schaut differenzierter auf den Menschen. Heute sehen wir eine neue Generation von Frauen in der Fitnesswelt: Sie sind Unternehmerinnen, Athletinnen, Coaches und Content Creatorinnen. Sie eröffnen Fitnesscenter, designen Online-Plattformen, entwickeln digitale Tools. Sie gestalten Training nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist – mit Blick auf mentale Gesundheit, Nachhaltigkeit, Balance und Lebensqualität. Was früher oft disziplingetrieben war, wird heute ganzheitlich gedacht. Fitness ist kein „Entweder-oder", sondern ein „Sowohl-als-auch". Muskeln und Mindset. Leistung und Regeneration. Individuum und Community.

Frauen gestalteten die Branche mit – von Anfang an!

Gleichzeitig lohnt sich der Blick zurück: Bereits in den 1920er-Jahren gab es Frauen, die mit Bewegung gesellschaftliche Veränderungen anstiessen – oft leise, aber wirksam. In der Turnbewegung, im Tanz, in der Gymnastik oder im damals entstehenden Rehabilitationssport. Sie wirkten als Lehrerinnen, Therapeutinnen, Pionierinnen – in einem Bereich, der ihnen lange verschlossen blieb. Umso bemerkenswerter ist, was sie aufgebaut haben: ein Verständnis von Bewegung, das den Grundstein legt für Selbstvertrauen, für Körpergefühl, für Weiterentwicklung. Höchste Zeit einmal

„DANKE"

zu sagen. Danke an alle Frauen, die mit ihrer Vision, ihrem Engagement und ihrem Mut einen wesentlichen Beitrag zu dem geleistet haben, was die Fitnessbranche ist: ein Erfolgsmodell!

Heute – gut hundert Jahre später – ist vieles erreicht. In Schweizer Fitnesscentern trainieren mittlerweile mehr Frauen als Männer (swiss active, 2025). Was dabei sichtbar wird: Stärke hat viele Gesichter. Und sie zeigt sich nicht nur im physischen Ausdruck, sondern in Haltung, Empathie und Innovation. Die moderne Fitnessbranche bietet Raum für genau diese Qualitäten – wenn wir bereit sind, sie zu sehen. Und zu fördern. Das bedeutet, Barrieren abzubauen, Zugänge zu öffnen und Möglichkeiten zu schaffen, durch die sich jede Person – unabhängig von Geschlecht, Alter oder Lebensstil – akzeptiert fühlt und ihre individuellen Kompetenzen entfalten kann.

Auch im digitalen Kontext zeigt sich diese neue Offenheit: Online-Kurse, Apps, Communities – sie bringen Menschen zusammen, unabhängig von Geschlecht, Trainingslevel oder Ort. Viele dieser Formate werden von Frauen entwickelt und geprägt – oft mit einem hervorragenden Gespür für das, was Training heute bedeutet: nicht nur Leistung, sondern ein Lebensgefühl. Nicht nur Fortschritt, sondern Verbindung. Fitness wird persönlicher. Und damit auch wirkungsvoller. Frauen haben sich in der Branche durchgesetzt und das ist grossartig!

Die Zukunft der Branche ist integrativ

Aber nicht alles ist selbstverständlich. Auch wenn die Fitnessbranche im Hinblick auf Selbstbestimmung und gegenseitige Akzeptanz schon immer eine Vorreiterrolle innehatte, sind weibliche Perspektiven in vielen Bereichen auch in unserer Branche meiner Meinung nach weiterhin unterrepräsentiert: in der Sportwissenschaft, auf Entscheidungspositionen grosser Fitnessunternehmen oder im medialen Diskurs. Dabei geht es nicht um Gegensätze, sondern um Ergänzung. Es geht darum, mehr Stimmen zu hören und verschiedene Perspektiven einzunehmen. Wir sollten weibliche Persönlichkeiten sichtbarer machen – und mehr ihrer Biografien erzählen. Und vor allem geht es darum, mehr Vielfalt aktiv einzubinden und zu unser aller Vorteil zu nutzen. Um die volle Kraft der Branche zu entfalten, brauchen wir eine Kultur des Miteinanders und der Wertschätzung. Letztlich geht es um gegenseitige Inspiration.

Denn eines ist klar: Die Zukunft der Branche lebt von Diversität. Nicht nur im Hinblick auf Geschlecht, sondern auch in Bezug auf Lebensmodelle, Altersgruppen, Körperformen und kulturelle Hintergründe. Wer heute Fitness zeitgemäss denkt, denkt integrativ – und damit zukunftsnah. Es gibt nicht mehr ein allgemeingültiges Idealbild, sondern verschiedene und individuelle Wege zur Gesundheit.

Zusammen sind wir stark

Am Ende geht es nicht um Geschlechtervergleiche, sondern um gemeinsame Entwicklung. Um eine Branche, die Verantwortung übernimmt. Für Menschen, für ihre Gesundheit, für ihre Geschichten. Und für ein Miteinander, das nicht gleichmacht, sondern gleichwertig behandelt und sich zudem miteinander ergänzt. Fitness war nie nur körperlich. Und sie war nie nur männlich. Sie fusst auch auf der Stärke der Frauen und war immer auch Ausdruck von Zeitgeist, von Wandel und von Perspektiven. Wir sollten alle gemeinsam genau das sichtbar machen – mit Stil, mit Haltung und mit einem offenen Blick in die Zukunft. Am Ende sind wir alle Teil eines grossen Ganzen: einer lebendigen, vielfältigen Fitnesskultur, die uns alle stärkt – körperlich, mental und gesellschaftlich. Und genau das ist die Kraft, die uns nach vorne treibt.

René Stoss
Der Geschäftsführer der Soledor AG stammt aus Basel und ist seit vielen Jahren ein absoluter Branchenkenner sowie gefragter Experte. Von 1986 bis 2014 war er Geschäftsführer der Inko Sports AG. Der leidenschaftliche Skifahrer und ehemalige Kampfsportler trainiert natürlich auch regelmässig im Fitnesscenter und folgt seinem Lebensmotto „Take the risk or lose the chance!"

Literaturliste

swiss active (Hrsg.). (2025). Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2025. Zürich: Hrsg.

Strategischer Irrweg oder kluge Entscheidung

Führt Wachstum wirklich zum Erfolg?

Viele erfolgreiche Inhaber von Fitnessklubs stehen früher oder später vor der Frage: Expandieren – ja oder nein? Doch wer nur auf Wachstum setzt, übersieht oft die weitreichenden und herausfordernden Folgen. Grösse ist kein Garant für Erfolg. Entscheidend sind andere Faktoren.

Fotos sutinah – stock.adobe.com | Edy Paul

In ganz Europa ist der Trend zu beobachten, dass grosse Firmen mit viel Kapital in den Markt drängen und ein Stück vom „Fitnesskuchen" abhaben wollen. Allgemein herrscht in der Branche eine grosse Verunsicherung. Was kann ich einer grossen Organisation oder einer amerikanischen Kette entgegenbringen? Habe ich überhaupt mit meinem kleinen Klub (unter 700 Quadratmeter) noch eine Chance in der Zukunft? Und was ist die richtige Strategie, um zu überleben? Solche Gedanken und noch einige mehr gehen zurzeit vielen Klubbesitzern durch den Kopf.

Über die Situation nachzudenken, ist sicher richtig, jedoch sollte man dabei ruhig bleiben und klare Entscheidungen treffen. Wie man aus verschiedenen Presseberichten entnehmen kann, hat die Diversifizierung im gesamten Markt zugenommen und alle müssen sich Gedanken machen, wie sie in Zukunft ihren Betrieb optimal führen, anpassen und positionieren können. Die Grösse der Betriebe ist in der wirtschaftlichen Situation, in der wir uns befinden, von sekundärer Bedeutung.

Aus meiner Sicht!

In meiner Tätigkeit als Businesscoach von Fitness- und Freizeitanlagen habe ich immer wieder Kunden betreut, die nach erfolgreichem Betreiben einer kleinen Anlage das Bedürfnis hatten, eine zweite Anlage oder gleich mehrere Anlagen zu eröffnen. Die Gründe dafür waren sehr vielseitig: der Wunsch nach einer neuen Herausforderung, nach mehr Gewinn oder einem besseren Image; der „Ausbruch" aus dem Alltag, der Traum von einer Kette, die Positionierung als regionaler Markleader – oder schlicht der Wunsch zu investieren. Ich könnte die Liste beliebig weiterführen – jedoch sind sich die meisten Betreiber nicht bewusst, was bei einer Expansion auf sie zukommt! Viele haben danach trotz höherer Investitionen, mehr Mitarbeitern, zusätzlicher Klubs und schöner gestalteter Räume auch mehr Sorgen und Probleme. Mehrheitlich, so meine Erfahrung, verdienten sie vor der Expansion mehr als danach.

Wo sind hier die Probleme?

Das Hauptproblem bei den Unternehmern liegt darin, dass sie sich nicht persönlich auf die neue Aufgabe vorbereiten und sich nicht bewusst sind, was auf sie zukommt. Bis vor kurzem hatten sie einen Betrieb, kannten alle Kunden und Mitarbeiter sehr gut. Sie managten den Betrieb, indem sie mit einer hohen Präsenz an der „Front" permanent alles im Griff hatten.

Doch mit einem zweiten Betrieb verdoppeln sich sowohl die Mitarbeiter- als auch die Kundenzahl und man hat keine Chance, die Betriebe genauso zu führen wie früher. Jetzt sind ein neues Führungskonzept und eine angepasste Struktur gefragt, in der vermehrt delegiert und Verantwortung an andere übergeben werden muss. Dieser Prozess muss gezielt vorbereitet und geschult werden. Nicht alle Klubmanager schaffen diesen Schritt. Falls man Mühe in dieser Richtung hat, sollte man sich persönlich fragen, ob man nicht andere Personen (Coach oder Berater, neue Mitarbeiter oder neuer Partner) einbeziehen sollte.

Aus der Sicht des Marktes und der Kunden

Der Fitnessmarkt besteht aus verschiedenen Segmenten mit Hunderten von Möglichkeiten. Die einen konzentrieren sich auf die „Billig-Anbieter-Strategie" oder das Kraft- und Rehabilitationsgebiet, die anderen auf das Familien-, Jedermanns- und Gesundheitskonzept oder das All-inclusive-Angebot im obersten Preissegment. Eines verbindet jedoch alle guten Konzepte – eine einheitliche und geradlinige Strategie, die sich von den Konkurrenten abgrenzt! Sie werden jetzt sagen: „Die Obenstehenden sind sowieso grosse und starke Ketten und haben in diesem Markt die besseren Karten!" Jedoch hat die Grösse oder Anzahl der Klubs mit deren Qualität überhaupt nichts zu tun. Im Gegenteil. Als kleiner Klub ist man in der Lage, viel schneller und flexibler auf Markteinflüsse zu reagieren und hat es ausserdem einfacher, eine persönliche Note in der Dienstleistung anzubieten. Es ist also wichtig, dass man die Situation nutzt, sich Gedanken über den eigenen Betrieb macht und kritisch sein Konzept analysiert.

Der wichtigste Punkt!

Es gilt grundsätzlich zu sagen, dass nicht einfach an einen Markt verkauft wird, sondern an Menschen, die sich eine optimale Dienstleistung wünschen. Eine Dienstleistung ist nie ein einmaliges Angebot. Leisten und Dienen müssen jeden Tag, jede Stunde aufs Neue geboten und bestätigt werden, um die Kunden mittel- und langfristig zufriedenzustellen.

Das heisst: Um Erfolg zu haben, muss in einem Fitnessklub immer der Mensch im Mittelpunkt stehen. Die Grösse der Anlage wird dabei nur eine untergeordnete Rolle spielen.

Schlussfolgerung

Die erfolgreichen Klubs der Zukunft haben hoch qualifiziertes Personal, das dem Kunden eine überdurchschnittliche Dienstleistung in einem professionellen Umfeld bietet. ■

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg.
Mit freundlichen Grüssen
Ihr Edy Paul

Edy Paul
Der Branchenkenner coacht und berät Einzelpersonen und Firmen mit eCoaching oder persönlich vor Ort (Strategie, Management, Neugründungen, Analysen, Schulungen, Konzeptentwicklungen, Raumplanung). Fitness- und Clubanalysen sowie Verkauf und Nachfolgeregelungen gehören ebenfalls zu seinen Leistungen.
Kontakt +41 79 601 42 66
edy.paul@paul-partnerag.com
www.edypaul.ch

Wir haben keine Wahl

Warum wir nicht nicht wählen können

Jeder Mensch trifft in seinem Leben ständig Entscheidungen, die sein Leben enorm prägen. Die Macht, wählen zu können, ist etwas vom Besten, was jeder Mensch in sich hat. Sich an die Freiheit (oder den Zwang) der Wahl zu erinnern, ist für ein gelingendes Leben entscheidend. Die folgenden Zeilen laden dazu ein.

Tiere wie Ameisen, Bären oder Fische mögen verschieden aussehen, doch haben alle Tiere eines gemeinsam: Sie folgen einem nahezu starren Programm. Dementsprechend verhalten sie sich variantenarm. Nicht so der Mensch. Er ist varianten-REICH. (Aus)Wählen gehört zu unserer „Grundausstattung". Ein Pferd kann zum Beispiel nicht wählen, ob es seine Zukunft in den USA oder in Spanien sieht. Es weiss nicht mal, dass es andere Länder oder Kontinente gibt.

Das moderne Leben bietet dem Menschen eine Fülle an Möglichkeiten, die noch vor 50 Jahren unvorstellbar oder unmöglich waren. Das macht das kluge Wählen umso bedeutsamer. Die Freiheit zu wählen, kann aber auch Angst machen, denn sie bringt uns in die Verantwortung und verlangt eine grosse Portion Eigendynamik. Das sind schlechte Nachrichten für all jene, die lieber gemütlich zu Hause auf dem Sofa Netflix schauen, um dann mit Haut und Haaren mitzufiebern, wie der Hauptdarsteller sein Ding trotz aller Widerstände durchzieht. Seltsamerweise werden diese Leute nach dem Film erstaunlich passiv, wenn es darum geht, die eigene Lebenssituation positiv zu gestalten. Es scheint, dass sie mit dem Ausschalten des TVs auch die Eigendynamik ausknipsen.

Wählen als Kraft

Viele Menschen haben vergessen, dass sie wählen. Doch wir tun es jederzeit. Auch ein Zögern oder das Nicht-Entscheiden ist schliesslich eine Wahl. Forscher schätzen, dass der Mensch täglich etwa 35 000 Entscheidungen trifft. Circa

Grafik/Foto Fitness-Experte AG | Eric-Pi Zürcher

90 Prozent davon sollen Kleinigkeiten sein und automatisch bzw. unbewusst getroffen werden (Sahakian & LaBuzetta, 2013). Das ist gut so, denn sonst wäre das Bewusstsein überfordert. Bei grossen Themen wie Partnerschaft oder Arbeit sollten wir dagegen durchdacht entscheiden, da sie wichtige Pfeiler für ein gelungenes Leben sind.

