

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

FITNESS TRIBUNE®

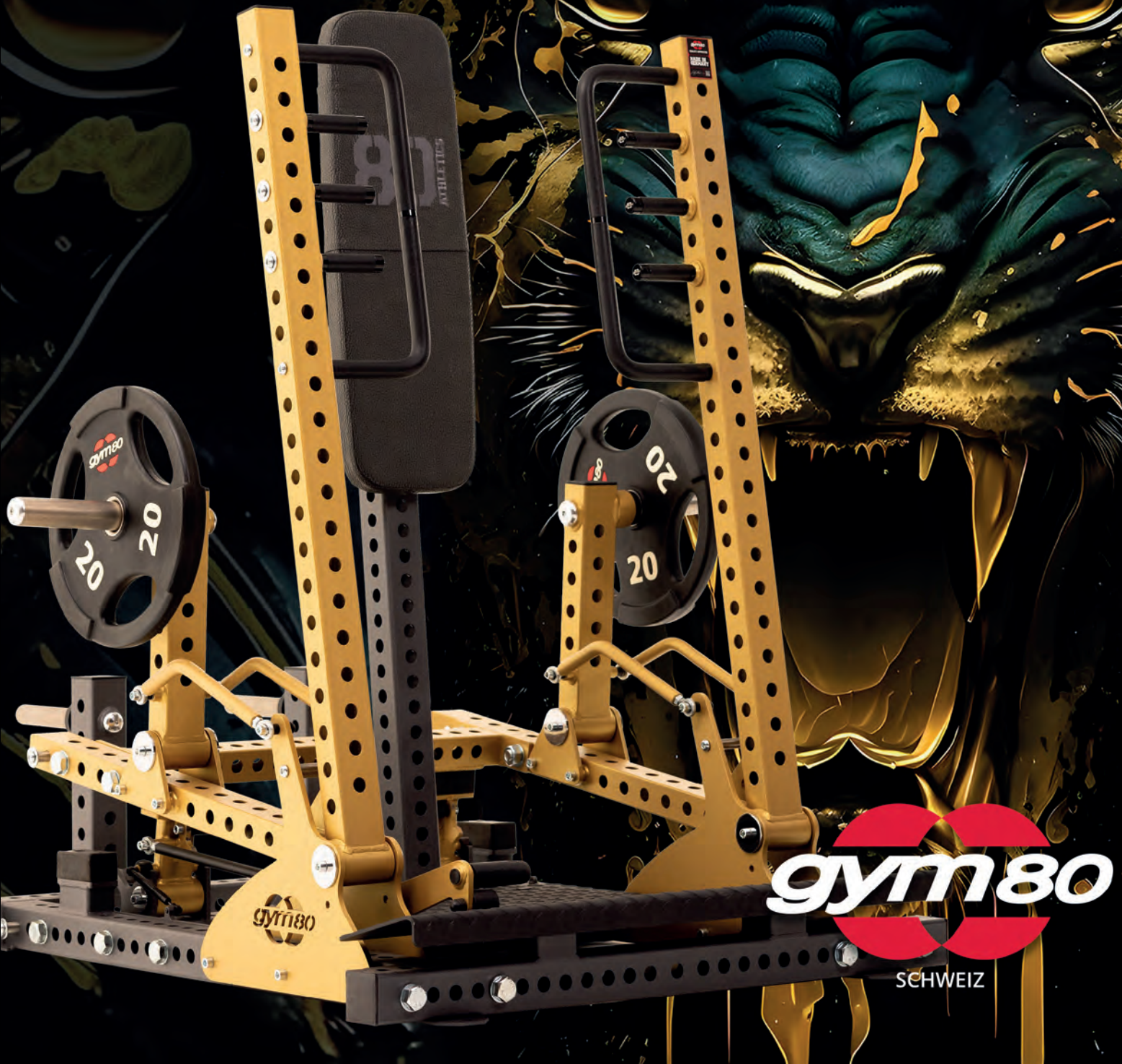
Nr. 217 Oktober / November 2025

fitnesstribune.com

KRAFT trifft KUNST **5**

30. OKTOBER BIS
01. NOVEMBER 2025

K A M E H A
GRAND
ZÜRICH



gym80
SCHWEIZ



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
MEMBER **MAX** Fitnessunter-
nehmerinnen und -unternehmer
glücklich macht?

JETZT SCANNEN!

FITNESSCENTER ALS ORTE DER GESUNDHEIT



Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist kein Luxus – sie ist unser wertvollstes Gut. Individuell wie gesellschaftlich. Genau deshalb ist sie das stärkste Motiv unserer Kunden für ein regelmässiges Fitnesstraining – und damit die Existenzgrundlage unserer Branche.

Die Fakten sind unbestreitbar: Bewegungsmangel und seine Folgeerkrankungen sind eine der grössten Volkskrankheiten unserer Zeit. Gleichzeitig wächst der Bedarf an mentaler Stärke, sozialer Anbindung und aktiver Prävention schneller denn je. Fitnesscenter sind längst keine reinen „Trainingsstätten“ mehr. Sie sind Orte der Begegnung, der Stärkung und der Wiederherstellung – für Körper und Geist. Nirgendwo sonst lässt sich der Weg zur Gesundheit so niederschwellig, effizient und nachhaltig gestalten wie bei uns.

Doch: Wir schöpfen unser Potenzial noch nicht aus! Wer sich als relevanter Player im Gesundheitswesen positionieren will, muss liefern – und zwar mit hochqualifiziertem, präsentem Personal, das diesem Anspruch Berechtigung und Glaubwürdigkeit verleiht.

Der Fitness- und Physiotreff Niklaus in Reinach macht vor, wie Studios zu echten Gesundheitszentren werden. Für das Familienunternehmen ist Gesundheit kein Zufall, sondern eine Frage von Betreuung, Struktur und Konsequenz (ab S. 22).

Ein zweites Zuhause für Gesundheit und Wohlbefinden: Im AiO Gym trifft sportwissenschaftliche Expertise auf persönliche Nähe. Hier finden Mitglieder alles, was Körper und Geist stärkt – ohne Umwege, mit viel Herz. Den ganzen Beitrag finden Sie ab Seite 48.

Vom „Posterboy“ der veganen Community zum Betreiber mehrerer Hühnerhöfe: Niko Rittenau polarisiert wie kaum ein anderer. Im Gespräch ab Seite 28 erzählt der Ernährungswissenschaftler, warum er den Veganismus nicht mehr als einzig richtigen Weg sieht, weshalb Dogmen in der Wissenschaft nichts verloren haben – und welche Projekte er als Nächstes in Angriff nimmt.

Prof. em. Dr. Lukas Zahner, Sportwissenschaftler und Personal Health Coach, spricht im Fachinterview ab Seite 32 über die Be-

deutung eines aktiven Lebensstils für die mentale Gesundheit und zeigt Möglichkeiten auf, wie sich Fitnesscenter als vielfältige Problemlöser im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses positionieren können.

Manchmal schreibt das Leben Geschichten, die stärker berühren als jeder Roman. Das Leben von Martin Hörz-Weber ist so eine Geschichte. Als aufstrebendes Fussballtalent erlitt er Missbrauch, bekam Depressionen und beging schliesslich einen Suizidversuch, der ihn in den Rollstuhl – und auf die Weltrangliste im Rollstuhltennis brachte. Im Interview (ab S. 54) spricht er über seinen Weg vom Trauma zur neuen Lebensmission.

In der Diskussion um Prävention und Gesundheitsförderung nimmt die Fitnessbranche eine zunehmend relevante Rolle ein. Doch wie wird diese Rolle von unterschiedlichen Stakeholdern der Branche wahrgenommen? Eine neue Image-Studie beleuchtet erstmals fundiert die Innen- und Aussensicht (ab S. 60).

Auch in dieser Ausgabe möchte ich Ihnen unsere informativen Fachartikel ans Herz legen: Prof. Dr. Markus Wanjek setzt sich ab Seite 90 mit der Abnehmspritze auseinander. Ist diese nur ein kurzer Hype oder ein tatsächlicher Gamechanger? Daniela Wälti und Janine Hächler erklären ab Seite 78, warum aus einer funktionellen Perspektive ein unilaterales Training zu bevorzugen ist. Möglichkeiten und Wirkungen eines myofaszialen Pilates zeigt Ester Albini (ab S. 82) und Alexander Küstner erörtert ab Seite 86 den Longevity-Trend als Wachstumschance.

In einer Welt, in der Einsamkeit, Stress und körperliche Inaktivität zunehmen, können Fitnesscenter sichere Häfen sein. Orte, an denen Menschen nicht nur stärker, sondern gesünder und glücklicher werden. Die Chance liegt in unserer Hand. Also nutzen wir sie. Machen wir sichtbar, was wir bewirken. Fordern wir die Anerkennung, die wir verdienen – indem wir sie uns erarbeiten. Gesundheit beginnt bei uns!

In diesem Sinne viel Spass beim Lesen.

Herzlichst
Ihre Yvonne Albers
Chefredakteurin, FITNESS TRIBUNE

HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE



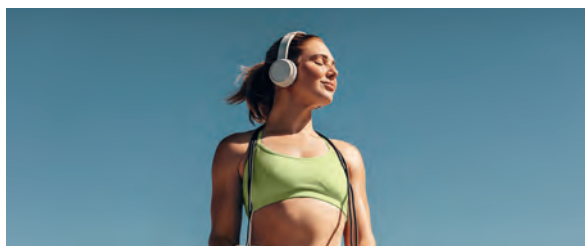
Fitnesstreff Niklaus: Gesundheit als System – und als Haltung

22



Niko Rittenau: Vom Posterboy zum streitbaren Grenzgänger

28



Prof. em. Dr. Lukas Zahner: Bewegung ist eine Superpille

32

Anzeige

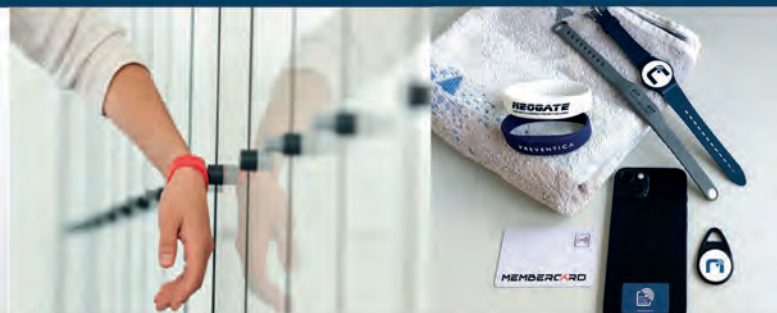
neogate

Zutrittskontrolle

Bezahlssysteme

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 



AiO Gym Wien: Wie Hanteln und Heilung zusammenfinden

48



Martin Hörz-Weber: Mit dem Rollstuhl in die Weltrangliste

54



Schweizer Fitnessabend: Netzwerkevent am Zürichsee

36

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Nehmen Sie bis zum 23. November 2025 an unserer Leserumfrage teil und gewinnen Sie das Buch „Peak Performer“ von Magdalena Neuner, Christopher Spall und Christian Grams (mehr zum Buch auf S. 96)!

Einfach QR-Code scannen oder Link nutzen:

bit.ly/umfrage_ft_217

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



INHALTSVERZEICHNIS

TITELSTORY

gym80: Das Kunst-Event der Fitnesswelt 6

SCHWEIZ

ratio AG: Indoor Cycling neu erleben 8
EGYM: So gewinnen Betreiber GenZ und Co. 10
Mountain Move: Branchentreffen in den Bergen 12
Les Mills: Knielieggestütze – effektiv und sicher 14
Weiterbildung in der Branche: SAFS-Absolvent im Interview 18
Dual studieren in der Schweiz 20
Fitnessstreff Niklaus: Eine Familie mit klarer Vision 22
Niko Rittenau: Ernährung bedeutet auch Konflikt 28
Prof. em. Dr. Lukas Zahner: Exercise is medicine 32
Schweizer Fitness Abend: Networking am Zürichsee 36
Swiss Grand Prix: Wenn Schweiss zu Gänsehaut wird 40
swiss active News 42
Swiss News 44

ÖSTERREICH

AiO Gym Wien: Alles unter einem Dach – für Körper und Geist 48
Martin Hörz-Weber: Vom Trauma zur Lebensmission 54
Austria News 58

INTERNATIONAL

Image-Studie: Wichtige Erkenntnisse für die Fitnessbranche 60
Europa Pro: Ein Abend für die Geschichtsbücher 64
International News 66

KOLUMNE

René Stoss 70
Eric-Pi Zürcher 72
Edy Paul 74
Detlef H. Hubbert 76

KNOW-HOW

Unilaterales Training – warum es immer wichtiger wird 78
Pilates: Myofaszial trainieren mit System 82
Longevity – Trend als Wachstumschance 86
Abnehmspritzen – Hype oder Gamechanger? 90
Health News 94
Education News 95
Media News 96



Mehr als Training: Das Kunstevent der Fitnesswelt

Kraft trifft Kunst – Next Level

ONLYX
by MATRIX

Ende Oktober präsentiert gym80 Schweiz die fünfte „Kraft trifft Kunst“-Ausstellung im Kameha Grand Hotel in Zürich. Ein Event, das Kraftmaschinen neu inszeniert und sie zu dem macht, was sie sind: pure Kunstwerke. Ein Erlebnis, das man sehen, spüren und erleben muss.

FITNESS TRIBUNE: Hanspeter, die Ausstellung „Kraft trifft Kunst“ hätte im Herbst 2024 eigentlich ihr grosses Finale gefunden. Warum hat sich gym80 nun doch entschlossen, erneut ein so aufwändiges Event zu veranstalten?

Hanspeter Rubner: Für mich war „Kraft trifft Kunst“ nie wirklich beendet – eher auf Stand-by. Ich wollte dem Format ein echtes Upgrade verpassen und es neu erfinden. Die Fame Gallery, in der die Ausstellung bisher immer stattgefunden hat, war zwar eine grossartige Location, aber mit den ständigen Baustellen im und um das Gebäude herum, wurde es dem Anspruch des Events nicht mehr gerecht. Das Kameha Grand Hotel ist aussergewöhnlich. Mit seinem Credo „Exactly like nothing else“ passt es perfekt zu gym80 und der Idee „Kraft trifft Kunst“ auf ein neues Level zu heben.

Die Idee für dieses einzigartige Konzept stammt von dir. Wie bist du darauf gekommen?

Ich wollte unseren Kunden und Partnern etwas Besonderes bieten – mehr als einen klassischen Showroom. Einen Rahmen, in dem man nicht nur unsere Maschinen in einem aussergewöhnlichen Ambiente erlebt, sondern gleichzeitig in entspannter Atmosphäre auch ins Gespräch kommt. In der Fame Gallery gab es früher ein kleines Café, in dem ich oft über neue Geschäftsmodelle nachdachte. Als mich der Galerist eines Tages durch die Räume führte, wurde mir klar, welches Potenzial in

der Grösse und Ausstrahlung der Location lag. Also schlug ich ihm vor, Kunst und gym80 miteinander zu verbinden. Es hat viele Gespräche gebraucht, doch als er unsere Maschinen live erlebte und einen Blick hinter die Kulissen in unserer Manufaktur in Gelsenkirchen warf, erkannte er die Vision – und war begeistert. So wurde aus einer Idee eine Erfolgsgeschichte.

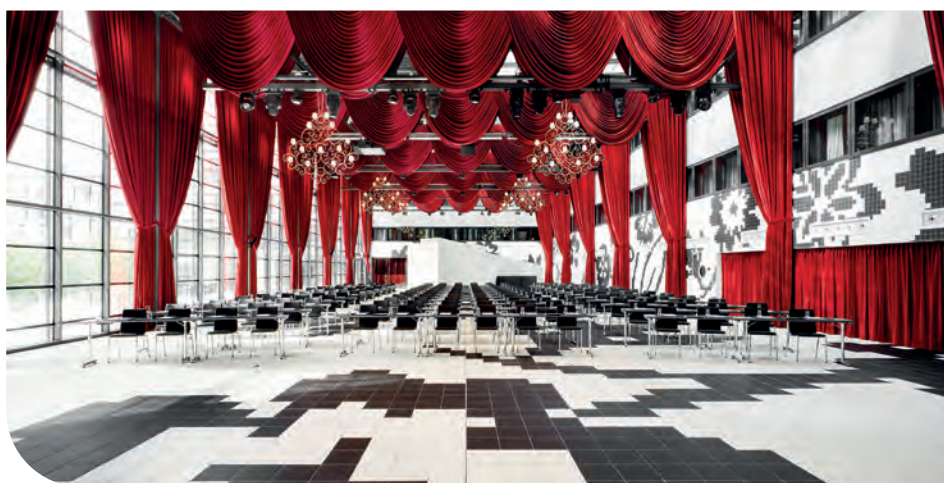
Welche Kernbotschaft möchte gym80 mit „Kraft trifft Kunst“ vermitteln?

gym80 steht für Qualität, Leidenschaft und Design. Kunst ist nicht nur ein Gemälde oder eine Skulptur. Was unsere Mitarbeiter in Gelsenkirchen tagtäglich erschaffen, ist auch Kunst – Handwerkskunst auf höchstem Niveau. Für mich sind sie wahre Künstler. Ihre Werke – unsere Maschinen – stehen in tausenden Fitnessstudios weltweit. Indem wir unsere gym80 Geräte in einem neuen, kreativen und unkonventionellen Umfeld präsentieren, zeigen wir, was sie wirklich sind: echte Kunstwerke, die Qualität, Kraft und Ästhetik vereinen. Es ist ausserdem ein Zeichen des Respekts gegenüber unseren Mitarbeitern. Wir geben ihrem Können eine Bühne, die an diesen Tagen über die Fitnessbranche hinausstrahlt.

Wie wählst du Maschinen und Kunstwerke aus? Gibt es eine Verbindung?

Inspiration steht im Mittelpunkt. gym80 fertigt über 440

Fotos: Marcel Ostrowski | Kameha Grand Zürich | Bernd Luz (ZVG) | Laktis Sgouridis (ZVG)



verschiedene Maschinen – für die Ausstellung wählen wir exklusive Sonderstücke aus. gym80 bietet ohnehin nahezu unbegrenzte Möglichkeiten im Design – von den Farben bis zu den Polstern. Für „Kraft trifft Kunst“ gehen wir noch einen Schritt weiter: ausgefallene, spektakuläre Designs, die perfekt mit den Werken renommierter Pop-Art-Künstler harmonieren.

Die Künstler wählen ihre Werke gezielt zu unseren Fitnessgeräten aus. So entsteht ein spannender Dialog: Wie wirkt eine Kraftmaschine aus der Perspektive der Kunst? Welche Emotionen weckt sie? Diese Wechselwirkung macht die Ausstellung einzigartig und eröffnet ganz neue Sichtweisen auf die gym80 Geräte.

gym80 ist bekannt für das Aussergewöhnliche. Was erwartet die Besucher in diesem Jahr?

Ein Event voller Überraschungen! Wir verwandeln einen über 900 Quadratmeter grossen Ballsaal in eine einzigartige Vernissage – dazu kommen Bars, Lounges und ein grosszügiger Aussenbereich. Neben den Geräten und Kunstwerken gibt es Live-Musik, kulinarische Köstlichkeiten und die Möglichkeit, die Künstler persönlich kennenzulernen.

Ein weiteres Novum: Zum ersten Mal integrieren wir auch Ausdauergeräte der Onyx Collection von Matrix. Kooperation statt Konkurrenz – so schaffen wir gemeinsam ein Erlebnis, das Massstäbe setzt. Besucher dürfen gespannt sein, welche ein-

zigartigen Kombinationen aus Kraft, Kunst und Ausdauer sie in diesem Jahr erwarten.

In welchem Zeitraum wird „Kraft trifft Kunst“ stattfinden und wer kann die Ausstellung besuchen?

Vom 30. Oktober bis 01. November 2025 im Kameha Grand Hotel Zurich/Opfikon. Nur fünf Minuten vom Flughafen und 20 Minuten vom Stadtzentrum Zurich entfernt – perfekt erreichbar. Der Eröffnungstag ist für Fachpublikum sowie für geladene Gäste vorbehalten, danach sind die Tore für alle geöffnet. Der Eintritt ist frei. Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden. Für Besucher, die im Hotel übernachten möchten, gibt es exklusive Sonderkonditionen über unseren QR-Code. So wird die Reise nach Zurich nicht nur ein kulturelles, sondern auch ein komfortables Erlebnis. ■



HANSPETER RUBNER

Hanspeter Rubner blickt auf 40 Jahre Branchenerfahrung in der Fitnesswelt zurück. Er arbeitete international als Centerleiter, Personal Trainer, Coach und Medienproduzent. Heute ist der ehemalige Wettkampfsportler Unternehmensberater, Event-Promoter und Ansprechpartner der gym80 Schweiz AG.



SCHWINN® Z Bike: Das Topmodell für Rhythm Ride.

SCHWINN® – Ride the Rhythm

Indoor Cycling neu erleben

Indoor Cycling lebt von Emotion, Energie und Gemeinschaft. Mit den SCHWINN® Indoor-Cycling-Bikes von Core Health & Fitness bringt ratio diese Leidenschaft exklusiv in die Schweiz. Das neue SCHWINN® Z Bike mit seinem farbgeführten Rhythm Ride Konzept macht aus Kursen ein unvergessliches Erlebnis – und Studios zu Orten, an welche Mitglieder immer wieder zurückkehren wollen.

Wer in seinem Studio auf Indoor Cycling setzt, weiss: Hier entscheidet sich, ob Mitglieder Motivation, Spass und Zugehörigkeit finden. Die Marke SCHWINN® prägt seit Jahrzehnten den Markt und setzt mit ihren neuesten Modellen erneut Massstäbe.

Besonders das SCHWINN® Z Bike eröffnet Studios neue Möglichkeiten. Das Konzept „Rhythm Ride“ verbindet Musik, Farben und Bewegung zu einem intensiven Erlebnis. Die Konsole leuchtet in Zonen – grün, gelb, orange, rot – und zeigt jedem Teilnehmer, wo er gerade steht. Das schafft Orientierung und zugleich ein kollektives Gefühl: Alle fahren gemeinsam im Takt, getragen von Musik und Licht. Trainerinnen und Trainer gestalten ihre Klassen individuell – von Herzfrequenz-Workouts bis zu energiegeladenen Rhythmusessions. Das Ergebnis: Emotion, Fortschritt und echte Bindung ans Fitnesscenter.

Für ein bewusst technikfreies Erlebnis bietet SCHWINN® mit dem X Bike eine ebenso hochwertige Alternative. Wer möchte, koppelt es mit dem Smartphone – etwa über die 4iiii oder die Motosumo App – und erfasst so Herzfrequenz, Trittfrequenz oder Distanz. So entsteht auch ohne eingebaute Elektronik ein vernetztes digitales Training.

Für Puristen bleibt das bewährte SCHWINN® AC Sport mit Carbon-Blue-Zahnriemen und Magnetbremse die robuste Lösung. Als Arbeitspferd unter den Indoor-Cycling-Bikes ist es für höchste Belastung ausgelegt.

Die ratio AG in Kriens sorgt als langjähriger Exklusivpartner in der Schweiz dafür, dass Betreiber nicht nur Geräte erhalten, sondern auch Beratung, Schulung und Service. So wird Indoor Cycling zu mehr als einem Workout – es wird zum Erlebnis, das Mitglieder bewegt, begeistert und bindet.

Sie sind interessiert? Dann senden Sie uns Ihre Anfrage.



Die ratio AG in Kriens ist offizieller Exklusivdistributor von Core Health & Fitness in der Schweiz. Mit den SCHWINN® Indoor-Cycling-Bikes bringt ratio internationale Spitzenqualität in Schweizer Studios – inklusive Beratung, Schulung und Service.

ratio

ratio AG | Ringstrasse 25 | 6010 Kriens | 041 241 04 04
info@ratio.ch | www.ratio.ch

LES MILLS
**Die weltweit besten
Workouts. Jetzt überall.
Jetzt bei dir.**

**WERDE
LES MILLS
PARTNER**

lesmills.ch



**INFOS &
ANMELDUNG**



E G Y M

GenZ und Millennials verändern die Schweizer Studios

Mit EGYM Pro gewinnen Betreiber die Performer-Generation

Die Schweizer Fitnessbranche befindet sich mitten in einem Generationswechsel: Jüngere Mitglieder prägen zunehmend die Studios. Vor allem GenZ und Millennials (15–30 Jahre) legen ihren Schwerpunkt klar auf ambitioniertes Krafttraining und stellen damit neue Anforderungen an die Betreiber. Für sie hat EGYM sein neues, smartes Trainingskonzept EGYM Pro entwickelt, ein abgestimmtes Gesamtpaket für ambitioniertes Krafttraining.

EGYM Pro gibt Betreibern ein starkes Werkzeug an die Hand: ein KI-gestütztes, vernetztes System für smartes Krafttraining. Es spricht die Performer-Zielgruppe direkt an, steigert die Attraktivität des Studios und sorgt gleichzeitig für Effizienz im Betrieb – unabhängig vom Personaleinsatz.

Der Trend zu jungen Performern

In den vergangenen zehn Jahren hat die Zielgruppe der 15- bis 30-Jährigen am stärksten zugelegt. Heute machen GenZ und Millennials bereits rund ein Drittel aller Mitglieder aus (während die Gen Alpha schon mit Verve nachrückt), und mehr als

Fotos: EGYM SE

die Hälfte ist unter 40 Jahre alt. Studien zeigen: 87 Prozent dieser Generation trainieren mindestens dreimal pro Woche – und setzen immer stärker auf Krafttraining. Während freie Gewichte um 366 Prozent zulegen, stieg die Nutzung von Kraftgeräten um 57 Prozent.

Für Betreiber bedeutet das: Wer diese Generation langfristig binden möchte, braucht ein Angebot, das deren Anspruch an ein modernes, ergebnisorientiertes Training erfüllt. Genau hier setzt EGYM Pro an.

Mehrwert für Betreiber

Effizienz und Skalierbarkeit:

EGYM Pro funktioniert unabhängig vom Personaleinsatz – ein Vorteil in Zeiten knapper Ressourcen.

Attraktivität für Performer:

Mit innovativen Methoden wie Negativ, Adaptiv oder Explonic erleben Mitglieder Trainingsreize, die mit analogen Geräten nicht erreichbar sind.

Sicherheit und Motivation:

Die Software übernimmt die Rolle des Spotters und ermöglicht intensives Training bis zum Muskelversagen – kontrolliert und sicher.

Interaktivität und Gamification:

Smarte Features, Datenanalyse und In-Workout-Guidance sorgen für Motivation und messbare Fortschritte.

Nahtlose Integration:

Dank EGYM Genius werden auch Freihantelbereich oder Plate-Loaded Geräte in den Trainingsplan eingebunden.

Das EGYM Pro Umsetzungspaket

- EGYM Smart Strength Maschinen im Open Modus
- EGYM Fitness Hub (inkl. neuem Squat Flexibility Test)
- EGYM Genius – das KI-Tool
- EGYM+ Trainingsmethoden
- Branded Member App

Neu im Line-up: die Smart Strength Maschinen Hip Thrust und Squat – sie schlagen die Brücke zu den performance-orientierten Mitgliedern und machen das Studio noch attraktiver für die junge Zielgruppe.

EGYM Pro ist personalisiert, intuitiv, ergebnisorientiert und für alle Geschäftsmodelle mit unterschiedlich dimensioniertem Personaleinsatz geeignet. Alles ist nahtlos vernetzt mit dem bestehenden Trainingsequipment durch die führende KI der Branche, EGYM Genius. ■

EGYM SE

Freddy Mora | +41 (0) 79 123 58 33 | freddy.mora@egym.com

Daniel Holsträter | +41 (0) 79 360 10 13 | daniel.holstraeter@egym.com



Matthias Glarner

Auch Schweizer Top-Athleten setzen auf EGYM. Ein Paradebeispiel ist Schwingerkönig Matthias Glarner: Er absolviert einen wichtigen Teil seines Trainings in EGYM Studios, wie z. B. im Connection Wolhusen. Dort legt er einen Trainingsfokus auf die Entwicklung seiner Explosivkraft. Dazu prädestiniert ist die Trainingsmethode Explonic. Bei den Pros ebenfalls sehr beliebt: der Gameday. Die gegenseitige Herausforderung stärkt Teamspirit und Motivation zusätzlich. Janosch Nietlispach, sechsfacher Kickbox-Weltmeister, setzt ebenfalls auf die Power von EGYM Pro: „Die Geräte passen sich Deinem Fortschritt an und fordern Dich genau da, wo es zählt. Ob Muskelaufbau, Kraftausdauer oder Performance. Du bist dabei nicht auf das geführte Training mit der EGYM-Kurve angewiesen, sondern vollkommen frei in der Wiederholungszahl und der Geschwindigkeit und wählst natürlich wie gewohnt zwischen den verschiedenen Modi wie Isokinetisch, Negativ, Adaptiv und mehr aus. Für maximale Freiheit in Deinem Training, perfekt für die Wettkampf-Vorbereitung oder um neue Bestwerte und Maximalkraft zu erreichen.“



Erfahre mehr über EGYM Pro:



Janosch Nietlispach



Mountain Move begeistert mit den Fitness-, Physio- & Beauty Days Arosa 2025

Mountain Move – Austausch auf Augenhöhe bewegt

Über 200 Entscheidungsträger haben sich zum Netzwerken, Lernen und Erleben in der Bündner Bergwelt getroffen.

Die Schweizer Gesundheits-, Fitness- und Beautybranche traf sich vom 25. bis 29. September 2025 in Arosa zu einem der inspirierendsten Branchenevents des Jahres: den Mountain Move Fitness-, Physio- & Beauty Days. Mehr als 200 Inhaber:innen, Führungskräfte und Fachpersonen aus der ganzen Schweiz kamen zusammen, um sich weiterzubilden, zu vernetzen und neue Impulse für ihr Unternehmen zu gewinnen.

Ein erfolgreicher Dreiklang – Fitness, Physio & Beauty

Das abwechslungsreiche Programm war in drei Themenschwerpunkte unterteilt: Die Fitness Days, die Physio Days und die Beauty Days. In kompakten Fachvorträgen, moderierten Gesprächsrunden und Produktpräsentationen wurden aktuelle Branchentrends, digitale Entwicklungen, neue Trainingsansätze sowie moderne Behandlungs- und Businessmodelle diskutiert. Teilnehmer:innen lobten besonders die hohe Qualität der Inhalte sowie den offenen, praxisnahen Austausch mit Kolleg:innen und Industriepartnern.

Mehr Zeit für echte Gespräche

Erstmals wurde das Veranstaltungsformat bewusst entzerrt: Längere Pausen, verlängerte Besuchszeiten der Fachaustellung und kürzere, dafür spezifischere Vorträge sorgten für einen entspannten Ablauf mit mehr Raum für persönliche Gespräche. Das Hotel Prättschli, das exklusiv für Mountain Move gebucht war, bot dafür den perfekten Rahmen – ebenso wie das benachbarte Hotel Hof Maran, das weitere Gäste beherbergte.

Rahmenprogramm mit alpinem Charme

Das Veranstaltungsprogramm wurde ergänzt durch ein vielfältiges Rahmenprogramm:

Neben der Wellnessoase im Hotel Prättschli und stimmungsvollem Abendessen war vor allem die legendäre HOMIE Party Night am Freitagabend ein echtes Highlight. Gäste feierten mit den internationalen DJs Giovanni Parrino und DJ Giuseppe ausgelassen bis in die Nacht.

Stimmen zum Event

Rolf Dürrenberger, Organisator und Gründer von Mountain Move, zeigt sich hochzufrieden: „Wir wollten nicht einfach eine Messe, sondern ein Erlebnis, das verbindet. Die hohe Qualität der Gespräche und die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen, dass dieser Weg der richtige ist. Arosa hat sich einmal mehr als idealer Gastgeber für Austausch auf Augenhöhe erwiesen.“

Ein herzliches Dankeschön an unsere Partner

Ein Event wie dieses gelingt nur mit starker Unterstützung – darum gilt unser besonderer Dank unserem Hauptpartner EGYM und Gold Partner Matrix, InBody, milon sowie allen anderen Ausstellern.

Meet the Best Arosa 2026

Bereits angekündigt wurde auch das nächste Highlight im Mountain Move Kalender:
Meet the Best Arosa 2026: 26.–28. März 2026

3 Tage inkl. Übernachtung und Halbpension für nur CHF 199.00.
Die Verlosung der Teilnahmeplätze beginnt im November 2025 – Bewerbungen sind ab sofort möglich unter: rolf@mountain-move.ch

Weitere Informationen unter: www.mountainmove.ch



Mountain Move präsentiert



MEET THE BEST

Jetzt Anmelden

AROSA 26



26.-28.03.26

HOTEL PRÄTSCHLI AROSA

Netzwerken, Fachausstellung, Fachvorträge, Speeddatings,
Hüttenplausch, Party-Night und viele unvergessliche Momente.



Liegestütz neu gedacht

Knieliegestütze: effektiv und sicher

Viele Fitnessbegeisterte scheuen sich vor klassischen Liegestützen auf den Zehen. Eine aktuelle Forschung zeigt: Liegestütze auf den Knien aktivieren die gleichen Muskeln, reduzieren Verletzungsrisiken und sind ein idealer Einstieg in die Kraftsteigerung. Eine wertvolle Grundlage für Einsteiger und erfahrene Sportler.

Liegestütze gehören zu den Grundübungen sowohl im Krafttraining als auch im Functional Training. Dennoch zögern viele Einsteiger vor der klassischen Variante auf den Zehen. Besonders in Gruppenkursen wie BODYPUMP®, BODYATTACK®, BODY-COMBAT® oder LES MILLS GRIT® zeigen Kursteilnehmende, dass

modifizierte Versionen, wie Liegestütze auf den Knien, oft die bessere Einstiegslösung sind (Gottschall & Hastings, 2018).