Wir können das Wählen als Last oder als Lust begreifen. Klar ist aber: Die Fähigkeit, immer wieder zu entscheiden, gibt uns viel Macht. Denn wer wählen kann, kann auch abwählen. Wir können zum Beispiel bestimmen, ob wir den bisherigen Weg weitergehen wollen oder nicht. Dass wir dabei einen Preis zahlen müssen, ist „part of the game" und ein Merkmal eines reifen Menschen. Das Wählen gehört zum Besten, was uns die Natur mitgegeben hat. Diese Möglichkeit sollten wir als starke Quelle für ein farbenfrohes Leben nutzen.

Wählen als „Steuerrad des eigenen Lebens"

Die Fähigkeit zu wählen, bedeutet keineswegs, dass wir alles richtig machen. Doch wir können auch nach Entscheidungen immer wieder neu entscheiden, indem wir z. B. nachbessern oder abwählen. Deswegen ist unsere Fähigkeit zu wählen so machtvoll, prickelnd und abenteuerlich. Wer das eigene Wählen als athletische EntwicklungsKRAFT sieht, kann die Aufgaben im Leben besser meistern. Ist das nur leicht? Nein, keineswegs! Leiden ist meist leichter als Handeln – doch mit dem Wählen bleiben wir am „Steuerrad des eigenen Lebens". Und das ist würdevoll. Was uns passiert, mag nicht in unserer Macht stehen. Wie wir darauf reagieren, jedoch schon.

Wer wählen kann, der kann auch abwählen

Unser Beruf sagt viel über uns aus, und wir verbringen sehr viel Lebenszeit auf der Arbeit. Wer also im Job die Lust verloren hat, ist verloren. Denn ein mieser Job „tötet" die eigene Lebensqualität und vergiftet oft auch die Partnerschaft. Wenn Sie sich zum Beispiel als junger Fitnesstrainer oder junge Fitnesstrainerin im Studio langweilen und ständig vom Strand auf Hawaii träumen, dann sind Sie weder auf Hawaii noch im Gym. Warum tun Sie sich das an?

Und falls Sie etwas älter sind: Arbeiten Sie in einem Bereich, den Sie bereits in- und auswendig kennen? Finden Sie den Job schon lange nicht mehr so spannend wie er einst war? Wirkt die gute Bezahlung als Narkotikum? Was hindert Sie daran, einen anderen Weg zu gehen? Bestimmen andere oder gewisse Statussymbole Ihren Lebenslauf? Falls es so ist, zerrinnt dann nicht Ihre Lebenszeit wie Sand zwischen Ihren Fingern? Die paar Jahrzehnte, die uns auf der Welt zur Verfügung stehen, sollten wir mit Dingen füllen, die unser Herz erwärmen. Nochmals, weil es so wichtig ist: Wer wählen kann, der kann auch abwählen.

Das gilt auch in der Partnerschaft. In meiner vergangenen Kolumne („Gescheiter scheitern – durch Rückschläge zum Erfolg", Ausgabe 214) habe ich bereits erwähnt, dass Liebesbeziehungen oft vor allem eines sind – eine Überforderung. Viele überfrachten den Partner mit so hohen Erwartungen, dass selbst Superhelden daran scheitern würden. Anspruch bedeutet immer auch Ablehnung. Denn niemand ist auf die Welt gekommen, um Ihren Ansprüchen zu genügen. Ist es Zufall, dass die Liebesfilme immer genau dann enden, wenn das angebliche Traumpaar endlich zusammenkommt? Eine Partnerschaft ist immer auch ein Trainingslager für die eigene Psyche. Wir erfahren dabei sehr viel über uns. Das ist oft nicht nur lustig. Gut so. Wenn Sie in einer Beziehung leben, dann investieren Sie in diese. Warum? Weil Sie diese gewählt haben. Punkt. Ausrufezeichen! Im Fitnesstraining tun wir das ja auch. Jeder Trainierende weiss, dass die eigene Fitness schwindet, wenn er oder sie keine Zeit und Energie ins Training investiert. Warum soll das in einer Beziehung anders sein? Falls Sie verheiratet sind: Hat Sie jemand gezwungen, diese Frau oder diesen Mann zu heiraten? Eben. Sie haben gewählt und diese Wahl sollten Sie ehren.

Unzufriedenheit als gewähltes Geschenk

Aber was ist, wenn ich mit der Beziehung oder mit dem Job unzufrieden bin? Meine Antwort: Es ist mehr als okay, unzufrieden zu sein. Lebenskunst ist auch, die eigene Unzufriedenheit als Geschenk anzunehmen. Sie haben richtig gelesen. Als Geschenk. Und zwar ein zweifaches.

1. Kein Leben ist nur „easy going". Ein müheloses Leben fabelhaft zu finden, ist leicht, doch diese kindliche Illusion zerschellt an den Kanten der Realität.

2. So wie das Blinken der Ölanzeige am Armaturenbrett uns anzeigt, dass etwas fehlt, so können wir uns fragen, was die eigene Unzufriedenheit uns sagen will. Die Antworten darauf können trivial, aber auch grob sein. Oft ist das Erschrecken bloss eine Einsicht in eine neue Wirklichkeit. Da können auch Tränen fliessen. Was nicht schlimm sein muss. Schliesslich weint ein neugeborenes Baby auch, wenn es in ein anderes Leben gelangt.

Fazit

Wir wählen immer! Und wer wählen kann, der kann auch abwählen. Was uns passiert, mag nicht in unserer Macht sein. Wie wir darauf reagieren, aber schon. ■

Eric-Pi Zürcher
Der Fitness-Instruktor mit eidg. Fachausweis und Swiss-Olympic-Konditionstrainer hat bereits als Trainer, Cheftrainer und Centerleiter in diversen Betrieben rund um Bern gearbeitet. Auch als Personal Trainer war er jahrelang selbstständig. Seit über zwölf Jahren ist er hauptamtlich als Fitnesstrainer für den FC Thun tätig.

pierzuercher@gmail.com

Literaturliste

Sahakian, B. & LaBuzetta, J. N. (2013). Bad Moves: How Decision Making Goes Wrong, and the Ethics of Smart Drugs. Oxford: Oxford University Press.

TEIL 1

Die Haut: Spiegel, Schutzschild, Stresszone

Unsere Haut gilt mit 1,5 bis zwei Quadratmetern nicht nur als unser grösstes Organ – sie ist auch ein wahres Multitalent. Sie besitzt unbekannte Fähigkeiten: schützt, reguliert, warnt und spiegelt unsere Gesundheit. Gleichzeitig ist sie täglich Belastungen ausgesetzt. Doch was leistet die Haut tatsächlich? Wir klären auf.

Die Bedeutung unserer Haut geht weit über Ästhetik hinaus – auch wenn Schönheitsideale in vielen Kulturen eng mit dem Hautbild verknüpft sind. In manchen Regionen, etwa in Japan und China, gilt ein heller Teint als Ausdruck von Eleganz und Gepflegtheit. Andere Gesellschaften, etwa in Europa und Nordamerika, wiederum verbinden einen leicht gebräunten Hautton mit Aktivität im Freien, Freizeit und Lebensfreude.

Dennoch sind wir uns hier in Mitteleuropa nicht ganz einig, was eigentlich optimal ist. Während eine blasse Haut fahl wirkt und leicht auf eine innere Krankheit schliessen lässt, kann auch ein dunkler Teint – bei aller Ästhetik – gesundheitliche Warnungen hervorrufen. Denn die „sonnengetränkte" Bräune, die uns vital erscheinen lässt, ist letztlich eine Schutzreaktion der Haut: ein Hinweis darauf, dass sie sich gegen schädliche UV-Strahlung zur Wehr setzen musste.

Das macht deutlich: Unabhängig von Mode und Idealbildern bleibt die Funktion der Haut dieselbe: Sie ist nicht nur unsere äussere Hülle, sondern ein aktives Organ mit unzähligen, oft unbemerkten Aufgaben – lebenswichtig für Schutz und Gesundheit.

Wir finden in unserer Haut auf jedem Quadratzentimeter (health&media GmbH, o. J.):

600 000 Zellen
5000 Sinneskörper
900 - 1000 Pigmentzellen
400 cm Nervenfasern
200 Schmerzpunkte 100 Schweissdrüsen
15 Talgdrüsen
Fünf Haare
13 Wärmepunkte und zwei Kältepunkte

Fotos: Jacob Lund – stock.adobe.com | Detlef H. Hubbert

Unsere Haut hat bemerkenswerte Fähigkeiten

Wichtige Aufgaben, die die Haut u. a. übernimmt: Sie aktiviert das Immunsystem und wehrt sich mit der Produktion von Melanin und der Verdickung der oberen Hautschicht (der sogenannten Lichtschwiele). Ausserdem schützt sie uns mit der Bildung eines Säureschutzmantels, auch Hydrolipidfilm genannt, und bildet damit eine Barriere gegen Umwelteinflüsse (u. a. Feinstaub, Chemikalien).

Sie unterstützt ausserdem die Produktion des für uns so wichtigen Vitamin D und wird dadurch zu einer weiteren Barriere gegen ganz verschiedene Gefahren aus unserer Umgebung, z. B. gegen Erkältungen oder Atemwegsinfekte. Der Hintergrund: In der Haut befinden sich genügend Rezeptoren für die Vitamin-D-Synthese, die Schätzungen zufolge bis zu 80 Prozent des Bedarfs über die Haut abdecken kann. Wichtig: Es braucht eben das Sonnenlicht dazu – denn insbesondere UV-B-Strahlen stossen Prozesse in der Haut an (Holick, 2007).

Die Haut schützt uns des Weiteren vor Keimen, Kälte sowie UV-Strahlen – und sogar Ozon wird abgeblockt und absorbiert. Diese Fähigkeit wurde durch eine bemerkenswerte Entdeckung von Forschern an der Uniklinik Innsbruck bekannt: Sie fanden heraus, dass die Haut in der Lage ist, aus der Luft Ozon zu saugen. Ein einziger Mensch kann somit vorhandenes Ozon in einem kleinen Raum um bis zu zwei Prozent vermindern, so das Ergebnis dieser Studie (Wisthaler & Weschler, 2010). Wir sind also selbst eine Art Problemlöser für die Umwelt. Zudem hilft die Haut, unsere Körpertemperatur im Gleichgewicht zu halten – etwa durch Schwitzen, das über ihre Schweissdrüsen gesteuert wird.

„Bodyguard" schützt vor zu viel Sonnenlicht – aber nicht ungebremst

Neu: Kleingedruckt werden wir im Beipackzettel überraschenderweise von Vitamin-D-Produkten darauf hingewiesen: „Es geht auch mit Sonnenexposition!" Ist das eine Trendwende in der Beurteilung von Nutzen und Schaden einer Besonnung?

Unsere Haut verfügt über eine natürliche Barriere, die Säureschutzmantel genannt wird. Diese Schranke hält schädliche Mikroorganismen fern, wehrt Bakterien und Viren ab und hilft der Haut, ihren Feuchtigkeitshaushalt in Balance zu halten. Das macht den sogenannten Hydrolipidfilm quasi zum „Bodyguard" unserer Haut. Nur: Dieser Schutz ist mit der Zeit immer mehr in Gefahr.

Einige Stoffe gelten bei empfindlicher Haut als problematisch für unseren Schutzmantel:

- Künstliche Emulgatoren und Tenside, die wichtige Fette der Haut lösen können. Dadurch verliert die Haut ihre Spannkraft und trocknet aus.
- Konservierungsstoffe, die für die Haltbarkeit von Pflegeprodukten eingesetzt werden.
- Duftstoffe, Ceramide, Glycerin und Alkohol. Diese finden wir in zahlreichen Kosmetikprodukten.

Wir sehen auch eine Industrie mit hohem Umsatzvolumen – z. B. die Kosmetikindustrie mit rund 358 Milliarden US-Dollar Umsatz in 2024 (Business Research Insights, 2024a). Bei den Verkäufen von Sonnenschutzcremes erreichte sie einen globalen Umsatz von 12,6 Milliarden US-Dollar im Jahr 2024 (Business Research Insights, 2024b).

Gibt es denn keine anderen Ideen für straffere Haut?

Zentral für ein frisches Hautbild ist der Wassergehalt in der Haut (health&media GmbH, O. J.). Ist dieser ausreichend, wirkt sich das positiv auf die Hautstruktur aus – sie erscheint gesünder. Und auch wenn über das Schwitzen Wasser verloren geht, transportiert dieser bekannte Vorgang Wasser an die Hautoberfläche. So helfen Sport, körperliche Arbeit und auch die Saunagänge dabei, die Hautfunktion zu unterstützen. Die Haut trocknet dort nicht aus – vorausgesetzt, der Flüssigkeitshaushalt bleibt im Gleichgewicht (Murota et al., 2015).

Eigentlich leicht zu erklären: Um unseren Körper zu kühlen, verschieben wir Flüssigkeit zwecks Verdunstung in unsere „Aussenschale" – sie verdunstet und sorgt für Abkühlung.

Der zweite Teil der Kolumne erscheint in Ausgabe 216. ■

Detlef H. Hubbert
Der Diplom-Sportlehrer war Betreiber einer Saunaanlage in den 70er- und 80er-Jahren. Mit der eigenen Firma Wellness Partner, neu SPA Services, hat er 25 Jahre Erfahrung in der Planung und Realisation von Wellnessanlagen. Detlef H. Hubbert ist Fachjournalist bei FSJ und Sportpress CH.

Literaturliste

Business Research Insights. (2024a). Cosmetic Market Size, Share & Industry Analysis by Type, Application, Regional Outlook, and Forecast 2024–2031. Verfügbar unter https://www.businessresearchinsights.com/market-reports/cosmetic-market-121107

Business Research Insights. (2024b). Sunscreen Market Size, Share & Industry Analysis By Type, Application, Regional Outlook, and Forecast 2024–2031. Verfügbar unter https://www.businessresearchinsights.com/market-reports/sunscreen-market-118654

health&media GmbH. (o. J.). Aufbau der Haut. Verfügbar unter https://www.haut.de/haut/fakten-zur-haut/aufbau-der-haut/

Holick, M. F. (2007). Vitamin D Deficiency. The New England Journal of Medicine, 357(3), 266–281.

Murota, H., Matsui, S., Ono, E., Kijima, A., Kikuta, J., Ishii, M. et al. (2015). Sweat, the driving force behind normal skin: an emerging perspective on functional biology and regulatory mechanisms. Journal of Dermatological Science, 77(1), 3–10.

Wisthaler, A. & Weschler, C. J. (2010). Reactions of ozone with human skin lipids: sources of carbonyls, dicarbonyls, and hydroxycarbonyls in indoor air. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(15), 6568–6575.