Früher prägten viele Clubs das Motto „Go hard or go home“, was Einsteigerinnen und Einsteiger, die nur halbwegs mitma-



KNIELIEGESTÜTZE TRAINIEREN EFFEKTIV OBERKÖRPER UND CORE

chen konnten, oft überforderte. Zum Glück sind diese Zeiten vorbei:

Moderne Fitnesscenter bieten inklusivere Trainingsmöglichkeiten für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Dennoch hält sich hartnäckig die Frage, ob weniger herausfordernde Varianten von Übungen tatsächlich effektiv sind und physiologische Fortschritte bringen. An vorderster Stelle steht dabei der vielfach kritisierte Liegestütz auf den Knien, der oft als nutzlos abgetan wird und angeblich keinen echten Nutzen für den Kraftaufbau bietet.

Forschung:

Was Studien über Knieliegestütze zeigen

Dass Liegestütze auf den Knien unterschätzt werden, zeigen Forschungsergebnisse, veröffentlicht im Journal of Applied Biomechanics: Sie fördern den Aufbau und die Erhaltung von Kraft im Oberkörper sowie im Core signifikant.

Die Erfahrung von langjährigen Les Mills Trainern kann bestätigt werden: Wer konsequent Knieliegestütze trainiert, stärkt gezielt Brust, Schultern, Arme und Core-Muskulatur. Gleichzeitig schafft diese solide Grundlage das nötige Vertrauen in den eigenen Körper und die Kraft, um später sicher auf den Zehen Liegestütze zu machen (Gottschall & Hastings, 2018).

Darüber hinaus geht es im Training immer auch darum, alle Fitnesslevel abzuholen – die Übungsvariationen sollen für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer da sein. Je nach Tagesform oder aktueller Kraftstufe kann es demnach sinnvoll sein, die Variante auf den Knien zu wählen.

Das bedeutet keinesfalls, dass das Training weniger lohnend ist, im Gegenteil: Durch Bewegung und gezieltes Training werden Fortschritte erzielt – sowohl durch Übungen auf den Zehen als auch auf den Knien.

Bedeutende Vorteile

Die Ergebnisse zeigen, dass zwar die Gesamtmuskelaktivierung bei Liegestützen auf den Zehen etwas höher ist, sich die Aktivierung einzelner Muskeln zwischen den beiden Varianten durch das zusätzliche Gewicht auf dem Oberkörper jedoch ähnelt. Das bedeutet, dass die Zielmuskeln gleichermaßen trainiert werden, nur mit geringerem Lastniveau bei Knieliegestützen.

Diese geringere Last reduziert das Risiko von Fehlhaltungen in der Hüfte und im Nacken, insbesondere bei Einsteigerinnen und Einsteigern (San Juan, Suprak, Roach & Lyda, 2015).

„Liegestütze auf den Knien galten lange als leichte Variante ohne den gleichen Nutzen wie Liegestütze auf den Zehen, aber jetzt haben wir Daten, die die Vorteile für ein sicheres Training belegen“, sagt Jinger Gottschall, Associate Professor an der Pennsylvania State University und leitende Forscherin der Studie. „Wir konnten zeigen, dass das Verhältnis der Muskelaktivierung im Oberkörper bei Liegestützen auf den Knien oder Zehen tatsächlich dasselbe ist. Das zeigt, dass Liegestütze auf den Knien eine überraschend wertvolle Alternative sind, wenn man keinen Liegestütz auf den Zehen mit korrekter Technik ausführen kann.“ ▶

Für Studioleiter untermauern die Forschungsergebnisse das Potenzial modifizierter Übungen als zugänglichen Einstieg ins Fitnessstudio oder Gruppen-Workout – etwa für ältere Erwachsene oder Anfänger, die ihre Fitness verbessern wollen, ohne sich aufgrund des eigenen Fitnesslevels ausgeschlossen zu fühlen.

In Kursen werden Knieliegestütze gerne gezielt eingesetzt: Dabei wird darauf geachtet, dass die Technik sauber bleibt, damit die Muskeln effektiv arbeiten und Verletzungen vermieden werden. Es ist regelmässig zu beobachten, wie Teilnehmerinnen und Teilnehmer schnell stärker werden und mehr Selbstvertrauen gewinnen.

Fortschrittsweg und Praxistipps

Die Forschung bestätigt: Wer genügend Knieliegestütze bis zur Muskelermüdung ausführt, baut die nötige Kraft auf, um später Liegestütze auf den Zehen korrekt und sicher ausführen zu können. Das Muster der Muskelaktivierung ist bei beiden Varianten ähnlich, sodass Knieliegestütze bereits erste Fortschritte liefern und die Grundlage für Liegestütze auf den Zehen schaffen.

„Unser Rat wäre, Liegestütze nicht aus einem Training auszuschliessen, nur weil sie noch nicht auf den Zehen durchgeführt werden können“, fügt Gottschall hinzu. „Liegestütze auf den Knien sind eine wertvolle Alternative zu Liegestützen auf den Zehen, da sie Brust, Schultern und Arme effektiv trainieren und gleichzeitig die Muskeln des Rumpfes stärken.“

Für Trainerinnen und Trainer bedeutet das:

- Knieliegestütze in Gruppenkurse für jedes Fitnesslevel integrieren
- auf korrekte Haltung achten: Hüfte und Nacken stabil halten
- geduldige Progression einplanen: erst Knie, dann Zehen

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer bedeutet das:

- regelmässig Knieliegestütze trainieren, um Kraft aufzubauen
- Core-Muskulatur aktiv einbeziehen, auch bei modifizierten Versionen
- geduldig bleiben: Stärke auf den Knien erleichtert den sicheren Übergang zu Liegestützen auf den Zehen

In der Studie, durchgeführt im Studio Fitology in Pennsylvania und unterstützt von Les Mills International, wurden zwölf gesunde männliche Teilnehmer, die zweimal pro Woche Krafttraining absolvierten, mittels Elektromyographie (EMG) untersucht, während sie Liegestütze auf den Knien und Zehen ausführten.

Eine EMG misst die elektrische Aktivität der Muskulatur mit Oberflächen Elektroden, die auf der Haut angebracht werden. Die Teilnehmer absolvierten zunächst ein fünfminütiges Aufwärmen auf einem stationären Fahrrad und führten anschliessend eine Serie von Liegestützen auf den Knien und Zehen sowie Bankdrücken durch.

Neben vergleichbaren Verhältnissen der Muskelaktivierung zwischen beiden Varianten stellten die Forschenden ausserdem fest, dass Liegestütze als funktionelle Übung effektiver sind als Bankdrücken. Die Teilnehmer zeigten eine 51 Prozent höhere Aktivierung der Bauchmuskulatur bei Liegestützen im Vergleich zu Wiederholungen beim Bankdrücken (Gottschall & Hastings, 2018).

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte

Liegestütze auf den Knien sind:

- effektiv für Oberkörper und Core
- sicherer für Einsteiger
- eine ideale Grundlage für Liegestütze auf den Zehen

Aus wissenschaftlicher Sicht bestätigen aktuelle Studien die Vorteile: Die Muskelaktivierung ist vergleichbar mit der klassischen Variante, das Verletzungsrisiko geringer, eine funktionelle Kraftsteigerung ist gegeben.

Fazit

Aus meiner Erfahrung als Les Mills Trainerin kann ich nur betonen: Knieliegestütze sind kein „Notnagel“, sondern eine wertvolle Übung, die sowohl Anfängern als auch erfahrenen Teilnehmern hilft, Kraft aufzubauen, Stabilität zu verbessern und sicher an klassischen Liegestütze auf den Zehen heranzuführen.

Wer regelmässig Knieliegestütze in sein Training einbaut, sei es im Gruppenkurs oder im eigenen Workout, wird schnell Fortschritte sehen. Die Muskeln werden gezielt aktiviert, Verletzungsrisiken werden minimiert und der Übergang zu anspruchsvolleren Varianten fällt leichter.

Mein Tipp: Sei geduldig mit dir selbst und nutze die modifizierte Version bewusst. Fortschritt entsteht Schritt für Schritt, und jeder Liegestütz auf den Knien bringt dich dem Ziel näher, auf den Zehen stark und sicher zu trainieren. ■



Maddalena Boccella

Die Les Mills Nationaltrainerin ist seit 2016 als Dozentin an der SAFS tätig. Die Sekundarlehrerin und ehemalige Fussballerin begeistert ihre Teilnehmenden und Mitmenschen im Sport durch ihre offene, positive und humorvolle Art. Neben den LES MILLS Programmen ist sie auch auf der Functional-Trainingsfläche anzutreffen.

Literaturliste

- Gottschall, J. & Hastings, B. (2018). Muscle activity patterns do not differ between push-up and bench press exercises. *Journal of Applied Biomechanics*, 34(6), 1–20.
- San Juan, J. G., Suprak, D. N., Roach, S. M. & Lyda, M. (2015). The effects of exercise type and elbow angle on vertical ground reaction force and muscle activity during a push-up plus exercise. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 16, 23.

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





Leidenschaft ist der Motor – Kompetenz der Schlüssel

Eine Ausbildung, die Rücken stärkt und Haltung gibt

Mit seinen 24 Jahren hat Luka Boskovic bereits einen vielversprechenden Weg in der Fitness- und Gesundheitsbranche eingeschlagen. Aufgewachsen mit Sport, zunächst Fussball und Basketball, führte ihn sein Weg über das Krafttraining hin zum Powerlifting. Heute absolviert er die Ausbildung zum „Spezialisten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis“ und arbeitet bei Kieser in Zug, wo er seine Begeisterung für Training, Prävention und Gesundheit täglich lebt.

FITNESS TRIBUNE: Warum hast du dich für die Ausbildung zum „Spezialisten Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Fachausweis“ entschieden?

Luka Boskovic: Ursprünglich habe ich eine Ausbildung zum Kaufmann EFZ mit Matura abgeschlossen. Doch ich habe schnell gemerkt, dass mich dieser Beruf nicht erfüllt. Mit dem Krafttraining hatte ich eigentlich nur angefangen, um ein besserer Fussballer zu werden. Aber schon nach kurzer Zeit merkte ich, dass mich diese Art von Training fasziniert. Die klaren Strukturen, die Fortschritte, die spürbaren Veränderungen, das hat mich komplett gepackt.

Ich wollte tiefer einsteigen und lernen, wie Training den Körper nicht nur leistungsfähiger, sondern auch gesünder machen kann. Daraus entstand der Wunsch, Menschen zu

helfen, die gleiche Begeisterung dafür zu entwickeln. Denn Krafttraining bringt so viele gesundheitliche Vorteile mit sich: mehr Stabilität, eine bessere Haltung, Verletzungsprävention und einfach ein besseres Lebensgefühl. Genau das möchte ich weitergeben.

Was hat dich am Kieser-Studio in Zug als Ausbildungsbetrieb besonders überzeugt?

Kieser ist weit bekannt als Rückenspezialist und genau dieser Bereich interessiert mich besonders. Viele Menschen leiden heute unter Rückenschmerzen, oft ausgelöst durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen im Alltag. Für mich war klar: Wenn ich meine Berufung ernst nehme, dann möchte ich dort arbeiten, wo Rückengesundheit im Mittelpunkt steht. Bei Kieser bekomme ich die Chance, mit einem klaren Konzept

und hochwertigen Trainingsmethoden zu arbeiten. Und ich kann mich in einem Umfeld entwickeln, das sich konsequent auf Prävention und nachhaltige Gesundheit konzentriert.

Wie erlebst du die Verbindung von Theorie und Praxis in deiner Ausbildung – und wo liegen für dich die grössten Lernfortschritte?

Genau dieser Mix ist für mich das Spannende. Ich liebe es, wenn ich im Unterricht etwas Neues lerne, es verstehe und es dann gleich in der Praxis anwenden kann. Oft merke ich aber auch, dass die Umsetzung nicht so einfach ist, wie sie in der Theorie klingt. Jeder Mensch ist anders, jeder Körper reagiert individuell. Das macht den Transfer anspruchsvoll, aber auch unglaublich lehrreich. Für mich liegen die grössten Lernfortschritte dort, wo ich gezwungen bin, flexibel zu denken: Wie wende ich mein Wissen so an, dass es wirklich zur jeweiligen Person passt? Diese Brücke von Theorie zu Praxis ist manchmal komplex, jedoch meiner Ansicht nach genau deshalb so wertvoll.

Welche Fähigkeiten oder Erkenntnisse haben dich bisher am meisten geprägt?

Besonders prägend ist für mich die Fähigkeit, anatomisches Wissen und Trainingslehre in der Praxis anzuwenden. Anfangs war es schwierig, die Theorie wirklich auf konkrete Situationen zu übertragen. Doch mit der Zeit habe ich gelernt, wie wichtig es ist, dieses Wissen immer wieder aufzufrischen und zu vertiefen. Nur so wird man sicherer im Umgang mit unterschiedlichen Menschen. Ich habe verstanden, dass Kompetenz nichts Statisches ist, denn sie muss ständig gepflegt werden. Genau das prägt mich: die Bereitschaft, immer weiter zu lernen und mein Wissen anzuwenden.

Viele in deinem Alter sind noch in der Orientierung – was begeistert dich an der Gesundheitsförderung und macht dir besonders Freude?

Für mich ist es das direkte Feedback. Wenn eine Kundin oder ein Kunde nach dem Training sagt, dass es ihr oder ihm besser geht, oder wenn man das Lächeln sieht, weil die Schmerzen weniger werden – das ist für mich unbezahlbar. Genau in diesen Momenten weiss ich, dass ich den richtigen Weg gehe. Es ist ein grosses Privileg, Menschen dabei zu begleiten, ihre Gesundheit zurückzugewinnen oder zu verbessern. Das macht mir besonders Freude.

Gab es bisher ein Erlebnis oder Projekt während der Ausbildung, das dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Da gibt es einige. Besonders profitiert habe ich von den Dozenten und auch von meinen Mitlernenden. Alle bringen unterschiedliche Erfahrungen und Kompetenzen mit und von jedem konnte ich etwas mitnehmen. Besonders eindrücklich war für mich der Ernährungstrainer-Kurs. Dort habe ich nicht nur fachlich viel gelernt, sondern auch selbst vieles ausprobiert. Ich konnte an mir sehen, wie gross der Einfluss der Ernährung auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ist. Dieser Kurs war bisher mein Highlight – er hat mich persönlich und beruflich enorm bereichert.



Wo siehst du dich nach Abschluss der Ausbildung – welche beruflichen Ziele hast du dir gesetzt?

Mein Ziel ist es, weiterhin bei Kieser in Zug zu arbeiten. Ich habe dort sehr viel Freude an der Arbeit und sehe grosses Potenzial, mich weiterzuentwickeln. Mein Wunsch ist, Menschen nachhaltig zu begleiten, ihre Lebensqualität zu verbessern und langfristig zu sichern. Dafür möchte ich mich intern weiterbilden – etwa zum LE/CE-Instruktor – und zusätzliche Kurse bei der SAFS besuchen. Für mich ist klar: Weiterbildung endet nie. Ich möchte Schritt für Schritt mein Wissen erweitern und meine Kompetenzen vertiefen.

Was würdest du anderen Interessierten mitgeben, die überlegen, denselben Weg einzuschlagen?

Das Wichtigste ist Leidenschaft. Dieser Beruf funktioniert nur, wenn man wirklich Freude daran hat, Menschen zu begleiten und zu unterstützen. Aber Leidenschaft allein reicht auch nicht – es benötigt zugleich Wissen, Genauigkeit und Verantwortung. Fehler können grosse Auswirkungen haben, deshalb ist eine solide Ausbildung entscheidend. Mein Rat ist: Macht es mit voller Überzeugung! Dann ist es ein unglaublich erfüllender Beruf, der einem viel zurückgibt. ■



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.





Vom Physikstudium zur Fitnesspraxis

Buhurt, Body and Brain

Arvid Gahsche geht seinen ganz eigenen Weg: Nach einem angefangenen Physik- und einem Wirtschaftslehramtsstudium widmet er sich heute mit voller Leidenschaft dem mittelalterlichen Kampfsport Buhurt – und passt seine Rüstungen dafür sogar selbst an. Nun schlägt er ein neues Kapitel auf: An der SAFS Hochschule studiert er B. A. Fitnesstraining. Hier verbindet er wissenschaftliches Denken, körperliche Praxis und seine Begeisterung für Bewegung – eine ungewöhnliche Kombination, die genau zu ihm passt.

FITNESS TRIBUNE: Du hast bereits Physik studiert – wie prägt dieses Wissen heute dein Verständnis von Training und Bewegung?

Arvid Gahsche: Die Überschneidungen sind ehrlich gesagt nicht so gross. Ich hatte nur zwei Semester Physik, viel theoretische Physik und Mathematik – endloses Jonglieren mit Formeln und das Beweisen von Sachverhalten. Dazu kamen Experimente und Protokolle. Was mir das Studium wirklich mitgegeben hat, ist die Fähigkeit, strukturiert zu lernen und mich selbst zu organisieren. Mein Wissen über Training stammte bisher eher aus meiner eigenen Sportpraxis: Basketball in der U14 und U16, Unihockey im Abitur, Krafttraining, mittelalterlicher Schwertkampf und schliesslich Buhurt. Man lernt da sehr viel über Bewegungen und nimmt natürlich auch immer Erfahrungen über die Trainings mit.

Wie bist du zur mittelalterlichen Kampfsportart Buhurt gekommen und was begeistert dich besonders daran?

Schon als Kind kam ich durch meinen Vater mit Schwertkampf in Berührung, vor allem über LARP – Live Action Role Playing. Wir waren mehrfach auf grossen mittelalterlichen Fantasy-events wie ConQuest of Mythodea. Im LARP kämpft man oft

mit Schaumstoffwaffen, die perfekt sind, um Bewegungen zu lernen. Während meines Physikstudiums stiess ich dann auf eine Gruppe, die mit Stahlwaffen und leichter Rüstung kämpfte. Ich kaufte meine ersten Stahlschwerter und Rüstungsteile. Später entdeckte ich den YouTube-Kanal Buhurt Tech. Dort werden Turniere wie „Battle of the Nations“ gefilmt – die Weltmeisterschaft im Buhurt.

Buhurt ist quasi MMA in Rüstung, nur mit mittelalterlichen Waffen und ohne Bodenkampf. Fünf Kämpfer treten in voller Plattenrüstung gegen ein anderes Team an, mit dem Ziel, alle Gegner zu Boden zu werfen. Als ich das sah, wusste ich sofort: Das will ich machen.

Du nähst und passt deine Rüstungen selbst – was bedeutet dir diese Arbeit mit den Händen?

Die meisten Rüstungsteile kaufe ich und passe sie selbst an. Kleine Teile, die es gar nicht gibt oder die extrem teuer sind, fertige ich selbst an. Beschädigte Teile repariere ich oft nur mit Nieten oder Lederriemen. Es macht mir riesigen Spass, etwas zu erschaffen, das perfekt passt, schützt und funktioniert. Dabei werde ich auf eine ganz andere Art gefordert als im Alltag.

Es entspannt mich und fordert Kopf und Hände zugleich.

Findest du Parallelen zwischen Physik, Buhurt und Training im modernen Fitnesskontext?

Ja, vor allem zwischen Fitness und Buhurt. In einer 30 Kilogramm schweren Rüstung gegen stärkere Gegner zu kämpfen, ist körperlich extrem anspruchsvoll. Hierfür sind Krafttraining und gezielte Vorbereitung essenziell im Hinblick auf die Leistung und Verletzungsprävention. Verletzungen passieren oft nicht durch die Gegner, sondern weil der eigene Körper den Belastungen noch nicht gewachsen ist. Meine Kompetenz im Fitnessbereich hilft mir, Trainingszyklen zu planen und den Körper optimal vorzubereiten.

Warum hast du dich entschieden, Fitnesstraining an der SAFS Hochschule zu studieren?

Gegen Ende meines Wirtschaftslehramtsstudiums merkte ich, dass dieser Weg nichts für mich ist. Gleichzeitig begann ich, Trainings im Buhurtverein zu geben. Dabei erkannte ich, dass mir das grossen Spass macht. Ich wollte mein Team besser unterstützen und mich weiterentwickeln. Die SAFS Hochschule bot mir das Ideal zu meinen Interessen passende duale Studium – perfekt, um theoretisches Wissen direkt praktisch anzuwenden. So kann ich alles ausprobieren, drehen, wenden und im Detail verstehen.

Wie erlebst du den Studienalltag? Was bereitet dir bisher am meisten Freude?

Es gibt viel Lernstoff und jede Menge zu lesen, aber das Gelernte kann ich sofort anwenden – bei Trainingsplänen, in meinem eigenen Training oder in Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen. Am meisten Freude bereitet mir dieser fachliche Austausch sowie die Möglichkeit, die Theorie direkt praktisch umzusetzen. Man sieht sofort, was funktioniert.

Welche Skills oder Erkenntnisse haben dich bisher besonders weitergebracht?

Konsistenz ist alles! Training und Lernen bringen nur dann Ergebnisse, wenn man auch wirklich dranbleibt. Ausserdem haben mir meine eigene Zielsetzung und meine Soft Skills bisher enorm geholfen. Man lernt, klug zu planen, Prioritäten zu setzen und fokussiert zu bleiben, um langfristig Fortschritte zu erzielen.

Was möchtest du mit dem Studium erreichen – beruflich und persönlich?

Langfristig möchte ich ein Studio leiten. Aber insbesondere ist es mein Wunsch, Menschen, speziell im Kampf- und Leistungssport, optimal zu unterstützen – im Wettkampf wie in der Reha. Ich will mir das Fachwissen aneignen, um Athletinnen und Athleten bestmöglich zu begleiten und zu fördern.

Wenn du deine Interessen aus Kampfsport und Fitness verbindest – was entsteht daraus?

Für mich entsteht ein ganzheitliches Training: Fitness sorgt



für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Im Kampfsport lerne ich, diese Fähigkeiten gezielt einzusetzen – mit Technik, Präzision und Disziplin. Zusammen stärken Kampfsport und Fitnesstraining nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch mentale Aspekte wie Fokus, Durchhaltevermögen und Selbstbeherrschung. Für mich ist diese Kombination mehr als Sport – sie ist ein Weg, Körper und Psyche gleichermaßen zu entwickeln.

Was würdest du Studierenden oder Interessierten raten, die ebenfalls erst einmal einen anderen Berufsweg beschritten haben?

Findet heraus, wofür ihr Leidenschaft habt und warum ihr es tut. Das ist ein stabiles Fundament für eure Karriere, auch in schwierigen Zeiten. Zugleich: Arbeitet kontinuierlich an euren Zielen, bleibt dran und gebt nicht auf. Kontinuität, Geduld und Leidenschaft zahlen sich immer aus. ■



Jetzt in die akademische Zukunft starten!

Sie möchten mehr über das Studienangebot der SAFS Hochschule erfahren oder wünschen sich eine individuelle Beratung?

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



Fitnesstreff und Physiotreff Niklaus in Reinach

Gesundheit als System – und als Haltung

Text: Lena Henning und Moritz Scheidel

FITNESSTREFF NIKLAUS

1988 gegründet, gewachsen mit der Region, geprägt von einer Familie: Der Fitnesstreff und Physiotreff Niklaus verbindet Fitness, Physiotherapie und Regeneration an einem Ort. Heute führen Nina und Li Niklaus das Haus – mit Ruhe, Struktur und dem Anspruch, Gesundheit planbar zu machen.

Über Mittag zeigt sich der Rhythmus des Fitnesstreffs Niklaus am deutlichsten. Die Tür geht auf, an der Theke ein kurzer Gruss, der Check-in dauert kaum länger als ein Atemzug.

Rechts folgt der Gang zur Garderobe, hinten dringt Wärme durch die Glastür: Sauna, Biosauna, Dampfbad. Auf der Fläche surrt das gebogene Laufband an, die Skillmill zwingt zu einem

Fotos: Michael Roschi

aktiven Schritt. Daneben beginnt der milon Zirkel sein leises Programm, die Geräte stellen sich stumm auf den nächsten Körper ein. Ein paar Meter weiter verlangt der Sensopro Orientierung und Balance, am five-Parcours wird Länge in den Rücken geholt. Training, Therapie und Regeneration liegen hier nur ein paar Schritte auseinander. Wer nach der Einheit in den Gang tritt, steht bereits vor der Tür des Physiotreffs Niklaus. Es ist ein Haus, das Wege verkürzt – und Routinen ermöglicht.

Von den Wurzeln bis zur nächsten Generation

Die Historie erklärt, warum das so konsequent zusammenpasst. Am Anfang – im Jahr 1988 – stand die Notwendigkeit: ein Leistungssportler in der Familie, ein Mangel an Orten, an denen Training mehr ist als Geräte in einem Raum. Daraus wurde ein Center, das Gesundheit nicht als Nebenprodukt versteht, sondern als Ziel. Die Idee war von Beginn an keine Bühne fürs „Pumpen“, sondern ein Ort, an dem Gesundheit entsteht. In den Anfangsjahren wurden die Gründer noch belächelt – auch in Arztpraxen. Die Gegenwart zeigt glücklicherweise ein anderes Bild. Heute ist der Fitnesstreff und Physiotreff Niklaus nicht mehr aus der Region wegzudenken.

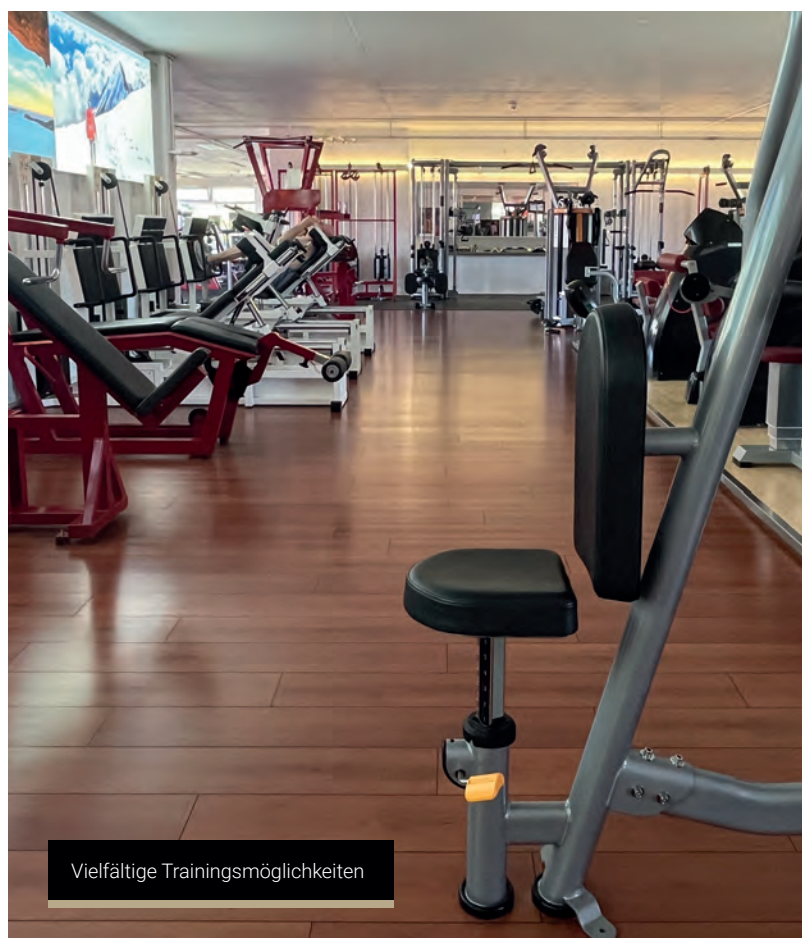
Nun steht auch die nächste Generation in der Verantwortung. Geführt wird die ganzheitliche Fitness- und Gesundheitsanlage von Nina Niklaus und ihrer Schwester Li: „Auf Papier seit November letzten Jahres“, sagt Nina. Die Aufgaben sind gross. Es geht darum, in die Rollen hineinzuwachsen, Strukturen zu bauen – und die Eltern zu entlasten. Dazu gehören klare Prozesse, eine verlässliche Organisation, ein Team, das zusammenarbeitet und wächst. Die Ziele für die kommenden Jahre: Verantwortung übernehmen, Prozesse festigen und Betreuungstiefe ausbauen.

Rhythmus für Körper und Kopf

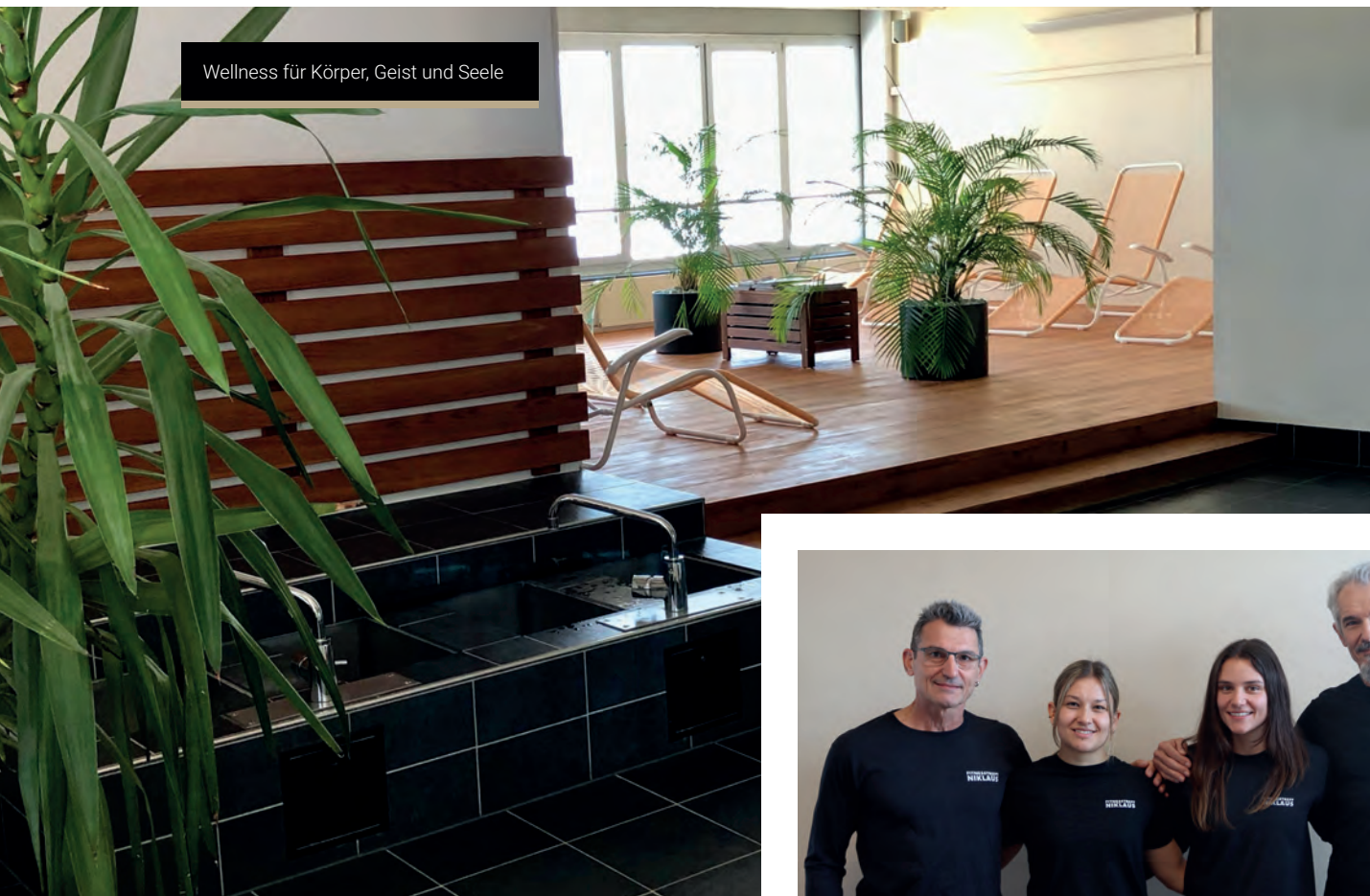
Der Ablauf im Fitnesstreff Niklaus folgt einer Logik, die schnell begreifbar ist: ankommen, aufwärmen, Zirkel oder Geräte, Beweglichkeit am Schluss. „Möglichkeiten hat man hunderte“, sagt Nina. Entscheidend ist die Struktur. Ein Eckpfeiler ist der milon Zirkel, der seit 2010 im Haus steht und an dem drei unterschiedliche Trainingszirkel durchlaufen werden können. „Die werden sehr gut angenommen“, sagt sie. Es gibt die Kombination aus Kraft und Ausdauer, damit ein „richtiges Stoffwechseltraining“, eine Variante mit zusätzlicher Kraftgeräteschiene, „wo logisch Muskelaufbau im Fokus ist“, und einen Zirkel mit nur Ausdauergeräten, „immer im Intervallsystem“. Viele wechseln zwischen den Zirkeln ab, andere verbinden Zirkel mit freiem Kraftbereich, mit Ruder- oder Skiergometer. Für Einsteigerinnen und Einsteiger ist diese Führung entscheidend: „An den Zirkeln ist man gut geführt und kann nicht viel falsch machen.“ Automatische Einstellungen nehmen Unsicherheit, klare Abläufe geben Tempo. „Sehr zeiteffizient“, heisst es, und das zieht besonders Menschen über Mittag an. Für Einsteiger ist das System niedrigschwellig; es verhindert Fehler, ohne Eigensinn zu verbieten. Wer möchte, erweitert das Programm im Freihantel- oder Maschinenbereich, die Ausdauergeräte liefern dazu einen eigenen Takt. Wiederholung macht Fortschritt.