Daniela Vollenweider

Die leidenschaftliche Bewegungspädagogin arbeitet als Personal Trainerin, Dozentin und Autorin – mit mehr als 35 Jahren Erfahrung in der Gesundheits- und Fitnessbranche. Seit ihrem 16. Lebensjahr unterrichtet sie und hat ihre Leidenschaft für Bewegung zu ihrem Beruf gemacht. Seit über zwölf Jahren führt sie erfolgreich ihr eigenes Unternehmen „Daniela Vollenweider Personal Training" und arbeitet mit Klienten im Alter von 50 bis 105 Jahren. Ihre Trainingsangebote reichen vom Personal Training zu Hause oder online bis hin zu seniorenspezifischen Bewegungsprogrammen und Firmenfitness.

Mit ihrem Fachwissen ist sie auch als Dozentin an mehreren renommierten Ausbildungsstätten der Schweiz tätig, wo sie ihre beiden Herzensthemen – Beckenboden Basics und Senior-Fit – lehrt. Ihre Kompetenz in der Beckenbodengesundheit führte sie zum Aufbau eines Online-Business für Frauen über 45 – heute gilt sie als anerkannte Expertin auf diesem Gebiet. Sie unterstützt Frauen dabei, Beschwerden wie Inkontinenz und Blasenschwäche zu überwinden. Dazu hat sie auch das Buch „Ein starker Beckenboden in der zweiten Lebenshälfte" verfasst, das den Amazon-Bestsellerstatus erreicht hat. Sie unterstützt damit Frauen, ihre Beckenbodengesundheit zu stärken und mehr Lebensqualität zu gewinnen. Ihr Ansatz ist dabei immer ganzheitlich: Sie kombiniert Bewegung, Ernährung und Lebensstiltipps, um eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheit zu erzielen.

Daniela Vollenweider ist nicht nur eine engagierte Trainerin, sondern auch eine motivierte Frau, die es versteht, ihre Leidenschaft für Bewegung und Gesundheit in die Welt zu tragen – sei es in Einzeltrainings, Gruppenkursen oder als Speakerin bei Online-Kongressen. Ihre Botschaft ist klar: Es ist nie zu spät, mit dem Beckenbodentraining zu beginnen und so die zweite Lebenshälfte fit, gesund und beschwerdefrei zu geniessen.

www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch

Beckenbodentraining für mehr Lebensqualität

„Mit viel Einfühlungsvermögen, Diskretion und sensibler Kommunikation"

Text: Lena Henning

Daniela Vollenweider hat ihr Personal-Training-Business gezielt auf Gesundheits-, Beckenboden- und Fitnesstraining in der zweiten Lebenshälfte ausgerichtet. Im Interview mit der FITNESS TRIBUNE spricht sie über Lebensqualität, Tabuthemen wie Inkontinenz und warum echte Verbindung zu den Trainierenden wichtig ist.

Fotos: Juli Marleen | privat

FITNESS TRIBUNE: Liebe Daniela, du hast dein Personal-Training-Business mit Ende 30, Anfang 40 gegründet, dich auf Frauen in der zweiten Lebenshälfte spezialisiert. Was motiviert dich, dich so engagiert für Themen wie Beckenbodenfitness einzusetzen?

Daniela Vollenweider: Angefangen hat alles mit 16 – damals war ich Aerobic-Instruktorin. Ich habe jahrelang unterrichtet, bin herumgehüpft und habe die Teilnehmenden lautstark motiviert. Das war eine intensive Zeit voller Energie. Doch als ich mit 24 Jahren zum ersten Mal Mutter wurde, kam auch ein Wandel. Ich wollte beruflich etwas ruhiger werden. Meine Vollzeitausbildung zur Bewegungspädagogin hatte ich geplant kurz vor der Geburt meiner Tochter abgeschlossen – das eröffnete mir neue Möglichkeiten.

Ich habe mich gezielt auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte spezialisiert. Und das ist so bereichernd – fachlich und menschlich! Ich bekomme viel Wertschätzung von meiner Kundschaft. Es entstehen echte Gespräche, persönliche Verbindungen – diese Arbeit ist einfach menschlich wertvoll. Eher eine Herzensverbindung als nur kommen, konsumieren und wieder gehen. Menschen in der zweiten Lebenshälfte stehen vor anderen Herausforderungen als jüngere – das finde ich spannend. Ich möchte mein Wissen gezielt in der Gesundheitsbranche einbringen, mit Fokus auf diese Lebensphase. In diesem Zusammenhang ist auch das Beckenbodentraining ein grosser Teil meiner Arbeit geworden.

Was bedeutet für dich aber überhaupt „zweite Lebenshälfte"? Worauf legt diese Zielgruppe im Gesamten besonders Wert in der Betreuung? Und wo unterscheiden sich ihre Bedürfnisse – schliesslich ist die Altersspanne mit 50 bis 105 enorm.

Genau – das hast du sehr treffend formuliert. Meine älteste Klientin ist aktuell 103 Jahre alt! Ich leite sowohl Einzeltrainings mit Privatklientinnen und -klienten als auch Gruppentrainings in drei Altersheimen, wo ich gezielt Bewegungslektionen für Seniorinnen und Senioren anbiete. Die Altersspanne reicht da tatsächlich bis weit über 100 Jahre.

Ich merke deutlich: Im Alter stehen andere Themen im Fokus. Es geht nicht mehr um den „Fun-Faktor" wie im Fitnesscenter mit Jüngeren, sondern um grundlegende Dinge wie Haltung, Aufrichtung, Rückengesundheit oder Inkontinenz. Diese Themen erfordern Tiefe und Achtsamkeit – genau das liegt mir besonders. Ich schätze es sehr, meine fachliche Kompetenz gezielt einbringen zu können, statt nur ein vorgefertigtes Workout abzuspulen.

Auch im Personal Training mit älteren Menschen zeigt sich, wie wichtig ihnen Verbindlichkeit und Verlässlichkeit sind. Ich werde nicht nur für die Trainingsstunde bezahlt, sondern auch dafür, dass ich pünktlich da bin. Feste Rituale helfen ihnen, dranzubleiben. Denn sie spüren schnell, wenn sie aussetzen: Die Muskulatur baut sich rasch ab, die Haltung verschlechtert sich – das wirkt sich direkt auf ihr Wohlbefinden aus. Das sieht man bei älteren Menschen einfach schneller.

Was ist beim Aufbau eines Beckenbodentrainings besonders wichtig – und wie gelingt es dir, dass deine Klientinnen wirklich spürbare Lebensqualität zurückgewinnen?

Ich unterstütze Frauen in der zweiten Lebenshälfte dabei, ihren Beckenboden und ihre Blase wieder in den Griff zu bekommen – damit sie nie mehr Angst vor nassen Hosen haben müssen. Denn mit der hormonellen Umstellung in der zweiten Lebenshälfte – Stichwort Östrogenmangel – verändert sich auch die Beschaffenheit des Beckenbodens. Er wird schwächer, weniger straff. Das betrifft zwar nicht alle, aber viele Frauen. Hinzu kommen oft eine schlechte Haltung, jahrelanges schweres Heben, frühere Geburten und versäumte Rückbildung. All das führt zu Problemen wie Inkontinenz, Senkungen oder ständigem Harndrang.

Anders als der Bizeps ist der „muskuläre Hosenboden" nicht sichtbar und liegt in einem intimen Bereich. Zudem gehören Beckenboden- und Blasenschwäche, Inkontinenz und Senkungen zu Tabuthemen. Darum fällt es vielen Frauen schwer, diesen Bereich bewusst wahrzunehmen. Doch genau das ist die Basis für wirksames Training – deshalb lege ich grossen Wert darauf. Mein Ansatz: erst verstehen, dann trainieren. Ich bringe meinen Klientinnen den Beckenboden bildlich und anatomisch näher. Mithilfe von Modellen, Flipchart-Zeichnungen und Anatomie-Tafeln, die die Muskulatur gut darstellen, entsteht ein klares Bild. Erst wenn dieses Verständnis da ist, starten wir mit einem systematischen Training: Zuerst geht es ums Wahrnehmen und Kennenlernen, dann steigern wir Schritt für Schritt die Intensität der Übungen – von der

bewussten Muskelkontrolle über den Muskelaufbau bis zur Stabilisation. Später wird das Training ganzheitlich – wir beziehen den gesamten Körper ein und verändern das Alltagsverhalten. Denn was hilft es, wenn man stundenlang Beckenbodentraining betreibt, aber sich im täglichen Leben nicht beckenboden- und rückenfreundlich bewegt? So gewinnen Frauen nicht nur Kontrolle, sondern auch Lebensqualität zurück. Keine Angst mehr vor kleinen oder grossen „Unfällen" – das ist unglaublich befreiend. Und genau das liebe ich an dieser Arbeit.

Wie können Center ihren weiblichen Trainierenden Sicherheit geben, über das Thema Inkontinenz aufgrund einer Beckenbodenschwäche zu sprechen?
Schon früher habe ich als Instruktorin im Fitnesscenter bemerkt, dass viele Frauen ab einem gewissen Alter schlicht nicht mehr hüpfen – nicht, weil sie nicht wollen, sondern weil sie es sich nicht mehr zutrauen. Sie meiden Aerobic-Stunden oder Jumping-Kurse, weil sie dabei Urin – oder auch Wind oder Stuhl – verlieren könnten. Das will niemand riskieren. Viele ziehen sich daher lieber in ruhigere Stunden zurück. Doch das eigentliche Problem ist: Inkontinenz und Beckenbodenschwäche sind immer noch Tabuthemen. Viele Frauen sprechen nicht einmal mit ihrer besten Freundin, ihrem Partner oder ihrer Gynäkologin darüber – geschweige denn in einem Fitnesskurs.

Für Fitnesscenter heisst das: Es braucht ein Umfeld, das Vertrauen schafft. Grosse Gruppen sind dafür weniger geeignet. Besser sind kleine, geschützte Gruppen oder Einzeltrainings, in denen sich Frauen sicher fühlen und öffnen können. Genau deshalb funktioniert mein Ansatz mit geschlossenen Kursen besonders gut. Mein Rat an Fitnesscenter: Bietet Kleingruppen oder Eins-zu-eins-Angebote speziell zu den Themen Beckenboden und Inkontinenz an – mit viel Einfühlungsvermögen, Diskretion und einer sensiblen Kommunikation. So entsteht die notwendige Vertrauensbasis, damit sich betroffene Frauen angesprochen und ernst genommen fühlen.

Spielt dabei auch das Alter der Trainerinnen und Trainer eine Rolle, damit sich Trainierende überhaupt trauen, mit manchen Herausforderungen an sie heranzutreten?
Ja, ich bin überzeugt davon. Lebenserfahrung und persönlicher Erfahrungsschatz spielen bei sensiblen Themen wie Inkontinenz oder Wechseljahresbeschwerden eine grosse Rolle. Es macht einen Unterschied, ob jemand nicht nur theoretisch Bescheid weiss, sondern auch selbst durch Phasen wie Geburt, Rückbildung oder hormonelle Veränderungen gegangen ist.

Ich bin 52 Jahre alt – und das ist auch für meine Klientinnen ein Pluspunkt. Sie wissen: Ich „spreche ihre Sprache" und kenne viele ihrer Themen aus eigener Erfahrung. Auch wenn ich selbst keine Inkontinenzprobleme habe, weiss ich, wie wichtig es ist, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und gut mit ihm umzugehen – gerade in bestimmten Lebensphasen. Diese emotionale Komponente sollte man nicht unterschätzen. Als Trainerinnen sollten wir unseren Kundinnen mit Empathie begegnen, sie motivieren und ihnen helfen, ihren Körper wertzuschätzen – für all das, was er geleistet hat. Vertrauensbasis ist die Grundlage. Und dieses Vertrauen entsteht leichter, wenn die Trainerin aus eigener Erfahrung spricht oder selbst zur Zielgruppe gehört.

Neben diesen sehr wichtigen Soft Skills braucht es auch Hard Skills. Wie wichtig ist dir fachliche Qualifizierung – und wie bildest du dich persönlich weiter?
Wie erwähnt, habe ich mit 16 als Aerobic-Instruktorin begonnen und mit 21 eine dreijährige Vollzeitausbildung zur Bewegungspädagogin mit Schwerpunkt pflegerische Gymnastik absolviert. In dieser Zeit habe ich ein fundiertes Wissen aufgebaut. Zusätzlich habe ich den Personal-Trainer-Schein, bin Mitglied im Schweizer Personal Trainer Verband, kurz SPTV, – und damit auch Trägerin des Qualitätssiegels. Das verpflichtet mich zu jährlicher Weiterbildung, mindestens zwei Tage. Aber ehrlich gesagt: Das ist mir zu wenig. Ich sauge Wissen auf wie ein Schwamm, bilde mich stetig weiter, halte mich fachlich auf dem neuesten Stand und gehe in meinen Fachgebieten in die Tiefe. Durch meine langjährige Erfahrung in Theorie und in der Praxis darf ich mich heute auch Dozentin nennen. Ich unterrichte an fünf renommierten Schulen in der Schweiz und gebe mein Wissen mit grosser Leidenschaft weiter. ■

Foto: privat

Erfolgreich Personal finden

JOBFITNESS.ch

Das NO.1 Fitness Stellenportal der Schweiz!

Herausfordernde Rolle für Personal Trainer

Dual-Role-Coach – ganzheitlich begleiten

Mit dem Dual-Role-Ansatz fördern Personal Trainer nicht nur körperliche Fitness, sondern stärken auch mentale Ressourcen, Motivation und Selbstwirksamkeit. Als empathische Bezugspersonen begleiten sie ihre Klientinnen und Klienten durch emotionale, soziale und gesundheitliche Herausforderungen – und schaffen so die Grundlage für nachhaltige Verhaltensänderung. Doch wie gelingt die Arbeit als Dual-Role-Coach?

Das klassische Betreuungsangebot des Personal Trainers konzentriert sich auf das Optimieren der physischen Leistungsfähigkeit durch Trainingsplanung und -durchführung sowie Ernährungstipps. Doch die Welt sowie die Bedürfnisse von Fitnesskunden verändern sich – und damit auch die Anforderungen an Personal Trainer. Neben den klassischen Trainingsmotiven wie der Beseitigung von Rückenschmerz oder Gewichtsverlust führen psychische Belastungen wie Stress, Schlafmangel oder mangelnde Selbstwirksamkeitsüberzeugungen auch zu einem grösser werdenden Bedarf an mentaler Fitness. Die Arbeit mit Kundinnen und Kunden findet daher auch zunehmend auf emotionaler, sozialer und motivationaler Ebene statt. Personal Trainer sind oft die erste Anlaufstelle für Gespräche über Stress, Erschöpfung oder private Sorgen – weit über den eigentlichen Trainingsrahmen hinaus.

Für Personal Trainer stellt sich allerdings die Frage, wie die eigene Rolle entsprechend diesen Anforderungen erweitert werden kann, ohne die eigenen Grenzen zu überschreiten. Mit dem Dual-Role-Ansatz gelingt es Trainern neben ihrer Funktion als Trainingsexperte auch die Rolle eines Coaches für mentale Fitness einzunehmen. Die Qualität der Beziehung zwischen

Foto: Gardinovacki – stock.adobe.com

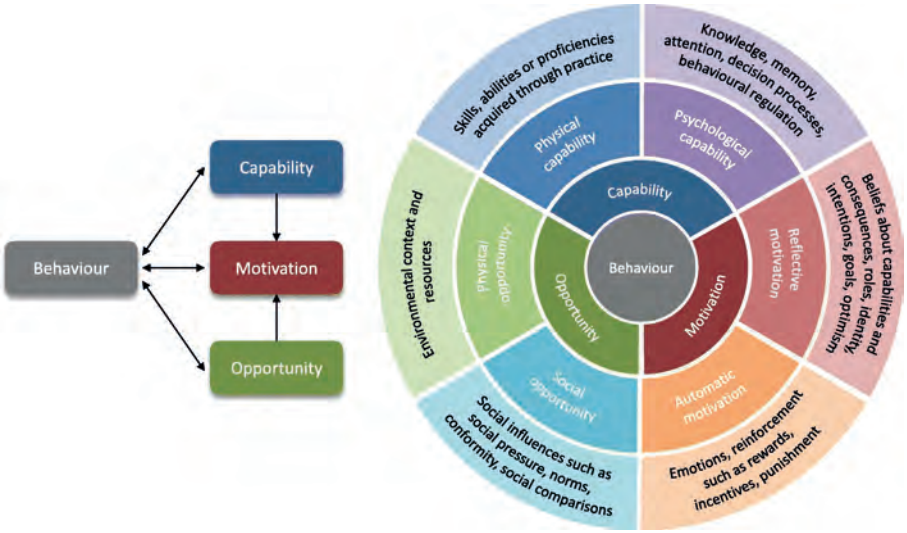


Abb. 1: Das COM-B Modell (McDonagh et al., 2018)

Coach und Athlet ist dabei entscheidend, denn sie beeinflusst massgeblich das psychologische Wohlbefinden und die Selbstsicherheit der Athletinnen (Coussens, Stone & Donachie, 2025).

Vom Bewegungsanleiter zum Verhaltensoptimierer

Training wirkt – wenn es stattfindet. Um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen, sind Personal Trainer auf die „Mitarbeit" ihrer Kunden angewiesen. Für erfolgreiches Training müssen diese daher auch ausserhalb des gemeinsamen Trainings ein positives Bewegungs- und Gesundheitsverhalten aufrechterhalten. Damit dies gelingt, bedarf es Zielklarheit, Motivation und Routinen – kurzum: einer nachhaltigen Verhaltensänderung. Hier kommt das Behavior Change Wheel (BCW) ins Spiel (Michie, Stralen & West, 2011): ein anerkanntes Modell zum Erklären und Steuern von Verhaltensänderung, in dessen Zentrum das COM-B Modell steht.

Das **COM-B-Modell** verdeutlicht, dass individuelles Verhalten (Behavior) von drei Komponenten beeinflusst wird:

- **C – Capability (Fähigkeit):** physische und psychische Voraussetzungen
- **O – Opportunity (Gelegenheit):** äussere Bedingungen, soziale Einflüsse
- **M – Motivation:** bewusste und unbewusste Beweggründe

Personal Trainer, die ihre Kundinnen und Kunden nicht nur körperlich, sondern auch mental unterstützen wollen, können genau an diesen drei Hebeln ansetzen.

Capability: Mentale Fähigkeiten aufbauen

Ein Kunde kann zwar die optimale Technik kennen, ist allerdings nicht mehr in der Lage, diese umzusetzen, sobald Stressoren auf die Person einwirken. Hier können Dual-Role-Coaches ansetzen: durch stressreduzierende Übungen, Achtsamkeitsphasen vor dem Training, Hilfestellungen zur Selbstreflexion und emotionale Stabilisierung. Auch die Reflexion von Coping-Strategien fällt in diesen Bereich.

Opportunity: Umfeld gestalten

Dual-Role-Coaches schaffen durch Struktur und Routinen ein unterstützendes Umfeld. Ob durch feste Trainingszeiten, (Klein-)Gruppentraining mit sozialem Support, klärende Gespräche oder Perspektivenwechsel – all das steigert die Wahrscheinlichkeit, dass Kundinnen und Kunden ihre Trainings- und Gesundheitsroutinen beibehalten.

Motivation: Antrieb verstehen und stärken

Emotionale Bindung, Wertearbeit, Sinnorientierung – Dual-Role-Coaches beschäftigen sich nicht nur mit der Frage, was getan werden muss, sondern auch, warum Kunden es tun.

Im Rahmen eines Gesundheitscoachings spielt insbesondere die Face-to-face-Kommunikation zwischen Coach und Klient eine zentrale Rolle (Dejonghe, 2020).

Personal Trainer als Bezugsperson

In der besonderen Rolle, die Personal Trainer spielen, liegt grosses Potenzial für langfristige Bindung und Verhaltensänderung. Denn als konstante Bezugsperson, Zuhörer und Begleiter sind sie häufig näher an ihren Klientinnen und Klienten als andere Gesundheitsdienstleister. Sie können Trainingsprogramme nicht nur auf körperliche Ziele, sondern auch auf emotionale Ressourcen und soziale Einflüsse abstimmen. Der Dual-Role-Ansatz ermöglicht es Trainern, ihre Kunden ganzheitlich im Bereich der körperlichen und mentalen Fitness zu betreuen. Dabei sollte der Trainer jedoch die Rolle als Coach für mentale Fitness klar definieren und sich insbesondere vom Aufgabengebiet eines professionellen Therapeuten abgrenzen. Damit dies auch gelingt, sollte das eigene Rollenverständnis auf einem klaren ethischen Fundament stehen. Der Dual-Role-Trainer ist ein sensibler, empathischer Begleiter, der im Sinne seiner Klienten auch weiss, wann externe Hilfe hinzugezogen werden sollte.

Der Dual-Role-Ansatz funktioniert, wenn beide Rollen transparent wahrgenommen werden: Als Fitnesstrainer liegt der ▸

Fokus auf der Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Reduktion von Beschwerden und Funktionseinschränkungen sowie der Modifikation des äusseren Erscheinungsbildes. Erreicht wird dies durch kompetente Unterstützung in den Bereichen der Trainingsplanung und -umsetzung sowie der Regeneration. In dieser Rolle wird durch direktes Anleiten und Unterstützen während des Trainings die Motivation gefördert.

Als Coach liegt der Schwerpunkt auf der Optimierung eines gesundheitsfördernden Verhaltens. Dies umfasst Aspekte wie den Umgang mit Belastungssituationen (z. B. Stress), Ess- und Schlafgewohnheiten sowie die mentale Befindlichkeit. Das COM-B bildet in dieser Rolle die konzeptionelle Basis zur Analyse und Entwicklung zielgerichteter Interventionen. Der Coach schafft so die mentalen Voraussetzungen für langfristige und nachhaltige Verhaltensänderungen.

So gelingt das Umsetzen in die Praxis

Weiterbilden in Psychologie und Kommunikation

Insbesondere Ausbildungsinstitute der Fitnessbranche bieten Weiterbildungen in den Bereichen Verhaltenspsychologie, Coaching-Techniken oder Mentale Fitness, die gerade Personal Trainern einen hohen Praxisnutzen versprechen.

Transparente Begleitungsvereinbarung treffen

Nicht jeder Kunde braucht ein „Verhaltenstraining" – aber jeder profitiert davon, wenn er ganzheitlich begleitet wird. Der Personal Trainer klärt den individuellen Bedarf ab und gestaltet die Begleitung entsprechend.

Das COM-B Modell integrieren

- **Capability:** mentales Aufwärmen, Fokustraining, vegetatives Umstellen
- **Opportunity:** klare Strukturen, Wahlmöglichkeiten, Coaching-Sequenz oder Gruppenformat
- **Motivation:** Zielbilder, Monitoring, Reflexionsgespräche, Erfolgserlebnisse

Monitoring-Tools nutzen

In Abhängigkeit der individuellen Voraussetzungen und Ziele können Daten zum Prozess, zur Stimmung, zum Verhalten und zum Ergebnis im Rahmen der Betreuung dokumentiert werden. Hier sind sowohl qualitative als auch quantitative Daten sinnvoll, die entweder durch analoge Verfahren oder digitale Tools erhoben werden.

Grenzen respektieren – Netzwerk aufbauen

Personal Trainer sollten ihre fachlichen und persönlichen Grenzen kennen und wahren. Eine Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus Medizin, Therapie und Psychologie ermöglicht das gegenseitige Weitervermitteln und sichert die Qualität der Beratung.

Dual-Role-Ansatz – Fit for the Future

Gesundheit hat sowohl eine mentale als auch körperliche Dimension. Ganzheitliche Gesundheitsdienstleistungen ziehen daher keine Grenzlinie zwischen Körper und Geist, sondern fokussieren sich sowohl auf körperliche als auch mentale Gesundheit. Personal Trainer, die den Dual-Role-Ansatz verfolgen, werden diesem komplexen Gesundheitsverständnis gerecht und bieten eine zeitgemässe Antwort auf die komplexen Anforderungen moderner Kundinnen und Kunden. Mit dem Behavior Change Wheel und dem COM-B-Modell stehen den Personal Trainern fundierte Modelle für Analyse und Intervention zur Verfügung.

- Verhalten lässt sich nur dann verändern, wenn Fähigkeit, Gelegenheit und Motivation zusammenwirken.
- Personal Trainer können als Dual-Role-Coaches bewusst auf alle drei Ebenen einwirken und ihre Kundinnen und Kunden als Bezugsperson begleiten.
- Der ganzheitliche Blick stärkt nicht nur die Gesundheit der Klientinnen und Klienten, sondern auch die Bindung und Effektivität der Trainingsbeziehung.

Studien zeigen, dass eine starke Trainer–Klientenbeziehung massgeblich zur Entwicklung von Selbstvertrauen, psychischem Wohlbefinden und Trainingsadhärenz beiträgt. Dabei ist nicht nur die tatsächliche Unterstützung entscheidend, sondern auch, wie diese vom Gegenüber wahrgenommen wird – was die Wichtigkeit einer authentischen, empathischen Kommunikation unterstreicht (Felton & Jowett, 2013).

Fazit

Die Rolle des Personal Trainers wird sich in den nächsten Jahren weiter wandeln – vom reinen Bewegungsanleiter hin zum ganzheitlichen Gesundheitscoach. Wer frühzeitig Kompetenzen im Bereich der mentalen Fitness aufbaut und auf bewährte Modelle wie COM-B zurückgreift, wird nicht nur mehr bewirken, sondern auch langfristig erfolgreicher arbeiten. ■

Robert Winzenried
Der Erwachsenenbilder mit Diplom HF ist Ausbilder bei der SAFS. Er verfügt über 40 Jahre Erfahrung als Trainer für körperliche und mentale Fitness.

Auszug aus der Literaturliste

Coussens, A. H., Stone, M. J. & Donachie, T. C. (2025). Coach-athlete relationships, self-confidence, and psychological wellbeing: The role of perceived and received coach support. European journal of sport science, 25(1), e12226.

Felton, L. & Jowett, S. (2013). "What do coaches do" and "how do they relate": their effects on athletes' psychological needs and functioning. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 23(2), e130-9.

Michie, S., Stralen, M. M. & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. Implementation science : IS, 6, 42.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte info@fitness-tribune.com.

Foto: SAFS

HYGIENE MIT SYSTEM!

BESTWIPES

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

"ROUND-UP" EDELSTAHL-BOX **INKLUSIVE 4.800 BLATT PREMIUM-WIPES**

KENNENLERN-ANGEBOT

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

H 90 cm, Ø 30 cm, mattschwarz / Edelstahl, zzgl. MwSt. und Lieferung. **Alle Produkte sind sofort verfügbar!**

RKS GmbH

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

8193 Eglisau - Wasterkingerweg 4, M20 Areal
5400 Baden - Theaterplatz 2

JETZT UMSTEIGEN UND
NUR VORTEILE GENIESSEN!

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

Pränatales Yoga

Gamechanger für werdende Mütter

Die pränatale Phase ist geprägt von Erwartung, Veränderung und Neuanfang. Yoga kann in dieser Lebensphase eine wertvolle Begleitung sein: Es stärkt Körper, Geist und hilft, diese besondere Zeit bewusster und gelassener zu erleben. Doch was bewirken gezielte Yogaübungen während der Schwangerschaft überhaupt – und wie können sie die Geburt erleichtern?

Die Schwangerschaft ist eine transformative Zeit im Leben einer Frau, die sowohl körperliche als auch emotionale Veränderungen mit sich bringt. Yoga hat sich als eine beliebte Praxis etabliert, um werdende Mütter in der pränatalen („vor der Geburt") Phase zu unterstützen. Geburtsvorbereitung lässt sich auf drei Ebenen betrachten: körperlich, intellektuell und mental. Genau hier setzt Yoga als ganzheitliche Methode an und bietet auf allen Ebenen wertvolle Impulse.

1. Die körperliche Ebene:

Der Körper leistet während der Schwangerschaft und Geburt Aussergewöhnliches. Yoga hilft dabei, ihn gezielt auf die bevor-

Foto: Anatoliy Karlyuk – stock.adobe.com

stehende Anstrengung vorzubereiten. Durch Dehnungen, Kräftigungsübungen und bewusstes Atemtraining werden Muskeln – insbesondere im Beckenboden, Rücken und Bauch – gestärkt, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit erhalten. Viele Frauen berichten auch über eine Linderung typischer Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Ischialgien oder Wassereinlagerungen (Curtis, Weinrib & Katz, 2012). Körperliche Geburtsvorbereitung bedeutet aber auch, ein Gefühl für die eigenen Grenzen zu entwickeln – etwas, das Yoga besonders gut fördert.

Schmerzlinderung während der Wehen

Die Angst vor den Schmerzen während der Geburt ist bei vielen Frauen gross. Gerade Yoga ist daher ideal für die Geburtsvorbereitung geeignet, da Studienergebnisse zeigen, dass sich durch regelmässiges Yoga die Schmerzintensität während der Geburt reduzieren lässt. Dieser Effekt ist neben den körperlichen Anpassungen durch die regelmässige Yogapraxis auch eine Konsequenz der erhöhten Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit (Boopalan et al., 2023).