Auch das Gruppentraining bietet eine Routine. Nicht jede und jeder will es, aber viele bleiben dadurch verlässlich im Rhythmus. „Am siebten ist Yoga. Dann bin ich dort“, heisst es, wenn der Kalender Struktur gibt und der Termin zum „Geländer“ wird. Der Satz wirkt schlicht, aber er beschreibt ein Prinzip, das vielen das Dranbleiben erleichtert. Termine setzen Verbindlichkeit. Die Gruppe sorgt dafür, dass noch eine Wiederholung gelingt, dass Intervalle zu Ende geführt werden, dass Pausen eingehalten werden. Das Spektrum des Gruppenangebots reicht von sanftem Body-Toning über Functional Training bis hin zu schweisstreibenden Pump- oder Full-Body-Workouts. Wer an einem festen Kurs teilnimmt, spürt die Kraft dieser Verbindlichkeit: Die Gruppe motiviert zum Weitermachen, die regelmässigen Abläufe verankern Training im Alltag und die Instruktoren und Instruktorinnen geben Impulse – sie prägen die Atmosphäre, holen ab, halten an. Wer lieber allein trainiert, findet daneben ungestört Geräte- und Hantelroutinen. Beides hat Platz, beides greift ineinander.

Ebenso ist der Wellnessbereich des Fitnesstreffs Niklaus kein Nachsatz, sondern Teil des Plans. Finnische Sauna, Biosauna und Dampfbad sind so organisiert, dass sich Bedürfnisse unterscheiden dürfen. Die Wärme am Ende eines Workouts ist nicht Dekoration, sondern Regeneration: Puls runterfahren, Muskeln lösen, Alltag aus den Gelenken lassen. Der Weg dorthin ist kurz – und das ist Absicht. Es geht darum, Regeneration genauso ernst zu nehmen wie Belastung – ein Verständnis, das inzwischen bei vielen angekommen ist. ►



Wellness für Körper, Geist und Seele



Schlaf, Pausen, Wärme sind keine Schwäche, sondern Voraussetzung.

Wo Training Therapie begegnet

Unmittelbar neben der Fläche liegt der Physiotreff – die zweite Säule der Fitness- und Gesundheitsanlage. Nina arbeitet dort mit einer Kollegin; die Praxis ist auf orthopädische Themen fokussiert. Zum Spektrum gehören manuelle Therapie, Lymphdrainage, Kinesio-Taping®, Dry Needling und seit Neuestem auch Beckenbodentherapie. Ein Teil der Wirksamkeit ergibt sich aus der Nähe: Viele Patientinnen und Patienten sind zugleich Mitglieder. Sie kommen mit einer ärztlichen Verordnung, die über die Krankenkassen abgerechnet wird, absolvieren die Behandlung – und gehen davor oder danach noch einmal auf die Fläche, um Übungen zu festigen. Um bisher vorhandene Wartezeiten von vier bis sechs Wochen zu verkürzen, sucht das Team Verstärkung. Für einzelne Anliegen sind Selbstzahlersitzungen möglich. Die Praxis arbeitet mit dem, was da ist: mit Routinen, mit Geräten, mit Wegen, die kurz sind.

Zum Angebot gehört zudem eine Praxis für Alternative sowie Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), geführt von Christine, der Frau von Co-Gründer Stephan Niklaus. Leistungen sind Akupressur, Schröpfen und die Arbeit an Meridianen. Wer möchte, verbindet alles unter einem Dach: Fitness, Physiotherapie und TCM. „Die versuchen das volle Programm“, sagt Nina und lacht – nicht als Marketing, sondern als Beobachtung eines Alltags, in dem Menschen Wege abkürzen, um am Ball zu bleiben.



Familie Niklaus (v. l. n. r.): Alex, Li, Nina und Stephan

Die Verbindung von klassischer Physiotherapie, alternativmedizinischen Verfahren und moderner Trainingssteuerung schafft ein Spektrum, das ungewöhnlich breit ist. Patientinnen kommen mit ärztlicher Verordnung, probieren nach der Behandlung die Trainingsgeräte aus – und entdecken so den Übergang vom Reparieren zum Stärken. Andere beginnen im Fitness, stossen auf Einschränkungen und finden in der Physio oder TCM die passende Ergänzung. Dieser kurze Weg von der Theorie in die Praxis verhindert Brüche im Alltag: Statt Wege zwischen Praxen, Studios und Kursräumen zu koordinieren, bündelt sich alles unter einem Dach – und macht Gesundheit greifbar.

Menschen, Motive, Möglichkeiten

Das Publikum ist breit, der Schwerpunkt ist eindeutig. Der Durchschnitt liegt ungefähr bei 53 Jahren. Zugleich reicht die Spanne vom elfjährigen Judoka bis zur 94-jährigen Trainierenden. „Wir haben sechs Mitglieder, die über 90 sind“, sagt Li. Menschen, die mit dem Center älter geworden sind und andere motivieren, dranzubleiben. Die Motive unterscheiden sich, die Absicht ähnelt sich. Viele Mitglieder verbinden mit dem Center eine jahrzehntelange Beziehung. Manche trainieren seit den ersten Tagen im Jahr 1988, andere haben hier ihre Jugend verbracht und sind heute selbst Eltern. Besonders eindrücklich sind die sechs Über-90-Jährigen, die regelmässig erscheinen – nicht als Ausnahmefälle, sondern als

Beleg dafür, dass kontinuierliche Bewegung ein Fundament für Lebensqualität schafft. Neben ihnen stehen Jugendliche, die das Training als Ergänzung zum Vereinssport nutzen, oder Berufstätige, die ihre Mittagspause hier zum festen Ritual machen. Zwischen diesen Generationen entsteht eine stille gegenseitige Motivation: Die Jüngeren sehen, wie Training Alter trägt, die Älteren spüren, wie sehr Routine auch in jungen Jahren Halt gibt.

Viele beginnen, weil etwas zwick. Andere, weil etwas möglich werden soll: mehr Ausdauer, mehr Kraft, ein Start im Verein oder ein Wiedereinstieg nach Pause. Die Älteren trainieren für Standfestigkeit und Sicherheit, wollen „möglichst lang allein selbstständig“ bleiben. Jüngere nutzen das Training als Ergänzung – zum Marathon, zum Handball, zum Volleyball. Häufiger Einstiegspunkt sind Beschwerden, die der Alltag schreibt: Rückenschmerzen, Überlastungen, Arthrose. „Ich glaube, heutzutage hat jede Person irgendwelche gesundheitlichen Probleme“, sagt Nina, und genau deshalb werde Bewegung als Ausgleich „umso wichtiger“.

Wer hier Mitglied wird, entscheidet sich für ein Betreuungsmodell. Die Jahresmitgliedschaften liegen – je nach Umfang mit Wellness und Begleitung – im mittleren Preissegment. „Bei Ketten lässt sich für wenige hundert Franken pro Jahr trainieren – ohne Begleitung, ohne Blickkontakt, oft rund um die Uhr. Hier ist immer jemand ansprechbar. Das ist der Unterschied“, ordnet Li die Preisgestaltung ein. Wer pendelt oder viel reist, profitiert von einem Verbund: Über die App FITWORX sind bis zu 30 Trainingstage pro Jahr in zahlreichen Partnerstudios der

Schweiz möglich. Für manche ist das ein Argument, für andere eine Beruhigung – falls der Alltag plötzlich Orte wechselt.

Die Region prägt den Alltag. Das Haus liegt nahe Basel, nicht mitten in der Stadt, sondern in einem Ort, der von Stammkundschaft und Nähe lebt. Rundherum gibt es Ketten mit 24-Stunden-Betrieb und sehr niedrigen Preisen, daneben studiospezifische Angebote, die sich bewusst unterscheiden. Die Positionierung ergibt sich aus der Arbeit: persönliche Betreuung, Empathie, Qualität. Das ist die Antithese zu personallosen Systemen – und zugleich deren Ergänzung für jene, die mehr brauchen als Zugang.

Qualität hat System

Betreuung ist kein Zusatz, sondern Kern des Modells. Im Tagesgeschäft sind vier Trainerinnen und Trainer präsent, an der Theke arbeiten sechs Servicekräfte; Kursinstructoren kommen stundenweise hinzu. Verstärkung für das Trainerteam wird gesucht; an der Theke ist eine neue Kollegin bereits gefunden. Der Anspruch an Bewerberinnen und Bewerber ist deutlich. Die EFZ-Lehre bildet den Mindeststandard. Aber auch höhere Abschlüsse wie der Spezialist oder der Experte sind gefragt. Die Geschäftsführerinnen begleiten diese Entwicklung: „Wir unterstützen Leute bei der Ausbildung sehr gern.“

Die Physiotherapie setzt den akademischen Abschluss voraus: „Als Physio brauchst du den Bachelor“. Auch danach hört Lernen nicht auf. Weiterbildung ist gesetzt – intern wie extern. In regelmässigen internen Fortbildungen greifen

Team und Leitung aktuelle Themen auf. Zuletzt stand eine Dry-Needling-Fortbildung auf dem Plan; als Nächstes geht es um Trainings-



Auch im Angebot: Physiotherapie und TCM



Über das Studio

Am 22. Oktober 1988 eröffnete der Fitnesstreff Niklaus in Reinach und verfolgt seither ein Ziel: ein Treffpunkt für aktive Menschen aller Generationen zu sein – mit optimaler Trainings- und Erholungsqualität. Auf 1900 Quadratmetern trainieren heute über 1000 Mitglieder, betreut von einem engagierten Team aus Trainern, Instruktor:innen und Servicekräften. Das Studio kombiniert vielseitige Trainingsformen – von Zirkeltraining und Gerätevielfalt bis hin zu modernen Tools wie Sensopro oder milon – mit flexibler, persönlicher Betreuung. Regeneration hat dabei hohen Stellenwert: Sauna, Dampfbad, Kurse und Wellness gehören selbstverständlich dazu. Direkt im Haus ergänzt der Physiotreff Niklaus mit gezielter Therapie nach Verletzungen oder bei Beschwerden das Angebot und verknüpft so Training und Therapie nahtlos. Dieser ganzheitliche Ansatz, getragen von einem motivierten Team, macht das Zentrum seit über 35 Jahren zu einem Ort für Gesundheit, Lebensfreude und Bewegung.

www.fitnesstreff.ch und www.physio-treff.ch



Schritt für Schritt

Der Fitnesstreff Niklaus mit dem angegliederten Physiotreff Niklaus ist die Mischung aus Unaufgeregtheit und Konsequenz.

Nichts wird grösser gemacht als es ist; nichts wird kleiner geredet. Wer hereinkommt, bekommt keine Versprechen auf schnelle Effekte, sondern einen Plan, der trägt. „Lieber regelmässig gut als selten perfekt“ – dieser Satz fällt im Gespräch nicht wörtlich, aber er lässt sich aus vielen Antworten lesen.

So schliesst sich der Kreis – nicht mit einem grossen Finale, sondern mit einem klaren Alltag. Tür auf, kurzer Gruss, Check-in. Aufwärmen, arbeiten, lösen, wärmen. Für manche ist es die Stunde über Mittag, für andere der späte Abend. Für die eine ist es Sturzprophylaxe, für den anderen Marathonvorbereitung. Für viele ist es der Ort, an dem Bewegung wieder Plan wird – und Gesundheit kein Zufall. Hier entsteht sie Schritt für Schritt, Woche für Woche, Jahr für Jahr.

Für Nina und Li bedeutet das nicht nur Verwaltung, sondern auch Gestaltung. Sie möchten Bewährtes erhalten und gleichzeitig Neues zulassen: Prozesse digitalisieren, den Wellnessbereich noch stärker mit Training verzahnen und innovative Kursformate erproben. Dabei setzen sie auf Beständigkeit: keine Sprünge, sondern kleine Schritte, die das grosse Ganze tragen. Dass sie selbst im Studio aufgewachsen sind, gibt ihnen dafür eine besondere Perspektive – sie führen keinen Betrieb, sondern einen Ort, der seit Kindheit Teil ihres Lebens ist. ■

planung und Gestaltung. Intern teilen die Disziplinen ihr Wissen. Der Austausch zwischen Physiotherapeut:innen und Trainern sorgt dafür, dass Wissen nicht in Schubladen bleibt: Während die Physio Beschwerdebilder erklärt, bringen die Trainer Erfahrungen aus Periodisierung und Praxis ein. So wächst eine Kultur, in der Weiterbildung selbstverständlich ist – und Qualität nicht nur ein Schlagwort, sondern gelebter Alltag.



Über die Geschäftsführerinnen

Nina (links) und Li (rechts) Niklaus sind im Fitnesstreff Niklaus – gegründet von ihrem Vater und ihrem Onkel – praktisch gross geworden. Bereits 2014

begann Li hier ihre Ausbildung zur Fachfrau für Bewegung und Gesundheitsförderung. Heute ist sie mit ihrem Bachelor-Abschluss in Fitnessökonomie Geschäftsführerin und Studioleiterin und prägt das Training mit Fachkompetenz und Leidenschaft.

Ihre Schwester Nina Niklaus, Bachelor in Physiotherapie, ergänzt die Leitung seit 2023. Nach Jahren als flexible Unterstützung ist sie nun fest angestellt, verantwortet die administrativen Bereiche und betreut parallel Patient:innen und Patienten im Physiotreff Niklaus. Zusammen führen die Schwestern das Familienunternehmen in die nächste Generation – mit einem einzigartigen Mix aus Fitness- und Gesundheitswissen sowie einem starken persönlichen Bezug zum Studio, das sie seit Kindheit begleitet.



Fotos: Michael Roschi



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

Vom *Posterboy* zum streitbaren Grenzgänger

„Ernährung bedeutet auch Widerspruch und Konflikt!“

Text: Yvonne Albers

Foto/Grafik: Spatzshirn Sebastian Walner | north100 – stock.adobe.com



Kaum ein Thema wird so emotional diskutiert wie Ernährung. Zwischen Trends, Dogmen und persönlichen Überzeugungen verlieren wir oft den Blick für das Wesentliche: unsere Gesundheit und die wissenschaftlichen Fakten. Niko Rittenau kennt beide Seiten – den Aktivismus und die Forschung. Vom viel gefeierten Bestsellerautor und Vorzeiveganer hat er sich zum streitbaren Grenzgänger entwickelt. Im Gespräch mit FITNESS TRIBUNE plädiert er für einen offenen Diskurs und gegenseitiges Verständnis.

FITNESS TRIBUNE: Niko, du bist mit 34 Jahren bereits Multiunternehmer. Warst du schon immer so umtriebig? Hat dich auch das aus Kärnten nach Berlin verschlagen?

Niko Rittenau: Ganz ehrlich: nein. Mein geplanter Lebensweg war ursprünglich ein ganz anderer. Ich komme aus der Hotellerie- und Gastronomiebranche. Mein Traum war es damals, in die Karibik zu gehen und dort ein Hotel zu leiten. Deshalb habe ich in Wien Unternehmensführung studiert.

Der entscheidende Wendepunkt kam, als ich ein Praktikum beim Vegetarierbund in Berlin machte. Plötzlich war ich in einer Stadt, die viel wilder, kreativer und offener war als alles, was ich bis dahin kannte. Auch das Team und die Aufgaben beim Vegetarierbund haben mich sofort „gecatcht“. Schon nach zwei Wochen war mir klar, dass ich nicht zurück nach Wien gehen würde. Ich brach mein Studium ab, zog endgültig nach Berlin – und blieb dort für acht Jahre.

Was hat dein Interesse für das Thema Ernährung geweckt und wie bist du zum Veganismus gekommen?

Meine Kindheit war natürlich stark von der klassischen österreichischen Küche geprägt: Schnitzel, Knödel, Schweinsbraten – das volle Programm. Doch schon als Teenager merkte ich, dass Fleisch nicht zu meinen ethischen Überzeugungen passte. Ich habe einen Wertekompass, nach dem ich versuche zu leben. Wenn Handlungen im Widerspruch dazu stehen, passe ich mein Verhalten an, statt meine Werte zu verbiegen. Vegan zu werden, war also der logische nächste Schritt.

Das Thema Ernährung hat mich schon früh fasziniert. Bereits in der Tourismusschule hiess es: Tierische Produkte sind integraler Bestandteil der menschlichen Ernährung – aber niemand konnte mir erklären, worin genau das Problem läge, wenn ich darauf verzichte. Weil ich Dinge nicht nur glauben, sondern verstehen will, begann ich selbstständig, tiefer in die Materie einzutauchen. Ich absolvierte schliesslich das Bachelor-Studium in Ernährungsberatung an der DHfPG. Das öffnete mir endgültig die Tür in die Welt der Ernährungswissenschaft. Parallel dazu sammelte ich alles, was ich über vegane Ernährung herausfand, und schrieb mein erstes Buch „Vegan-Klischee ade!“.

Dieses Buch ist dann gleich zum SPIEGEL-Bestseller geworden. Hattest du damit gerechnet?

Überhaupt nicht! Das war auch nie die Motivation. Veganismus war damals noch ein absolutes Nischenthema und wurde auf den meisten Kongressen oder Fortbildungen nur oberflächlich behandelt. Für mich war das Buch eine Art „Wissensarchiv“, eine Sammlung von Antworten auf die vielen Fragen, die mir selbst begegneten. Ich dachte: Wenn es mir hilft, hilft es vielleicht auch anderen, die sich vegan ernähren wollen. Doch die Verlage reagierten skeptisch. Niemand wollte das Buch drucken – wirklich niemand! Mit Ausnahme eines kleinen Verlags in Mainz. Die haben mein Buch dann in einer winzigen Erstauflage veröffentlicht, und wir waren nicht einmal sicher, ob wir diese geringe Stück- ▶

zahl überhaupt abverkaufen würden. Doch dann passierte etwas Unerwartetes: Das Buch erschien im September und im März des Folgejahres landete es dann plötzlich auf der SPIEGEL-Bestsellerliste – was eher ungewöhnlich ist. Normalerweise verkauft sich ein Buch direkt, oder es bleibt eben ein Ladenhüter. Der überraschende Erfolg öffnete natürlich Türen und wir hatten das Privileg, in den zwei darauffolgenden Jahren noch vier weitere Bücher herauszubringen, die allesamt zu SPIEGEL-Bestsellern wurden.

Mittlerweile integrierst du wieder tierische Produkte in deine Ernährung und isst wieder Fleisch. Du betreibst sogar einige Höfe zur Ei- und Geflügelproduktion. Vom überzeugten Veganer zum „Hühnermörder“ ist ein sehr krasser Wandel. Wie kam es dazu?

Mein Weg scheint zunächst kontraintuitiv zu sein, aber für mich persönlich ist es kein Rückschritt, sondern vielmehr die konsequente Weiterentwicklung meiner Position. Die Ausbeutung, die in der klassischen industriellen Tierhaltung stattfindet, ist mir nach wie vor zuwider, und ich lehne sie strikt ab. Es gibt nun zwei Möglichkeiten, damit umzugehen: völliger Verzicht oder der Versuch zu zeigen, dass Tierhaltung auch anders geht. Zunächst entschied ich mich für den Verzicht. Das war, wie es wohl den meisten Menschen geht, auch mir naheliegender. Ich habe aber nie gesagt, dass der Veganismus die einzig richtige oder einzig gesunde Ernährungsweise ist. Im Gegenteil: Ich habe immer versucht, mit meiner Arbeit und meinen Büchern Wege aufzuzeigen, wie eine gut geplante vegane Ernährung *gleichwertig* einer Mischkost sein kann.

Über die Jahre stellte ich fest: Nicht jeder Mensch kann langfristig problemlos vegan leben. Manche entwickeln gesundheitliche Probleme – und bei vielen, die wieder tierische Produkte integrieren, bessern sich die Symptome. Anfangs hielt ich das für eine Art Ausrede. Aber dann habe ich mich näher damit beschäftigt. Um nicht zu weit auszuholen: Bisher wurden wenige Dutzend Nährstoffe eindeutig als essenziell für den Menschen klassifiziert, und einige weitere gelten unter bestimmten Umständen als semiessenziell. In Lebensmitteln kommen jedoch etwa 25 000 biologisch aktive Verbindungen vor. Führende Forscher gehen davon aus, dass noch nicht alle für den Menschen wichtigen Nährstoffe identifiziert wurden.

In tierischen Produkten scheinen Bestandteile enthalten zu sein, die manche Menschen ausreichend selbst bilden können und die daher auch über Jahre hinweg problemlos vegan leben können. Andere können dies nicht. Das heisst, manche Menschen sind aus einer gesundheitlichen, ernährungsphysiologischen Notwendigkeit heraus auf tierische Produkte angewiesen. Natürlich könnte ich das negieren oder ignorieren. Aber ich möchte lieber Lösungen finden



und versuche daher für diese Menschen Produkte anzubieten, die tierethisch so verantwortungsvoll wie möglich sind. Unsere Hühnerhöfe sind ein Versuch, Tierhaltung neu zu denken – kleinstrukturiert, transparent, ökologisch und mit Respekt vor den Tieren.

Wie stehst du heute zum Veganismus? Haben sich deine ethischen Grundsätze verändert?

Nein. Mein Ziel ist immer noch, Leid zu minimieren. Doch ich sehe mich als ergebnisoffenen Wissenschaftler, nicht als Dogmatiker. Dogmen sind nie gut. Sie lähmen den Geist. Die Wissenschaft und im Idealfall auch der persönliche Erkenntnisprozess sind immer in Bewegung. Die Ernährung ist ein komplexes Feld, dem man sich aus verschiedenen Perspektiven nähern kann: ethisch-philosophisch, ökologisch-nachhaltig, gesundheitlich. Da muss jeder seinen individuellen Zugang finden und man muss auch damit leben können, dass es durchaus Widersprüche und Konflikte gibt.

Für mich gilt: Niemand sollte sich selbst schaden müssen, um ethischen Idealen gerecht zu werden. Es wäre schön, wenn Veganismus für alle gleich gut funktionieren würde. Aber nach heutigem Stand der Wissenschaft ist das nicht der Fall. Es gibt generell nicht „die eine richtige Ernährungsweise“, sondern es gibt nur eine individuell bedarfsgerechte Ernährung.

Man könnte dich als den „gefallenen Engel“ der veganen Szene bezeichnen. Deine Abkehr vom strikten Veganismus hat viel Wirbel und Anfeindungen ausgelöst. Auch Freundschaften sind daran zerbrochen. Wie gehst du persönlich damit um?

Es war eine harte Erfahrung. Lange war ich eines der Aushängeschilder der veganen Bewegung – auf Kongressen, in den Medien, in sozialen Netzwerken. Meine Arbeit drehte sich stark um den Veganismus, und viele Menschen sahen in mir so etwas wie den „Posterboy“ dieser Bewegung. Mir war es aber schon immer wichtig, das Thema auf wissenschaftlich solide Füßen zu stellen und nicht die veganen oder ideologischen Scheuklappen aufzusetzen: Ich wollte nie veganen Aktivismus unter dem Deckmantel der Ernährungswissenschaften machen. Anfangs hatte ich den naiven Glauben, dass wir im Diskurs auf einen gemeinsamen Nenner kommen könnten, wenn ich nur genügend Informationen bereitstelle. Aber da hatte ich mich gründlich getäuscht. Als ich begann, öffentlich differenzierter über Ernährung zu sprechen, schlug die Stimmung um. Es gab Shitstorms, persönliche Drohungen, öffentliche Diffamierungen – bis hin zu Buchverbrennungen. Auch private Freundschaften sind daran zerbrochen. Das hat mich getroffen, keine Frage. Heute sehe ich es pragmatischer: Meine Community hat sich „gesund geschrumpft“. Geblieben sind die Menschen, die wirklich an Austausch und Wissenschaft interessiert sind.

Kannst du die Anfeindungen gegen dich nachvollziehen?

Voll und ganz! Ich habe grosses Verständnis dafür. Das Thema ist emotional stark aufgeladen. Wenn persönliche

Überzeugungen auf gegensätzlich wissenschaftliche Erkenntnisse prallen, kann das schmerzhaft sein. Letztlich wünsche ich mir ja selbst, ich würde falschliegen und wir könnten alle gleichermassen gut vegan leben. Ethisch wäre damit viel gewonnen. Aber es bringt doch nichts, den Boten umzubringen, damit die Nachricht nicht ankommt.

Dir wird auch ein Interessenkonflikt vorgeworfen: Du empfiehlst Nahrungsergänzungen, die du selbst vertreibst. Was sagst du dazu?

Ja, natürlich ist dieser Interessenskonflikt da. Keine Frage. Aber für mich sind entscheidend: Offenheit und Transparenz. Ich vertreibe Produkte, von deren Nutzen ich überzeugt bin. Problematisch wäre es nur, entgegen meinem Wissen Produkte anzubieten – rein aus Gewinnstreben. Darum produziere ich die Supplements auch lieber selbst und bin unabhängig, statt mich den Interessen von Sponsoren oder Kooperationspartnern beugen zu müssen. Und wenn man meine Arbeit genau verfolgt, sieht man: Ich argumentiere oft gegen mein eigenes Geschäft. Im Gegensatz zu Nahrungsmitteln – vor allem in der Art, in der wir sie anbieten – sind Supplements ein sehr lukrativer Markt. Trotzdem rufe ich in meinen Videos dazu auf, vor allem in bestimmten kritischen Lebensphasen mehr tierische Produkte zu konsumieren und weniger zu supplementieren. Wirtschaftlich wäre es für mich einfacher und auch besser gewesen, beim Slogan „Vegan für alle – mit Supplements“ zu bleiben. Wenn man es also bis zum Ende denkt, bleibt von der Kritik nicht wirklich viel übrig. Aber das darf gerne jeder für sich beurteilen.

Du schreibst aktuell deine Dissertation. Ein Versuch, Kritiker wissenschaftlich zum Schweigen zu bringen?

Es ist mehr als das. Natürlich möchte ich durch die externe, unabhängige Validierung einer Doktorarbeit zeigen, dass meine Hypothesen wissenschaftlich belastbar sind. Aber gleichzeitig habe ich ein tiefes persönliches Interesse an Forschung. Mein Doktorvater ist für mich eine grosse Inspiration, und ich sehe die Dissertation als Chance, meine Arbeit auf eine noch fundiertere Basis zu stellen und mich persönlich weiterzuentwickeln.

So wie ich dich jetzt kennengelernt habe, kann ich mir nicht vorstellen, dass ein Niko Rittenau eine „Konsolidierungsphase“ einlegt. Welche neuen Projekte hast du in der Pipeline?

Langweilig wird mir sicher nicht. Mit unseren Hühnerhöfen möchten wir zeigen, dass Tierhaltung ethisch, ökologisch und gesundheitlich vereinbar sein kann. Parallel dazu liegt mir die pflanzliche Küche weiterhin am Herzen. Man kann auch rein pflanzlich hervorragend kochen. Gerade haben wir in Wien ein rein pflanzliches Restaurant eröffnet, weitere Standorte sind geplant. Unsere Supplementlinien von Hopkins Formulations und Watson Nutrition entwickeln wir kontinuierlich weiter, und natürlich gibt es regelmässig Content auf Social Media. Ausserdem plane ich ein weiteres Buchprojekt – und arbeite an der Fertigstellung meiner Dissertation. Langfristig kann ich mir auch vorstellen, wieder in die Lehre zurückzukehren. ■



Niko Rittenau

Der 34-jährige Ernährungswissenschaftler hat einen Bachelor in Ernährungsberatung (DHfPG) und einen Master in Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin (FHM). Aktuell schreibt er an seiner Dissertation an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn. Bekannt wurde der Bestsellerautor und Unternehmer mit seinem Buch „Vegan-Klischee ade!“

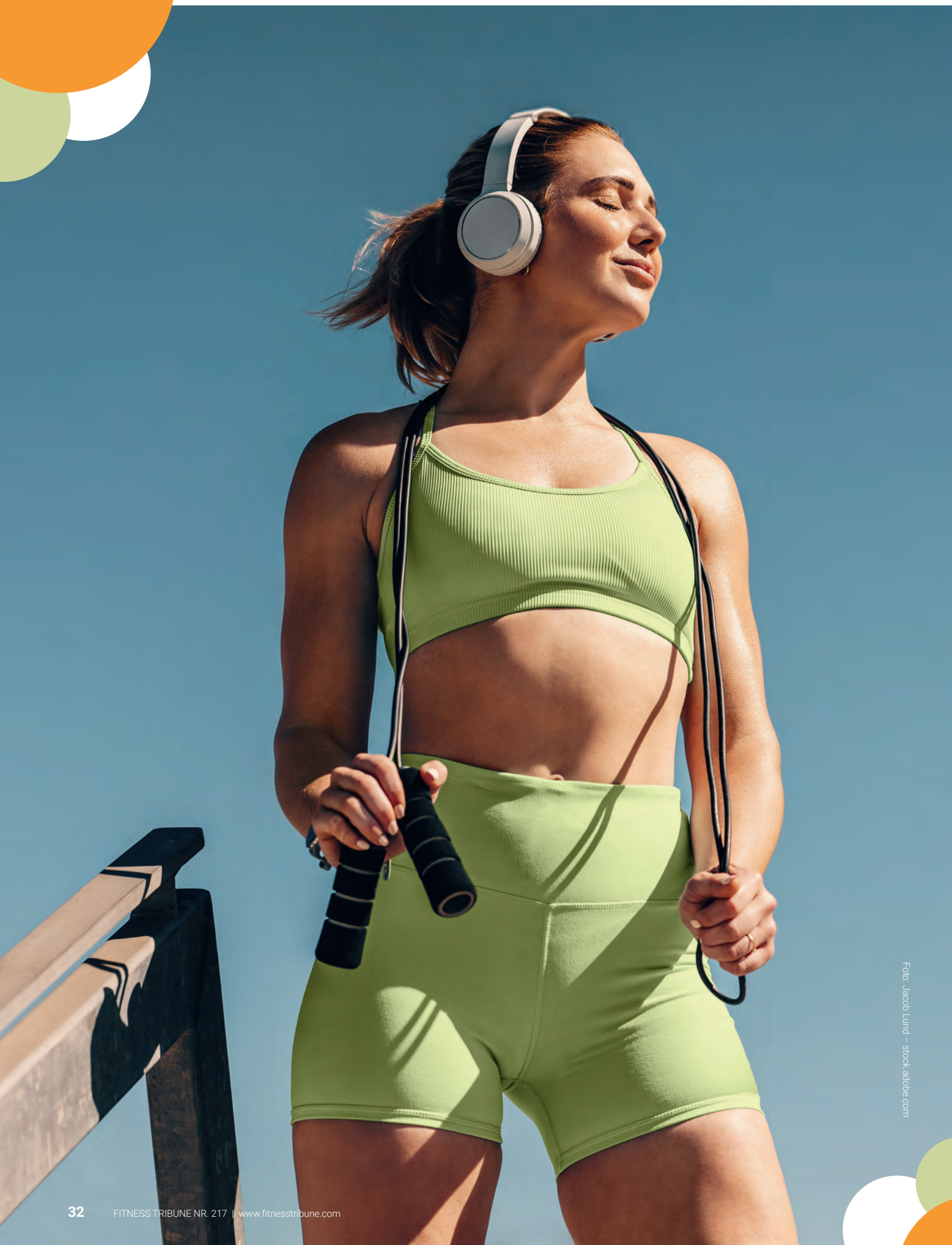


Foto: Jacob Lund – stock.adobe.com

Bewegung als Schlüssel ganzheitlicher Prävention

Fitnessstraining stärkt die Psyche

Text: Yvonne Albers

Bewegung ist weit mehr als eine präventive Massnahme gegen körperliche Beschwerden – sie entfaltet auch eine tiefgreifende Wirkung auf die mentale Gesundheit. In einem Umfeld wachsender psychischer Belastungen und zunehmender Inaktivität kommt Fitnesscentern eine besondere Rolle zu. Sie können zu zentralen Orten der Gesundheitsförderung werden – vorausgesetzt, sie verstehen sich als ganzheitliche Dienstleister.

Zahlreiche aktuelle Studien belegen die gesundheitlichen Vorteile körperlicher Aktivität – nicht nur im Hinblick auf physische, sondern zunehmend auch auf psychische Gesundheit (Biddle & Asare, 2011). Während die Rolle von Sport in der Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen und im Erhalt der Muskelmasse hinlänglich bekannt ist, rückt die Bedeutung von Bewegung für das mentale Wohlbefinden erst in den letzten Jahren stärker in den Fokus der Gesundheitsforschung. Vor diesem Hintergrund kann auch das Potenzial von Fitnesscentern mit ihren vielfältigen Angeboten, der qualifizierten Betreuung und ihrer Funktion als niederschwellige Anlaufstellen für gesundheitsorientiertes Verhalten neu bewertet werden.

Ganzheitliche Gesundheit braucht Struktur

Die wachsende Belastung durch Stress, Bewegungsmangel und soziale Isolation in einer zunehmend digitalisierten und gleichzeitig alternden Gesellschaft erfordert neue Ansätze in der Prävention. Körperliche Inaktivität zählt laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den vier Hauptrisikofaktoren für nichtübertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Depressionen (WHO, 2022). Gleichzeitig ist nachgewiesen, dass Bewegung signifikant zur Verbesserung von Stimmung, Schlafqualität und kognitiver Leistungsfähigkeit beiträgt (Chekroud et al., 2018). Dabei spielt weniger die Intensität als vielmehr die Regelmässigkeit eine zentrale Rolle. Bereits moderate, aber kontinuierliche körperliche Aktivität zeigt messbare Effekte auf das psychische Wohlbefinden. Umso wichtiger ist es, Training und Bewegung nicht dem Zufall zu überlassen, sondern durch strukturierte und alltagstaugliche Konzepte nachhaltig zu fördern.

Fitnesscenter als integrative Gesundheitsplattform

In diesem Kontext eröffnen sich für Fitnesscenter neue Handlungsräume: Als soziale, betreute und strukturierte Umgebungen können sie mehr bieten als reines Muskeltraining. Vielmehr lässt sich ihr Angebot um gezielte Präventionsmassnahmen, mentale Aktivierungsprogramme und Bildungsformate erweitern. Der Zugang zu Bewegung wird dadurch niederschwelliger – und zugleich individualisierbarer. Kooperationen mit Ärzten, Therapeuten oder Coaches können die Glaubwürdigkeit und Reichweite zusätzlich erhöhen. Entscheidend ist die Qualifikation des Personals: Nur wer gut ausgebildet ist, kann den unterschiedlichen Ansprüchen verschiedener Zielgruppen im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung gerecht werden und ein umfassenderes Rollenverständnis entwickeln, das weit über klassische Trainingsangebote hinausgeht.