Herz-Kreislauf-System: auf das eigene Körpergefühl achten

Die Yogapraxis sollte während der Schwangerschaft im leichten bis moderaten Intensitätsbereich und unter primär aerober Energiebereitstellung stattfinden. Aufgrund der hohen Variabilität der Herzfrequenz sind pauschale Pulsobergrenzen wie „nicht über 140 Schläge pro Minute" jedoch nicht zu empfehlen. Die Belastungsintensität lässt sich stattdessen über das Körpergefühl steuern. Skalen des subjektiven Anstrengungsempfindens wie die Borg-Skala können zur Objektivierung der Belastungsintensität eingesetzt werden und helfen bei der Entwicklung des Körpergefühls (Da Silva, Mohammad, Hutchinson & Adamo, 2020).

> Pränatales Yoga kann Stress und Angst während der Schwangerschaft reduzieren und das Wohlbefinden fördern.

Gesunder Beckenboden in der Schwangerschaft

Der Beckenboden wird in der Schwangerschaft stark belastet, denn dieser muss zusätzlich das Gewicht des Babys im Bauch tragen. Beckenbodentraining stellt daher eine wichtige Säule der körperlichen Geburtsvorbereitung dar. Dies umfasst neben der Kräftigung auch die bewusste Entspannung der Muskulatur sowie das Erlernen eines beckenbodenfreundlichen Alltagsverhaltens. Yoga liefert auch in diesem Bereich viele positive Effekte und reduziert bei schwangeren Frauen nachweislich das Auftreten von Beschwerden im Bereich des Beckenbodens (Sharma, Sharma, Kumari, Preety & Dayma, 2024).

Bauchmuskeltraining in der Schwangerschaft

Mit der Zeit werden die beiden geraden Bauchmuskeln weicher, dehnen sich aus und rücken auseinander (Rektusdiastase). Dem ungeborenen Kind wird so Platz gemacht. Dadurch fehlt aber die Spannung bei der Sehnenplatte (Linea Alba) zwischen den Muskeln. Deshalb ist ein funktionelles und angepasstes Bauchmuskeltraining mit Fokus auf die schräge und querverlaufende Bauchmuskulatur empfehlenswert. Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, ein Zuspitzen der Bauchdecke – das sogenannte Doming – während der Übungsausführung zu vermeiden. Beim Auftreten von Doming sollte die jeweilige Übung spätestens angepasst werden.

2. Die mentale Ebene:

Neben der körperlichen Fitness ist auch die innere Haltung ein entscheidendes Element der Geburtsvorbereitung. Yoga trainiert genau diese: Gelassenheit, Selbstvertrauen und Hingabe. Meditationen und Visualisierungen bereiten die werdende Mutter darauf vor, sich der Geburt mit Selbstvertrauen zu stellen. Mithilfe von Achtsamkeitsübungen lernen Frauen ihre Gedanken bewusst zu steuern und können auch die intensiven Momente einer Geburt ohne Angst erleben.

Reduktion von Stress, Angst und Depression

Die hormonellen und körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft können oft zu Stress, Angstzuständen und sogar Depressionen führen. Die Ergebnisse einer Metaanalyse von 31 Studien mit insgesamt 2217 Teilnehmerinnen zeigen, dass Yoga während der Schwangerschaft Angst, Depression und wahrgenommenen Stress reduzieren kann (Corrigan, Moran, McGrath, Eustace-Cook & Daly, 2022). Durch gezielte Atemübungen, sanfte Dehnungen und Meditation lernen werdende Mütter, sich zu entspannen und ihre Emotionen besser zu regulieren. Die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper fördert zudem das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, die Schwangerschaft und Geburt positiv zu meistern. Neben den psychischen Vorteilen kann Yoga auch einen positiven Einfluss auf den Geburtsprozess haben. So zeigt die wissenschaftliche Evidenz, dass regelmässiges Yoga die Wahrscheinlichkeit einer natürlichen Entbindung erhöht. Dies liegt unter anderem daran, dass Yoga die Flexibilität und Kraft der Muskulatur im Beckenbereich fördert, was den Geburtsvorgang erleichtert. Zusätzlich verbessert Yoga die Atemkontrolle, was insbesondere während der Wehen eine entscheidende Rolle spielt (Corrigan et al., 2022).

3. Die intellektuelle Ebene:

Verstehen, was im Körper passiert, ist ebenso wichtig wie die körperliche Praxis. Yoga fördert diese Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben und die bewusste Beschäftigung mit Fragen wie „Was bedeutet Wehenarbeit? Wie kann der Atem bewusst gelenkt werden? Welche Haltung unterstützt den Geburtsverlauf?". Im Yoga lernen Frauen also nicht nur Bewegungsabläufe, sondern auch Zusammenhänge – etwa, wie Stresshormone Wehen beeinflussen oder wie die Position des Babys mit der Körperhaltung der Mutter zusammenhängt. Dieses Wissen gibt Selbstvertrauen und Handlungssicherheit während der Geburt.

Individualisierung der Yogapraxis

Yoga in allen drei Trimestern bereitet die Frau nicht nur auf die Geburt vor, sondern hält Mutter und Kind auch nach der Geburt fit (Ranjan et al., 2022). Gerade zu Beginn einer Schwangerschaft bis weit ins zweite Drittel hinein besuchen Frauen, die bereits regelmässig Yoga praktizieren, häufig weiter ihre gewohnten Kurse und nicht etwa Yoga für Schwangere. Aus Expertensicht spricht auch nichts dagegen, zunächst mit der gewohnten Praxis fortzufahren. Solange die individuellen Umstände berücksichtigt und die Ausführung ggf. entsprechend individualisiert wird, liefert auch das „klassische" Yoga werdenden Mütter zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

Obwohl Übungen in der Rückbeuge („Herzöffner") häufig als angenehm empfunden werden, sind Bewegungen mit starker Hyperextension der Wirbelsäule, wie z. B. Chakrasana (Rad) oder ein Drop Back (vom Stehen nach hinten in das Rad), nicht geeignet, da dabei eine starke Dehnung auf den Bauch ausgeübt wird. Stattdessen sind Asanas empfehlenswert, die die Vorderseite des Körpers dehnen und dadurch die Spannung der Schulter- und Nackenmuskulatur reduzieren, die durch das zunehmende Gewicht von Brüsten und Bauch stark beansprucht werden. Asanas, wie der kleine Krieger oder das Kamel in modifizierter Ausführung mit Händen im Rücken oder im Stehen, sind geeignet, um Spannung zu reduzieren und Leichtigkeit zu vermitteln.

Fazit

Empfehlungen für werdende Mütter

Frauen, die während der Schwangerschaft mit Yoga beginnen möchten, sollten dies vorab mit ihrem Arzt oder ihrer Hebamme besprechen und Yogakurse unter qualifizierter Anleitung besuchen. Kurse mit pränatalem Yoga bieten den Vorteil, dass die Inhalte speziell auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen während der Schwangerschaft zugeschnitten sind.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Yoga während der Schwangerschaft nicht nur die körperliche Fitness und das emotionale Wohlbefinden fördert, sondern auch positive Auswirkungen auf den Geburtsverlauf haben kann. Die Integration von Yoga in die pränatale Betreuung bietet somit eine wertvolle Unterstützung für werdende Mütter auf ihrem Weg zu einer gesunden und positiven Geburtserfahrung. ■

Loredana Fiore
Die dipl. Gymnastiklehrerin und Erwachsenenbildnerin ist seit acht Jahren Ausbilderin an der SAFS und arbeitet seit fast einem Jahr zusätzlich im Entwicklungsteam. Sie verfügt über langjährige Erfahrung als Gruppenfitnesskursleiterin und ist Power-Yoga-Lehrerin.

Auszug aus der Literaturliste

Boopalan, D., Vijayakumar, V., Ravi, P., Shanmugam, P., Kunjumon, B. & Kuppusamy, M. (2023). Effectiveness of antenatal yoga in reducing intensity of labour pain: A systematic review and meta-analysis. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology: X, 19.

Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J. & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. BMC Pregnancy and Childbirth, 22(1), 250.

Curtis, K., Weinrib, A. & Katz, J. (2012). Systematic Review of Yoga for Pregnant Women: Current Status and Future Directions. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : ECAM, 2012.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte info@fitness-tribune.com.

Fotos: New Africa – stock.adobe.com | SAFS

SAFS
HOCHSCHULE
FÜR BEWEGUNGS- UND
GESUNDHEITSMANAGEMENT

DUALES STUDIUM IN ZÜRICH!

B. A. FITNESSÖKONOMIE
B. A. FITNESSTRAINING

mit Eidg. Abschluss möglich

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach dual Studierenden!

safs-hochschule.ch/studierende-finden

Mit Vorurteilen aufräumen

Krafttraining – hilfreich in der *Schwangerschaft?*

Während der Schwangerschaft wird häufig die Mitgliedschaft im Fitnesscenter gekündigt oder der Vertrag „auf Eis gelegt". Oftmals führt die Befürchtung, Fitnesstraining könnte dem ungeborenen Kind schaden oder die Schwangerschaft negativ beeinflussen, zu dieser Entscheidung. Doch diese Zweifel können entkräftet werden.

Foto: milanmarkovic78 – stock.adobe.com

Ein oft zitierter Satz der deutschen Ausnahmeläuferin Gesa Krause (32), die sich während ihrer Schwangerschaft immer wieder der Kritik stellen musste, ob sie mit falschem Ehrgeiz und übertriebenem Trainingspensum bis kurz vor dem Entbindungstermin der Gesundheit ihres ungeborenen Kindes schaden würde, war: „Ich bin schwanger und nicht krank." Krause absolvierte im neunten Schwangerschaftsmonat noch neun bis zehn Einheiten pro Woche, darunter zwei Laufeinheiten, Aquajogging, Einheiten auf dem Crosstrainer und Pilates.

Individuell dosiertes Krafttraining ist auch in der Schwangerschaft möglich.

Historische Betrachtung von Sport in der Schwangerschaft

Die Frage nach Qualität und Quantität von sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft beschäftigt nicht nur aktuelle Leistungssportlerinnen. Während aus der Antike berichtet wird, dass Frauen, die körperlich härter arbeiten mussten, leichtere Geburten und fittere Nachkommen hervorbrachten (Diddle, 1984), ist die Sorge, dass grosse Anstrengungen während der Schwangerschaft negative Folgen für Mutter und Kind haben könnten, eine relativ „junge" Ansicht. Erst um 1900 wurde vor zu grosser Belastung in der Schwangerschaft gewarnt (Palmer, Oakes, Champion, Fischer & Hobel, 1984). In den 1960er- und 1970er-Jahren änderte sich die Einstellung gegenüber Sport in der Schwangerschaft wieder, da sportliche Frauen von deutlich leichteren Geburten sprachen. Die positiven Auswirkungen leichter bis moderat-intensiver sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft sind mittlerweile unumstritten und werden für die Mutter und das ungeborene Kind in nahezu jedem Schwangerschaftsratgeber hervorgehoben. Dem schwangerschaftsbetreuenden Personal steht im deutschsprachigen Raum, anders als in vielen anderen Ländern, allerdings keine offizielle Empfehlung oder Leitlinie als Unterstützung zur Schwangerenberatung zur Verfügung, sodass Unsicherheiten bezüglich dieser Empfehlungen vorliegen (Herzberger, Bäz, Kunze, Markfeld-Erol & Juhasz-Böss, 2022). Laut dem American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) können Freizeit- und Wettkampfsportlerinnen ihren Sport auch während der Schwangerschaft weiter ausüben, sofern aus medizinischer Sicht keine Kontraindikationen bestehen (Artal & O'Toole, 2003).

Schwangere sind besonders empfänglich für die Implementierung von körperlicher Aktivität in den Alltag.

Welchen Einfluss hat Sport auf die Schwangerschaft?

Ob eine schwangere Person sportlich aktiv bleibt bzw. wird oder ob sie eine sportlich inaktive Schwangerschaft durchlebt, ist häufig von der Einstellung des Arztes oder der Ärztin zu dieser Thematik abhängig. Ist das ärztliche Personal selbst sportlich inaktiv oder fehlt es an Wissen über geeignete Sportarten, werden Schwangere eventuell zu wenig über die positive Wirkung von Sport aufgeklärt. Jedoch befürworten immer mehr Ärztinnen und Ärzte Sport in der Schwangerschaft und unterstützen die Frauen in ihrem Streben nach einem gesunden Lebensstil (Oberhofer, 2019).

Eine systematische Literaturrecherche von Herzberger et al. (2022) kommt zu der Schlussfolgerung, dass regelmässige körperliche Aktivität in der Schwangerschaft zu einer Reduktion der gestationsbedingten Gewichtszunahme führt und das Risiko für eine übermässige Gewichtszunahme sowie Schwangerschaftsdiabetes (GDM) senkt, ohne dabei das Risiko für eine Frühgeburt zu erhöhen. Bereits 140 Minuten moderate Bewegung pro Woche können das GDM-Risiko um 25 Prozent reduzieren; 180 Minuten pro Woche senken es sogar um 35 Prozent. Des Weiteren hat körperliche Aktivität das kindliche Geburtsgewicht in keiner Studie negativ beeinflusst. Darüber hinaus gab es in keiner Studie Hinweise darauf, dass Sport zu einer erhöhten Frühgeburtsrate führt (Herzberger et al., 2022).

Darf man weiterhin im Fitnesscenter trainieren?

Viele schwangere Trainierende kündigen ihre Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder lassen diese ruhen, weil sie unsicher sind, ob ein Training im Fitnesscenter noch „erlaubt" bzw. welches Belastungsgefüge für ihr Training geeignet ist. Bestehen allerdings weder absolute noch relative Kontraindikationen (Wieloch, Kimmich, Spörri, Matter & Scherr, 2020; Ferrari & Joisten, 2021), gibt es keine Argumente, die gegen ein Training im Fitnessstudio sprechen. Für Schwangere bietet es sogar Vorteile, etwa mithilfe einer professionellen Betreuung mit individuell abgestimmten Trainingsplänen. Für Fitnesscenterbetreiber bedeutet die Betreuung von Schwangeren auch eine Chance zur dauerhaften Kundenbindung. In dieser Lebensphase ist diese Zielgruppe sehr empfänglich für die Implementierung von körperlicher Aktivität in ihren Alltag (Herzberger et al., 2022).

Darf man weiterhin Krafttraining betreiben?

Auch in der Schwangerschaft hat Krafttraining zahlreiche positive Effekte (Cilar Budler & Budler, 2022) und kann zur Linderung schwangerschaftstypischer Beschwerden beitragen. Neben den allgemeingültigen Grundsätzen, die für jedes Krafttraining zu beachten sind, sollte während ▸

der Schwangerschaft besonders auf die korrekte Atmung geachtet und eine Pressatmung vermieden werden. Es sollte von Kraftleistungen mit Lastvorgabe – maximal sowie submaximal – Abstand genommen und nach dem individuellen Belastungsempfinden trainiert werden: Die Intensität sollte subjektiv als moderat bis etwas anstrengend eingestuft werden (Artal & O'Toole, 2003). Das Training findet als Ganzkörpertraining statt. Fühlt die Schwangere sich wohl, sollten pro Woche zwei Krafttrainingseinheiten absolviert werden.

Trainingsbetreuung während der Schwangerschaft birgt das Potenzial für Fitnessstudiobetreiber zur dauerhaften Mitgliederbindung.

Welche Übungen sind im Krafttraining zu empfehlen?

Wie bei jeder Trainingsplanung müssen individuelle Faktoren (Kontraindikationen, Erkrankungen, sportliche Vorgeschichte etc.) sowie Vorlieben und Wünsche berücksichtigt werden. Die Übungsauswahl hängt stark von der Grösse des Bauches ab. Mit wachsendem Bauchumfang sollten die Übungen ausgetauscht werden, die nicht mehr absolviert werden können. Da längeres Stehen den venösen Rückstrom verringert, sollten Kräftigungsübungen im Sitzen bevorzugt werden. Besonders im letzten Schwangerschaftsdrittel klagen viele Schwangere zudem über geschwollene Beine sowie Füsse – diese sollten daher möglichst oft entlastet werden. Zudem sind alle Übungen, die zu einem Anstieg des intrathorakalen Drucks führen, zu vermeiden, da auch hierbei der venöse Rückstrom erheblich beeinträchtigt wird.

Während manche die Beinpresse bereits in der Frühschwangerschaft als unangenehm empfinden, trainieren andere noch im letzten Drittel ohne Beschwerden an diesem Gerät. Die Beinpresse kann gegen die isolierten Übungen Beinstrecker und Beinbeuger sitzend getauscht werden, da bei diesen Übungen keine Flexion im Hüftgelenk erfolgt. Diese Übungen kräftigen die Oberschenkelmuskulatur, die somit das ansteigende Körpergewicht im Alltag leichter tragen kann. Wadenheben im Sitzen kräftigt neben der Wadenmuskulatur auch die Bandstrukturen der Sprunggelenke. So kann der Gefahr des Umknickens aufgrund der hormonell aufgelockerten Bandstrukturen präventiv begegnet werden. Hüftstrecken am Hüftpendel kräftigt neben der Gesässmuskulatur und der Oberschenkelrückseite auch die Rumpfstabilisatoren. Beim Bauchmuskeltraining sollte die schräge Muskulatur so lange wie möglich dynamisch trainiert werden und die gerade Muskulatur eher statisch. Die Übungen an der Rückenstreckmaschine im Sitzen sowie Latziehen und Rudern horizontal stärken den unteren Rücken. Die Übungen Butterfly und Brustpresse im Sitzen kräftigen hingegen die Brustmuskulatur. Sollte bei der Bewegungsausführung das Brustpolster an Kraftmaschinen zu Schmerzen führen oder als unangenehm empfunden werden, können alternativ Übungen am Kabelzug in Erwägung gezogen werden.

Was sollte vermieden werden?

Grundsätzlich sollte von Sportarten mit sehr starker Anspannung der Bauchmuskulatur und Belastung des Beckenbodens (z. B. Krafttraining mit annähernd maximalen Lasten), mit Stoss- und Schlaggewalt (z. B. Kampfsportarten), mit hohem Sturz- oder Verletzungsrisiko, mit ruckartigen Bewegungen und Erschütterungen Abstand genommen werden. Das gilt auch für sportliche Aktivität mit Sauerstoffmangel sowie in grosser Hitze oder Kälte. Ebenso sind solche Sportarten zu vermeiden, bei denen eine ausreichende Sauerstoffversorgung für das Kind ungewiss ist (Wieloch et al., 2020).

Gesa Krause hat im Übrigen im April 2024, ein Jahr nach der natürlichen Geburt ihrer gesunden Tochter, in ihrem ersten Wettkampf über 3000-Meter-Hindernislauf die Olympia- und EM-Norm geschafft.

Fazit

Letztlich ist jede Schwangerschaft individuell. Daher können keine pauschalen Vorgaben für die Gestaltung des Krafttrainings gegeben werden. Manche fühlen sich durchgehend elend und können das Ende der Schwangerschaft kaum erwarten, andere sind dagegen kaum eingeschränkt und gehen auch mit wachsendem Babybauch normal ihrem Alltag nach. Auf übergeordneter Ebene gibt es umfangreiche empirische Belege dafür, dass ein individuell angepasstes Krafttraining viele positive Einflüsse für Mutter und Kind hat. Ein Garant hierfür ist die Betreuung durch einen fachlich und sozial kompetenten Trainer.

Prof. Dr. Larissa Kettenis
Die Diplom-Sportlehrerin ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin im Fachbereich Fitness/Individualtraining an der DHfPG und an der BSA-Akademie. Darüber hinaus war sie über 20 Jahre lang Leistungssportlerin und Mitglied der Nationalmannschaft des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (400Meter/4x400-Meter-Staffel).

Auszug aus der Literaturliste

Cilar Budler, L., & Budler, M. (2022). Physical activity during pregnancy: a systematic review for the assessment of current evidence with future recommendations. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 14(1), 133.

Herzberger, V., Bäz, E., Kunze, M., Markfeld-Erol, F. & Juhasz-Böss, I. (2022). Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft. Deutsches Ärzteblatt International, 119; 793–7.

Wieloch, N., Kimmich, N., Spörri, J., Matter, S. & Scherr, J. (2020). Leistungssport und Schwangerschaft – aktuelle Empfehlungen und Güte der aktuellen Evidenzlage. SEMS-journal (Sports & Exercise Medicine Switzerland), 68 (4), 10–16.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte info@fitness-tribune.com.

Foto: DHfPG/BSA

SOLEDOR®

Prävention und Therapie
von altersbedingtem
Muskelabbau / Sarkopenie

Evidenzbasierte Wirksamkeit 1-5

Medizinische EMS*
zum Aufbau und Erhalt
von Muskelmasse
und -funktion

Gesundheit und Mobilität bis ins hohe Alter

Gelenkschonend und sicher

Erfahren Sie hier mehr zu
Elektromyostimulation (EMS) unter
www.medizinische-ems.de

miha bodytec
made in germany

* EMS = Elektromyostimulation .**1** Kemmler W et al. Whole-body electromyostimulation to fight sarcopenic obesity in community-dwelling older women at risk. Results of the randomized controlled FORMOsA-sarcopenic obesity study. Osteoporos Int. 2016; 2:3261-3270 **2** Kemmler W, von Stengel S. Whole-body electromyostimulation as a means to impact muscle mass and abdominal body fat in lean, sedentary, older female adults: subanalysis of the TEST-III trial. Clin Interv Aging. 2013; 8:1353-1364 **3** Teschler M et al. Four weeks of electromyostimulation improves muscle function and strength in sarcopenic patients: a three-arm parallel randomized trial. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2021; 12:843-854 **4** Kemmler W et al. Efficacy and Safety of Low Frequency Whole-Body Electromyostimulation (WB-EMS) to Improve Health-Related Outcomes in Non-athletic Adults. A Systematic Review. Front Physiol. 2018; 9:573 **5** Kemmler W, Schliffka R, von Stengel S. Effects of whole-body electromyostimulation on resting metabolic rate, body composition, and maximum strength in postmenopausal women: the Training and ElectroStimulation Trial. J Strength Cond Res. 2010; 24:1880-1887

IMPULSE für Prävention und Therapie

Soledor AG, Grüngenstrasse 19, CH-4416 Bubendorf, Telefon 061 926 87 77, Telefax 061 926 87 78, info@soledor.ch **www.soledor.ch**

Darmgesunde Ernährung

Ein Plädoyer für Nahrungsfasern

Nahrungsfasern haben ein eher verstaubtes Image. Die meisten Menschen haben zwar schon von ihnen gehört, wissen, dass sie gut für den Darm sind und dass sie in den Speiseplan gehören. Doch wofür braucht der Körper sie, wie viel sollte man am Tag davon essen und wo sind sie enthalten?

Nahrungsfasern werden, genauso wie sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, den bioaktiven Substanzen zugeordnet. Das bedeutet, sie sind gesundheitsfördernde Nahrungsinhaltsstoffe, die aber nicht, wie Vitamine und Mineralstoffe, zu den essenziellen Nährstoffen gehören (Leitzmann & Keller, 2020). Sie werden oftmals in zwei Gruppen kategorisiert, in wasserlösliche und wasserunlösliche Nahrungsfasern. Da diese jedoch fast immer zusammen in einem Lebensmittel vorkommen, kann die Einteilung in der Praxis vernachlässigt werden.

WIRKUNG

Nahrungsfasern sind eine heterogene Gruppe schwer verdaulicher Verbindungen, meist handelt es sich um komplexe Kohlenhydrate. Diese werden im Dünndarm nicht verdaut oder aufgenommen und gelangen in den Dickdarm, wo sie ihre Hauptwirkungen entfalten (Meier, 2018; Schek, 2011). Allerdings sind die Wirkungen und physiologischen Funktionen von Nahrungsfasern sehr umfangreich und bis heute Untersuchungsgegenstand aktueller Forschungen.

Bereits im Mund beeinflussen sie die Zahngesundheit positiv. Die Faserstruktur, insbesondere von Zellulose und Lignin, erhöht den Kauaufwand und dadurch die Speichelproduktion. Die Zähne werden damit vermehrt umspült und die bakteriell gebildeten Säuren können besser neutralisiert werden (Leitzmann & Keller, 2020). Im Magen wird durch die Quellfähigkeit und die Viskosität einiger Nahrungsfasern die Magenentleerung verzögert, was für eine längere Sättigung sorgt (Vaupel & Ristow, 2018). Ausserdem tragen Nahrungsfasern zu einer normalen Darmtätigkeit bei.

Mindestens 30 Gramm Nahrungsfasern am Tag empfiehlt die SGE.

Die wasserunlöslichen Nahrungsfasern quellen auf und vergrössern das Stuhlvolumen. Dadurch wird die sogenannte Darmperistaltik angeregt, sodass die Passagezeit des Darminhaltes abnimmt (Meier, 2018). Zudem wird das Stuhlvolumen über die Zunahme der Bakterienmenge erhöht. Die wasserlöslichen Nahrungsfasern bieten nützlichen Darmbakterien ein gutes Nahrungssubstrat, wodurch sie sich besser vermehren können und sich die Bakterienmasse erhöht. Diese Art von Nahrungsfasern wird auch als Präbiotika bezeichnet (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung [SGE], 2025). Bis

Foto: Palung – stock.adobe.com

zu 50 Prozent der Stuhltrockensubstanz können aus Bakterien bestehen (Stange & Leitzmann, 2018). Durch die bakterielle Fermentation der Nahrungsfasern zu kurzkettigen Fettsäuren kommt es zu einer Senkung des pH-Wertes im Kolon, wodurch das Wachstum pathogener Keime unterdrückt wird (Leitzmann & Keller, 2020).

Die Verkürzung der Transitzeit, d. h. der Zeitdauer zwischen Nahrungsaufnahme und Ausscheidung, des Nahrungsbreis wirkt Fäulnisprozessen und Darmbeschwerden, wie Verstopfung oder einigen Darmerkrankungen, entgegen. Grund hierfür ist, dass die Kontaktzeit unerwünschter Stoffe (z. B. potenziell krebserzeugender Substanzen) mit der Darmschleimhaut verringert ist (Schek, 2011). Zudem können Nahrungsfasern im Darm Substanzen binden und verringern dadurch ihre Verfügbarkeit. Dieser Effekt ist bei Schwermetallen wie Blei und Cadmium oder bei organischen Schadstoffen praktisch, bei essenziellen Mineralstoffen wie Kalzium, Eisen oder Zink wird die Verfügbarkeit jedoch ebenfalls verringert (Leitzmann & Keller, 2020). Die Vitaminabsorption wird kaum beeinflusst (Elmadfa & Leitzmann, 2023). Ausserdem binden Nahrungsfasern Gallensäuren, sodass mehr Cholesterol ausgeschieden wird (Vaupel & Ristow, 2018).

Die bedeutendsten Quellen für Nahrungsfasern sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide, Obst und Gemüse.

TAGESZUFUHR

In den letzten 100 bis 150 Jahren kam es zu deutlichen Veränderungen in den Ernährungsgewohnheiten westlicher Länder. Noch vor ungefähr 140 Jahren lag die Zufuhr an Nahrungsfasern bei bis zu 100 Gramm pro Person am Tag (Stange & Leitzmann, 2018). Bis heute hat sich die Aufnahme von Nahrungsfasern jedoch stark verringert. Im sechsten Schweizerischen Ernährungsbericht wurde der Wert erhoben und zeigt, dass ein Grossteil der schweizerischen Bevölkerung den von der SGE empfohlenen Wert von mindestens 30 Gramm pro Tag nicht erreichte (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen [BLV], 2022; Keller et al., 2012). Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, haben oftmals eine höhere Zufuhr an Nahrungsfasern als Mischköstler. Epidemiologische Forschungen zeigen die Tendenz, dass höherer materieller Wohlstand mit einer Abnahme der Nahrungs-

faserzufuhr einhergeht (Stange & Leitzmann, 2018). Auch heute sind die Stuhlvolumina zwischen Menschen aus Industrienationen und weniger entwickelten Regionen stark verschieden. So haben Letztere im Median ein doppelt so hohes Stuhlvolumen wie Proben aus Industrienationen (Daniel, 2024). Die folgende Tabelle zeigt ein mögliches Versorgungsbeispiel, das in der Summe rund 32 Gramm Nahrungsfasern liefert. Andere Komponenten des Speiseplans, die keine Nahrungsfasern liefern, wurden nicht berücksichtigt.

Versorgungsbeispiel für Nahrungsfasern

(Heseker & Heseker, 2010)

Lebensmittel	Menge	Nahrungsfasern (g)
Haferflocken (kernig)	5 EL (50 g)	5,0
Heidelbeeren	125g	6,1
Apfel	125g	2,5
Kidneybohnen (gekocht)	120g	6,2
Zucchini	100g	1,1
Paprika	100g	3,6
Zwiebel	50g	0,9
Roggenvollkornbrot	50g	4,0
Rote Bete (Konserve)	60g	1,4
Baumnüsse	25g	1,5

VORKOMMEN

Nahrungsfasern kommen in allen unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie sind in strukturgebenden Geweben wie Zellwänden oder den Randschichten enthalten. Besonders Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorngetreide enthalten viele Nahrungsfasern (Leitzmann & Keller, 2020). Aufgrund der hohen Wasserbindungskapazität von verschiedenen Nahrungsfasern sollte ausreichend getrunken werden, da es sonst zu Verstopfungen kommen kann. Die folgende Tabelle zeigt einige weitere Lebensmittel mit dem entsprechenden Gesamtgehalt an Nahrungsfasern pro 100 Gramm Lebensmittel.