Wie Fitnesscenter diesen Wandel aktiv gestalten und sich als relevante Partner in der Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig etablieren können, zeigt das nachfolgende Interview mit Prof. em. Dr. Lukas Zahner – Sportwissenschaftler, Personal Health Coach und langjähriger Gesundheitsexperte. ▶

Literaturliste

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Chekroud, S. R., Gueorgieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746.
- World Health Organization (WHO). (2022). Global status report on physical activity 2022.

Fitnesscenter als Gesundheitshub

Bewegung ist eine Superpille

Mentale Gesundheit rückt zunehmend in den Fokus eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses. Dabei können Sport und Bewegung einen wertvollen Beitrag leisten. Im Interview mit FITNESS TRIBUNE spricht Prof. em. Dr. Lukas Zahner, Sportwissenschaftler und Personal Health Coach – auf dessen Expertise unter anderem auch Roger Federer vertraute – über die Bedeutung eines aktiven Lebensstils für das psychische Wohlbefinden, welchen Stellenwert Fitnesscenter als Gesundheitsplattform einnehmen können und was es dafür braucht.

FITNESS TRIBUNE: Lukas, dein Credo lautet: „Exercise is medicine“. Wie siehst du die Rolle von Training und Bewegung in der Prävention und Behandlung von Krankheiten?

Prof. em. Dr. Lukas Zahner: Bewegung wirkt wie eine Superpille – kein anderes Mittel hat einen vergleichbar positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Sie stärkt Körper, Geist und Seele gleichermaßen und entfaltet damit eine einzigartige, ganzheitliche Wirkung. Die Forschung zeigt immer deutlicher, dass Bewegung – vor allem auch bei älteren Menschen – aus der gesundheitsförderlichen Perspektive absolut im Zentrum steht.

Du sprichst dich für mehr Gesundheitsförderung und Prävention aus. Welche Massnahmen wären deiner Ansicht nach auf gesellschaftlicher oder auch politischer Ebene am effektivsten?

Prävention muss auf mehreren Ebenen ansetzen. Ein erster zentraler Schritt wäre, Bewegung, Ernährung und auch mentale

Foto: Prof. em. Dr. Lukas Zahner

Prof. em. Dr. Lukas Zahner

Prof. Dr. em. Lukas Zahner ist Gründer sowie Verwaltungsratspräsident der SalutaCoach AG und Co-Veranstalter der HealthEXPO in Basel. Mit über 30 Jahren Erfahrung in Wissenschaft und Forschung am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel verfügt er über eine umfangreiche wissenschaftliche sowie praktische Expertise im Bereich Bewegungsförderung und Health Coaching.

Gesundheit bereits in der Schule fest im Lehrplan zu verankern. Bislang kommen diese Themen viel zu kurz – und oft zu spät. Der sogenannte Trackingeffekt zeigt: Aktive Kinder bleiben mit hoher Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsene aktiv. Deshalb muss Bewegungsförderung möglichst früh beginnen. Die gezielte Einbindung der Eltern spielt dabei eine Schlüsselrolle – sie sind die wichtigsten Vorbilder.

Ein weiterer Ansatzpunkt ist ein Belohnungssystem für Bewegung über die gesamte Lebensspanne, mit besonderem Fokus auf ältere Menschen. Studien zeigen, dass die Aktivität ab dem 70. Lebensjahr stark abnimmt – obwohl Bewegung gerade dann besonders wichtig wäre. Hinzu kommt, dass Bewegungsmangel und soziale Isolation die Lebenserwartung und das psychische Wohlbefinden massiv beeinträchtigen. Hier braucht es kreative Wege, um ältere Menschen in Bewegung zu halten. Ein gutes Beispiel ist die Stiftung Hopp-la, die mit einer generationenübergreifenden Bewegungsförderung Jung und Alt zusammenbringt. Wir erreichen die älteren Leute über die Bewegungsfreude der Kinder. So bleiben sie selbst aktiv und auch die mentale Gesundheit wird dadurch gestärkt.

Darüber hinaus muss Bewegung in den Arbeitsalltag integriert werden. Lange Sitzzeiten und einseitige Belastungen lassen sich durch kurze Mikropausen deutlich entschärfen – hier sind insbesondere die Arbeitgeber stärker gefordert.

Und schliesslich ist die Ernährung entscheidend: Gesunde Lebensmittel sollten meiner Meinung nach günstiger sein als ungesunde. Aufklärung ist wichtig, reicht aber nicht aus, wenn sich Familien gesunde Lebensmittel schlicht nicht leisten können. Gesundes Essen muss erschwinglich sein.

Was ist deiner Meinung nach der grösste Mythos oder das grösste Missverständnis im Bereich Bewegung und Gesundheit?

Viele ältere Menschen fragen sich, ob es überhaupt noch sinnvoll ist, mit Training anzufangen. Die Antwort ist eindeutig: Ja, es lohnt sich – und zwar in jedem Alter. Bewegung kann auch im hohen Alter Muskelaufbau fördern oder zumindest Muskelabbau verlangsamen. Sie verbessert die Koordination und reduziert damit das Sturzrisiko. Zudem unterstützt sie Stoffwechselprozesse und wirkt sich positiv auf die gesamte Gesundheit aus. Kurz gesagt: Es ist niemals zu spät, mit Bewegung zu beginnen.

Neben Bewegungsmangel ist auch die mentale Gesundheit mittlerweile ein wichtiges Thema. Welchen Einfluss nehmen deiner Erfahrung nach Sport und Bewegung auf die mentale Gesundheit und das psychische Wohlbefinden?

Studien belegen eindeutig: Bewegung wirkt positiv auf die mentale Gesundheit. Menschen, die regelmässig aktiv sind – ganz gleich welchen Alters – verfügen über einen grösseren Stresspuffer und erleben Stresssituationen weniger belastend. Es ist also eine mögliche Strategie in der mentalen Ge-

sundheitsförderung, den Stress über mehr Bewegung in den Griff zu bekommen.

Auch bei Depressionen zeigt Bewegung nachweislich eine vergleichbare Wirkung wie Medikamente oder Psychotherapie – und kann gleichzeitig positive Nebenwirkungen nachweisen. Deshalb sollte Bewegung jede Therapie zumindest ergänzen. Darüber hinaus fördert sie die kognitive Leistungsfähigkeit und steigert die Lebensqualität – was wiederum die psychische Gesundheit stärkt.

Welche Faktoren hältst du für entscheidend, um Bewegung als eine wesentliche Säule auch für die mentale Gesundheit zu etablieren?

Das Wichtigste ist die Individualisierung. Welches Training ist das Beste? Es ist das Training, das man regelmässig macht. Dafür braucht es Spass an der Bewegung. Manche fühlen sich im Wasser am wohlsten, andere beim Waldlauf oder im Fitnesscenter. Menschen müssen die Möglichkeit haben, herauszufinden, welche Form der Bewegung zu ihnen passt.

Genau deshalb möchten wir mit der HealthEXPO, die nächstes Jahr am 31. Mai wieder in Basel stattfindet, einen echten Gesundheitserlebnistag schaffen. Dort können Besucherinnen und Besucher ausprobieren, was ihnen Freude macht und am besten zu ihrem Lebensstil passt.

Welche Funktion können in diesem Zusammenhang die Schweizer Fitnesscenter einnehmen? Was würdest du Betreibern raten, um sich als Problemlöser und zentralen Bestandteil eines ganzheitlichen Gesundheitsansatzes zu positionieren?

Fitnesscenter können zu zentralen Playern in der Gesundheitsförderung werden. Sie bieten ein sicheres und vielseitiges Training – von Kraft und Ausdauer über funktionelle und rehabilitative Angebote bis hin zu Ernährung und Entspannung.

Durch Kooperationen mit Ärzten, Physiotherapeuten, Mental Coaches oder Tanzschulen können sie ihr Portfolio erweitern und zu echten Gesundheitshubs werden. Voraussetzung dafür ist qualifiziertes und breit ausgebildetes Personal – denn nur so werden Fitnesscenter als seriöse Partner wahrgenommen und können eine hochwertige, individualisierte Betreuung gewährleisten.

Darüber hinaus sollten Betreiber aktiv Communitybuilding betreiben. Ein starkes soziales Umfeld im Fitnesscenter steigert Motivation und Bindung.

Wenn die Branche diesen Weg konsequent geht, wird sie nicht nur wirtschaftlich profitieren, sondern auch einen entscheidenden Beitrag zur individuellen und gesellschaftlichen Gesundheit leisten. ■



Der Schweizer Fitness Abend 2025

Stilvolles Netzwerkevent der Branche

Text: Moritz Scheidel

Am 5. September 2025 versammelte sich die Schweizer Gesundheits- und Fitnessbranche zum exklusiven Schweizer Fitness Abend – und das bei strahlendem Spätsommerwetter im stilvollen Landgasthof Halbinsel Au. Die traumhafte Kulisse mit dem schimmernden Zürichsee und dem imposanten Bergpanorama bildete den perfekten Rahmen für ein unvergessliches Netzwerkevent.

Fotos: SAFS | Fitness-Experte AG





Eingeladen hatten die SAFS und Soledor, gemeinsam mit zahlreichen Partnern:

Technogym, Porsche Zentrum Zürich, Matrix, Airis, best4health, EGYM, FITNESS TRIBUNE, Fitpass, gym80, Les Mills, Life Fitness & Hammer Strength, milon, Nocco, Precor, ratio, RKS, SAFS Hochschule und Sensopro.

Netzwerken – Geniessen – Inspirieren lassen

Rund 250 geladene Gäste aus der Schweizer Fitness- und Gesundheitswelt folgten der Einladung. Schon beim stilvollen Flying Apéro wurden sie kulinarisch verwöhnt und mu-

sikalisch eingestimmt. Der Conférencier des Abends, Georg Schweizer, begrüßte die Gäste humorvoll und persönlich.

Anschliessend erwartete die Anwesenden ein Dinner, das mit exzellenter Küche und besonderem Ambiente überzeugte. Doch im Mittelpunkt des Abends stand nicht nur der Genuss – in inspirierenden Gesprächen wurden auch die Zukunftsthemen der Branche lebendig diskutiert.

Ob an der Bar, in der edlen Zigarrenlounge powered by Porsche Zentrum Zürich oder an den Tischen – die Gäste nutzten den Sommerabend intensiv zum Austausch, Netzwerken und





gemeinsamen Feiern. Für die stimmungsvolle Atmosphäre sorgten Sounds von DJ Julian Crespo, die bis tief in die Nacht zum Verweilen einluden.

Ein Abend, der in Erinnerung bleibt

Der Schweizer Fitness Abend 2025 war ein voller Erfolg – genussvoll, stilvoll und verbindend. Die gute Nachricht: Der nächste Termin steht bereits fest. Am 4. September 2026 trifft sich die Branche erneut zum exklusiven Get Together.

Wir freuen uns jetzt schon auf ein Wiedersehen! ■

**SCHWEIZER
FITNESS
ABEND**

Fotos: SAFS | Fitness-Experte AG





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

best  health **InBody**

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





Swiss Grand Prix 2025

Wenn Schweiss zu Gänsehaut wird

Text: Yvonne Albers

Der Swiss Grand Prix 2025 in Brugg übertraf alle Erwartungen. 125 Athleten, packende Duelle und ein Publikum, das jede Pose feierte – so wurde die sechste Ausgabe des Bodybuildingspektakels zu einem unvergesslichen Highlight des Jahres.

Brugg im Ausnahmezustand: Am Sonntag, den 23. August 2025, verwandelte sich der Campussaal in Brugg erneut in eine mitreissende Bodybuilding-Wettkampfarena. Die sechste Ausgabe des NPC Swiss Grand Prix lockte 125 Athletinnen und Athleten auf die Bühne – so viele wie nie zuvor. Mit über 170 Starts in 33 Klassen und neun Hauptkategorien war die Show nicht nur rekordverdächtig, sondern auch restlos ausverkauft. Die Initiatorinnen Kathi Fleig und Dagmar Simmen von One Up Events lieferten mit ihrem Team eine Veranstaltung, die Massstäbe setzt.

Ergebnisse – die neuen Champions

Zusätzlich zu den Erfolgen in den einzelnen Klassen wurden in insgesamt sieben Kategorien die prestigeträchtigen Gesamtsiege vergeben:

- **Men's Physique:** Stephen Stadelmann
- **Women's Figure:** Sara Maslakova
- **Women's Wellness:** Pascale Bischofberger

- **Men's Classic Physique:** Aleksandar Trifunovic
- **Women's Fit Model:** Désirée De Ravallet
- **Women's Bikini:** Janine Tobler
- **Men's Bodybuilding:** Patrick Schwizer

Besonders glänzte Janine Tobler, die mit einer phänomenalen Linie, hervorragender Form und einer starken Präsentation alle in ihren Bann zog. Den Preis – einen Gutschein für die Startgebühr bei einem Pro Qualifier – nutzte sie gleich am folgenden Wochenende beim Olympia Amateur Eastern Europe in Rumänien. Dort wiederholte sie ihre bemerkenswerte Leistung, sicherte sich erneut den Gesamtsieg in der Women's Bikini und damit auch ihre IFBB Pro-Card. „Ich kann es immer noch nicht in Worte fassen! Nach dem Erfolg beim Swiss Grand Prix nun gleich den Gesamtsieg bei meinem ersten internationalen Wettkampf zu holen, ist einfach unglaublich. Auch wenn ich mein Profidebüt kaum erwarten kann, werde ich mich zunächst auf meinen Job im David Gym und die Ausbildung bei



Gesamtsiegerin Fit Model:
Désirée de Ravallet

Gesamtsieger Men's Bodybuilding:
Patrick Schwizer

Posedown im ausverkauften Campussaal

Gesamtsiegerin Women's
Bikini: Janine Tobler

der SAFS konzentrieren. Parallel dazu werde ich natürlich weiter intensiv trainieren, um bei meinem ersten Profiwettkampf im kommenden Jahr ein noch besseres Gesamtpaket abzuliefern“, sagt die junge St. Gallerin.

Stars, Fans und ein Publikum zum Feiern

Die Stimmung war elektrisierend – nicht zuletzt dank DJ David Catena aus Spanien und natürlich Shawn Ray, der abermals als charmanter Emcee die Zuschauer durch den Tag führte. Für Begeisterung sorgte die Verlosung handsignierter Fanartikel, die unter anderem von Kevin Levrone, Urs Kalecinski und Shawn Ray selbst für die Show zur Verfügung gestellt wurden.

Neben Familien und Fans mischten sich zahlreiche Profis ins Publikum, übergaben Preise und standen für Gespräche bereit. Unter ihnen: Dennis Reinhold, Maik Ciesla, Mohammad Ali Azimi und Lena Ramsteiner, die schon bald in Las Vegas beim Mr. Olympia in der Figur-Klasse an den Start gehen wird.

Organisation – Schweizer Präzision trifft Herzblut

„Die Show wächst von Jahr zu Jahr – das ist die schönste Bestätigung für uns“, freut sich Organisatorin Kathi Fleig. Tatsächlich waren die Tickets in diesem Jahr erstmals bereits im Vorfeld vollständig ausverkauft. Auch ihre Geschäftspartnerin Dagmar Simmen ist stolz: „Trotz der enormen Zahl an Starts lief alles wie am Schnürchen. Unser Team ist eingespielt und routiniert – und genau das spüren auch die Athleten.“

Die hervorragende Organisation und das Gespür für die Bedürfnisse der Athletinnen und Athleten sind längst zum Markenzeichen der von One Up Events ausgerichteten Shows geworden.

Désirée und Christian De Ravallet, die beide an diesem Tag an den Start gingen, betonten die Wertschätzung und perfekte Organisation: „Es war wieder super – wie jedes Mal! Hier wird einfach alles dafür getan, damit wir Athleten es so einfach und unkompliziert wie möglich haben. Jeder, der einmal einen Wettkampf bestritten hat, weiss, wie wertvoll das ist.“

Auch YouTube-Star und Coach Max Madsen – dessen Athlet, Patrick Schwizer, am Ende wohlverdient den Gesamtsieg im Men's Bodybuilding abräumte und auf dem Italy Pro zwei Wochen später ebenfalls mit dem Gewinn einer Profikarte belohnt wurde – bestätigt diesen Eindruck: „Das ist einfach irre! Ich bin tatsächlich das erste Mal auf einem Wettkampf in der Schweiz und vergesse ständig, dass ich eigentlich ‚nur‘ auf einer regionalen Show und nicht auf einem internationalen Profi-Event bin. Ich habe schon unzählige Wettkämpfe besucht und es ist beeindruckend, was Kathi und Dagmar zusammen mit ihrem Team hier auf die Beine gestellt haben.“

Auch im nächsten Jahr wieder zwei Shows

Die Professionalität und die Leidenschaft für den Wettkampf honorieren auch die Sponsoren. „Wir müssen wohl bald grössere Taschen für die Athleten-Give-aways bestellen“, lacht Kathi Fleig. Fest steht: Die Reise geht weiter. Bereits im Frühjahr folgt am Osterwochenende die Swiss Spring Show (04. April 2026), bevor voraussichtlich am 23. August 2026 der nächste Swiss Grand Prix in Brugg ausgetragen wird.

Der NPC Swiss Grand Prix 2025 war ein Fest für die Athleten, Fans und Veranstalter gleichermaßen – voller Energie, Professionalität und Emotionen. Ein Event, das längst weit über die Schweizer Grenzen hinausstrahlt.



Mehr als ein Label

Zertifizierung als strategischer Faktor der Kundenbindung

Kundenbindung ist der Herzschlag der Fitness- und Gesundheitsbranche. Sie bestimmt die Auslastung, die Planbarkeit und das Wachstum für Anbieter und deren Mitglieder. Zertifizierung macht Qualität sichtbar und Vertrauen messbar. Qualitop schafft dafür die Basis: mit klaren Standards, unabhängigen Prüfungen und kontinuierlicher Weiterentwicklung wird aus einem Versprechen gelebte Qualität – ein Gewinn für Mitglieder, Anbieter und die gesamte Branche.

Warum Kundenbindung entscheidend ist

Ein hoher Anteil loyaler Mitglieder bildet für jeden Anbieter ein stabiles Fundament – gerade in einer Branche, die saisonalen Schwankungen und steigendem Wettbewerbsdruck ausgesetzt ist. Studien zeigen konsistent: Wer Mitglieder langfristig bindet, profitiert typischerweise von weniger Fluktuation, stabileren Umsätzen, mehr Zusatzbuchungen und positiven Netzwerkeffekten, weil zufriedene Mitglieder häufig neue mitbringen (Shahlaee Bagheri, 2025).

Kundenbindung ist kein Zufallsprodukt. Sie entsteht durch abgestimmte Prozesse über die gesamte Mitgliederreise hinweg: von der Willkommenskultur über die laufende Betreuung bis zum aktiven Feedback- und Beschwerdemanagement. Zertifizierer wie Qualitop geben Anbieterinnen und Anbietern eine strukturierte Roadmap. Sie machen Bindungsarbeit zu einem dauerhaften Zyklus – mit Audit, Massnahmenplan, Review nach dem CAPA-Prinzip (Corrective and Preventive Action) – damit Kundenorientierung gelebte Routine bleibt.

Fotos: Vadim – stock.adobe.com | Christian Hengeler

Rolle von Vertrauen und Qualität

Vertrauen lässt sich nur durch transparente Standards und konsequente Umsetzung etablieren. Mitglieder wollen sicher sein: Werden zugesagte Standards wirklich umgesetzt? Gibt es nachvollziehbare Prozesse für Hygiene, Betreuung und Problemlösung? Wird Feedback wirksam genutzt? Die Zertifizierung prüft alle diese Aspekte regelmässig, macht Abläufe transparent und hält Anbieter zur Weiterentwicklung an (Oliver, 1999; Zeithaml, Berry & Parasuraman, 1996). Darüber hinaus bringen Zertifizierer wie Qualitop Qualität messbar auf den Punkt. Wie entwickelt sich die Churn-Rate, wie der Net Promoter Score (NPS), wie die Betreuungsquote? Ergebnisse werden verglichen, rückgekoppelt und mit Best Practices aus der Branche ergänzt. Mitglieder erleben so, dass ihre Rückmeldung zählt und ihre Bedürfnisse im Zentrum stehen.

Positionierung: Zertifizierung als Schlüssel

Für Anbieter ist das Qualitop-Label einerseits ein anerkanntes Markenzeichen, andererseits eine betriebliche Navigationshilfe. Es bündelt Anforderungen, gibt Orientierung und zeigt Teams klare Ziele – stets abgestimmt auf die individuelle Situation vor Ort. Im Markt signalisiert das Label Mitgliedern und Partnern wie Krankenkassen oder Behörden schnell und klar: „Hier legen wir Wert auf Standards, die regelmässig über gesetzliche Mindestanforderungen hinaus geprüft werden“.

Die Zertifizierungsstelle prüft dafür nicht nur Dokumente, sondern vor allem konkrete Ergebnisse. Werden Zielwerte verfehlt oder Prozesse noch nicht wirksam, kann Qualitop gezielt Massnahmenpläne fordern. Anbieter nutzen diese Impulse, um etwa die Wiedereingliederung nach Pausen zu stärken oder das Management von Beschwerden weiterzuentwickeln (Morgan & Hunt, 1994).

Mitgliederbindung und Vertrauen

Der wichtigste Grund für langfristige Bindung ist das individuelle Erleben: Mitglieder, die sich wahrgenommen und verstanden fühlen, bleiben deutlich länger (Schroeder et al., 2021). Neben Preis und Angebot zählen Servicequalität, persönliche Betreuung und eine offene Kommunikation. Besonders wirkungsvoll ist es, gleich nach dem ersten Termin – wie bereits oben erwähnt – einen Feedbackkontakt binnen 48 Stunden einzuplanen. So lassen sich Unsicherheiten früh adressieren, Wünsche aufnehmen und viele Abbrüche vermeiden (Shahlaee Bagheri, 2025).

Bedeutung im Fitness- und Gesundheitsmarkt

Mitgliedschaft ist heute ein Beziehungsprodukt. Die grosse Angebotsvielfalt und flexible Vertragslaufzeiten verschärfen den Wettbewerb. Wer auf Transparenz, Ergebniskontrolle und offene Dialogbereitschaft setzt, baut nachhaltiges Vertrauenskapital auf. Zertifizierer begleiten den Reifeprozess mit Benchmarks, unterstützen den Aufbau von Bindungs-KPIs und helfen, anhand von Zwölfmonatsretention, NPS und Median-Beschwerdezeit (siehe Box) Fortschritte zu dokumentieren (Zeithaml, Berry & Parasuraman, 1996).

Minibox: Drei Kennzahlen für Bindung

- Zwölfmonatsretention (% der Mitglieder nach 1 Jahr)
- Net Promoter Score
- Median-Beschwerdezeit (Tage)

Qualität in der Praxis sichtbar machen

Klar definierte Standards ermöglichen effiziente Prozesse. Wie bereits im Abschnitt zur Mitgliederbindung ausgeführt, hat beispielsweise ein strukturierter Feedbackkontakt 48 Stunden nach Ersttermin in der Studie von Schroeder et al. (2021) zu deutlich mehr Folgebuchungen und längeren Vertragslaufzeiten geführt. Im Audit bilden Outcome-Kennzahlen wie Retentionsrate, Beschwerdequote und Wiederkehrtrate nach Pausen die Richtschnur für nachhaltige Entwicklung. Anbieter erhalten gezieltes Feedback und können den Reifegrad ihrer Bindungsstrategien klar einordnen – vom Dokument über den Prozess bis zum Ergebnis (Morgan & Hunt, 1994).

Fazit & Ausblick

Zertifizierung ist ein wiederkehrender Prozess: prüfen → verbessern → prüfen (CAPA). Wo Standards gelebt, Kennzahlen verfolgt und Entwicklungsschleifen genutzt werden, entsteht messbar starke Mitgliederbindung. Anbieter und Zertifizierer übernehmen gemeinsam Verantwortung für Transparenz und Praxisnutzen. Qualitop macht diesen Innovationstakt möglich: So wird Zertifizierung nicht nur zum Qualitätssiegel, sondern auch zum Innovationsmotor für eine zukunftsfähige Fitness- und Gesundheitsbranche. Mitglieder profitieren von gelebter Qualität, Anbieterinnen und Anbieter von planbarer Bindung, besserer Wirtschaftlichkeit und einem sichtbaren Wettbewerbsvorteil (Zeithaml, Berry & Parasuraman, 1996). ■



Christian Henggeler

Der Experte für Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidg. Diplom bringt fundierte Fachkenntnisse sowie Erfahrung in der präventiven Gesundheitsarbeit mit. Als Berufsbildner, Prüfungsexperte und Qualitop-Zertifizierer setzt er sich aktiv für Qualität und Transparenz in der Branche ein.

Literaturliste

- Shahlaee Bagheri, J. (2024). Predicting the retention of customers of sport gym using the K-nearest neighbor algorithm. *Sport Marketing Studies*, 5 (1), 69–86.
- Morgan, R. M. & Hunt, S. D. (1994). The Commitment-Trust Theory of Relationship Marketing. *Journal of Marketing*, 58(3), 20–38.
- Oliver, R. L. (1999). Whence Consumer Loyalty? *Journal of Marketing*, 63(Special Issue), 33–44.
- Schroeder, J., Oliveira, S., Esentas, M., Ghadiri, N., Gonçalves, C., Yusof, A., Armbricht, A., & Wang, M. (2021). Strategies for Member Retention in Boutique Fitness Clubs. Doctoral Dissertation, Walden University (nicht peer-reviewed).
- Zeithaml, V. A., Berry, L. L., & Parasuraman, A. (1996). The Behavioral Consequences of Service Quality. *Journal of Marketing*, 60(2), 31–46.



Fitnessnetz wächst weiter in der Schweiz

Drei neue ACTIV FITNESS Studios im Oktober 2025

ACTIV FITNESS erweitert sein Standortnetz und eröffnet im Oktober 2025 gleich drei neue Studios in Biasca, Brig und Uznach. Damit wird das Angebot an Trainings- und Wellnessmöglichkeiten in der Schweiz weiter ausgebaut.

Biasca – ab 10. Oktober 2025

An der Via Stefano Franscini entsteht auf rund 1000 Quadratmetern ein modernes Studio mit umfassendem Trainings- und Wellnessangebot. Die zentrale Lage nur wenige Gehminuten vom Bahnhof macht den Standort besonders attraktiv.

Brig – ab 17. Oktober 2025

Im Wallis folgt die erste Eröffnung in der deutschsprachigen Region. Nach zwei bestehenden Studios im französischsprachigen Teil eröffnet in Brig ein weiterer Standort, um die stei-

gende Nachfrage nach Fitnessangeboten in der Region abzu- decken.

Uznach – ab 23. Oktober 2025

Im neuen Migros Einkaufszentrum in Uznach wird ein ACTIV FITNESS eröffnet, das Training und Einkauf nahtlos miteinander verbindet. Das Konzept erleichtert die Integration von Sporteinheiten in den Alltag.

Eröffnungstage mit Aktionen

Die Vorbereitungen für die Standorte laufen bereits. Geplant sind besondere Eröffnungstage mit attraktiven Aktionen, die Fitnessinteressierte zum Kennenlernen der neuen Studios ein- laden sollen.

www.activfitness.ch

Neues Premium-Fitnessangebot im Zürcher Oberland

Bee Strong Fitness eröffnet Trainingswelt in Volketswil

Volketswil – Bee Strong Fitness eröffnet ein neues, hochwer- tiges Fitnesscenter, das sich durch moderne Ausstattung und durchgängige Verfügbarkeit auszeichnet. Auf über 1600 m² bietet das Studio in der Chriesbaumstrasse eine Trainingswelt der Extraklasse – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche.

Ob Einsteiger, ambitionierter Athlet oder erfahrener Body- builder – bei Bee Strong findet man optimale Bedingungen für jedes Training: Handverlesenes Equipment von Marken wie gym80 und Prime Fitness, modernste Cardio-Techno- logie von Life Fitness sowie Racks von Hammer Strength. Neben traditionellen Kraft- und Ausdauerbereichen stehen auch funktionelle Trainingszonen zur Verfügung.

Darüber hinaus runden ein professionell eingerichteter Po- sing-Raum, ein Solarium, ein integrierter Shop sowie eine gemütliche Lounge mit Shakes und Snacks das Angebot ab.

Die Philosophie von Bee Strong geht über reines Muskel- training hinaus: „Bee Strong steht für mehr als Muskelauf- bau – es ist ein Aufruf: Sei stark! Stark im Körper, stark im



Geist.“ Das Ziel ist nicht der Vergleich mit anderen, sondern der persönliche Fortschritt jedes Einzelnen, unabhängig von Startpunkt oder Erfahrung. Gemeinschaft, Respekt und Leidenschaft stehen im Mittelpunkt.

Die gute Erreichbarkeit trägt zum Konzept bei: Das Studio ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln via Haltestelle Volketswil Hölzliwisen zugänglich und kostenlose Parkplätze stehen in der Tiefgarage sowie rund ums Gebäude zur Verfügung.

beestrongfitness.ch

Nächster Karriereschritt**Studium an der
SAFS Hochschule**

Die Fitness- und Gesundheitsbranche wächst rasant und wer hier Karriere machen möchte, benötigt fundiertes Wissen, praxisnahe Erfahrung und ein starkes Netzwerk. Genau das bietet die SAFS Hochschule mit ihren dualen Bachelor-Studiengängen Fitnessökonomie und Fitnesstraining.

Mit dem dualen Studium verbinden Studierende Theorie und Praxis optimal: Während sie die wissenschaftlichen Grundlagen der Fitness- und Gesundheitsbranche erlernen, wenden sie ihr Wissen direkt in der Praxis an. So wird aus Leidenschaft ein Beruf und aus Ambition echte Expertise.

Die Studiengänge sind ideal für alle, die aktiv die Zukunft der Branche mitgestalten möchten – sei es in leitenden Positionen im Fitness- und Gesundheitsbereich oder als Experte für gesundheitsorientiertes Training.

Infoveranstaltung:

Interessierte können sich am Donnerstag, 20. November 2025, um 18.00 Uhr informieren – online oder live vor Ort in Zürich. Dort erfahren sie alles Wichtige zu Studieninhalten, Karrierechancen und dem dualen Studienmodell.

www.safs-hochschule.ch

VERANSTALTUNGEN**INFOVERANSTALTUNGEN ZUR BERUFSBILDUNG**

06.11.2025 SAFS Infoveranstaltung, Zürich und digital

03.12.2025 SAFS Infoveranstaltung, Zürich und digital

15.01.2026 SAFS Infoveranstaltung, Zürich und digital

Mehr Informationen und Anmeldung unter www.safs.com

**INFOVERANSTALTUNGEN ZUM
SAFS HOCHSCHULSTUDIUM**

30.10.2025 SAFS Hochschule Infoveranstaltung, Zürich und digital

19.11.2025 SAFS Hochschule Infoveranstaltung, Zürich und digital

16.12.2025 SAFS Hochschule Infoveranstaltung, Zürich und digital

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

EVENTS

30.10. – 31.10.2025 SEMS and Sportfisio Congress 2025, Beaulieu Lausanne

06.11.2025 Physio Academy Event 2025, Zürich

27.11.2025 12th Athletes Day, Fribourg

16.01. – 18.01.2026 HYROX, St. Gallen

Anzeige

**wanzl****Unlock
Your 24/7 Access**

Access Solutions made by Wanzl

■ Bieten Sie Ihren Mitgliedern die Möglichkeit rund um die Uhr zu trainieren. Unsere Zugangsanlagen ermöglichen Öffnungszeiten von 24h dank personalfreier Nutzung. Mit modernem Design und individuellem Branding integrieren sich unsere Gates optimal in Ihr Fitnessstudio.

Kontaktieren Sie unsere Access-Experten und erfahren Sie mehr von unseren smarten Zutrittslösungen.

Access Solutions
www.wanzl.com | access-solutions@wanzl.com



SAFS Weiterbildungs-Abonnement

Permanente Weiterbildung für Fitnesscenter

Für Fitnesscenter, die ihr Team kontinuierlich weiterentwickeln möchten, bietet das SAFS Weiterbildungsprogramm im Abonnement die perfekte Lösung. Über 150 praxisnahe Workshops pro Jahr aus den Bereichen Fitness, Performance, Group Fitness, Gesundheit sowie Sales und Management ermöglichen es, immer auf dem neuesten Stand der Branche zu bleiben.

Know-how, Neues und Inspiration – renommierte Referenten teilen ihr Expertenwissen und vermitteln innovative Trainingskonzepte, die direkt im Fitnesscenter umgesetzt werden können. Ob vor Ort oder online, die Teilnahme ist flexibel und passt sich dem Alltag der Mitarbeiter optimal an.

Mit einem Abonnement sichern Fitnesscenter die permanente und individuelle Weiterbildung ihres Teams: Zwei Mitarbeiter

dürfen pro Workshop teilnehmen, für jeden weiteren Mitarbeiter gibt es 25 Prozent Rabatt. Das Jahresabonnement kostet 1260.00 CHF oder vier Raten à 345.00 CHF, ohne Abonnement werden Workshops ab 155.00 CHF verrechnet. Das Abonnement ist ein Jahr gültig und kann zu jedem Monatsbeginn abgeschlossen werden. Eine Kündigung ist einen Monat vor Ablauf möglich.

Das SAFS Weiterbildungs-Abonnement ist damit eine lohnende Investition in die professionelle Entwicklung der Mitarbeiter, steigert die Qualität der Trainingsangebote und stärkt die Position des Fitnesscenters in einer dynamischen Branche.

www.safs.com

Fotos: SAFS | clever-itch



Neues Fitnessangebot in Bachenbülach

clever fit eröffnet modernes Studio mit vielfältigen Trainingsmöglichkeiten

Bachenbülach darf sich freuen: Mit der Eröffnung eines neuen clever fit Studios im Januar 2026 zieht eine der grössten Fitnessketten Europas ins Rietbach Center an der Grabenstrasse. Es wird bereits das 22. Studio in der Schweiz sein, das eröffnet wird. Auf 1669 Quadratmetern entsteht eine moderne Trainingswelt, die Fitnessbegeisterten aus der ganzen Region Zürich-Unterland ein umfangreiches Angebot an Trainingsmöglichkeiten und Services bieten wird.