Nahrungsfasergehalt ausgewählter Lebensmittel

(Meier, 2018)

Lebensmittel	Nahrungsfasern (g/100g)
Weizenmehl Type 405	3,2
Weizenvollkornmehl	10,0
Haferflocken	9,5
Haferkleie	18,6
Blattsalat	1,6
Karotten	2,9
Grüne Erbsen (verzehrfertig)	5,0
Banane	2,0
Datteln (Trockenobst)	9,2
Mandeln	9,8

INDUSTRIELL HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL

Die meisten industriell hochverarbeiteten Lebensmittel haben einen sehr geringen Gehalt an Nahrungsfasern. Zutaten wie Zucker, Weissmehl, Salz und Fett sind quasi frei von Nahrungsfasern und auch eine Ernährung reich an Eiern, Milch und Fleisch trägt nicht zu einer vermehrten Aufnahme bei. Manchmal werden hoch prozessierte Produkte mit Nahrungsfasern angereichert, um damit zu werben. Oftmals handelt es sich dann um die Zugabe von Weizenkleie, einem günstigen Nebenprodukt aus der Weissmehlherstellung. Durch den enthaltenen hohen Anteil an wasserunlöslichen Nahrungsfasern mit ihrer Wasserbindungskraft und Unverdaulichkeit wird das Stuhlgewicht direkt erhöht. Trotzdem fehlt diesen Produkten die Komplexität natürlicher Lebensmittel mit ihrem Verbund an Begleitstoffen – wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Einige Autoren halten es für möglich, dass ein Isolat wie Kleie anders wirkt als Nahrungsfasern in ihrer natürlichen Lebensmittelmatrix wie Vollkorngetreide oder Gemüse. Ausserdem gilt zu berücksichtigen, dass einige Nahrungsfasern eine resorptionshemmende Wirkung für bestimmte Mineralstoffe aufweisen. Wenn viele natürliche, pflanzliche Lebensmittel aufgenommen werden, erfolgt zeitgleich eine vermehrte Zufuhr von Mineralstoffen. Somit wird die Bindung durch Nahrungsfasern mehr als ausgeglichen. Dieser Ausgleich wird durch isolierte Nahrungsfaserzugabe in hoch prozessierten Produkten nicht erreicht (Stange & Leitzmann, 2018).

Fazit

Eine regelmässige Zufuhr von Nahrungsfasern in ausreichender Menge ist wichtig für die Aufrechterhaltung der Darmgesundheit und weiterer Funktionen im menschlichen Körper. Natürliche Lebensmittel sollten u. a. aufgrund der weiteren gesundheitsförderlichen Begleitstoffe vor isolierten Ballaststoffpräparaten bevorzugt werden. Da Nahrungsfasern ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Wasser binden, muss ausreichend viel getrunken werden. ■

Aline Pamsl
Die Expertin im Bereich Ernährung hat an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) Ernährungsberatung (B. A.) und Prävention und Gesundheitsmanagement (M. A.) studiert. Seit 2015 fungiert sie dort als stellveretretende Leiterin des Fachbereichs Ernährung. Ausserdem arbeitet sie als Autorin, Tutorin und Dozentin an der DHfPG und BSA-Akademie.

Auszug aus der Literaturliste

Daniel, H. (2024). Ernährung und Darmmikrobiom: Was sagen uns prähistorische Stuhlproben? Ernährungs Umschau (1), M22-M26.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. (2025). Nahrungsfasern. Verfügbar unter https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/rund-um-lebensmittel/inhaltsstoffe/nahrungsfasern/

Stange, R. & Leitzmann, C. (Hrsg.). (2018). Ernährung und Fasten als Therapie (2., vollständig aktualisierte Auflage). Berlin: Springer.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte info@fitness-tribune.com.

Foto/Grafik: SAFS | Alexander Limbach – stock.adobe.com

SAFS
SWISS ACADEMY
OF FITNESS & SPORTS
Inspiriere.
Motiviere.
Bewege.
Werde Kursleiter
Gruppenfitness.
LesMILLS
safs.com
lesmills.ch
INFOS &
ANMELDUNG

Forschungsergebnisse im Fokus

Wissenschaft für die Trainingspraxis

Mit Fitness zu mehr Resilienz

Exploring Women's Psychological and Emotional Experiences in Long-Term Strength Training Adherence

Physische und psychische Gesundheit sind eng miteinander verbunden. In einer Studie wurde untersucht, welche Faktoren Frauen motivieren, langfristig Krafttraining zu betreiben, und inwieweit sich dies positiv auf ihre psychische Gesundheit auswirkt.

Im Rahmen der Studie wurden 17 persönliche, teilstrukturierte Interviews mit Frauen im Alter von 35 bis 81 Jahren durchgeführt. Die Ergebnisse der qualitativen Interviews wurden anschliessend inhaltsanalytisch ausgewertet.

Die Mehrheit (82,4 %) der befragten Frauen gab an, seit mehr als zehn Jahren Krafttraining zu betreiben. Sie fühlten sich dadurch ausgeglichener, fitter, gesünder sowie auch widerstandsfähiger und belastbarer. Neben den körperlichen Vorteilen eines regelmässigen Krafttrainings spielt für die befragten Frauen vor allem das Thema „emotionale Resilienz" eine zentrale Rolle. Das Training hilft ihnen dabei, Stress abzubauen und emotional herunterzukommen, macht gleichzeitig Spass und stärkt das Selbstbewusstsein und -vertrauen.

Die Themen Resilienz und mentale Gesundheit werden nicht nur für Frauen immer wichtiger. Fitnessstudios bieten ein vielfältiges Trainings- und Entspannungsangebot zur ganzheitlichen Gesunderhaltung – dieser Mehrwert sollte im Marketing noch deutlicher kommuniziert und zur Neukundengewinnung genutzt werden.

Literaturliste

Marrella, G. (2023). Exploring Women's Psychological and Emotional Experiences in Long-Term Strength Training Adherence. American Journal of Health Education, 55 (1), 33–47.

Digitale Motivation per App

Exploring female fitness app users' motivations and perceptions

Die Mehrheit der Nutzenden von Fitness-Apps ist weiblich. Umso wichtiger ist es, mehr über ihre Bedürfnisse und Nutzungsgewohnheiten zu erfahren. In einer Studie wurde untersucht, worauf Nutzerinnen Wert legen und was sie motiviert, Fitness-Apps langfristig zu nutzen.

Dazu wurden 25 Frauen im Alter von 18 bis 35 Jahren befragt. Die Daten wurden inhaltsanalytisch ausgewertet und in ein Wertemodell überführt.

Komfort und Benutzerfreundlichkeit sind wichtige Faktoren, die beeinflussen, ob eine App regelmässig genutzt wird. Dazu zählen eine einfache Bedienung und intuitive Menüführung sowie übersichtliche Inhalte und verständliche Erklärungen der Trainingsinhalte. Um Nutzerinnen langfristig zu motivieren, spielen ein hoher Unterhaltungsfaktor, Personalisierungsmöglichkeiten, Erfolgserlebnisse, interaktive Elemente und soziale Unterstützung eine Rolle. Die Forscher leiteten ab, dass sich Apps stärker an den Bedürfnissen der Nutzerinnen orientieren sollten. Oberstes Ziel ist es, sie zu unterstützen, sich langfristig mehr zu bewegen und durch das Training mehr Lebensfreude, Gesundheit, Selbstverwirklichung und Erfolgserlebnisse zu erfahren.

Die Studie liefert wichtige Erkenntnisse darüber, wie Apps und digitale Trainingsangebote besser auf die weibliche Zielgruppe zugeschnitten werden können – und wie sie so optimal bei der Erreichung ihrer persönlichen Ziele unterstützen.

Literaturliste

Lyu, L., Abidin, N. E. Z. & Zulnaidi, H. (2024). Exploring female fitness app users' motivations and perceptions: A qualitative study. Medicine, 103 (44), e40076.

Fotos: Jade Maas/peopleimages.com, Drazen – stock.adobe.com

Foto: DHfPG/BSA

Gesund leben in der Schwangerschaft

Gut für Mutter und Kind

Eine Schwangerschaft bringt für Frauen tiefgreifende körperliche und alltägliche Veränderungen mit sich. Körper, Alltag und Bedürfnisse wandeln sich – und damit oft auch die eigenen Ansprüche an Gesundheit, Lebensstil und Selbstfürsorge. Doch was genau braucht es jetzt wirklich, um gut durch die Schwangerschaft zu kommen?

Die Schwangerschaft ist eine Phase, in der Frauen nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihr ungeborenes Kind Verantwortung übernehmen. Umso wichtiger ist ein bewusster Lebensstil, der gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung und Selbstfürsorge vereint.

Gesundheitsinstitutionen wie die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) betonen die Bedeutung einer gezielten Lebensstilgestaltung ab Beginn der Schwangerschaft (DGE, ÖGE & SGE, 2021). Der Energie- und Nährstoffbedarf steigt in dieser Zeit deutlich. Besonders relevant sind in dieser Phase Folsäure, Eisen und Jod, ergänzt durch Mikronährstoffe wie Magnesium, Kalzium, Zink, Omega-3-Fettsäuren sowie die Vitamine A, B1, B6, D und E. Diese tragen wesentlich zur gesunden Entwicklung des Ungeborenen bei. Die D-A-CH-Richtlinien der SGE, DGE und ÖGE empfehlen je nach Trimester eine zusätzliche Energiezufuhr von bis zu 500 Kalorien pro Tag. Dabei gilt: Der Körper deckt zuerst den Bedarf der Mutter ab, danach den des Kindes. Eine ausreichend nährstoffreiche Ernährung schützt also beide vor Mangelerscheinungen und möglichen Komplikationen (DGE, ÖGE & SGE, 2021).

Vorteile von Sport während der Schwangerschaft für Frau und Kind

Ebenso zentral ist körperliche Aktivität. Sofern medizinisch nichts dagegenspricht, empfiehlt das Robert-Koch-Institut (RKI) regelmässige Bewegung in der Schwangerschaft ausdrücklich – sowohl präventiv als auch unterstützend bei bestehenden Beschwerden (RKI, 2023). Geeignet sind moderates Ausdauertraining, Mobilisation sowie kräftigende Rumpfübungen. Sport kann Müdigkeit entgegenwirken, das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes senken, Rückenschmerzen lindern und die Gewichtszunahme regulieren (Sulprizio et al., 2016). Ein gezieltes Beckenbodentraining unterstützt zusätzlich die Geburtsvorbereitung und beugt Inkontinenz vor (Reimers, Sulprizio & Kleinert, 2008). Und auch das Kind profitiert: Kinder aktiver Mütter haben ein geringeres Risiko für Übergewicht – insbesondere, wenn keine Grunderkrankungen wie Adipositas oder Diabetes bestehen (RKI, 2018). ■

Mit BSA-Lehrgangspaket „Fit durch die Schwangerschaft“ zum Experten

Qualifikation in Training und Ernährung. So qualifiziert der Lehrgang „Kursleiter/in Fit durch die Schwangerschaft“ Teilnehmende, spezifische Programme im Gruppen- und Individualtraining für Frauen während der Schwangerschaft und nach der Entbindung zu planen. Mit dem zusätzlichen Lehrgang „Ernährungscoach“ vertiefen Absolvierende darüber hinaus ihr Wissen in der Ernährungsberatung und lernen, diese spezielle Zielgruppe in Ernährungsfragen methodisch-didaktisch fundiert, kundenorientiert und motivierend zu beraten.

bsa-akademie.de/fitschwanger

Auszug aus der Literaturliste

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Österreichische Gesellschaft für Ernährung & Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung. (2021). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe).

Reimers, A., Sulprizio, M. & Kleinert, J. (2008). Schmerzerleben unter der Geburt in Abhängigkeit von Sport- und Bewegungsaktivität. In M. Knoll & A. Woll (Hrsg.), Sport und Gesundheit in der Lebensspanne (S. 298–302). Hamburg: Czwalina.

Robert Koch-Institut. (2018). Kindliche Adipositas: Einflussfaktoren im Blick. Das AdiMon Indikatorensystem. Berlin: RKI.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte info@fitness.tribune.com.

TEILNEHMEN UND GEWINNEN!

„Woman on Fire“

Alles über die fabelhaften Wechseljahre

Mit dem Buch „Woman on Fire“ liefert Dr. med. Sheila de Liz einen modernen, praxisnahen Ratgeber zum Thema Wechseljahre. Das Werk richtet sich gleichermassen an betroffene Frauen wie auch an Fachpersonal im Gesundheitswesen, das Patientinnen in dieser Lebensphase begleitet.

Ziel der Autorin ist es, ein längst überholtes Bild der Menopause zu korrigieren. Noch immer sind die Wechseljahre in der öffentlichen Wahrnehmung stark negativ behaftet – als Phase des Verlusts, des körperlichen und psychischen Verfalls. De Liz stellt dieser Perspektive ein neues, positives Narrativ gegenüber: Die Wechseljahre als Zeit des Umbruchs, aber auch der Selbstermächtigung und der gesundheitlichen Neuausrichtung.

Das Buch bietet eine fundierte Darstellung der biologischen und hormonellen Prozesse, die die Perimenopause und Menopause begleiten. Klassische Beschwerden wie beispielsweise Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Stimmungsschwankungen werden ebenso thematisiert wie deren therapeutische Optionen – von Lebensstilmodifikationen über komplementärmedizinische Massnahmen bis hin zur Hormonersatztherapie.

Besonderes Augenmerk legt die Autorin auf die Individualisierung der Behandlung: Sie fordert, Beschwerden ernst zu nehmen und personalisierte Lösungen anzubieten, statt pauschale Empfehlungen auszusprechen oder Symptome zu bagatellisieren. Dabei verbindet sie medizinisches Fachwissen mit einer leicht verständlichen Sprache und einem empathischen, motivierenden Stil.

„Woman on Fire“ ist somit nicht nur ein informativer Ratgeber für Frauen, sondern auch ein Beitrag zur Enttabuisierung eines Themas, das im medizinischen Alltag häufig zu kurz kommt. Für Fachkreise stellt das Buch eine wertvolle Ergänzung dar, um Patientinnen in der zweiten Lebenshälfte ganzheitlich und evidenzbasiert zu beraten.

Nehmen Sie jetzt an unserer Leserumfrage teil und gewinnen Sie das Buch „Woman on Fire“ von Dr. med. Sheila de Liz!

Dr. med. Sheila de Liz | Woman on Fire – Alles über die fabelhaften Wechseljahre | Rowohlt Verlag, 2020 | ISBN: 978-3-499-00317-2

TEILNEHMEN UND GEWINNEN!

Wie hat Ihnen unsere neue Ausgabe der FT gefallen? Nehmen Sie bis zum 27. Juli 2025 an unserer Leserumfrage teil und gewinnen Sie das Buch **„Woman on Fire“** von Dr. med. Sheila de Liz! Scannen Sie einfach den QR-Code oder nutzen Sie folgenden Link:

bit.ly/umfrage_ft_215

Wir danken Ihnen und freuen uns, Sie in der nächsten Ausgabe und über unsere Social-Media-Kanäle wieder begrüssen zu dürfen!