Das neue Studio folgt dem clever fit Konzept, das sich durch hochwertige Ausstattung, klare Strukturen und eine motivierende Atmosphäre auszeichnet. Neben einem grosszügigen Gerätepark für Kraft- und Ausdauertraining wird es auch separate Zonen für Functional Training und Gruppenkurse geben. Dadurch spricht das Studio sowohl Einsteiger als auch ambitionierte Sportler an, die auf ein abwechslungsreiches und zielgerichtetes Training setzen.

Ein ganz besonderes Highlight: Das Studio wird ein offizieller HYROX TRAINING CLUB. HYROX hat sich in den letzten Jahren als globales Fitness-Eventformat etabliert, das Laufen mit funktionellen Kraftübungen kombiniert. Mit speziell ausgestatteten Trainingsbereichen sollen die clever fit Mitglieder

hier optimal auf diese Wettkämpfe vorbereitet werden – eine echte Premiere für die Region.

Auch in Sachen Service und Zusatzleistungen punktet das Studio. Mitglieder profitieren von einem umfangreichen Kursangebot, kostenlosem WLAN, einem durchdachten Licht- und Soundkonzept sowie einer motivierenden Studioatmosphäre mit modernen Screens und Musik. Die Betreuung durch qualifizierte Trainer stellt sicher, dass jedes Mitglied individuell unterstützt wird – vom Fitnessneuling bis zum leistungsorientierten Athleten.

Darüber hinaus bietet clever fit einen entscheidenden finanziellen Vorteil: Da alle clever fit Studios in der Schweiz Qualitop-zertifiziert sind, können Mitglieder mit entsprechender Zusatzversicherung jährlich bis zu 900.00 CHF ihrer Mitgliedschaftskosten zurückerstattet bekommen. Damit wird das Training nicht nur effektiver, sondern auch kostengünstiger. Das Team in Bachenbülach stellt bereits jetzt klar: Man möchte ein Ort der Begegnung und Motivation für die ganze Community werden.

www.clever-fit.ch



AiO Gym in Wien

„One Stop for Health and Performance“

Text: Lena Henning

AiO – drei Buchstaben, ein Versprechen: All in One. Treffender könnte der Name kaum sein. Im AiO Gym im Wiener Gemeindebezirk Liesing vereinen die beiden Geschäftsführer Dominik Distelberger und Marcel Ott Training, Gesundheit und Wohlbefinden. Sie haben mit ihrem „Alles unter einem Dach“-Konzept eine Umgebung geschaffen, in der Hanteln, Herzschlag und Heilung zusammenfinden.

Wer das AiO Gym betritt, spürt sofort: Hier geht es nicht nur um Eisen und hartes Training, sondern um ein durchdachtes Ganzes. Die Idee ist aus dem Hochleistungssport geboren, wo Athletinnen und Athleten seit jeher alles Nötige an einem Ort finden – vom Ernährungsberater bis zur Physiotherapeutin, vom Arzt bis zur Trainerin. Genau dieses Privileg wollten Marcel Ott und Dominik Distelberger für jeden Menschen zugänglich machen.

„Im Leistungssport hat man immer alles unter einem Dach. Wir wollten Schluss machen mit langen Wegen und vielen einzelnen Terminen – bei uns findet man alles an einem Ort“, erklärt Marcel. Damit wird das AiO Gym zu einer Art Gesundheitsdrehscheibe: Die Fachleute arbeiten Hand in Hand, geben Mitglieder unkompliziert weiter und sorgen dafür, dass niemand den Überblick verliert. Der Gedanke dahinter ist so einfach wie wirkungsvoll: kurze Wege, klare



Foto: AiO Gym



Strukturen, gebündelte Kompetenz. Den beiden Geschäftsführern ist es wichtig, „dass sich die Mitglieder nicht mehr um viel kümmern müssen“ – ein Rundum-sorglos-Paket, das die rund 1000 Mitglieder des AiO Gyms sehr zu schätzen wissen.

Hier trainiert Wien in all seinen Facetten

Doch das Konzept endet nicht bei der Organisation. Es ist auch ein Versprechen an die Atmosphäre: familiär, nahbar, persönlich. „Wir sind eigentlich immer da, quatschen mit den Leuten und sind Ansprechpartner, wenn es Probleme gibt“, sagt Marcel. So entsteht nicht nur ein Fitnessstudio, sondern ein Ort, an dem man sich aufgehoben fühlt – fast wie in einem zweiten Zuhause.

Das Bild der Mitglieder im AiO Gym ist so bunt wie das Leben selbst. Vom 18-jährigen Einsteiger bis zur 70-jährigen Rentnerin trainiert hier eine Gemeinschaft, die vor allem eines verbindet: der Wunsch nach einem unkomplizierten Zugang zu Fitness und Gesundheit. Die grösste Gruppe stellt dabei die Generation 40 plus – Menschen, die mitten im Berufs- und Familienalltag stehen und sich ein Studio wünschen, das Qualität und persönliche Betreuung bietet. „Unser Publikum sind nicht die, die für 19,90 Euro im Fitnessstudio trainieren und sich mit Online-Videos zufriedengeben wollen. Bei uns sind Leute, die Service schätzen, die Ruhe suchen, keine ohrenbetäubende Musik – und die Wert auf Qualität legen“, beschreibt Marcel die Klientel. Doch neben der Geschäftsfrau oder dem Familienvater trifft man hier ebenso auf Leistungssportlerinnen und Olympiastarter. Für sie ist das AiO Gym ein Ort, an dem das Equipment auf höchstem Niveau bereitsteht – zusammengestellt von Menschen, die selbst aus dem Spitzensport kommen. Genauso trainieren hier aber auch Personen, die noch nie zuvor in einem Fitnessstudio waren und behutsam an Bewegung herangeführt werden möchten.

Und die Ziele? Sie sind so vielfältig wie die Mitglieder selbst. Kaum jemand kommt wegen des klassischen „Bikinibody“ oder eines perfekten Sixpacks. Vielmehr geht es um Gesundheit und Lebensqualität: Rückenschmerzen lindern, nach einer Verletzung wieder beweglich werden, Übergewicht abbauen oder einfach mehr Energie im Alltag spüren. „Die meisten wollen besser schlafen, leistungsfähiger sein und sich im Alltag wohler fühlen. Es geht weniger um Muskeln, sondern um ein gutes Lebensgefühl“, fasst Marcel zusammen. So entsteht im AiO Gym eine Atmosphäre, in der Training nicht als Selbstzweck verstanden wird, sondern als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden – egal ob man Anfänger, Wiedereinsteiger oder Profi ist.

AiO Medical und AiO Screening – Wissen, was dem Körper guttut

Wer im AiO Gym trainiert, startet nicht einfach drauflos. Präzise Diagnostik bildet die Basis. Das Herzstück dafür ist ein 3D-Körperanalysegerät, das Muskelumfänge, Körperfettanteil und weitere Parameter misst. „Vor dem Spiegel sieht man Erfolge oft erst spät – das Gerät zeigt schwarz auf weiss, wo sich etwas verändert hat. Das motiviert enorm“, erklärt ▶



Das AiO Reformer Pilates Studio

Dominik. So werden Fortschritte sichtbar, Ziele greifbar und Motivation spürbar. Darüber hinaus können die Mitglieder des AiO Gyms u. a. Stresstests, eine Leistungsdiagnostik oder eine Biofeedbackanalyse durchführen lassen.

Mit AiO Medical geht das Studio noch einen Schritt weiter: Eine Ärztin mit den Fachrichtungen Sportmedizin, Kardiologie und Innere Medizin gehört fest zum Team. Sie führt EKGs durch, kontrolliert Blutwerte oder stellt Freigaben für Leistungssportler aus. Im Winter sind Vitamininfusionen gefragt, die den Körper stärken, bevor die Erkältungswelle zuschlägt. „So haben die Mitglieder ihre sportmedizinische Abklärung gleich bei uns vor Ort – ohne Wartezeiten. Und wir Trainer wissen durch die enge Absprache mit unserem Medical-Team, worauf wir achten müssen“, beschreiben Marcel und Dominik die Vorteile. Damit wird das Training nicht nur sicherer, sondern auch effektiver – denn Gesundheit und Training greifen hier nahtlos ineinander.

AiO Wellness – Regeneration und Wohlfühlen

Zum Konzept gehört nicht nur Anstrengung, sondern auch Erholung. Nach dem Workout in die Sauna, ein Sprung ins Kältebecken oder eine Massage: Im AiO Gym ist Regeneration fest eingeplant. Physiotherapie ergänzt das Angebot, sodass die Mitglieder rundum betreut sind.

„Selbst bei 30 Grad gehen die Leute in die Sauna“, schmunzelt Dominik. Und das nicht selten: Viele Mitglieder verbringen mehrere Stunden im Studio – trainieren, regenerieren, gönnen sich anschliessend noch einen Shake oder Kaffee an der Bar. Das schafft eine Atmosphäre, die über den klassischen Studiobesuch hinausgeht. Hier bleibt man nicht nur zum Schwitzen, sondern auch zum Wohlfühlen. „Uns ist es auch ganz wichtig, die Mitglieder kennenzulernen. Wir wollen so nah wie möglich am Kunden sein“, erklären Dominik und Marcel in diesem Zusammenhang.

AiO Coaching und AiO Reformer Studio – individuell statt Massenbetrieb

„Gerade im Personal Training erfährt man viel von den Menschen, weil man da einfach sehr eng mit ihnen zusammenarbeitet. Da ist man oft auch persönlicher Berater fürs Leben“, beschreibt Dominik die Rolle der Coaches. Im Personal Training stehen die individuellen Bedürfnisse im Mittelpunkt – ob Rückenschmerzen, Leistungsfähigkeit oder die letzten hartnäckigen Kilos. Auch im Anschluss an eine abgeschlossene Physiotherapie nehmen Mitglieder gern Personal-Coaching-Einheiten in Anspruch, um beispielsweise Muskulatur aufzubauen. Neben Gesundheitszielen betreuen sie mit ihrer Qualifikation als Athletiktrainer auch Profisportler, vom Tennisspieler bis zur Olympiateilnehmerin. Für Geschäftsleute sind gebuchte Personal-Training-Termine der sichere Weg zum regelmässigen Fitnesstraining. „Sie wollen einfach einmal in der Woche den Kopf ausschalten und etwas für sich tun. Wenn sie einen Termin haben, kommen sie auch wirklich. Ansonsten nehmen sie sich nicht die Zeit.“



Der Crossfit®- und Functional-Bereich im AiO

Kurse im herkömmlichen Sinn sucht man im AiO Gym dagegen vergeblich – mit einer Ausnahme: Reformer Pilates. „Am Anfang haben wir schon auch andere Kurse angeboten, aber dann haben wir festgestellt, dass das nicht zu dem passt, was wir uns für das Studio vorstellen. Wir wollten nicht auf Teufel komm raus Kurse anbieten. Aber beim Reformer Pilates waren wir sofort überzeugt – das passt perfekt zu uns“, erzählt Marcel. Die Nachfrage ist gross, die Kurse sind meist ausgebucht und das Angebot ergänzt das klassische Krafttraining auf ideale Weise. Qualität hat Vorrang vor Masse.

AiO Business – Gesundheit im Arbeitsalltag

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Arbeit mit Unternehmen – Stichwort Betriebliche Gesundheitsförderung. Mit der „Gesundheitsstrasse“ kommt das AiO-Team direkt in Betriebe und bietet Check-ups für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an: von ärztlichen Untersuchungen über Leistungsdiagnostik bis hin zu Stress- und Burn-out-Prävention. Aus ca. 20 möglichen Stationen können die Unternehmen sich ihre individuelle Gesundheitsstrasse zusammenstellen. Und die kommt richtig gut an. „Manche Mitarbeiter gehen davon aus, super fit zu sein, und bekommen dann durch unsere Diagnostik die Augen geöffnet.“ Keine „bittere Pille“ für die Mitarbeitenden – im Gegenteil: „Das ist für viele dann ein Anreiz, ein richtiger Motivationskick, sich bis zu unserem nächsten Besuch im Betrieb zu verbessern“, erklärt Marcel. Auf die individuellen Problematiken zugeschnittene Übungen bekommen die durchgecheckten Mitarbeiter direkt an die Hand.

„Bei einer grossen Firma hatten wir zuletzt 85 Prozent der Mitarbeiter, die sich innerhalb eines Jahres verbessert haben“, berichtet Marcel stolz. Das bedeutet nicht nur weniger Krankstände, sondern auch mehr Motivation im Job. Für Unternehmen wird Gesundheit so zum greifbaren Mehrwert – und für die Mitarbeitenden zu einem spürbaren Gewinn an Lebensqualität. Nachgefragt wird AiO Business von Unternehmen verschiedener Grössen – „da sind richtig grosse dabei, aber auch kleine Familienbetriebe“, ordnet Marcel ein. Und diese wissen die enorme Kompetenz des AiO-Teams zu schätzen.

Expertise auf Spitzenniveau, getragen von Empathie

Im AiO Gym arbeiten ausschliesslich Fachleute: Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten mit Spezialisierung auf Sportphysiotherapie, Ärztinnen und Trainer mit Erfahrung aus dem Hochleistungssport. Einige haben selbst als Leistungssportler Karriere gemacht oder bringen ihr Wissen aus Verbänden und Nationalteams ein. „Unser Sportwissenschaftler war zum Beispiel im Team einer Rad-Olympiasiegerin, die Physiotherapeuten haben alle Zusatzausbildungen – das sind lauter Leute, die von sich aus den Anspruch haben, immer auf dem neuesten Stand zu sein“, beschreiben Marcel und Dominik ihre Mitarbeitenden. Dadurch profitieren die Mitglieder von einem Team, das nicht nur mitmacht, sondern Massstäbe setzt. Das



Der AiO Medical Raum für die medizinische Betreuung

passt zur Philosophie der Gründer: Qualität geht über alles. Und Qualität bedeutet auch, sich immer wieder selbst zu hinterfragen. „Gleiche Leute ziehen gleiche Leute an – bei uns sind alle ehrgeizig, wollen Gas geben und etwas bewegen, um unseren Kunden und unseren Patienten was Gutes zu tun“, sagt Marcel.

„Expertise ist selbstverständlich. Aber jemand muss auch ins Team passen und mit Menschen können“, ergänzt Dominik. Die Auswahl der Mitarbeitenden erfolgt daher nicht allein nach Qualifikation, sondern auch nach Persönlichkeit. Empathie, Teamfähigkeit und die Fähigkeit, auf Mitglieder einzugehen, sind ebenso wichtig wie sportwissenschaftliches Know-how. Flexibilität gehört ebenfalls dazu. Wenn kurzfristig ►



Das AiO Bistro lädt zum Verweilen und zum Dialog ein



Über die Geschäftsführer

Hinter dem AiO Gym stehen die beiden Gründer und Geschäftsführer Marcel Ott und Dominik Distelberger, die ihre Leidenschaft für Sport und Gesundheit zu einem gemeinsamen Konzept verbunden haben. Beide sind 35 Jahre alt und blicken auf erfolgreiche Karrieren im Leistungssport zurück: Dominik war Leichtathlet und Teilnehmer der Olympischen Spiele 2016, hat einen MBA in Sportmanagement und setzt im Studio u. a. seine Kompetenz als Athletiktrainer ein. Marcel erreichte im Judo bei der Weltmeisterschaft 2013 den siebten Platz. Seit dem Ende seiner Profisportlerkarriere arbeitet er als Sporttherapeut und Personal Coach. Ihre Erfahrungen aus Spitzensport, Therapie und Coaching fließen in die tägliche Arbeit im AiO Gym ein – mit dem Ziel, Menschen individuell und ganzheitlich zu betreuen.

ein Unternehmen die Gesundheitsstrasse bucht oder neue Projekte anstehen, springt das Team ein. Für die Mitglieder bedeutet das: verlässliche Betreuung, getragen von einem eingespielten Team, das sich nicht scheut, die Extrameile zu gehen.

Zukunftspläne ja, Abstriche bei Qualität nein

Das AiO Gym ist in Wien längst kein Geheimtipp mehr. Und doch stehen die Gründer noch am Anfang. Ihr Blick geht klar nach vorne – mit viel Ehrgeiz, aber ebenso mit der nötigen Bodenhaftung. „Mein Traum ist, dass der Name AiO Gym mit unserem Konzept in ganz Wien bekannt wird“, verrät Marcel. Eine zweite Filiale sei mittelfristig durchaus vorstellbar, vielleicht in drei bis vier Jahren. Doch Expansion um jeden Preis liegt den beiden fern. Erst soll das bestehende Studio wachsen und weiter gefestigt werden – bevor das „nächste Baby“ kommt, wie Marcel es nennt.

Eines ist sicher: Am Konzept selbst wollen die Gründer nicht rütteln. Keine abgespeckten Ableger, keine Lightversionen. „Das Konzept funktioniert so, wie wir es jetzt haben – und genau so wollen wir es auch in Zukunft weiterführen“, betont Marcel. Denn der Erfolg des AiO Gym liegt gerade in seiner Ganzheitlichkeit: Fitness, Medizin, Coaching und Wohlfühlen bilden ein enges Geflecht, das sich nicht beliebig aufteilen lässt.

Auch wenn die Vision einer Expansion in der Luft liegt – die Mitglieder können sich darauf verlassen, dass das AiO Gym in seiner jetzigen Form erhalten bleibt. „Wir haben schon von Leuten gehört: ‚Wenn ihr hier weggeht, dann komme ich nicht mehr.‘ Das zeigt uns, wie wichtig die persönliche Bindung ist“, erzählt Marcel. So verbindet sich im Ausblick ein klarer Traum mit einem Versprechen: Das AiO Gym soll wachsen, aber nie auf Kosten der Nähe und Qualität. Was hier aufgebaut wurde, ist einzigartig – und soll es auch bleiben.



Über das Studio

Das AiO Gym – All in One Gym – eröffnete am 4. Dezember 2023 und vereint seither Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden unter einem Dach. Auf rund 1000 Quadratmetern warten moderne Trainingsflächen, ein eigenes Reformer-Pilates-Studio sowie Arzt- und Therapieräume. Ergänzt wird das Angebot durch Screening, Coaching und einen Wellnessbereich mit Sauna und Eisbad. Bereits rund 1000 Mitglieder nutzen das vielseitige Konzept, das klassische Workouts mit medizinischer und physiotherapeutischer Betreuung kombiniert. Hinter dem Studio steht ein engagiertes Team aus sieben Festangestellten, unterstützt von erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten sowie Pilates-Trainerinnen und -Trainern. So ist ein Ort entstanden, an dem Training, Therapie und Regeneration nahtlos ineinandergreifen – für mehr Fitness, Balance und Lebensqualität.

www.aiogym.at

Fotos: AiO Gym

SOLEDOR®

inkospor®

**KNACKIG.
KLAR.
KRAFTVOLL.**



inkospor® CLEAR PROTEIN VEGAN –
erfrischend leicht wie Wasser mit
dem Geschmack knackiger Äpfel und
proteinreich noch dazu.

- **21 g Protein pro Portion**
- **Fettfrei, zuckerarm**
- **Erfrischender Apfel-Geschmack**
- **Leicht bekömmlich mit ausgewogener Süsse**

inkospor Produkte werden unter
strengsten medizinischen Standards
in Roth, Deutschland, produziert.

*premium
Quality*
since 1982

www.soledor.ch

Mit dem Rollstuhl in die Weltrangliste

„Es gibt immer einen Weg!“

Text: Yvonne Albers

Martin Hörz-Weber hat erlebt, wie schnell ein Leben aus den Fugen geraten kann – Missbrauch, Depression, Unfall, Rollstuhl. Doch er hat sich zurückgekämpft: mit Yoga, mit Sport, mit der Liebe seiner Frau. Seine Botschaft ist ebenso einfach wie kraftvoll: Konzentriere dich auf das, was möglich ist, und vergiss nie – es gibt immer einen Weg, auch im Rollstuhl.

FITNESS TRIBUNE: Martin, du musstest mit deinen gerade einmal 33 Jahren schon so viele Schicksalsschläge verkraften, dass sie eigentlich für mehrere Leben reichen. Was hat dir letztlich die Kraft gegeben, dich wieder aufzurichten?

Martin Hörz-Weber: Meine grösste Kraftquelle war – und ist – die bedingungslose Liebe meiner Frau Lisa. In einem Moment, in dem ich selbst kein Leben mehr mit mir führen wollte, hat Lisa sich bewusst genau dafür entschieden. Mit meinen Depressionen, meiner körperlichen Einschränkung und ohne eine klare Zukunftsperspektive. Diese Liebe war wie ein Lichtfunke in tiefster Dunkelheit. Sie hat mir den Mut geschenkt, wieder zu kämpfen – erst für mich, dann auch wieder für Yoga, den Sport und für das Leben selbst. Heute haben wir einen wunderbaren Sohn, unseren gemeinsamen Yogahof – und ich trainiere für die Paralympics im Rollstuhltennis.

Du warst immer schon ein sportliches Talent. War für dich – nach deinem Motorradunfall – sofort klar, dass es auch im Rollstuhl mit Sport weitergehen würde?

Nein, der Sport war für mich zunächst in ganz weite Ferne gerückt. Es fühlte sich wie eine Demütigung an, vom aufstrebenden Fussballtalent, coolen Snowboarder und lässigen Kitesurfer plötzlich im Behindertensport zu landen. In der Reha begann ich mit Tischtennis – ohne jegliche Freude, mechanisch, wie ein Roboter oder Forrest Gump. Doch im Rollstuhltennis entdeckte ich Stück für Stück wieder den Wettkampfgeist. Ich erinnere mich gut an die ersten Trainings: pure Frustration! Da springt ein Ball zwei Meter neben dir auf – und du kannst nicht hinlaufen. Wie soll

Foto/Grafik: Sabina Brand, Freilichtkonzeptiv | Marina Zlochin – stock.adobe.com

A woman with long brown hair tied in a bun, wearing a light-colored, short-sleeved button-down dress, is smiling and looking to her left. She is holding hands with another person whose arm is visible on the left. They are standing in a field of tall grass with a blurred background of trees and foliage.

so etwas funktionieren, ein Spiel entstehen, geschweige denn Spass machen? Aber am Ende musste ich erkennen, dass es nur zwei Optionen gab: Verbittern und damit auch das Leben meiner Liebsten vergiften – oder das Beste aus der Situation machen. Zum Glück habe ich mich für Letzteres entschieden.

Nach nur vier Jahren stehst du bereits auf Platz 121 der Weltrangliste und du wurdest dieses Jahr zweifacher österreichischer Staatsmeister. Wie erklärst du dir diesen schnellen Aufstieg?

Ein gewisses sportliches Talent ist mir sicher mitgegeben, aber vor allem die Begeisterungsfähigkeit und Bereitschaft zu lernen in Ballsportarten spiegeln sich in dem Prozess der Weiterentwicklung wider. Aber als ich zum ersten Mal in einem richtigen Tennisrollstuhl auf den Platz kam, war es Liebe auf den ersten Schlag. Ich habe wieder diese ursprüngliche Freude am Sport gespürt – die, die mir im Fussball irgendwann verloren ging. Je professioneller es im Fussball wurde, desto stärker wurde damals die Angst davor, zu versagen. Nach allem, was ich erlebt habe, noch einmal die Chance auf eine zweite Profikarriere zu bekommen, ist fantastisch. Aber ich gehe anders an die Sache heran. Yoga hilft mir dabei enorm. Dort heisst es: Die höchste Form der Arbeit ist die Arbeit ohne Ergebnis. Das bedeutet, dass du bereit bist, alles zu investieren, ohne zu wissen, was dabei herauskommt. Natürlich habe ich Ziele – die Paralympics! – aber die beste Leistung bringe ich, wenn mein Herz und meine Augen auf dem Ball sind, nicht auf der Anzeigetafel.

Du trainierst in der Thiem Academy. Wie sieht ein typischer Trainingstag bei dir aus?

Meine physische Verfassung lässt aktuell nur drei Einheiten pro Woche auf dem Platz zu. Ich kann meinen Körper nicht mehr ausquetschen wie eine Zitrone – so wie ich das von früher gewohnt war. Sondern ich muss ein genaues Auge auf die Regeneration haben. Seit ich im Rollstuhl sitze, muss ich das „Tuning“ zwischen Be- und Entlastung sehr viel feiner abstimmen. Jeden Morgen starte ich mit einer Stunde ▶



Yoga: Atmung, Konzentration, Dehnung, klassische Asanas. Das sportartspezifische Training auf dem Platz dauert circa zwei Stunden mit anschließendem Ausdehnen. Die Turniere kommen natürlich noch dazu. In den Tagen zwischen den Trainingseinheiten versuche ich aktuell gezielt Kraft- und Ausdauer-einheiten zu ergänzen – je nachdem, was mein Körper zulässt. Aber ich erkenne mehr und mehr, wie wichtig funktionelles Training sowie Kraft- und Ausdauertraining als Basis sind.

Achtest du auch auf die Ernährung?

Ja, unbedingt. Ich versuche mich möglichst ausgewogen und natürlich zu ernähren. Die ayurvedische Küche bekommt mir sehr gut. Ich esse überwiegend vegetarisch, was für mich aber primär einen ethischen Hintergrund hat und nicht dem Sport geschuldet ist.

Im Nachwuchs- und Inklusionsprojekt des Austrian Tennis Committee ist auch ein Fitnessstudio involviert. Was braucht es, damit Studios auch für Menschen mit Einschränkungen optimale Trainingsbedingungen bieten?

Natürlich hängt das entscheidend von der Art der Einschränkung ab. Für mich als Rollstuhlfahrer braucht es zunächst einmal ausreichend Platz beziehungsweise entsprechend gut zugängliche Trainingsmöglichkeiten. Sehr hilfreich sind Seilzüge, Freihanteln und funktionelles Training mit Ringen oder Seilen. Entscheidend ist aber auch die Haltung: Studios sollten klar kommunizieren, dass Menschen mit Einschränkungen willkommen sind – und Mitarbeiter haben, die empathisch und lösungsorientiert arbeiten.

Hältst du Training und Sport für Menschen mit einer Einschränkung für besonders wichtig? Können sie in jedes klassische Fitnesscenter gehen?

Auf jeden Fall ist das wichtig. Anfangs war mir das nicht bewusst. Ich hatte nur den Fokus auf dem Teil meines Körpers, der nicht funktioniert hat, und fragte mich, was ich damit noch anfangen soll. Aber der Sport und das Training helfen mir, das Leben so anzunehmen, wie es ist – mental und auch physisch. Durch das Training kann ich die alltäglichen Herausforderungen besser meistern. Natürlich wird der Sport meine Querschnittslähmung nicht heilen, aber er ermöglicht mir ein freieres und unabhängigeres Leben. Ausserdem ist Sport das mit Abstand beste Schmerzmittel. Die Nervenschmerzen, unter denen ich normalerweise von früh bis spät leide, verschwinden während des Trainings fast vollständig. Ich kann nur jedem Menschen mit Beeinträchtigung ans Herz legen, sich in irgendeiner Form sportlich zu betätigen. Solange es einen barrierefreien Zugang gibt und ausreichend Platz, kann jeder Mensch mit einer Behinderung auch in ein klassisches Fitnesscenter gehen.

2022 hast du zusammen mit deiner Frau den Yogahof „yoga&more“ eröffnet. Erzähl uns etwas von diesem Projekt.

Mein Grossvater hat vor vielen Jahren den Vierkanthof in Kirchberg am Wechsel gekauft. Lange Zeit haben wir mit der Familie den Hof instandgehalten, wussten aber nie genau, was wir damit anfangen sollten. Sowohl meine Geschwister als auch ich hatten andere Lebensentwürfe. Ich im Besonderen habe nichts ausser Arbeit und Mühsal in dem Hof gesehen. Für mich war es einfach nur ein Bauernhaus mit viel Grund – aber ohne Fussballplatz. Erst als Yoga in mein Leben kam, erkannte ich das Potenzial: Natur, Stille, ein Ort für Einkehr – eine perfekte Oase für Yoga.

Von dieser ersten Idee bis zu ihrer Umsetzung ist jedoch noch viel passiert – meine Krankheit, mein Motorradunfall, der schwierige Weg zurück ins Leben. Mit der neuen Situation im Rollstuhl schien die Vision, einen Yogahof mit Selbstversorgung zu eröffnen, als unerreichbar. Doch Lisa teilte sie mit mir – und wir fanden gemeinsam Stück für Stück Lösungen für die zusätzlichen Herausforderungen. Vor drei Jahren konnten wir unseren gemeinsamen Traum dann tatsächlich verwirklichen.



Einen Bauernhof zu bewirtschaften und ein Yogazentrum zu führen und das, obwohl man auf einen Rollstuhl angewiesen ist, ist ein sehr mutiger Schritt. Wie genau seid ihr diese Herausforderung angegangen?

Ja, das stimmt. Sehr viele Menschen haben uns auch davon abgeraten und waren der Meinung, dass es im Rollstuhl nicht möglich sein wird, ein solches Projekt zu verwirklichen. Es gab zahlreiche Hürden, von denen die meisten geglaubt haben, dass wir sie nicht überwinden werden. Auch ich habe oft gezweifelt. Aber der Rollstuhl hat mich gelehrt, nicht die Grenzen von aussen hinzunehmen, sondern zu schauen, was möglich ist und welche anderen Wege es gibt. Natürlich war es mehr als nur fraglich, ob wir jemals unser Ziel erreichen würden. Aber wer es gar nicht erst versucht, wird es ganz sicher nicht schaffen. Deshalb haben wir den Mut aufgebracht und uns entschieden, den Schritt ins Ungewisse zu gehen und dann zu schauen, wie weit wir kommen. Wir haben uns Zeit genommen und akzeptiert, nicht alles gleichzeitig machen zu können. So haben wir in den letzten vier Jahren nach und nach eine Herausforderung nach der anderen überwunden. Heute ist dieser wunderbare Hof unser Zuhause, mit Yogaraum, barrierefreien Gästezimmern, eigenem Gemüseanbau und ayurvedischer Küche. Wir bieten Retreats und Yogalektionen für alle – auch für Menschen mit Einschränkungen – ausserdem Ausbildungen für Yogalehrerinnen und -lehrer. Je öfter wir von hier weg sind desto mehr merken wir, wie richtig unsere Entscheidung war und wie wichtig uns dieser Ort ist.

Wie wirkt sich Yoga auf deine körperliche und auch deine mentale Fitness aus?

Natürlich tun sowohl der Sport als auch das Yoga mir körperlich gut. Aber es geht noch tiefer: Mein Alltag ist nach wie vor geprägt von Nervenschmerzen und physischen Herausforderungen. Der Weg des Yogas gibt mir das Werkzeug, mit meiner Vergangenheit umzugehen, sie in das Jetzt zu integrieren und aus ihr etwas Fruchtbare zu machen. Es hilft mir, die geistige Klarheit zu behalten und zu akzeptieren, dass die Situation so ist, wie sie eben ist und emotional stabil zu bleiben.

Hast du Angst vor neuen Rückschlägen? Oder fühlst du dich gewappnet? Was hat sich geändert?

Die ersten Jahre waren noch sehr angstgeprägt. Ich hatte bisher drei schwere Depressionsepisoden – die letzte kam wie aus heiterem Himmel. Doch diese Angst wird jeden Tag ein wenig kleiner. Es ist ein permanenter Prozess, den ich aktiv gestalte. Ich gehe nach wie vor zur Therapie. Meine Frau und mein kleiner Sohn sind immer an meiner Seite. Sie geben mir die Kraft und einen Sinn im Leben. Auch das Yoga und der Sport sind für mich tragende Säulen. Früher war ich sehr kontrollorientiert. Aber mittlerweile bin ich an einem Punkt, an dem ich nicht wissen muss, was morgen ist. Im Yoga gibt es den Weg der Hingabe. Du gibst dein Bestes, aber was dann auf dich zukommt, kannst du nicht beeinflussen. Die Kontrolle loszulassen ist eine Befreiung und du kannst dich jeden Tag neu auf das Leben einlassen.



Martin Hörz-Weber

Martin Hörz-Weber war ein aufstrebendes Fussballtalent in Österreich. Nach jahrelangem Missbrauch und schweren Depressionen versuchte er, sich das Leben zu nehmen. Heute ist er Familienvater, führt gemeinsam mit seiner Frau Lisa einen Yogahof in Österreich und hat auch ein neues sportliches Ziel vor Augen: die Teilnahme an den Paralympics im Rollstuhltennis.

Was würdest du anderen Menschen gerne mit auf ihren Weg geben?

Nur weil ich ein Leben gefunden habe, das gehaltvoll ist, heisst das nicht, dass es nicht jeden Tag von Herausforderungen geprägt ist. Aber es gibt immer einen Weg – auch wenn dieser am Ende anders aussieht, als man sich das vorgestellt oder gewünscht hat. Leg den Fokus auf das, was möglich ist, und nicht auf das, was nicht geht. Meine Vergangenheit anzunehmen und offen damit umzugehen, hat mir persönlich sehr geholfen, zu heilen. Egal, was passiert: Du musst dich nicht verstecken. Es ist völlig okay, so zu sein, wie du bist!



ONE.FUTURE 2025

Zukunftsgipfel der Fitness- und Gesundheitsbranche in Mondsee

Rund 200 Führungskräfte aus Fitness- und Gesundheitsunternehmen kamen am 17. und 18. September im Schlosshotel Mondsee zum Branchenforum ONE.FUTURE 2025 zusammen, um sich über Zukunftstrends, Innovationen und Strategien auszutauschen. Die zweitägige Veranstaltung der Markenallianz – bestehend aus DSB-ONE, EGYM, EGYM Wellpass, Matrix und seca – entwickelte sich zu einer zentralen Plattform für Wissenstransfer, Inspiration und Networking.

Bereits zum Auftakt stand mit Künstlicher Intelligenz eines der zentralen Zukunftsthemen im Fokus. Fachbeiträge und Diskussionen von Experten wie Peter Hinojal, Angelina Zirkel und Konstantin Kissner zeigten auf, welche Chancen KI für die Branche bietet – und wo ihre Grenzen liegen. In seiner Keynote präsentierte Christian Hörl aktuelle Rekordzahlen des Marktes im DACH-Raum und erläuterte Trends, die für Betreiber künftig entscheidend sein werden.

Auch Themen wie Medical Fitness, datenbasiertes Training und Mitgliederbindung spielten eine zentrale Rolle. Praxisnahe

Best-Practice-Beispiele – unter anderem von Paul Underberg und dem DSB-ONE-Team – verdeutlichten, wie Studios durch klare Positionierung, innovative Systeme und konsequente Kundenorientierung ihre Wettbewerbsfähigkeit sichern können.

Ein emotionales Highlight bot der Vortrag von Olympiasieger Benjamin Karl, dem erfolgreichsten Alpinsnowboarder der Geschichte. Mit Humor und Leidenschaft sprach er über Motivation, Zielsetzung und den Umgang mit Rückschlägen – ein Auftritt, der das Publikum nachhaltig inspirierte.

Der erste Kongresstag klang mit einem festlichen Galaabend im Schloss aus, bei dem innovative Studios sowie herausragende Betreiber mit Urkunden und Awards geehrt wurden. Der zweite Tag startete sportlich im MYGYM PRIME Mondsee, bevor weitere Keynotes – u. a. von Hermann Egger, Vanessa Stork und Matthias Müller – Impulse zu Kundentreue, Markenbildung und Zukunftsvisionen setzten.

www.dsb-one.com

Fotos: DSB-ONE GmbH | DHFG/BSA



**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.

- 14.11.2025–16.11.2025** „Trainer/in für Körpergewichts- und Schlingentraining“, München
- 11.12.2025–14.12.2025** „Neurotrainer/in B-Lizenz“, München
- 19.12.2025–21.12.2025** „Athletiktrainer/in Leistungssport“, Innsbruck

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

www.bsa-akademie.de

Anzeige

WISSEN, WAS DIE BRANCHE BEWEGT:

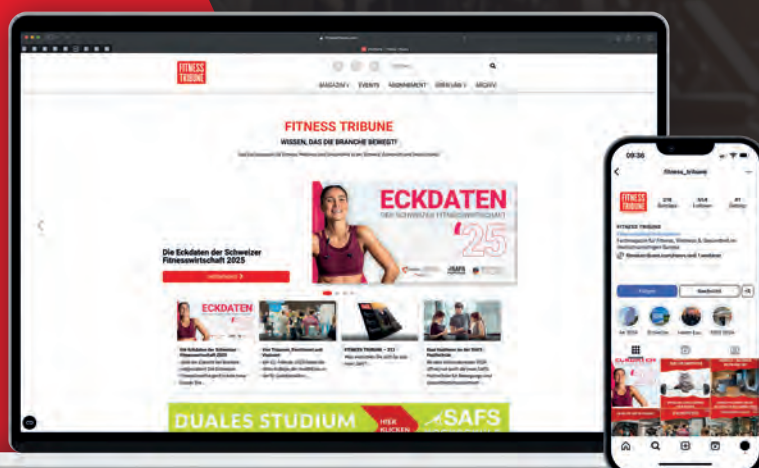
auch online



 Fitness Tribune

 fitness_tribune

www.fitnesstribune.com



Anspruch und Wirklichkeit müssen kongruent sein

Das Image der Fitnessbranche

Text: Yvonne Albers



In der Diskussion um Prävention und Gesundheitsförderung nimmt die Fitnessbranche eine zunehmend relevante Rolle ein. Fitnesscenter reklamieren seit Jahren ihren Platz als Teil des Gesundheitssystems – mit dem Anspruch, mehr zu sein als Anbieter von Training. Doch wie wird diese Haltung tatsächlich unter den Menschen wahrgenommen? Und vor allem: Wie zutreffend ist das Selbstbild der Branche im Lichte der gesellschaftlichen Erwartungen?

Das gesellschaftliche Verständnis von Gesundheit wandelt sich: Gesundheit ist längst mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie wird als ganzheitliches Konzept verstanden, das körperliche, mentale und soziale Aspekte miteinander verbindet (WHO, 1948). In einer zunehmend gesundheitsbewussten Bevölkerung steigen die Ansprüche an Dienstleistungen, die sich mit Prävention, Bewegung und Wohlbefinden positionieren.

Auf dem Weg zur Gesundheitskompetenz

Die strukturellen Voraussetzungen dafür sind günstig. Fitness- und Gesundheitsanlagen verfügen über eine flächendeckende Infrastruktur, ein breites Trainingsangebot und vielfältige Zielgruppen. Auch politisch wird die Rolle präventiver Gesundheitsförderung gestärkt. Doch Anspruch und Wirklichkeit müssen kongruent sein. Wenn Gesundheit kommuniziert wird, muss diese auch faktisch und spürbar umgesetzt werden – in der Qualität der Betreuung, in der Kompetenz der Mitarbeitenden und in der Glaubwürdigkeit des Gesamterlebnisses. Wer Gesundheit versprochen bekommt, aber keine Qualität erhält, geht nicht nur als Kunde verloren, sondern verliert im schlimmsten Fall das Vertrauen in die gesamte Branche (Wessinghage, 2025).

Zwischen Selbstbild und Fremdwahrnehmung

In Schweizer Fitnesscentern trainieren 1,37 Millionen Menschen, was einer Penetrationsrate von 15,2 Prozent bezogen auf die Schweizer Gesamtbevölkerung entspricht (swiss active, 2025) – für die Branche ein historischer Höchstwert. Gleichzeitig bedeutet dies jedoch auch: 84,8 Prozent der in der Schweiz lebenden Menschen sind bislang den Angeboten der 1395 Fitnesscenter ferngeblieben. Die Frage, wie die Fitnessbranche tatsächlich wahrgenommen wird, ist dementsprechend von zentraler Bedeutung – sowohl für das öffentliche

Image als auch für die strategische Weiterentwicklung einzelner Betriebe. Welche Erwartungen hat die Bevölkerung? Wie unterscheidet sich das Selbstbild der Branche von der Fremdwahrnehmung? Die jüngst veröffentlichte Image-Studie des DSSV in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) liefert erstmals fundierte Daten zur Wahrnehmung der Fitnessbranche aus Innen- und Aussenperspektive. An der Studie nahmen über 3000 Personen teil, darunter Betreiber von Fitnessanlagen, aktive Mitglieder sowie eine grosse Gruppe von Nichtmitgliedern – letztere als repräsentative Stichprobe der allgemeinen Bevölkerung.

Relevanz für die gesamte DACH-Region

Auch wenn die Studie auf Daten aus Deutschland basiert, sind die Ergebnisse für den gesamten deutschsprachigen Raum von Bedeutung. Sie adressiert universelle Fragen der Branche – Glaubwürdigkeit, Personalqualität und Anerkennung als Gesundheitsdienstleister –, die in der Schweiz und Österreich ebenso zentral sind. In allen drei Ländern strebt die Fitnessbranche danach, als relevanter Gesundheitspartner anerkannt zu werden. Gleichzeitig sehen sich Betreiber mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert: Fachkräftemangel, steigende Qualitätsanforderungen und ein zunehmend kritischer Konsumtrend erfordern ein klares Profil und eine glaubwürdige Positionierung. Die Ergebnisse der DSSV-Studie liefern deshalb auch in der Schweiz und Österreich Marktakteure wertvolle Erkenntnisse und strategische Ansatzpunkte. ▶

Literaturliste

- swiss active. (2025). Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2025. Zürich: Hrsg.
- Wessinghage, T. (2025). Gesundheit braucht Glaubwürdigkeit. *fitness MANAGEMENT international*, 5 (181), 64.
- World Health Organisation (WHO). (1948). Constitution. Verfügbar unter: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

**Jetzt
inserieren!**
ab CHF 160.-



Erfolgreich Personal finden



JOBFITNESS.ch

Das NO.1 Fitness Stellenportal der Schweiz!



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

DSSV

Arbeitgeberverband deutscher
Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Gesundheit braucht Personal: erste Erkenntnisse aus der Image-Studie

DSSV-Studie zum Image der Fitnessbranche

Gesundheit braucht Personal – das zeigt die aktuelle Image-Studie des DSSV und der DHfPG. Sie beleuchtet erstmals das Selbst- und Fremdbild der Fitnessbranche im direkten Vergleich und offenbart deutliche Unterschiede. Besonders kritisch wird die Glaubwürdigkeit der Branche bewertet – für die Bevölkerung entscheidet vor allem ein Faktor über Vertrauen und Anerkennung: die Qualifikation des Personals und die Qualität der Betreuung.

Die Ziele unserer Branche sind klar definiert und ambitioniert: die Anerkennung als systemrelevanter Gesundheitsdienstleister in der Bevölkerung, in der Politik und bei zentralen Akteuren des Gesundheitssystems. Um dies zu erreichen, appelliert Prof. Dr. Thomas Wessinghage, Vorsitzender des DSSV, dem Arbeitgeberverband der deutschen Fitness- und Gesundheits-Anlagen, an die Betreiber von Fitnesscentern verantwortungsvoll, seriös und professionell zu agieren.

Was aber bedeutet dieser Appell? Antworten liefert die Image-Studie des DSSV, die in Zusammenarbeit mit dessen Forschungs- und Bildungspartner, der DHfPG, durchgeführt wurde. Sie entwickelt einen Fahrplan auf Basis wissenschaftlich fundierter Ergebnisse. Die Datengrundlage umfasst dabei nicht nur die brancheninterne Sicht (Betriebe, Mitglieder), sondern auch die Aussenperspektive (Nichtmitglieder). Durch diesen Drei-Gruppen-Vergleich erlaubt die Studie erstmals, das Selbstbild der Branche ihrem Fremdbild gegenüberzustellen.

Zwei zentrale Schnittmengen treten deutlich hervor: Zum einen wird Gesundheit in allen Gruppen als wesentlichster Nutzen von Fitnesstraining betrachtet, zum anderen hängt die Glaubwürdigkeit einer Gesundheitsdienstleistung massgeblich von einer Variablen ab: der Qualifikation des Personals.

Methodik und Stichprobe

Befragt wurden hierfür 1056 aktive Mitglieder von Fitness- und Gesundheitsanlagen sowie 1069 Personen ohne Mit-

gliedschaft. Beide Gruppen sind repräsentativ nach Alter und Geschlecht. Zusätzlich gaben Betreiber und Führungskräfte Bewertungen für insgesamt 6386 Betriebsstätten ab.

Die Wahrnehmung der Fitnessbranche

Zu Beginn der Befragung vervollständigten die Teilnehmenden den Satz: „Fitnesstraining ist für mich ...“. Diese offene, ungestützte Abfrage ermöglicht ein ungefiltertes Bild der Assoziationen zu Fitnesstraining, ohne jegliche inhaltliche Vorgaben oder Lenkungen. Die Antworten wurden nach Valenz (positiv, negativ, gemischt, neutral) kodiert (vgl. Abb.1).

Wie zu erwarten war, verbinden Mitglieder und Betriebe weit häufiger positive Aspekte mit Fitnesstraining als der Part der Bevölkerung ohne Mitgliedschaft. Zu den positiven Assoziationen der Betreiber zählen insbesondere die körperliche Gesundheit („essenziell für die Gesundheit“, „das Elixier, um gesund alt zu werden“), die mentale Gesundheit („Bestandteil meiner Ausgeglichenheit und wichtig für meine Energie“) sowie ästhetische Motive („eine tolle Form, den Körper optisch schöner und energetischer zu machen“). In einigen Fällen ist das Positive zudem an eine Bedingung geknüpft: „sinnvoll unter qualitativer Betreuung“. Warum gerade diese Sichtweise richtungsweisend sein kann, werden die folgenden Analysen noch zeigen.

Mitglieder assoziieren mit Fitnesstraining in erster Linie ebenfalls den positiven Einfluss auf ihre körperliche und mentale Gesundheit („Balsam für den Körper“, „das A und O, um ge-

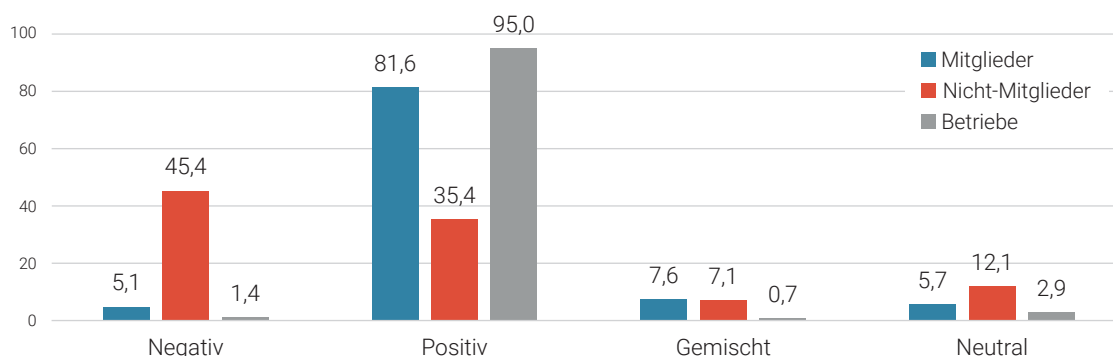


Abb. 1: Ungestützte Assoziationen zu Fitnesstraining (nach Gruppen, in % der jeweiligen Gruppe) (eigene Darstellung)

sund und fit zu bleiben“, „das beste Mittel, um meine Gesundheit zu erhalten und auf andere Gedanken zu kommen“, „ein Ausgleich zum Alltagsstress“, „eine Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen“. Sie verweisen zudem auf ihre Lebensqualität („meine Me-Time“, „der Ausgleich in meinem Leben, den ich brauche, und meine Quelle für Stärke und Selbstbewusstsein“) und zeigen teils eine starke emotionale Verbundenheit („Abwechslung und Leidenschaft“).

Auch unter Nichtmitgliedern wird der gesundheitlich positive Effekt von Fitnesstraining teilweise anerkannt („ein Ausgleich zum Alltag, eine Möglichkeit, meine Gesundheit zu stärken und mentale Stärke aufzubauen“), sie verbinden diesen jedoch auch mit Einschränkungen („eine gesunde Art, Sport zu machen, solange man gesund und richtig trainiert“). Häufig betonen sie zudem, gerade nicht in einer Fitnessanlage zu trainieren („nichts, was ich in einem Studio erledigen müsste“, „wichtig, aber unabhängig von einem Fitnessstudio“, „im Freien genauso effektiv“). Ein erheblicher Teil der Nichtmitglieder stellt jedoch überhaupt keinen Bezug zwischen den positiven Effekten von Training und der Fitnessbranche her. Vielmehr verbinden Personen ohne Mitgliedschaft Fitnesstraining mit negativen Aspekten (45,4 % der Nennungen). Für sie ist Fitnesstraining unter anderem „eine Qual“, „Zeitverschwendung“, „anstrengend und lästig“, „rausgeworfenes Geld“, „langweilig, zeitraubend“, „ein ungesunder und teurer Zeitvertreib für Angeber und Poser“, „der absolute Horror, ich fühle mich in Fitnessstudios nicht wohl“ oder „eine Drucksituation“. Diese hohe Quote negativer Assoziationen unterstreicht die erheblichen Vorbehalte, die in der Aussenwahrnehmung gegenüber dem Training und der Branche bestehen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass dort, wo Überschneidungen zwischen Innen- und Aussenperspektive bestehen, diese vor allem die Themen Gesundheit und Funktionalität betreffen. Insgesamt jedoch unterscheiden sich die beiden Perspektiven deutlich.

Einfluss der Personalqualifikation und Betreuungsqualität auf das Image

Die kritische Sichtweise der Nichtmitglieder auf Fitnesstraining zeigt sich auch in ihrer Bewertung der Fitnessbranche als solcher. Auf einer Skala von eins (sehr negativ) bis fünf (sehr

positiv) liegt das Image der Branche aus Aussenperspektive lediglich im mittleren Bereich ($M = 3,15$).

Auf die Frage, was sich ändern müsste, um dieses Bild zu verbessern, nennen die Befragten neben preisbezogenen Aspekten vor allem einen klaren Schlüsselfaktor: die Qualifikation des Personals und damit verbunden die Qualität der individuellen Betreuung in Fitnessanlagen. In beiden Punkten sehen sie erheblichen Verbesserungsbedarf und stellen somit die Gesundheitskompetenz der Branche infrage.

Was die Branche daraus lernen kann

Damit wird deutlich: Die Branche mag ihren Gesundheitsauftrag verinnerlicht haben, doch offensichtlich gelingt es ihr nicht, diesen überzeugend nach aussen zu kommunizieren – und vor allem ihn konsequent zu leben. Gesundheitskompetenz erwerben Fitnessanlagen nicht durch das blosse Angebot von Training an sich, sondern ausschliesslich durch die konsequente Einlösung ihres Gesundheitsversprechens sowie mit qualifiziertem Personal, das eine individuelle sowie hochwertige Betreuung gewährleistet.

Dieses Ergebnis bringt eine Wahrheit auf den Punkt, die unmissverständlich ist und konsequentes Handeln erfordert: Gesundheit braucht Personal. Zunächst im Inneren und dann in der Aussendarstellung des tatsächlichen Selbst. ■



Prof. Dr. Sarah Kobel

Prof. Dr. Sarah Kobel leitet seit 2021 die Abteilung Wissenschaft und Forschung an der Deutschen Hochschule für Prävention- und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Als promovierte Konsumentenverhaltensforscherin besitzt sie fundierte Kenntnisse in der Konzeption, Durchführung und Auswertung empirischer Untersuchungen.

Im kostenlosen Webinar am Donnerstag, den 20. November 2025 von 15 bis 16.30 Uhr, präsentiert Prof. Dr. Sarah Kobel die vollständigen Ergebnisse der DSSV-Imagestudie. dhfpg.de/imagestudie-webinar



Jetzt anmelden!



IFBB Europa Pro Championship

Urs Kalecinski macht das Double

Text: Yvonne Albers

Offenbach im Ausnahmezustand: Am Sonntag, den 14. September, verwandelte die IFBB European Pro 2025 die Stadt in ein wahres Mekka des Bodybuildings. Urs Kalecinski perfektionierte die Sensation und triumphierte nach seinem Sieg in Mailand nun auch vor heimischem Publikum. Die FITNESS TRIBUNE war live mit dabei.

Die Europa Pro Championship 2025 war nicht irgendein Wettkampf. Sie war die letzte Möglichkeit, um sich in der laufenden Saison ein Ticket für den legendären Mr. Olympia 2025 zu sichern. Und sie war eine Gelegenheit für Fans, eine Vielzahl ihrer Idole gleichzeitig auf der Bühne anzufeuern. Entsprechend hoch war die Spannung, nicht nur in der restlos ausverkauften Halle, sondern auch bei den Zuschauern im Livestream und den verschiedenen Foren im Netz. Und entsprechend gross war das Teilnehmerfeld – Athletinnen und Athleten aus aller Welt wollten ihre Chance nutzen.

Rekord-Line-up in der Men's Open

Besonders beeindruckend: Die Men's Open Bodybuilding-Klasse stellte mit 30 Teilnehmern – eine Zahl, die Besucher normalerweise nur von Klassen wie der Women's Bikini oder Men's Physique gewohnt sind – das grösste Line-up einer Pro Show weltweit in diesem Jahr. Darunter 15 deutsche Athleten! Mit Tim Budesheim, Roman Fritz, Emir Omeragic, Matthias Hollweck und natürlich Urs Kalecinski war die Bühne voll mit den in Deutschland und der Schweiz aktuell bekanntesten und beliebtesten Bodybuildingstars.

Die Stimmung? Unbeschreiblich. Die Atmosphäre? Elektrizierend. Gänsehautmomente für Besucher wie Athleten.

Urs Kalecinski schreibt Geschichte – das Double ist perfekt!

Am Ende setzte sich Urs Kalecinski gegen den Zweitplatzierten Quinton Eriya aus Kanada durch und machte damit die Sensation perfekt. Erst vor wenigen Wochen verkündete Urs seinen Wechsel aus der Classic Physique in die offene Klasse. Bestanden anfangs noch Zweifel, ob er sich in dieser Klasse in der laufenden Saison für den Mr. Olympia qualifizieren, be-

lehrte er seine Kritiker nun mit gleich zwei Profisiegen in Folge eines Besseren.

Auch die Schweiz war mit dabei

In diesem hochkarätigen Line-up war auch die Schweiz mit vertreten. Patrick Schwizer, der erst am letzten Wochenende auf der IFBB Promuscle Italy in Mailand sein Profidebüt gab, ging auch in Offenbach mit an den Start. Er lieferte einen soliden und bemerkenswerten Auftritt.

Mr. Olympia 2025 verspricht Spannung pur

Der nächste Höhepunkt steht schon in den Startlöchern: Mr. Olympia 2025 im Oktober in Las Vegas (FITNESS TRIBUNE wird berichten) – und selten zuvor war der prestigeträchtigste Wettkampf der Bodybuildingwelt so offen wie in diesem Jahr. Mit dem Rücktritt von Chris Bumstead, der die Classic Physique jahrelang dominierte, ist ein neues Kapitel aufgeschlagen. Plötzlich ist alles möglich. Mike Sommerfeld gilt als einer der heissesten Favoriten – ein deutscher Athlet, der die Chance hat, die Lücke an der Spitze zu schliessen (das Interview mit Mike Sommerfeld finden Sie in der FT 216). Doch damit nicht genug: Urs Kalecinski wagt nach seinem Doppeltriumph nun beim Mr. Olympia den Schritt in die offene Klasse und könnte dort für unerwarteten Wirbel sorgen.

Ein Abend für die Geschichtsbücher

Zurück nach Offenbach: Die IFBB European Pro 2025 war mehr als nur ein Wettkampf – sie war ein Festival des Bodybuildings. Fans und Athleten waren gleichermaßen begeistert, die Emotionen kochten über. Es war ein Abend, der ganz sicher in die „Bodybuilding-Geschichtsbücher“ eingehen wird.



Dein Wissen. Dein Erfolg. Deine Karrierechance.

Eidg. Fachausweis
Eidg. Diplom

**JETZT
KARRIERE
STARTEN**

safs.com



**INFOS &
ANMELDUNG**



EuropeActive präsentiert evidenzbasierte Empfehlungen

Neuer HEPA-Leitfaden stärkt Rolle des Sektors für öffentliche Gesundheit

Mit dem neuen Health-Enhancing Physical Activity (HEPA)-Leitfaden setzt EuropeActive ein starkes Zeichen für die Rolle körperlicher Aktivität in der öffentlichen Gesundheit. Die praxisnahe Publikation zeigt, wie gezielte Bewegungsprogramme Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs oder Atemwegserkrankungen unterstützen können – evidenzbasiert, sicher und inklusiv.

Im Rahmen der Kampagne #BEACTIVE DAY 2025 freuen sich EuropeActive und seine Partner, die Veröffentlichung des neuen HEPA-Leitfadens bekannt zu geben. Der Leitfaden wurde als Reaktion auf den wachsenden Bedarf an integrativer, angepasster körperlicher Aktivität in ganz Europa entwickelt. Er bietet evidenzbasierte Erkenntnisse, die die Durchführung angepasster Bewegungsprogramme für Personen, die von nicht übertragbaren Krankheiten (NCDs) betroffen oder gefährdet sind, unterstützen sollen.

Er ist nach den fünf wichtigsten NCDs gegliedert und bietet krankheitsspezifische Empfehlungen, Sicherheitsempfehlungen, Verhaltensstrategien und Fallstudien aus der Praxis. Er soll Fachleute und Organisationen dabei unterstützen, Programme durchzuführen, die sowohl evidenzbasiert als auch für Menschen mit unterschiedlichen gesundheitlichen Hintergründen zugänglich sind.

Die Publikation ist kostenlos in neun Sprachen erhältlich: Bulgarisch, Englisch, Finnisch, Französisch, Deutsch, Ungarisch, Italienisch, Serbisch und Schwedisch. Scannen Sie den QR-Code, um den Leitfaden anzusehen:



Bewegungsmangel: eine anhaltende Herausforderung in ganz Europa

Die Belastung durch NCDs stellt nach wie vor ein kritisches globales Problem dar. Sie sind für über 70 Prozent aller Todesfälle weltweit verantwortlich, wobei die meisten davon auf

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und chronische Atemwegserkrankungen zurückzuführen sind (WHO, 2024). In der Europäischen Union sind NCDs – einschliesslich psychischer und neurologischer Störungen – die Hauptursache für Tod und Behinderung. Sie sind für über 90 Prozent aller Todesfälle und 80 Prozent der gesamten Gesundheitsbelastung verantwortlich (WHO, 2021).

NCDs sind auch für fast 80 Prozent aller mit Behinderungen gelebten Jahre verantwortlich, wodurch sich die Zahl der gesunden, krankheitsfreien Jahre erheblich verringert (WHO, 2021). Neben der gesundheitlichen Belastung sind auch die wirtschaftlichen und sozialen Auswirkungen erheblich. Allein in der EU werden die Kosten für die vorzeitige Sterblichkeit aufgrund von NCDs auf 115 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt (Europäische Kommission, 2022). Hinzu kommen weitere Verluste durch Produktivitätseinbussen, Pflegebedarf und den wachsenden Druck auf die Gesundheitssysteme.

Der HEPA-Leitfaden stellt sich dieser Herausforderung, indem er Fachleuten, die Fitness- und Bewegungsangebote sowie -veranstaltungen insbesondere in Gemeinden und nicht-klinischen Einrichtungen anbieten, eine praktische und leicht zugängliche Ressource bereitstellt.

Zusammenfassung des HEPA-Leitfadens: Aufbau und Highlights

Der Leitfaden besteht aus acht Kapiteln, die jeweils einen Schlüsselbereich der gesundheitsfördernden körperlichen

Aktivität (HEPA) im Zusammenhang mit nicht übertragbaren Krankheiten (NCDs) beleuchten.

HEPA und Diabetes

In diesem Bereich werden die physiologischen Vorteile regelmässiger körperlicher Aktivität für die Kontrolle des Blutzuckerspiegels, die Insulinempfindlichkeit und das Gewichtsmanagement untersucht. Es wird empfohlen, an drei bis sieben Tagen pro Woche aerobes Training und an zwei bis drei nicht aufeinanderfolgenden Tagen Widerstandstraining auszuüben. Dabei ist eine sorgfältige Beachtung der Blutzuckerkontrolle und der individuellen Risikofaktoren wichtig.

HEPA und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Hier wird eine ausführliche Anleitung zur körperlichen Aktivität nach kardiologischen Ereignissen und Verfahren geboten. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen nach der Rehabilitation, der Überwachung der Herzfrequenz, den Überweisungswegen sowie der Bedeutung von Bewertungen vor der Aktivität zur Unterstützung eines individuellen Programms.

HEPA und chronische Erkrankungen der Atemwege

Es werden Erkrankungen wie COPD und Asthma behandelt, wobei der Einsatz von Intervalltraining, Übungen im Wasser und strukturierten Aufwärmtechniken empfohlen wird. Ausserdem wird die Rolle von Atemübungen und die Überwachung der Anstrengung hervorgehoben, um eine sichere Teilnahme zu unterstützen.

HEPA und Krebs

Hier geht es um körperliche Aktivität während der gesamten Krebsbehandlung – von der Diagnose über die Behandlung bis hin zur Überlebenszeit. Bewegung ist ein wichtiges Instrument, um behandlungsbedingte Nebenwirkungen zu verringern, die Funktionsfähigkeit zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern.

Gestaltung von HEPA-Programmen für Menschen mit Krebs

Hier wird ein praktischer, schrittweiser Rahmen für die Programmgestaltung nach dem FITT-Prinzip präsentiert. Der Abschnitt unterstreicht die Bedeutung individueller Pläne, interdisziplinärer Koordination und progressiver Anpassung. Klinische Einblicke von Dr. Viktor Oliva erhöhen die Anwendbarkeit auf onkologisch ausgerichtete Fitnessangebote.

Weiterbildung im Bereich Bewegung für die Gesundheit

Angesichts der zunehmenden Multimorbidität in Europa besteht ein wachsender Bedarf, Fitnessfachleute mit den Fähigkeiten auszustatten, sicher und effektiv mit klinischen Bevölkerungsgruppen zu arbeiten. Die Berufsstandards von EuropeActive – einschliesslich des Levels 5 „Exercise for Health Specialist“ und der im European Register of Exercise Professionals (EREPS) aufgeführten Funktionen – unterstützen die Weiterbildung in Schlüsselbereichen wie Verhaltensänderung, Überweisungssystemen und der integrativen Programmdurchführung.

Auf dem Weg zu einem inklusiveren aktiven Europa

Der HEPA-Leitfaden unterstreicht mit seinen krankheitsspezifischen Leitlinien, Programmvorlagen und anpassbaren Empfehlungen die zunehmende Bedeutung des Sektors bei der Förderung von Prävention und langfristigen Gesundheitsergebnissen. Der Leitfaden stützt sich auf die umfassendere Mission von EuropeActive, das Ökosystem der körperlichen Betätigung als wichtigen Partner der öffentlichen Gesundheit zu stärken – nicht als Ersatz für die Gesundheitsversorgung, sondern als zugängliche und skalierbare Ergänzung.

Danksagung

Mehrere Expertenorganisationen haben zur Qualität dieser Veröffentlichung beigetragen – durch ihren wertvollen Beitrag, ihr klinisches Wissen und ihre laufende Arbeit zur Förderung eines gesünderen Lebens sowie zur Gesundheitsvorsorge für Menschen, die mit nichtübertragbaren Krankheiten leben oder von ihnen bedroht sind.

Unser aufrichtiger Dank gilt der Association of European Cancer Leagues, dem European Heart Network, der International Diabetes Federation Europe und der Organisation for Respiratory Health in Finnland.

Ein besonderer Dank geht an Dr. Viktor Oliva für seinen fachkundigen Beitrag zum Abschnitt über die Verschreibung von Bewegung für Menschen, die mit Krebs leben. Seine klinische Perspektive und sein Engagement für eine sichere, auf den Patienten ausgerichtete Bewegungsplanung haben den Inhalt dieses Dokuments erheblich bereichert.

Der HEPA-Leitfaden wurde im Rahmen des Projekts #BEACTIVE DAY 2025 entwickelt, das von der Europäischen Union finanziert wird. Die darin geäusserten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschliesslich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für sie verantwortlich gemacht werden. ■



Literaturliste

World Health Organization. (2024). Noncommunicable diseases. Verfügbar unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

World Health Organization. (2021). MONITORING NONCOMMUNICABLE DISEASE COMMITMENTS IN EUROPE 2021. Verfügbar unter: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-4479-44242-62494>

European Commission. (2022). Healthier Together – EU Non-Communicable Diseases Initiative. Verfügbar unter: https://health.ec.europa.eu/publications/eu-non-communicable-diseases-ncds-initiative-guidance-document_en

VERANSTALTUNGEN

EVENTS

10.03. – 13.03.2026 Meet the Top,
Protur Biomar Resort, Mallorca

16.03. – 18.03.2026 The HFA Show,
San Diego, USA

16.04. – 19.04.2026 FIBO,
Köln, Deutschland

17.06. – 18.06.2026 Active Leadership Forum,
Amsterdam, Niederlande



Mehr als ein Fachkongress

Aufstiegskongress 2025

Unter dem Motto „Powerful – People. Business. Future.“ fand am 10. und 11. Oktober 2025 der Aufstiegskongress statt. Zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Fitness- und Gesundheitsbranche kamen zum diesjährigen Branchenhight nach Mannheim ins m:con Congress Center Rosengarten, um sich in Fachvorträgen und Panels aktuelles Wissen und Impulse zu sichern.

Renommierte Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis gaben Einblicke in neueste Entwicklungen und Studien sowie vieles mehr. Ein besonderes Highlight waren in diesem Jahr gleich zwei Keynote Speaker: Ruderer Oliver Zeidler und Ringerin Aline Rotter Focken, die beide olympisches Gold gewonnen haben und deren Vorträge die Säle bis zum Rand füllten.

Die begleitende Partner-Ausstellung bot wieder Gelegenheit, innovative Produkte und Dienstleistungen kennenzulernen und auszuprobieren. Darüber hinaus nutzten die Besucherinnen und Besucher die Speakers Corner, die Abendveranstaltung am Freitag und zahlreiche Networking Spaces, um Kontakte zu pflegen und neue Kooperationen anzustossen.

Mit seinem vielfältigen Programm bestätigte der Aufstiegskongress 2025 erneut seine Rolle als fachliche Leitveranstaltung der Branche.

www.aufstiegskongress.de



Europäische Woche des Sports

Ganz Europa war bei #BeActive 2025 in Bewegung

Am 23. September 2025 startete die Europäische Woche des Sports. Unter dem Motto „#BeActive“ fanden europaweit zahlreiche Aktionen statt, die Menschen aller Altersgruppen zu mehr Bewegung motivierten.

Schulen, Vereine, Fitnessstudios, Unternehmen und öffentliche Einrichtungen luden zu vielfältigen Mitmachangeboten ein. Ob Yoga, Fitnessworkouts, Teamsportarten oder Outdooraktivitäten – das Programm deckte ein breites Spektrum ab und stellte den Spass an Bewegung in den Mittelpunkt.