NETFLIX

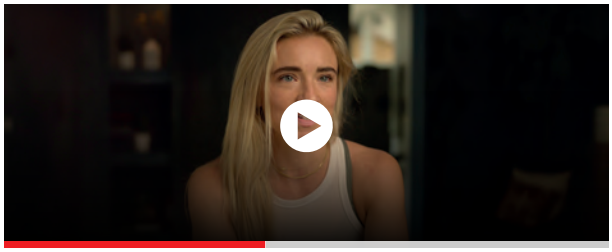
UNTER DRUCK
DAS US-TEAM FÜR DIE FUSSBALL-WM DER FRAUEN

2023 | 6 | Miniserie | Dokumentation

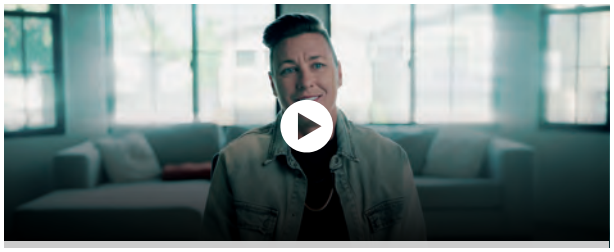
Die Serie gibt exklusive Einblicke in das Leben der Spielerinnen der US-Frauenfussballnationalmannschaft sowie ihrer Trainerinnen und Trainer. Im Fokus stehen ihr Weg zur Weltmeisterschaft 2023 – der enorme Druck, persönliche Herausforderungen wie Verletzungen und Kritik sowie ihr Einsatz für Gleichberechtigung. Zugleich wird deutlich, wie sehr frühere Generationen das heutige Team geprägt haben.

STREAM NOW ALL EPISODES

Folge 1
Bei der FIFA-Fussballweltmeisterschaft zielt das nationale US-Frauenfussballteam auf den dritten Pokal in Folge ab.



Folge 2
Ein Traum geht in Erfüllung – die Weltmeisterschaft. Eine Starspielerin verkündet etwas und das Team muss neue Herausforderungen bewältigen.



Folge 3
Ängste und starke Gegnerinnen fordern das Team heraus, denn in der Gruppenphase tritt es gegen die Niederlande und Portugal an.

Folge 4
Das US-Frauenfussballteam bereitet sich auf ein spannendes Kräftemessen gegen Schweden vor. Doch das endet mit einem nervenzerreissenden Elfmeterschiessen und einem erschütternden Turnierergebnis.

Diese grossartige Dokumentationsserie können Sie auf Netflix anschauen.

Fotos: Netflix

FITNESS TRIBUNE

DONNE NEL FITNESS – FORZA, CORAGGIO E ISPIRAZIONE

A volte, un nuovo capitolo inizia in modo del tutto naturale – come la continuazione di qualcosa che si vive con passione da tempo. È proprio così che mi sento nell'assumere, con questa edizione, la direzione editoriale della FITNESS TRIBUNE.

Il settore del fitness e della salute mi accompagna da molti anni – come appassionata di fitness, come allenatrice, come responsabile di centri fitness e come docente e autrice. In tutti questi ruoli, ciò che per me – così come per tutto il team della FITNESS TRIBUNE – ha sempre avuto un valore particolare è: uno scambio umano e rispettoso, alla pari; la collaborazione creativa; e la passione autentica per il nostro lavoro.

Si potrebbe quasi parlare di destino: proprio in occasione dei Campionati Europei di calcio femminile, che si terranno a luglio qui in Svizzera, questa edizione è dedicata alle donne del nostro settore – un omaggio alla loro forza, al loro coraggio e alla loro ispirazione, con cui da sempre contribuiscono a plasmare il mondo del fitness e a portarlo avanti giorno dopo giorno.

Anche per Chiara Jud si apre un nuovo capitolo. Dal 1° aprile, a soli 28 anni, è alla guida del Panthera Ladys Gym. Questo centro, situato nella pittoresca località di Stans, si propone come un luogo di benessere intergenerazionale. A partire da pagina 18 scoprirete cosa rende speciale Chiara e il suo team e perché lo studio è così apprezzato dalle clienti.

Gundi Kruckenhauser, fondatrice di Gundis Fitness a Brixlegg, nel Tirolo, ha scelto da anni una strada tutta sua. Nell'intervista racconta perché per lei il fitness femminile non è una nicchia, ma una promessa – e perché considera la concorrenza come una forma di riconoscimento (da pag. 50).

Barbara Schütz, Sabrina Mehri, Kathi Fleig e Conny Hörl sono tra le protagoniste del nostro settore. Operano in ambiti diversi, ma una cosa le accomuna: una volontà incrollabile. A partire da pagina 28, potrete leggere quattro testimonianze ispiratrici sui loro percorsi personali.

Evelyne Binsack è stata la prima donna svizzera a conquistare l'Everest e successivamente ha raggiunto il Polo Nord e il Polo Sud. Da pagina 24, l'atleta estrema racconta le sue affascinanti avventure – e le lezioni di vita che la montagna le ha insegnato.

Già a 16 anni Janina Egli era considerata una promessa del calcio femminile svizzero. Oggi è una figura di spicco nella squadra storica del Grasshopper Zurigo, nella massima serie. Come riesce a mantenere l'equilibrio tra le prestazioni sportive di alto livello e la crescita personale? Lo scoprirete da pagina 34.

Oltre a queste storie personali, da pag. 38 proponiamo un'analisi dettagliata dello Studio dei dati chiave dell'economia del fitness svizzera 2025. Quali opportunità si delineano per il settore del fitness in Svizzera?

Anche in questa edizione vi aspettano articoli specialistici ricchi di contenuti: tra gli altri, Loredana Fiore analizza come lo yoga prenatale possa rafforzare e sostenere le donne in gravidanza (da pag. 82).

Per me è un grande privilegio poter condividere, anche attraverso questa piattaforma, il mio entusiasmo per il fitness e per il nostro settore – con temi che fanno riflettere, personalità che ispirano e una rete forte, che non solo apprende e trae vantaggio l'una dall'altra, ma cresce anche insieme.

La FITNESS TRIBUNE continuerà ad essere, come lo è da decenni, un punto d'incontro vivo della nostra comunità – autentica, variegata e piena di energia.

Non vedo l'ora di scoprire ciò che riusciremo a realizzare insieme.

Con questo spirito, vi auguro buona lettura.

Con affetto,
Yvonne Albers
Direttrice Editoriale, FITNESS TRIBUNE

RÉSILIENCE, COURAGE ET INGÉNIOSITÉ : LES FEMMES DANS LE FITNESS

Parfois, franchir une étape de sa vie passe « comme une lettre à la poste », comme si un nouveau départ n'était que la suite logique de tous les efforts déployés jusqu'alors avec passion. C'est en tout cas mon ressenti, alors même qu'en qualité de rédactrice en chef, je prends tout juste les rênes de la rédaction du FITNESS TRIBUNE.

Mordue de fitness, entraîneuse, directrice de centres, conférencière et autrice, le secteur du fitness et de la santé fait partie de ma vie depuis de nombreuses années. Quelle que soit ma casquette, une chose nous tient particulièrement à cœur, à moi comme au reste de l'équipe du FITNESS TRIBUNE : l'échange d'égal à égal, bienveillant, respectueux de l'autre, la collaboration dans la création et la passion pour notre travail.

Le hasard fait bien les choses : alors même que l'Euro féminin débutera en Suisse en juillet prochain, nous consacrons ce numéro aux femmes de notre secteur, en hommage à la résilience, au courage et à l'ingéniosité qui ont marqué, et marquent encore, leur contribution inestimable au monde du fitness.

Chiara Jud a elle aussi franchi une nouvelle étape de sa vie. À 28 ans, elle dirige depuis le 1er avril Panthera Ladys Gym. Le studio, situé dans la pittoresque ville de Stans se veut un lieu de bien-être pour toutes les générations. À partir de la page 18, vous pourrez découvrir ce qui distingue Chiara et son équipe, et pourquoi leur studio est si apprécié de leurs clientes.

Gundi Kruckenhauser, la fondatrice de Gundis Fitness, trace sa route depuis plusieurs années. Plus qu'un marché de niche : une promesse. C'est ainsi que cette Tyrolienne implantée à Brixlegg décrit sa vision du fitness féminin. Et la concurrence ? Une validation de sa réussite. À lire dans notre entretien, à partir de la page 50.

Barbara Schütz, Sabrina Mehri, Kathi Fleig et Conny Hörl comptent parmi les sommités de notre secteur. Si chacune travaille dans un domaine différent, toutes ont en commun une volonté sans faille. À partir de la page 28, elles retracent leur parcours personnel dans quatre témoignages fascinants.

Evelyne Binsack est la première Suissesse à avoir gravi l'Everest, avant de braver les pôles Nord et Sud. À partir de la page 24, cette sportive de l'extrême narre ses fascinantes aventures et évoque les enseignements sur la vie qu'elle a tirés de la montagne.

À tout juste 16 ans, Janina Egli était déjà espoir du football féminin suisse. Aujourd'hui, elle est un pilier du Grasshopper Zürich, club historique qui évolue en première division. Comment parvient-elle à concilier exploits sportifs et développement personnel ? Elle vous dit tout à partir de la page 34.

Outre ces témoignages personnels, nous nous pencherons également, à partir de la page 38, sur les « données clés de l'économie suisse du fitness 2025 ». Quelles opportunités pour le fitness suisse ?

Ce numéro vous propose lui aussi des articles scientifiques qui sauront certainement vous intéresser : Loredana Fiore, entre autres, vous parlera ainsi des bienfaits du yoga prénatal pour favoriser la résilience physique et mentale des femmes enceintes (p. 82 et suivantes).

C'est pour moi un immense privilège que de pouvoir utiliser cette plateforme pour partager ma passion pour le fitness et notre secteur avec les lecteurs du FITNESS TRIBUNE, au travers de sujets passionnants, de personnalités stimulantes et d'un réseau solide qui non seulement nous permet d'apprendre et de profiter les uns des autres, mais aussi de grandir ensemble.

Le FITNESS TRIBUNE restera le cœur battant de notre communauté qu'il est déjà depuis des décennies : authentique, pluriel et débordant d'énergie.

Je suis impatiente de voir ce que nous pourrons accomplir ensemble.

Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture.

Sincèrement,
Yvonne Albers
Rédactrice en chef du FITNESS TRIBUNE

INSERENTENVERZEICHNIS

ACISO CONSULTING GmbH	41
best4health gmbh	11
Echino SA	63
EGYM AG	2
Fimex Distribution AG	59, 102, 104
Fitpass Schweiz AG	49
Jobform GmbH	77
Johnson Health Tech. Schweiz GmbH	33
milon industries GmbH	1, 43
Neogate AG	4
Qualitop	103
RKS GmbH	81
SAFS AG	23, 55, 93, 101
SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement	85
Soledor AG	89

SCHULEN & BILDUNGSINSTITUTIONEN

www.safs.com

www.safs-hochschule.ch

www.dhfpg.de

www.fitspro.com

www.hws.ch

www.star-education.ch

www.swisspraevensana.ch

www.update-akademie.ch

VERBÄNDE

www.swissactive.ch

www.sfgv.ch

www.sptv.ch

www.bildungsorganisationen.ch

INFORMATIONEN ZU ...

www.qualitop.ch

www.qualicert.ch

www.sfgv.ch

Veranstalter

SOLEDOR

SAFS
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS

05.09.
2025

SCHWEIZER FITNESS ABEND

HALBINSEL AU
ZÜRICHSEE

TECHNOGYM

PORSCHE
Porsche Zentrum Zürich

MATRIX
Strong · Smart · Beautiful

AIRIS

best health

EGYM

FITNESS TRIBUNE

FITPASS

gym80 SCHWEIZ

LesMILLS

Life Fitness

HAMMER STRENGTH

milon

PRECOR

ratio

RKS GmbH

SAFS HOCHSCHULE

SENSOPRO

schweizerabend.ch

Verlags- und Anzeigenadresse:

Fitness-Experte AG
Albisriederstrasse 226
8047 Zürich - Schweiz

Tel. +41 79 523 72 95
info@fitness-tribune.com

www.fitnesstribune.com

Verwaltungsrat:
Remo Andrighetto, René Stoss

Textredaktion und Administration:
Fitness-Experte AG

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

Abo-Preis für die Schweiz:
CHF 40.- inkl. Versand

Abo-Preis für Deutschland & Österreich:
EURO 40.- inkl. Versand

Druckerei:
Prospektus Nyomda, Ungarn

© 1988-2025 für Beiträge von Fitness-Experte AG
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Gerichtsstand: Sitz des Verlages.

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

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

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

Der schweizerische Schriftsatz hat kein Zeichen für ß; es wird „ss" für ß gesetzt.

Redaktionsschlussdaten 2025

Ausgabe:	Einsendeschluss für Redaktion:	Einsendeschluss für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 216, August/September	02.07.2025	16.07.2025	3. Augustwoche 2025
Nr. 217, Oktober/November	03.09.2025	17.09.2025	3. Oktoberwoche 2025
Nr. 218, Dezember/Januar	29.10.2025	12.11.2025	3. Dezemberwoche 2025

Anzeige

qualitop

WIR GARANTIEREN QUALITÄT

QUALITÄTSLABEL FÜR FITNESS- & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

WIRKSAMES TRAINING

SICHERES TRAINING

GEPRÜFTER ANBIETER

KRANKENKASSEN ANERKANNT

Informationen & Anmeldung

www.qualitop.ch | info@qualitop.ch | +41 44 430 14 01

ERFAHREN SIE IHR WELLNESS-ALTER

- GEIST
- KÖRPERZUSAMMENSETZUNG
- BEWEGLICHKEIT
- GLEICHGEWICHT
- KRAFT
- CARDIO

Technogym Checkup ist das umfassendste **KI-gestützte** Tool, für die universelle Bewertung und Betreuung von Kunden. Es analysiert Ihre Körperzusammensetzung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und geistigen Fähigkeiten, um Ihr Wellness-Alter zu berechnen. Basierend auf Ihren Daten erstellt Technogym Checkup automatisch personalisierte Trainingsprogramme mit dem **Technogym AI Coach.**

FÜR IHRE MITGLIEDER:
HERVORRAGENDE ERGEBNISSE – LANGFRISTIGE GESÜNDERE VERHALTENSWEISEN – STETIGE FORTSCHRITTE

FÜR IHR UNTERNEHMEN:
GEWINNUNG UND BINDUNG VON NUTZERN BEI GLEICHZEITIGEM AUSBAU SEKUNDÄRER EINNAHMEN.

Mehr entdecken

TECHNOGYM®

#letsmoveforabetterworld