Die von der Europäischen Kommission initiierte Kampagne hatte das Ziel, langfristig ein stärkeres Bewusstsein für die Bedeutung von körperlicher Aktivität zu schaffen. Millionen Menschen wurden 2025 in ganz Europa erreicht. Mit dieser Resonanz setzte die Europäische Woche des Sports ein starkes Zeichen für Gesundheit, Lebensfreude und Gemeinschaft.

www.beactive-deutschland.de

MATRIX



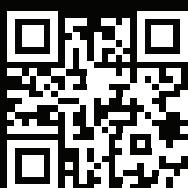
UPPER BODY *CYCLE*



TRAINING FOR *EVERY*BODY

Das Upper Body Cycle ist die perfekte Lösung für Fitnessstudios, Reha- und Physiotherapie-Praxen, die ihren Mitgliedern und Patienten eine ganzheitliche Trainingsmöglichkeit bieten möchten.

Ob im Stehen, Sitzen oder direkt vom Rollstuhl aus – das Gerät lässt sich individuell anpassen und fördert Ausdauer, Kraft und Koordination, selbst bei eingeschränkter Mobilität. Dank höhenverstellbarer Kurbereinheit und der Möglichkeit, die Kurbeln synchron oder unabhängig voneinander rotieren zu lassen, erlaubt das Upper Body Cycle ein abwechslungsreiches und effektives Training.



Für weitere Infos
QR-Code scannen

📱 | matrixfitness.eu

Matrix - Johnson Health Tech. GmbH | Europaallee 51 | 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

Die STOSS-Richtung

Ohne Kraft keine Gesundheit: Muskeltraining bedeutet Longevity!

Fitnesscenter sind mehr als Orte zum Schwitzen – sie sind Dreh- und Angelpunkte unserer Gesundheit. Wer Prävention ernst nimmt, muss Muskeln stärken – und Fitness als relevanten Beitrag zur Gesundheitsversorgung positionieren. Ein Appell für ein neues Selbstverständnis unserer Branche.

Liebe Entscheiderinnen und Entscheider der Fitnessbranche: Wer heute noch denkt, Krafttraining sei nur etwas für Bodybuilder, hat die Zeichen der Zeit nicht erkannt. Meine Meinung ist glasklar: Muskeltraining ist keine Nische. Es ist der Kern. Die Basis. Die entscheidende Ressource für eine gesunde Gesellschaft. Wer die Zukunft gestalten will, muss Krafttraining neu positionieren – als Gesundheitsleistung mit gesellschaftlicher Relevanz.

Die unterschätzte Medizin: Zeit für „Muskelaufklärung“

Mittlerweile belegen auch Studien, was wir in der Praxis schon lange spüren: Krafttraining schützt nicht nur vor Muskelschwund und Rückenbeschwerden – es senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Depressionen und Demenz (Paluch et al., 2024; Noetel et al., 2024; Daghlaz, Lee, Wray & Burgess, 2023). Laut der WHO gehören muskel-

stärkende Aktivitäten mindestens zweimal pro Woche zu den global empfohlenen Gesundheitszielen (WHO, 2020). Und dennoch: Ein viel zu grosser Teil der Gesellschaft nutzt immer noch nicht die Möglichkeiten eines regelmässigen Krafttrainings. Rund 85 Prozent der Schweizer Bevölkerung haben bisher noch keine Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter (swiss active, 2025) – obwohl sie massiv davon profitieren würden. Zeit, dass sich das ändert!

Kraft ist kein Trend – sie ist Notwendigkeit

Es ist Zeit für eine klare strategische Stossrichtung. Krafttraining darf nicht länger ein „Nice-to-have“ sein – es ist ein „Must-have“. Weil es zentrale Gesundheitsfunktionen erfüllt. Wer Muskeltraining anbietet, betreibt aktive Prävention. Innerhalb unserer Branche ist das längst bekannt – wir wissen um die enormen gesundheitlichen Effekte von Krafttraining. Doch die breite Öffentlichkeit tut das noch nicht. Für viele Menschen ist „Gesundheitstraining“ gleichbedeutend mit Ausdauertraining – Joggen, Velofahren, Walken. Muskeltraining wird oft mit Ästhetik, seltener mit Gesundheit verbunden. Und genau hier liegt unsere kommunikative Pflicht: Wir müssen aktiver aufklären. Müssen zeigen, dass Krafttraining nicht nur schützt, sondern heilt. Dass es nicht nur Muskeln formt, sondern Lebensqualität schenkt. Dass es nicht nur für Junge und Sportliche gedacht ist, sondern für alle – gerade auch für jene mit Beschwerden, Risiken oder Ängsten.

Auch Ästhetik hat ihren Platz – und das ist gut so!

Natürlich: Auch ästhetisch motiviertes Training hat seine volle Berechtigung. Gesundheit und Ästhetik schliessen sich nicht aus – sie sind zwei Seiten derselben Medaille. Ein starker, definierter Körper ist nicht nur der Ausdruck eines Lifestyles und von Selbstfürsorge, sondern kann auch das Selbstwertgefühl stärken, soziale Teilhabe fördern und junge Menschen nachhaltig für körperliche Aktivität begeistern. Gerade Jugendliche und junge Erwachsene finden oft über den Wunsch nach besserem Aussehen den Einstieg ins Training – und bleiben dann langfristig, weil sie spüren, wie sich auch Gesundheit und Wohlbefinden verbessern.

Wenn Krafttraining Leben verändert

Ein Beispiel aus dem Alltag: Frau Studer, 67, wurde kürzlich aufgrund von Osteoporose und beginnender Sarkopenie von ihrem Hausarzt Krafttraining empfohlen. Sie kommt ins Studio, sichtlich unsicher. Doch ein einfühlsamer und gut geschulter Trainer erwartet sie, erklärt, leitet an, motiviert. Nach drei Monaten kann sie Treppen wieder ohne Schmerzen steigen. Nach sechs Monaten hebt sie ihre Enkel spielend hoch. Nach einem Jahr: mehr Sicherheit, mehr Selbstbewusstsein, deutlich besseres Lebensgefühl.

Das ist keine Ausnahme – das ist Potenzial. Und genau darin liegt unser gesellschaftlicher Auftrag.

Qualifikation ist der Schlüssel

Ohne qualifiziertes Personal bleibt jede Vision jedoch nur eine Worthülse. Digitalisierung kann Prozesse automatisieren –

aber sie ersetzt kein fundiertes Know-how und erst recht keine empathische Beratung. Nur gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer erkennen die Signale der Kunden, stellen die richtigen Fragen und können nachhaltig überzeugen. Fachwissen ist Pflicht – Menschlichkeit auch! Wer in Mitarbeiter investiert, investiert in Vertrauen. Und Vertrauen ist die entscheidende Währung im Gesundheitsmarkt.

So werden Sie zur Kraftquelle für Ihre Region

Was können Sie mit Ihrem Fitnesscenter konkret tun?

- Positionieren Sie sich als Gesundheitspartner, nicht nur als „Vermieter“ von Geräten.
- Schaffen Sie niedrighschwellige Kraftangebote für Einsteiger, Senioren, Rehapatienten.
- Investieren Sie in die Qualifikation Ihrer Mitarbeitenden – denn Krafttraining braucht Erklärung, Begleitung und Vertrauen.
- Kooperieren Sie mit Ärzten, Apotheken, Physiotherapeuten – und zeigen Sie, dass Ihr Studio Teil der Lösung ist.
- Nutzen Sie digitale Tools, um Fortschritt sichtbar zu machen – aber vergessen Sie nie: Der persönliche Kontakt motiviert mehr als jeder Algorithmus.

Mein Appell an Sie:

Wer Kraft anbietet, schenkt Gesundheit!

Wenn wir gesellschaftlich und politisch ernst genommen werden wollen, dann müssen wir die ganzheitliche Gesundheitswirkung des Krafttrainings stärker in den Fokus rücken. Muskeltraining ist kein Nischenthema mehr. Es ist das Fundament der modernen Gesundheitsversorgung. Wer das erkennt, neu verpackt und konsequent kommuniziert, wird nicht nur Marktanteile gewinnen – sondern auch gesellschaftliche Relevanz.

Denn: Wer Kraft anbietet, schenkt Gesundheit. Und wer Gesundheit schafft, gestaltet Zukunft. ■



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

Daghlis, I., Nassan, M. & Gill, D. (2023). Genetically proxied lean mass and risk of Alzheimer's disease: mendelian randomisation study. *BMJ Medicine*, 2: e000354.

Paluch, A. E., McDonnell, M. N., Fennell, C., Morris, M. J., Diaz, K. M., & Lavie, C. J. (2024). Resistance Exercise Training in Individuals With and Without Cardiometabolic Disease: Mortality and Cardiovascular Disease Risk Outcomes. *Circulation*, 149(10), 735–746.

Noetel, M. et al. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ (Clinical research ed.)*, 384: e075847.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Genf: World Health Organisation.

swiss active (Hrsg.). (2024). Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2024. Zürich, Hrsg.



Kritik als Egokrise oder als Sprungbrett?

Warum wir uns kritisieren sollten!

Leider haben viele Menschen eine negative Verbindung zum Wort „Kritik“. Viele wollen sie weder bekommen noch geben. Kritik könnte in den falschen Hals geraten, verletzen oder – auweia – wehtun. Deswegen wird offene Kritik meist vermieden.

Nicht zu kritisieren mag als noble Geste gelten, doch diese Schonung hat einen gewaltigen Nachteil: Dem Gegenüber wird eine Rückinformation – ein Feedback – vorenthalten, die er nutzen könnte, wenn er denn offen kritisiert würde. Ich kann Kritik als Informationsgeschenk nutzen oder als Egokrise erleben.

Ob auf gesellschaftlicher oder individueller Ebene: Eine gelungene Weiterentwicklung ist auch auf Kritik von anderen angewiesen. Die Kritik als Beurteilung einer Situation oder einer Handlung ist ein wertvolles Instrument. Warum? Weil niemand alle Perspektiven in sich trägt und keiner alles weiss.

Kritik als Training für Kopf und Körper

Wir sollten uns weiterhin kritisieren, dafür aber besser. Schliesslich mögen wir es überhaupt nicht, wenn hinter unserem Rücken getuschelt wird. Aber warum fällt es uns oft so schwer, klare Kritik anzunehmen? Vielleicht, weil sie kaum noch jemand ausspricht.

Jeder Erwachsene weiss: Zahnlose Kritik, die nur dem Ego schmeichelt, bringt uns nicht weiter. Kritik, die Defizite offenlegt, darf stressen. So wie beim Training: Muskeln wachsen nur durch Belastung. Ohne Stress kein Fortschritt – Punkt. Ausrufezeichen!

Kritik, aus der wir lernen können, hält somit durchaus Stressmomente für uns parat. Vor allem, wenn wir merken, dass wir nicht so gut sind, wie wir vielleicht dachten. Doch Lernen heisst: anders denken, alte Sichtweisen über Bord werfen, Schwachstellen beseitigen. Dieses Loslassen kann durchaus wehtun. Wer aber Kritik aus dem Weg geht oder diese per se nicht akzeptiert, der schont sich. Vielleicht deswegen, weil es dem Selbstbild schaden könnte. Für eine gute Leistungsfähigkeit müssen wir neben dem Hintern auch das Hirn stressen. Grobe Muskelschwäche und dumpfe Gedankenschwäche vermauern ein gelungenes Leben.

Wachstum – körperlich wie geistig – gibt es nur ausserhalb der Komfortzone (vgl. Skizze, Teil A). Schonung mag bequem sein, doch sie führt langfristig zur Schwäche.

Rollenverteilung: Kritiknehmer und Kritikgeber

Zur Kritik gehören mindestens zwei Personen: ein Kritikgeber und ein Kritiknehmer. Hier einige Hinweise für beide Parteien.

Als Kritiknehmer:

Hören Sie zu. Fragen Sie nach. Besonders bei Kritik aus Ihrem nahen Umfeld. Sie erfahren dabei, was dem anderen wirklich wichtig ist – und genau das ist der Schlüssel für eine gelun-

gene Debatte. Bedanken Sie sich! Kritik zeigt: Sie sind dem anderen nicht egal.

Als Kritikgeber:

Sie tragen eine grosse Verantwortung. Nichts beschönigen, sondern klar argumentieren. Seien Sie schonungslos und gleichzeitig wertschätzend. Schonungslos heisst aber keineswegs schroff oder gar ausfallend. Beurteilen Sie das Verhalten, nicht die Person: „Ihr Zuspätkommen ist inakzeptabel.“ – nicht: „Sie sind charakterlos.“ (vgl. Skizze, Teil B).

Meinung ist nicht Wahrheit

Ganz wichtig: Vermischen Sie Ihre Meinung nicht mit der sogenannten Wahrheit. Dazu eine Übung:

Welche Aussage stimmt für Sie?

Spinning ist...

- o ein Event mit viel zu lauter Musik.
- o ein Gruppen-Velo-Ausdauertraining.
- o toll und spannend, weil man sich dabei auspowert.
- o nur für Leute, die zu wenig Stress im Leben haben.

Die einzige Wahrheit: Spinning ist ein Gruppen-Velo-Ausdauertraining. Alles andere sind Meinungen. Genau das ist entscheidend: Wahrheiten nicht mit Meinungen zu verwechseln. Meinungen gibt es unzählige, Wahrheiten nur wenige.

Meine Meinungen sind nur meine. Darum heissen sie MEINungen und nicht DEINungen.

Unsere Meinungen sind meist erfahrungsgesättigt. Das Problem dabei ist, dass andere oft andere Erfahrungen gesammelt haben und sich dabei auch andere Meinungen entwickeln.

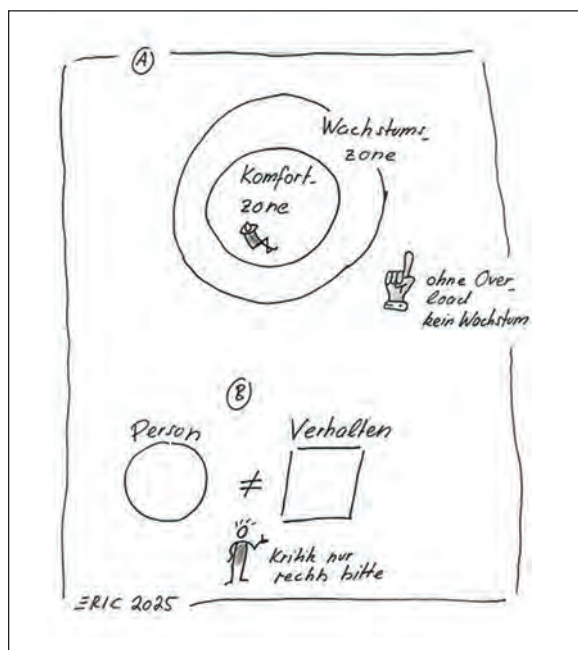
Problematisch wird es dann, wenn eine Meinung (oder Idee) als die Wahrheit für alle präsentiert wird.

Ob Religion, Politik oder auch im Fitnesstraining: Wo Meinungen als Wahrheiten aufeinanderprallen, entstehen in den Gehirnen der Debattierenden oft giftige Hormoncocktails. Viele Homo sapiens mutieren dann zu HORMO sapiens.

Meine Beobachtung: Je vehementer jemand seine Meinung fühlt und anderen aufdrängen will, desto häufiger liegt er daneben. In Internetbubbles kann man glauben und meinen, was man will. Doch wer sofort „losmeint“ und seine Ansicht mit dumpfem Hass in die Tasten hämmert, vergisst schnell: Hier wird meist nicht gedacht, sondern nur gemeint. Der stolze Titel Homo sapiens – der „weise Mensch“ – wirkt dann eher wie ein Etikettenschwindel.

Teilen macht das Leben reicher

Wir sollten uns im Leben einen breiten und gelassenen Meinungskorridor bewahren – privat, politisch wie auch im Training. Nur wer verschiedene Sichtweisen kennt, kann seine eigene überdenken. Darum lohnt es sich, Meinungen zu teilen.



Leben wächst durch Teilung: Schon die ersten Zellen im Mutterleib vervielfältigen sich, indem sie sich teilen. Später übernimmt jedes Organ seine eigene Aufgabe, doch erst im Zusammenspiel mit den anderen entsteht ein gesunder Körper. Ebenso ist es bei uns Menschen: Freude, Glück oder Trauer – fast immer wollen wir unsere Gefühle mit anderen teilen.

Wer teilt, hat mehr vom Leben. Einen Sonnenuntergang allein zu geniessen, ist schön – ihn gemeinsam zu erleben, ist noch schöner. Auch im Fitnesstraining zeigt sich der Wert des Teilens. Mitglieder teilen sich die Geräte – und alle profitieren davon. Teilen schafft Nutzen.

Darum: Schreiben Sie mir und teilen Sie mir Ihre Meinung zu dieser Kolumne mit. Es interessiert mich, wie Sie darüber denken.

Fazit

Kritik als Teilen der Meinung ist eine der wichtigsten Eigenschaften des Menschen – damit sie voneinander lernen können. Etwas zugespitzt: Ein Tag ohne Kritik ist ein verlorener Tag. Das Ringen um das bessere Argument ist eine spannende Herausforderung. Verwechseln Sie aber Meinung nicht mit Wahrheit. Meinungen gibt es unzählige; ewige Wahrheiten nicht. ■



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

Fachtagungen

Nutzen oder Zeitverschwendung?

Eine Fachtagung kann entweder Frust oder wertvollen Fortschritt bedeuten. Wer ohne Plan kommt, fährt mit Chaos im Kopf nach Hause. Wer jedoch die richtigen Fragen stellt, gewinnt Klarheit und echten Nutzen. Philosophie und Vorbereitung sind entscheidend.

Ich möchte Ihnen eine kleine Geschichte erzählen:

In meiner Tätigkeit als Berater werfe ich regelmässig einen Blick hinter die Kulissen von Fitnesscentern. Und glauben Sie mir: Was ich dort manchmal finde, hat das Potenzial, mehr als nur Verwunderung auszulösen. Da liegen Tagungsunterlagen und Fortbildungsdokumente in den wildesten Verstecken: unter der Theke, im Büro, zwischen Shampooflaschen in den Garderoben, auf dem WC, im Auto – ja, sogar zwischen Kaffeetassen in der Personalküche.

Organisiertes vs. unorganisiertes Durcheinander

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich möchte niemandem unterstellen, dass man so nicht auch „systematisch“ arbeiten könnte. Denn tatsächlich gibt es zwei Varianten des Durcheinanders:

- 1. Das organisierte Chaos –**
man findet die Unterlagen irgendwann wieder.
- 2. Das unorganisierte Chaos –**
man findet sie nie mehr. Höchstens durch einen Zufall.

Fotos: Popelnuska – stock.adobe.com | Edy Paul

Nun mögen Sie sich fragen: Was um alles in der Welt hat das mit Philosophie zu tun? Ganz einfach: sehr viel.

Die meisten von Ihnen sind tagtäglich in einem knallharten Zwölfstundenrhythmus eingespannt. Man kümmert sich um seine Mitglieder, führt die Mitarbeiter und koordiniert die Handwerker. Man versucht, die besten Konditionen mit den Zulieferern zu verhandeln, bringt das Auto in den Service, bezahlt die wichtigsten Rechnungen (oder auch nicht!) – und vertröstet die Familie wieder einmal auf das nächste Wochenende. Eine Fachtagung bedeutet da nicht nur Weiterbildung, sondern auch ein Stückchen Urlaub vom Hamsterrad.

Von der Fachtagung zur Frusttagung

Dass da oft keine Zeit für eine gründliche Vorbereitung bleibt, ist völlig nachvollziehbar. Gleichzeitig ist genau das brandgefährlich. Denn ohne Vorbereitung wird die Fachtagung zur Frusttagung: Man hetzt von Vortrag zu Vortrag, der eine Referent erzählt das Gegenteil vom anderen, und alle wurden im Prospekt doch als unfehlbare „Topexperten“ angekündigt. An den Ständen versichern Ihnen die Verkäufer dann noch, dass gerade in Krisenzeiten neue Geräte hermüssen – damit der Umsatz steigt. Schön – wäre es nur so einfach!

Die entscheidende Frage lautet: Wem soll man überhaupt glauben? Und wie entgeht man diesem Chaos?

Philosophie und Vorbereitung helfen

Die Antwort: mit einer klaren Philosophie und einer sauberen Vorbereitung.

Denn nur wer weiss, wofür sein Club steht, kann aus einer Tagung wirklich profitieren. Stellen Sie sich also im Vorfeld Fragen wie:

- Mit welcher Philosophie arbeiten wir?
- Wie ist unsere Positionierung? (Gesundheit? Lifestyle? Leistungsorientierung?)
- Welche Hersteller und Produkte passen wirklich zu uns?
- Welche Ziele haben wir, und welche haben wir verpasst?
- Wo sind die grössten Baustellen – Werbung, Verkauf, Personal, Gerätepark, Führung, Räume?
- Wie sieht unser Budget aus – und in was wollen wir sinnvoll investieren?
- Welche Mitarbeiter begleiten mich, und wie binde ich sie ein?

Erstellen Sie eine klare Liste. Besprechen Sie mit Ihren wichtigsten Teammitgliedern, wer welche Vorträge besucht, wer die Essenz daraus später im Club weitergibt – und wo die Prioritäten liegen. Denn eine Tagung ist keine lose Blattsammlung für den Ordner im Kofferraum, sondern eine Chance, echten Mehrwert für Ihr Unternehmen zu generieren.

Und bitte: Wenn Sie zurückkommen, setzen Sie sich nicht das unrealistische Ziel, jedes einzelne Handout zu studieren. Das schafft niemand! Wichtiger ist: Sorgen Sie für eine Ablage, die

funktioniert. Denn Unterlagen, die man im entscheidenden Moment nicht findet, sind nutzloser als gar keine.

Zwischen Inspiration und Umsetzung

Eine Tagung ist immer ein bisschen wie ein Feuerwerk: laut, bunt, voller Eindrücke – und genauso schnell wieder vorbei. Die Gefahr besteht darin, dass all die Funken im Alltagstrott erlöschen, bevor sie überhaupt zünden können. Genau hier trennt sich aber die Spreu vom Weizen: Erfolgreiche Unternehmerinnen und Unternehmer nutzen eine Tagung nicht als einmaliges Spektakel, sondern als Startpunkt für nachhaltige Veränderung. Sie machen aus Inspiration konkrete Projekte, aus Ideen greifbare Massnahmen und aus Eindrücken verbindliche Entscheidungen.

Das bedeutet auch: Nicht alles, was glänzt, ist Gold. Nur weil ein Referent charismatisch auftritt oder ein Aussteller die neueste Innovation präsentiert, heisst das noch lange nicht, dass es für den eigenen Club relevant ist. Wer in dieser Flut von Informationen bestehen will, braucht einen klaren Filter. Und dieser Filter heisst: Philosophie. Wenn ich weiss, wofür mein Unternehmen steht, welche Werte wir leben und wohin wir uns entwickeln wollen, dann erkenne ich sofort, welche Anregungen zu uns passen – und welche wir getrost ignorieren dürfen. Es geht also nicht darum, mit möglichst vielen bunten Prospekten nach Hause zu kommen, sondern mit klaren Antworten: Was setzen wir konkret um? Welche zwei oder drei Punkte sind für uns jetzt entscheidend? Alles andere darf warten. Denn lieber wenige Dinge richtig machen als viele halbherzig anstossen.

Fazit

Nutzen Sie Fachtagungen bewusst – nicht als Flucht aus dem Alltag, sondern als Impuls für Ihre Zukunft. Dann wird aus Chaos Struktur und aus Frust echte Motivation.

In diesem Sinne wünsche ich allen Beteiligten – Besuchern, Ausstellern, Referenten und Veranstaltern – viel Erfolg und noch mehr Klarheit. ■

Ihr Edy Paul

PS: Sollten Sie dennoch mit Ihrer Ablage verzweifeln – Sie wissen, wo Sie mich finden. Ich helfe gern.



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

Sicherheit und Hygiene in Saunabädern

Beides ist kein Luxus – sondern Pflicht!

Zwei Begriffe, die in Sauna- und Wellnessanlagen eng zusammenspielen: Sicherheit und Hygiene. Vieles ist offensichtlich, einiges nicht, und so manches ist und muss sogar betriebsrechtlich umgesetzt und befolgt werden. Hygiene und Sicherheit dürfen in der Sauna keine Randnotizen mehr sein – sie müssen Herzstück der Planung und des Betriebs werden.

Wenn Sie heute eine Sauna betreiben, handeln Sie nicht nur als Gastgeber für Erholungssuchende – Sie tragen Verantwortung: für Gesundheit, Sicherheit, Vertrauen. Und für ein Betriebsmodell, das nicht durch Fahrlässigkeit ins Schwitzen gerät.

Verborgene Risiken im Wohlfühlparadies

Der Sauna- und Wellnessbereich ist einer der sensibelsten Orte Ihres Fitnessbetriebs. Zwischen heißen Steinen, Kabinen mit Dampf und entspannten Gästen lauern – oft unsichtbar – Gefahren: rutschige Böden, gesplittertes Holz, nicht gesehener Schimmel, falsch platzierte Notrufknöpfe, fehlende Luftzirkulation oder Tauchbecken, die hygienisch eher Biotopen ähneln.

Was nach Einzelfällen klingt, ist Alltag. Und was wie ein kosmetisches Problem erscheint, kann im Schadensfall existenzbedrohend sein. Versicherungsfälle und Schadensersatzforderungen durch Verletzungen auf glatten Fliesen oder an beschädigten Saunabänken, Schimmelbefall oder technische Defekte sind kein Pech – sie sind oft schlicht das Ergebnis von Planungsfehlern oder Vernachlässigung.

Realitätscheck aus dem Studioalltag

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Es ist 8:30 Uhr. Die erste Frühaufsteherin betritt die Sauna. Alles wirkt sauber. Aber unter der Sitzbank gammelt es, die Belüftung hat seit Wochen keinen Angestellten etc. mehr gesehen, und gestern Abend hat ein Handtuch auf dem Saunaofen geschmort.

Wenn heute das Reinigungsteam vergisst, das Handtuch zu entfernen – und jemand morgen früh ohne vorherige Kontrolle oder per Fernbedienung den Ofen einschaltet? Willkommen im Albtraum eines jeden Betreibers. Oder: Ihre Reinigungsfirma schrubbt täglich die Dampfbadfliesen – aber nutzt anstelle der gebräuchlichen Mittel zur Fliesenreinigung aggressive Stoffe. Mit Wasserstoff-Peroxyd werden Haare gebleicht, manchmal auch Saunabänke behandelt.

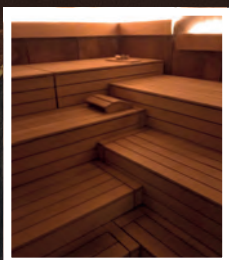
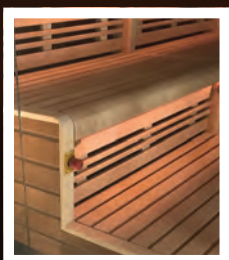
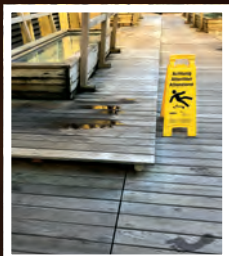
Klingt harmlos? Ist es nicht. Vertrauen wird auch auf molekularer Ebene zerstört. Zudem ist die Verwendung von Chlor oder Peroxyd hier nicht erlaubt!

Strategie? Konsequente Standards statt Kompromisse

Es ist höchste Zeit, dass Betreiberinnen und Betreiber von Fitnesscentern und Saunaanlagen ein neues Level an Verantwortung einnehmen. Sicherheit und Hygiene sind kein Verkaufsargument, sondern sie sind eine Betriebspflicht.

Wer bei der Planung am falschen Ende spart, wird später teuer bezahlen. Deshalb:

- **Rutschfeste Bodenbeläge** mit R-Werten von R10 bis R13 sind trittsicher und erhöhen die Sicherheit auch auf feuchten Böden.
- **Lüftungssysteme** müssen regelmässig geprüft und gewartet werden, besonders in Softbädern mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- **Saunabänke aus Holz** sind keine dekorativen Accessoires – sie müssen regelmässig kontrolliert und, je nach Nutzungsgrad, ein- bis zweimal jährlich abgeschliffen oder ersetzt werden.
- **Notrufsysteme** gehören dorthin, wo sie gebraucht werden – nicht nur blind nach Vorschrift innerhalb der Saunakabine, sondern nach Erfahrung: Duschen, Abkühlbereiche, Übergänge. In der Sauna ist es zwar heiss, aber unser Körper reagiert mit Weitstellung der Gefässe zwecks Kühlung durchs Schwitzen, und somit wird der Druck vom Herzen genommen – im Kreislauf herrscht Entspannung. Es sind Blutverteilungsstörungen, die durch einen (zu) schnellen Wechsel von heiss auf kalt auftreten und die zur Ohnmacht führen und gefährlich sein können.
- **Tauchbecken?** Bitte mit System: Entweder mit Frischwasserzufuhr von 80 Litern pro Person oder mit Zusatzdesinfektion. Österreich ist hier Vorbild mit den strengsten Hygienevorgaben weltweit – warum nicht auch bei uns?
- **Sicherheit geht vor Design!** Der heutige Wettbewerb verlangt von den Herstellern, Neues zu präsentieren. Wenn jedoch die Trittsicherheit nicht gewährleistet ist, sollte man dies infrage stellen. Routinierte Saunagänger kennen ihre Tritthöhen und drei bis vier Stufen. Bei mehreren und unregelmässigen Bankkonstruktionen kann man hier leicht irritiert werden.



Es braucht Systeme, keine Zufälle

Sicherheit und Hygiene sind aber nicht nur eine einmalige Planungsfrage. Auch im Alltag müssen diese Themen konkret in die betrieblichen Abläufe integriert sein. Hier reicht es nicht aus, auf Probleme zu reagieren. Vielmehr sollten proaktiv Standards implementiert werden:

- Schulungen für Reinigungspersonal: Materialien, Verfahren, Gesundheitsrisiken – alles muss bekannt und dokumentiert sein.
- Fixe Checklisten für die technische Kontrolle der Saunanlage – vom Ventilator bis zur Abschaltwippe über dem Ofen.
- Einführung von standardisierten Notfallprotokollen, auch für Mitarbeitende: Wie reagiert man bei Ohnmacht? Wer darf den Notruf auslösen? Wo sind die kritischen Punkte im Betrieb?
- Regelmässige Begehungen durch externe Fachleute für Hygiene- und Sicherheitstechnik – und nicht nur bei vorgeschriebenen Pflichtterminen.

Und vielleicht der wichtigste Punkt: Hinterfragen Sie Ihre eigene Routine! Wo haben sich Bequemlichkeit oder „Das war schon immer so“ eingeschlichen? Wo wird gespart, ohne über Konsequenzen nachzudenken?

Schluss mit dem Wellnessfeigenblatt!

Nehmen Sie Sicherheit und Hygiene nicht als notwendiges Übel, sondern als strategischen Wettbewerbsvorteil. In einer Zeit, in der Vertrauen, Gesundheit und Wohlbefinden zentrale Werte sind, kann gerade Ihre Sauna der Ort sein, an dem sich Ihre Haltung spiegelt.

- Sie zeigen Verantwortung.
- Sie investieren in nachhaltige Technik und Prozesse.
- Sie schaffen ein Ambiente, das Vertrauen atmet – weil alles durchdacht ist.

Denn seien wir ehrlich: Es gibt genug Studios, die mit Design punkten wollen – aber wer gleichzeitig Sicherheit und Hygiene sichtbar lebt, hat beim Kunden am Ende die Nase vorn.

Fazit: Sauber. Sicher. Schlau.

Wer in der Sauna schwitzt, will entspannen – nicht überleben. Deshalb: Machen Sie Schluss mit Flickwerk. Setzen Sie Standards. Prüfen Sie kritisch. Die beste Werbung für Ihr Studio ist nicht das schönste Holz – sondern ein durchdachtes Sicherheitskonzept. Ihre Gäste werden es Ihnen danken. Und Ihre Versicherung übrigens auch.

Bleiben Sie cool – auch bei 90 Grad. ■



Detlef H. Hubbert

Der Diplom-Sportlehrer war Betreiber einer Saunanlage 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.

Unilateral vor bilateral

Warum unilaterales Training im funktionellen Kontext an erster Stelle stehen sollte

Unilaterales Training gewinnt im Fitnesstraining zunehmend an Bedeutung. Ob beim Gehen, Tragen oder Richtungswechseln: Der Alltag und viele Sportarten beinhalten meist einseitige Belastungen. Wer gezielt einbeinig trainiert, schult die Stabilität in einbeinigen oder asymmetrischen Positionen und bereitet damit auch optimal auf bilaterale Bewegungen vor.

Unilaterales Training – also das gezielte Training einer Körperseite – gewinnt zunehmend an Bedeutung. Klassische bilaterale Übungen wie Kniebeugen oder Bankdrücken mit der Langhantel sind zwar effektiv, beispielsweise zur Kraftsteigerung, bilden jedoch die Bewegungsanforderungen im Alltag und in vielen Sportarten nur bedingt ab. Einbeiniges Stehen, asymmetrisches Tragen oder schnelle Richtungswechsel gehören dagegen zu den typischen Belastungen, die Menschen täglich bewältigen – sowohl im Alltag als auch im sportlichen Kontext. Divergenzen bestehen jedoch nicht nur in der Sportartspezifik und Biomechanik. Auch

Unterschiede in der neuronalen Beanspruchung sind nicht zu vernachlässigen.

Neuronale Aspekte der Bewegungskontrolle

Eine effektive Bewegungskontrolle basiert nicht ausschließlich auf Kraft oder Technik – sie beginnt im Gehirn. Genauer gesagt, ist sie das Ergebnis eines fein abgestimmten Zusammenspiels zwischen verschiedenen Hirnarealen, sensorischen Rückmeldungen und motorischen Signalen. Das Gehirn analysiert, bewertet und integriert permanent Informationen über den Körper und seine Umgebung, um ziel-

gerichtete Bewegungen zu ermöglichen (Lienhard, 2019). Zentrale Aspekte dieser Bewegungskontrolle werden nachfolgend dargestellt.

Lateralisierung der Hirnfunktionen

Das menschliche Gehirn besteht aus zwei spezialisierten Hemisphären. Diese funktionelle Aufgabenteilung – auch Lateralisierung genannt – betrifft nicht nur kognitive Prozesse wie Sprache oder Raumwahrnehmung, sondern zeigt sich ebenso in der motorischen Steuerung: Die rechte Hemisphäre kontrolliert überwiegend die linke Körperseite und umgekehrt. Diese Kreuzverschaltung der neuronalen Bahnen betrifft sowohl willkürliche Bewegungen (motorischer Output) als auch sensorische Rückmeldungen (sensorischer Input), die über Rezeptoren etwa aus Gelenken, Augen und dem Gleichgewichtssystem aufgenommen werden (Abb. 1).

Das bedeutet: Die linke Gehirnhälfte ist massgeblich für die willkürliche motorische Aktivität der rechten Körperseite zuständig und spielt eine Schlüsselrolle bei der (reflexiven) Stabilität und Koordination – die rechte Hemisphäre verhält sich spiegelbildlich dazu. Eine unzureichende oder gestörte Kommunikation innerhalb dieses Systems, etwa durch Verletzungen, kann daher zu asymmetrischen Bewegungsführungen, instabiler Haltung oder verminderter Leistungsfähigkeit führen (Lienhard, 2019).

Integration sensorischer Systeme

Informationen aus Augen, Gleichgewichtssinn und Körperwahrnehmung werden in verschiedenen Hirnregionen verarbeitet. Eine zentrale Rolle übernimmt dabei das Kleinhirn: Es bündelt die Signale dieser drei für die Bewegungssteuerung entscheidenden Sinnessysteme, überprüft ihre Konsistenz und koordiniert darauf basierend die motorischen Antworten. Das Kleinhirn reguliert nicht nur das Gleichgewicht und die Feinmotorik, sondern trägt auch zur Fehlerkorrektur in Echtzeit bei.

Ein modernes funktionelles Training berücksichtigt diese neuronalen Grundlagen systematisch. Es verbessert nicht nur Muskelkraft, sondern optimiert auch die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper.

Vorteile des unilateralen Trainings

Durch das unilaterale Training werden die Gehirnareale intensiver gefordert, besonders die interhemisphärische Kommunikation und die Aktivierung der kontralateralen Hemisphäre (van Delden et al., 2015). Zudem zeigen Erkenntnisse zum sogenannten Cross-Education-Effekt, dass unilaterales Training durch zentrale neuronale Anpassungen sogar Kraftzuwächse auf der nicht trainierten Gegenseite bewirken kann (Green et al., 2018).

Neben der neurozentrierten Betrachtungsweise bietet unilaterales Training im funktionellen Kontext eine Reihe von Vorteilen. Einer wesentlicher Aspekt ist die verbesserte Gelenkstabilität, vor allem im Bereich der Hüfte, des Knies und des Sprunggelenks. Durch die einseitige Belastung werden stabilisierende Muskelgruppen wie die Glutealmuskulatur oder die tiefe Rumpfmuskulatur gezielter aktiviert als bei bilateralen Übungen (Behm et al., 2010). Der Körper muss sich bei asymmetrischer Last stärker ausbalancieren, was die tiefen Rumpfmuskeln stärker beansprucht. Davon betroffen sind vor allem die querverlaufende Bauchmuskulatur und die autochthone Rückenmuskulatur. Dies trägt nicht nur zur Körperstabilität bei, sondern verbessert auch die Effizienz komplexer Bewegungsabläufe.

Ein weiterer Vorteil liegt in der Aufdeckung und Korrektur muskulärer Dysbalancen. Viele Menschen entwickeln im Alltag oder durch sportartspezifisches Training einseitige Überbelastungen oder Asymmetrien. Unilaterale Übungen ermöglichen eine gezielte Ansprache der schwächeren Körperseite, wodurch Kraftunterschiede ausgeglichen und das Verletzungsrisiko reduziert werden können (Behm et al., 2010). ➤

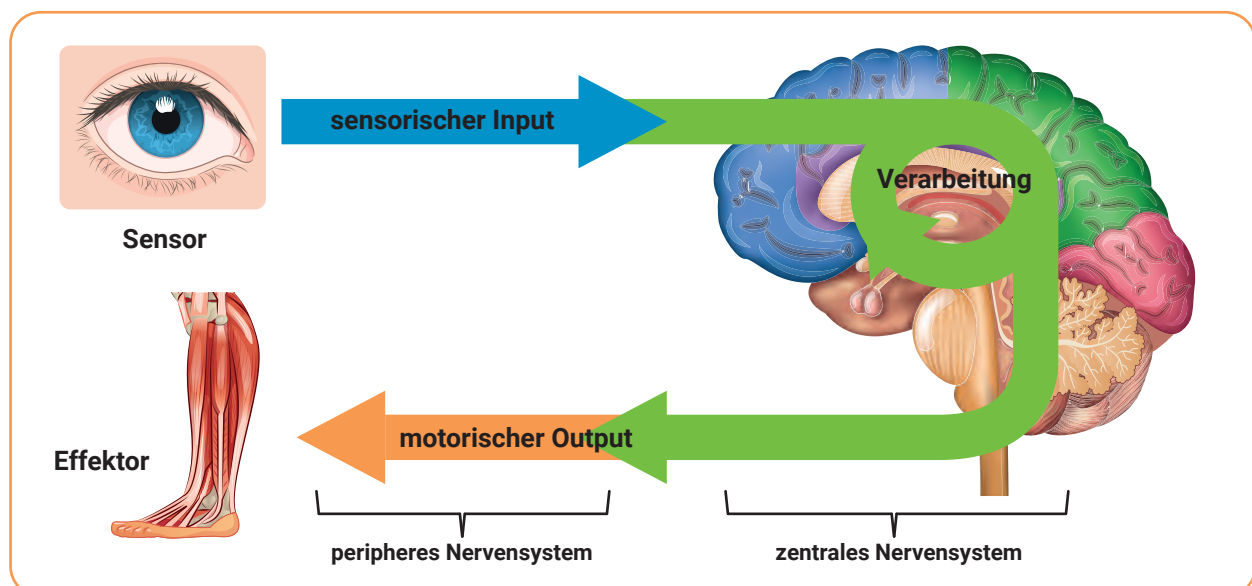


Abb. 1: Sensory Input – Integration – Motor Output (SAFS AG, 2019)

Einseitiges Training ist auch in der Rehabilitation von grosser Bedeutung. Durch den bereits genannten Cross-Education-Effekt können Kraftzuwächse der trainierten Seite zu messbaren Verbesserungen auf der untrainierten Seite führen – ein Vorteil, der insbesondere bei verletzten oder eingeschränkten Extremitäten genutzt werden kann (Kidgell, 2015).

Praxistipps für die Trainingsgestaltung

Im funktionellen Training bilden unilaterale Übungen das Fundament, um die natürliche Koordination und die Zusammenarbeit von Körper und Gehirn zu verbessern. Die durch unilaterale Bewegungen forcierte, hohe Rumpfstabilisierung bildet die Grundlage und Vorbereitung für Rotationskraftübungen in den Bereichen Explosiv- und Schnelldruck. Unilaterale Bewegungen können in vier Kategorien eingeteilt werden:

- **Oberkörper Drücken** (einarmige Brust-/Bankdrück- und Schulterdrückvarianten)
- **Oberkörper Ziehen** (einarmige Ruder- und Latzugvarianten)
- **Unterkörper Drücken** (einbeinige Kniebeugevarianten, Ausfallschrittkniebeuge und Ausfallschrittvarianten)
- **Unterkörper Ziehen** (einbeiniges rumänisches Kreuzheben und einbeinige Schulterdrückvarianten)

In funktionellen Trainingseinheiten wird in der Regel jeweils der gesamte Körper trainiert. Das bedeutet, die genannten vier Kategorien können entweder in einer Trainingseinheit trainiert oder aufgesplittet werden. Eine mögliche Aufteilung in einer Trainingseinheit wäre zum Beispiel Oberkörper-Stossübungen mit Unterkörper-Ziehübungen zum kombinieren – und in einer anderen Trainingseinheit die Oberkörper-Ziehübungen mit den Unterkörper-Stossübungen.

Sind keine Schwachstellen mehr vorhanden, die ein bilaterales Training einschränken würden, können in einem

weiteren Schritt gezielt bilaterale Übungen miteinbezogen werden.

Abhängig von der Stufe und dem Ziel des Trainierenden werden unterschiedliche Hilfsmittel genutzt. Hilfsmittel können das eigene Körpergewicht, Schlingentrainer oder diverse freie Gewichte sein. Ebenso kann mit instabilen Unterlagen gearbeitet werden.

Bei der Arbeit mit Gewichten wird für die Bestimmung des Trainingsgewichts ein Mehrwiederholungstest mit einer vorher definierten Wiederholungszahl durchgeführt. Werden im Training Kraft-Dysbalancen aufgedeckt, wird mit dem Gewicht der schwächeren Seite trainiert. Richtig eingesetzt, lassen sich durch unilaterale Übungen Schwachstellen kompensieren und Leistungsplateaus überwinden. Beim Einsatz im Athletiktraining sollten Trainer über entsprechendes Know-how verfügen, um das Training an die sportartspezifischen Anforderungen der Athleten anzupassen. Sowohl im leistungs- als auch im gesundheitsorientierten Training gilt es neben gezielten unilateralen Übungen auch die Ursache der Dysbalancen zu identifizieren. Dies erfordert Kenntnisse in der funktionellen Anatomie, die Trainer und Therapeuten in Weiterbildungen erwerben sollten.

Fazit

Unilaterales funktionelles Training spiegelt die natürlichen Funktionen der Hirnhemisphären und des Körpers wider, denn aus neurozentrierter Sicht sind unsere menschlichen Bewegungen grundsätzlich unilateral gesteuert. Durch die beiden Gehirnhälften, die je überkreuz für die willkürliche Bewegung der gegenüberliegenden Seite zuständig sind, werden beim unilateralen Training nicht nur die jeweiligen Körperseiten, sondern auch die Gehirnareale gezielter trainiert. Folglich empfiehlt es sich im funktionellen Training, den Grundsatz „unilateral vor bilateral“ umzusetzen. ■



Janine Hächler

befindet sich im zweiten Jahr des Bachelorstudiengangs Fitnessökonomie. Seit einem Jahr ist Janine bei der SAFS in der Kundenbetreuung tätig und unterstützt zudem verschiedene Projekte. Ihre Leidenschaft für Fitness lebt sie auch ausserhalb des Studiums – sie ist gern aktiv und immer in Bewegung.



Daniela Wälti

schloss 2014 ihren Bachelor in Business Administration ab und machte anschliessend als Group Fitness Instructor den ersten Schritt in die Fitnessbranche. Heute arbeitet sie überwiegend selbstständig als Personal Coach, Athletic Performance sowie Neurotrainer und verfolgt einen ganzheitlichen Coaching-Ansatz. Bei der SAFS ist sie Ausbilderin für den Lehrgang „Functional Trainer“ und Prüfungsexpertin.

Literaturliste

- van Delden, A. L., Beek, P. J., Roerdink, M., Kwakkel, G., & Peper, C. L. (2015). Unilateral and bilateral upper-limb training interventions after stroke have similar effects on bimanual coupling strength. *Neurorehabilitation and neural repair*, 29(3), 255-267.
- Green, L. A. & Gabriel, D. A. (2018). The cross education of strength and skill following unilateral strength training in the upper and lower limbs. *Journal of neurophysiology*, 120(2), 468-479.
- Behm, D. G., Drinkwater, E. J., Willardson, J. M. & Cowley, P. M. (2010). The use of instability to train the core musculature. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 35(1), 91-108.
- Kidgell, D. J., Frazer, A. K., Daly, R. M., Rantalainen, T., Ruotsalainen, I., Ahtainen, J., Avela, J. & Howatson, G. (2015). Increased cross-education of muscle strength and reduced corticospinal inhibition following eccentric strength training. *Neuroscience*, 300, 566-575.
- Lienhard, L. (2019). *Training beginnt im Gehirn*. München: Riva.



**Inspiriere.
Motiviere.
Bewege.**

Werde Kursleiter
Gruppenfitness.

safs.com

LESMILLS
lesmills.ch



INFOS &
ANMELDUNG

Pilates neu gedacht

Myofaszial trainieren mit System

Pilates ist mehr als fließende Bewegung und Core-Stabilität – mit einem myofaszialen Fokus wird es zum effektiven Werkzeug für Resilienz, Körperwahrnehmung und nachhaltige Bewegungsqualität. Ein Zugang, der die Faszie in den Mittelpunkt stellt.

Pilates ist seit Jahrzehnten fester Bestandteil im Fitnesstraining und wird weltweit in Fitness- und Gesundheitsanlagen, spezialisierten Studios sowie in therapeutischen Einrichtungen praktiziert. Es gilt als ganzheitlich, körperzentriert und effektiv – doch das Verständnis vom Körper entwickelt sich weiter. Die moderne Faszienforschung stellt klassische Trainingsmethoden auf die Probe. Was passiert, wenn wir Pilates durch eine neuro-myofasziale Linse betrachten? Dieser Artikel beleuchtet, wie das Training auf der Matte durch fasziale Impulse eine neue Tiefe gewinnt.

Die Faszie im Fokus: Ein Update für Pilates

Faszien (fascia = lat. Binde, Band, Bandage) sind mehr als Bindegewebe – sie sind ein komplexes Sinnesorgan, ein Netzwerk aus Kollagen, das den gesamten Körper wie ein dreidimensionales Netz durchzieht und Muskeln, Organe, Knochen sowie Nerven umhüllt (Myers, 2014; Schleip & Müller, 2013) (Abb. 1). Diese faszialen Strukturen stützen nicht nur passiv, sondern sind aktiv an Bewegung, Kraftübertragung und Wahrnehmung beteiligt (Myers, 2014; Rheumaliga Schweiz, 2025).

Während klassisches Pilates vor allem auf kontrollierte Bewegung, Zentrumskraft und präzise Ausführung setzt, stehen die faszialen Qualitäten weniger im Fokus: Rebound, Adaptivität, Sensorik und Schwingung. Darunter versteht man die elastische Rückfederung des Gewebes (Rebound), die strukturelle Anpassungsfähigkeit an Belastungen (Adaptivität), die hohe Wahrnehmungs- und Steuerungsfunktion durch Nervenendigungen (Sensorik) sowie die rhythmische Schwingungs- und Elastizitätsfähigkeit der Faszien (Schwingung).

Diese Eigenschaften lassen sich gezielt trainieren – durch elastische Dehnungen, dynamische Übergänge, multidirektionale Impulse und bewusste Atmung (Schleip & Müller, 2013). Genau hier setzt Pilates mit myofaszialem Fokus (z. B. die Methode FREE – Fascial Real Emotion) an.

Bei diesen Trainingsmethoden werden die klassischen Pilates-Prinzipien mit aktuellen Erkenntnissen der Faszienforschung



Fotos: Maurizio Poverelli | Prostock-studio – stock.adobe.com

verbunden. Diese orientieren sich an den myofaszialen Leitbahnen nach Thomas Myers (2014) und integrieren sie in funktionelle Bewegungssequenzen, die die fasziale Matrix ansprechen.

Ziel dabei ist es, die Integrität des myofaszialen Systems neu zu programmieren. Pilates mit faszialem Fokus hat den Vorteil, Koordination, Stabilität und Elastizität gleichzeitig zu fördern. Während klassisches Pilates auf Struktur und Kontrolle setzt, ergänzt myofasziales Pilates dies um Elemente, die den Körper in all seinen Schichten aktivieren. Wenn das eigene myofasziale System bewusst wird, wird sofort positive Effekte an sich selbst und bei den Teilnehmenden spüren.

Wie man faszial denkt – und Pilates neu fühlt

Die Anwendung eines myofaszialen Prinzips in Pilates beginnt mit der Wahrnehmung. Im FREE Ansatz beispielsweise wird mit drei Leitideen gearbeitet:

1. Die Faszie fühlt zuerst – jede Bewegung beginnt mit einem Impuls in der faszialen Matrix.
2. Bewegung entsteht durch Verbindung – myofasziale Linien werden bewusst aktiviert.



Abb. 1: Faszienvläufe im menschlichen Körper

3. Resilienz entsteht im Nervensystem – durch variantenreiche, rhythmische, schwingende Bewegungen wird die Anpassungsfähigkeit gesteigert.

Übungen integrieren spiralförmige Bewegungsmuster, federnde Impulse (Bounce), gezielte Atemführung und aktive Aufspannung im Gewebe. So werden nicht nur Muskeln, sondern auch fasziale Ketten aktiviert. Ein klassischer Roll Up wird durch einen faszialen Flow ergänzt, der die rückwärtige Linie dynamisch dehnt. In der Side-Lying-Serie verbinden sich laterale Faszienzüge mit rotatorischen Bewegungen.

Zentrale Werkzeuge sind dabei einfache Hilfsmittel wie Bälle, Rollen oder Tücher – sie dienen als Reize für das propriozeptive System. Wichtig ist auch die Sprache: Statt nur muskulär-anatomische Hinweise zu geben, werden bildhafte Anleitungen genutzt (z. B. „den Körper wie Wasser durchfließen lassen“), um das fasziale System anzusprechen.

Myofasziale Prinzipien im Pilates-Training

Pilates Myofasziale bedeutet:

- Pilates ist ein System präziser Sequenzen, die ein dynamisches und funktionelles Haltungstraining erzeugen.
- Ziel ist es, die aufrechte Haltung zu harmonisieren und die Gehbewegung effizienter und funktioneller zu gestalten.
- Wir trainieren Körper und Geist in Verbindung von physischer Kraft und Elastizität. ▶



Abb. 2: Swan Dive – Integrität: von Kopf bis Fuss; Tensegrität: Aufspannen

Kernprinzipien:

- Verbindung und Ausrichtung der myofaszialen Linien
- bewusste Kraftverteilung
- vorspannende Aktivierung (Pre-Tension)
- Tensegrity und Ausdehnung (Expansion)

Impulse für die Praxis:

Was Trainerinnen und Trainer verändern können

Wer als Pilates-Trainerin oder -Trainer mit faszialem Fokus arbeitet, verändert nicht nur die Technik, sondern auch das Mindset:

- weniger Kontrolle, mehr Exploration
- weniger Lineares, mehr Spiraliges
- weniger statische Haltearbeit, mehr Bewegung

Die Integration faszialer Prinzipien in Pilates bedeutet, neuro-myofasziale Fähigkeiten zu fördern. Das bedeutet auch: Variationen zulassen, Oszillation einbauen, Übergänge fließend gestalten und bewusst mit Atmung und Rhythmus spielen. Trainingspläne werden dadurch nicht chaotisch – sondern lebendiger, offener, individueller.

Auch für Gruppenformate oder Online-Unterricht lässt sich dieser Ansatz gut adaptieren: über fokussierte Bewegungsbilder, Impulsgebung durch Musik, gezielte Tonuswechsel und klare Bewegungsaufträge, die den Teilnehmenden Raum für Selbstregulation geben. Die Rückmeldungen aus der Praxis zeigen: Teilnehmende fühlen sich belebter, geerdeter und verbunden – sowohl mit ihrem Körper als auch mit der Gruppe.

Ausblick und kritische Gedanken

Natürlich hat auch der myofasziale Pilates-Ansatz seine Grenzen: Wer rein nach funktioneller Kraftsteigerung oder maximaler Körperperformance sucht, wird hier nicht fündig. Die Trainingsform erfordert Präsenz, Selbstwahrnehmung und Geduld. Gleichzeitig birgt sie ein enormes Potenzial für nachhaltige Gesundheit und Schmerzprävention.

Pilates mit myofaszialem Fokus ist kein dogmatisches System, sondern eine Einladung, Bewegung neu zu empfinden – als Ausdruck, Regulation und Verbindung. Die Faszie ist dabei nicht nur Gewebe, sondern Kommunikationsträger (Schleip, o. J.). Besonders das macht diese Art von Pilates so wertvoll: Sie lädt Personen ein, zuzuhören – und nicht nur auszuführen.

Fazit

Wer Pilates mit faszialem Fokus unterrichtet, sollte gezielt auf elastische Dehnungen, spiralförmige Bewegungsmuster und federnde Impulse setzen. In der Praxis heisst das: weniger statische Kontrolle, mehr dynamische Übergänge und bewusste Atmung. So kann die klassische Pilates-Technik erweitert werden, indem der Schwerpunkt auf die Verbesserung der faszialen Qualitäten gesetzt wird. ■



Ester Albini

Die Dozentin und Ausbildungsleiterin bei der SAFS ist seit mehr als 25 Jahren in der Fitnessbranche tätig. Sie ist zudem bei FTS Italien aktiv sowie Gründerin der Faszien-Trainingsschule und Mitbegründerin der Functional Training School in Italien. Des Weiteren ist sie Inhaberin eines Fitnessstudios.

Literaturliste

Myers, T. W. (2014). *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists* (3. Aufl.). Amsterdam: Elsevier.

Schleip, R. (o. J.). Faszien als Sinnesorgan. Manus Fascia Center. Verfügbar unter <https://www.fasziopathie.com/robert-schleip-faszien-als-sinnesorgan.html>

Schleip, R. & Müller, D. G. (2013). Training principles for fascial connective tissues: scientific foundation and suggested practical applications. *Journal of bodywork and movement therapies*, 17(1), 103-115.

Rheumaliga Schweiz (2025). Was sind Faszien? Erstaunliche Eigenschaften der Faszien. Verfügbar unter <https://www.rheumaliga.ch/blog/2016/was-sind-faszien>

sidea

move smarter | get stronger | live better



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

Kontaktieren Sie uns für mehr Informationen und besuchen Sie unsere Webseite **www.sideaita.net**
Fimex Distribution AG | Exclusive Distributor for Switzerland | 3250 Lyss | +4132 387 0505 | sidea@fimex.ch

Longevity-Trend als Wachstumschance

Gesundheitspartner für **Best Ager**

Die Generation 50 plus steht im Fokus der Fitnessbranche. Sie bringt Gesundheitsbewusstsein, Investitionsbereitschaft und den Wunsch nach Lebensqualität mit. Wer diese Zielgruppe gezielt anspricht, wird vom Trainingsanbieter zum verlässlichen Gesundheitspartner.

Die wachsende Bedeutung von Longevity bietet Fitness- und Gesundheitsanlagen die Chance, ihr Profil strategisch zu erweitern. Der Weg führt hierbei weg vom reinen Trainingsanbieter hin zum lebensbegleitenden Gesundheitspartner. Die Zielgruppe 50 plus bringt dabei nicht nur eine hohe Gesundheitsmotivation mit, sondern auch die Bereitschaft, in langfristige Lebensqualität zu investieren (Implenia Real Estate Products, 2023). Wer diese Bedürfnisse erkennt und ihnen mit gezielten Angeboten, einer wertschätzenden Kommunikation und qualifizierten Fachkräften begegnet, kann sich im wachsenden Gesundheitsmarkt klar positionieren und wertvolle Umsatzpotenziale erschliessen.

Gesellschaftlicher Trend als Wachstumsmotor

Longevity zeigt, wie gesellschaftlicher Wandel zur Chance werden kann – für innovative Angebote, langfristige Kundenbindung und gelebte Gesundheitskultur. Das Thema Langlebigkeit (Longevity) hat sich in den vergangenen Jahren zu einem zentralen Begriff in Wissenschaft, Gesundheit und Gesellschaft entwickelt. Auch die Fitnessbranche greift das Thema verstärkt auf. Auf der FIBO 2025 widmete sich eine eigene Halle dem Thema Longevity und bot Einblicke in Trends, Forschung und Marktpotenziale. In seinem Vortrag auf dem FIBO Congress verdeutlichte Sportwissenschaftler Marcel Reuter eindrücklich, wie wichtig gezieltes Muskeltraining für ein gesundes Altern ist (Corsten, 2025).

Fitness für mehr Lebensqualität im Alter

Aktuelle Forschungen zeigen, dass neben genetischen Faktoren insbesondere körperliche Aktivität und gezieltes Muskeltraining die Lebenserwartung massgeblich beeinflussen (Bian et al., 2024; Martinez-Gomez et al., 2024; Garcia et al., 2023; Yin, Xiao & Kong, 2025). Im Sinne einer Dosis-Wirkungs-Beziehung konnte Bewegung in den zugrunde liegenden Studien das Sterberisiko senken. Ab einem Alter von 50 Jahren nahm dieser Effekt deutlich zu (Martinez-Gomez et al., 2024). Für Betreiberinnen und Betreiber liegt hierin eine wertvolle Chance: Indem sie diese Zielgruppe gezielt ansprechen, verbinden sie den nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen mit einem konkreten gesellschaftlichen Bedarf und bieten genau dort Lösungen an, wo sie besonders wirksam und gefragt sind.

Longevity umfasst weit mehr als die reine Verlängerung der Lebenszeit. Im Zentrum steht das Bestreben, ein hohes Alter bei möglichst guter Gesundheit zu erreichen. Entscheidend sind Faktoren wie körperliche Leistungsfähigkeit, kognitive Funktionsfähigkeit und soziale Teilhabe. Ein hoher Grad an Selbstbestimmung gilt als Schlüsselfaktor für Lebensqualität im Alter (National Academy of Medicine, 2022). Diese Definition trifft den Nerv der Zeit: Zwar wünschen sich 77 Prozent der Menschen ein langes Leben, doch für 91 Prozent ist klar, dass ein hohes Alter nur erstrebenswert ist, wenn es von Gesundheit begleitet wird (mhplus, 2024). Besonders stark ausge-

prägt ist dieser Wunsch bei den über 50-Jährigen, in denen ein enormes Potenzial für die Fitnessbranche schlummert. Das Motiv Longevity bietet Betreibern somit eine wichtige strategische Chance, sich als kompetenten Begleiter für einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu positionieren und diese Zielgruppe erfolgreich für das Training im Studio zu begeistern.

Zielgruppe Best Ager

Die Generation 50 plus ist längst im Zentrum des Konsumgeschehens angekommen. In Deutschland waren bereits im Jahr 2020 ca. 55 Prozent aller Konsumausgaben ihr zuzuschreiben (Neumann, 2020). Und sie ist zahlenmässig auf dem Vormarsch – 2040 werden in der Schweiz schätzungsweise vier von zehn Menschen über 50 Jahre alt sein (Bundesamt für Statistik, 2025). Diese Zielgruppe bringt mit, was die Fitnessbranche sucht: Zeit, Kaufkraft und ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein.

Wer heute aktiv altern will, investiert bewusst in Fitness, Bewegung, Prävention und Lebensqualität. Das enorme Potenzial dieses Bereichs unterstreichen die ACSM-Fitnesstrends 2025: Fitnesstraining für ältere Menschen rangiert weltweit auf Platz drei der zehn wichtigsten Trends (Newsome et al., 2024). Fitness- und Gesundheitsanbieter, die diese Zielgruppe passgenau adressieren, können so neue Mitglieder und gleichzeitig wichtige Markenbotschafter gewinnen. Die Generation 50 plus legt Wert auf Qualität und Verlässlichkeit. Maas (2023) beschreibt, dass diese Kundengruppe sehr loyal und markentreu ist, wenn man sie zufriedenstellt und begeistert.

Loyale Kunden mit hoher Zahlungsbereitschaft

Aus der 2024 veröffentlichten Typologie der Fitnesstreibenden (DHfPG, 2024) geht hervor, dass mehr als zwei Drittel

der über 50-Jährigen bereits mindestens drei Jahre Mitglied in ihrem Studio sind. Sie zeigen im Vergleich zu jüngeren Mitgliedern eine höhere Bereitschaft, sich positiv über das Studio zu äussern bzw. das Studio aktiv weiterzuempfehlen. Sie sind insgesamt zufriedener mit ihrem Fitnesscenter und fühlen sich dem Studio und dem Trainerteam gegenüber stark verbunden. Ausserdem zeigte die Studie, dass sich die über 50-Jährigen durch eine hohe Zahlungsbereitschaft auszeichnen.

Zielgruppenorientierte Kommunikation

Die Ansprache der Zielgruppe 50 plus erfordert ein besonderes Mass an Sensibilität. Wichtig ist eine Kommunikation, die frei von stereotypen Altersklischees ist, die Menschen in ihrer Lebensphase ernst nimmt, sie richtig anspricht und abholt. Wertschätzung, Empathie und Zugewandtheit sind entscheidend, um Vertrauen aufzubauen und Motivation zu wecken. Es gilt, Selbstwirksamkeit aktiv zu fördern und Chancen aufzuzeigen, statt Defizite zu betonen und mit dem erhobenen Zeigefinger auf diese aufmerksam zu machen.

Botschaften, die auf Lebensfreude, Mobilität und Gesundheitsgewinn ausgerichtet sind, wirken aktivierend, motivierend und glaubwürdig. Zwar ist wissenschaftlich belegt, dass Training den altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) verlangsamt und die körperliche Leistungsfähigkeit erhält – für viele Menschen ist jedoch entscheidender, dass sie dadurch auch im Alter noch problemlos mit den Enkeln spielen, reisen und/oder ihren Alltag möglichst lange aktiv und selbstbestimmt gestalten können. Umso wichtiger ist es deshalb, das Thema Lebensqualität und langfristige Gesundheit im Marketing gezielt aufzugreifen und mit einer zielgerichteten, modernen Kundenkommunikation zu verbinden. ▶



- **Wichtige Zielgruppe mit grossem Potenzial**
- **Wachsender Bedarf**
- **Mehr Zeit und Flexibilität im Alltag**
- **Häufiger im Studio**
- **Höhere Affinität und Sensibilisierung zum Thema Gesundheit**



- **Finanzielle Stabilität/hohes Einkommen**
- **Starke Kaufkraft**
- **Investieren gezielt in Gesundheit und Lebensqualität**
- **Bereitschaft, für Qualität und professionelle Betreuung auch mehr Geld auszugeben**



- **Langfristige Kundenbeziehungen**
- **Bei Zufriedenheit sehr loyale und treue Mitglieder**
- **Wertvolle/glaubwürdige Markenbotschafter**
- **Wichtige Motivatoren und Multiplikatoren für Gleichaltrige**

Abb. 1: Best Ager – eine attraktive Zielgruppe für Studios (eigene Darstellung)

CHECKLISTE ZUR PRAKTISCHEN UMSETZUNG

Die Generation 50 plus will mehr als gutes Training. Sie sucht Orientierung, Qualität und Vertrauen. Wer diese Zielgruppe erreichen will, braucht eine klare Strategie.

Die folgenden fünf Punkte sind dabei entscheidend:

Zielgerichtet kommunizieren

Best Ager wollen ernst genommen werden – mit Botschaften, die zu ihrer Lebensphase passen. Es geht um Alltagsthemen: beweglich bleiben, mit den Enkeln spielen, aktiv reisen. Das Thema Lebensqualität sollte hier im Fokus stehen.

Expertise sichtbar machen

Diese Zielgruppe sucht kompetente Begleitung. Studios, die sich als Gesundheitsanbieter positionieren und die Qualifikation ihrer Trainerinnen und Trainer nach aussen kommunizieren, haben klare Vorteile bei der Ansprache. Fundierte Beratung und Expertise schaffen Vertrauen, und Vertrauen schafft Bindung.

Angebote mit echtem Nutzen schaffen

Best Ager interessieren sich nicht für Trainingspläne, sondern für Lösungen, die ihren Alltag verbessern. Gefragt sind Programme, die gezielt auf Mobilität, Kraft, Balance und Stabilität eingehen und damit ein selbstständiges und aktives Leben ermöglichen. Entscheidend ist der Nutzen: weniger Schmerzen, mehr Sicherheit beim Gehen, mehr Energie im Alltag.

Inhalte, die informieren – nicht nur verkaufen

Best Ager lassen sich nicht mit Werbeslogans gewinnen. Bieten Sie echten Content: Tipps zum Ausdauer- und Muskeltraining im Alter, Checklisten zur Gelenkgesundheit, Ratschläge zum Beweglichkeitstraining oder kleine Erfolgsgeschichten von Trainierenden aus dem Studio. Wer Mehrwert liefert, wird als relevanter Begleiter wahrgenommen.

Ansprache über die richtigen Kanäle

Best Ager sind zunehmend digital aktiv – sei es per E-Mail, auf Social Media oder über die Studiowebsite. Bewährte Kanäle wie Printmedien sollten um Social Media ergänzt werden, um die Zielgruppe dort zu erreichen, wo sie aktiv ist. Wer klassische Kommunikation mit motivierenden Videos und passenden Social-Media-Inhalten kombiniert, durchbricht alte Denkmuster und schafft echte Kundennähe und sinnstiftende Mehrwerte.

Betreiber sollten (potenzielle) Kunden auch dafür sensibilisieren, schon frühzeitig an morgen zu denken und aktiv zu werden. Es geht dabei also nicht um eine Altersvorsorge im finanziellen Sinne, sondern um eine Lebensstilvorsorge auf qualitativer Ebene. Ein Zitat von Ralf Moeller (2025) bringt treffend auf den Punkt, worum es in der Praxis geht: „Mit 20 oder 30 denkt man noch nicht so an 55, 60 oder 70 Jahre. Aber es ist so, als wenn ihr in eure Rente einzahlt, um euren Lebensabend zu finanzieren. So ist es auch mit dem Körper.“

Vor allem mit steigendem Alter gewinnt diese Perspektive mehr und mehr an Bedeutung. Betreibende, die sich die attraktive Zielgruppe der Best Ager erschliessen wollen, brauchen die passenden Antworten – im Studioalltag, in der Kommunikation und im Angebotsportfolio.

Fazit

Die Zielgruppe der Best Ager steht nicht nur für wachsende Nachfrage, sondern auch für langfristige Bindung, Qualitätsbewusstsein und ein hohes Gesundheitsinteresse. Wer sie gezielt anspricht, schafft die Basis für nachhaltigen Studioerfolg. Entscheidend ist dabei der Perspektivwechsel: weg von standardisierten Angeboten und Marketingstrategien hin zu ganzheitlichen Longevity-Lösungen und langfristigen Gesundheitsdienstleistungen, die ein aktives und selbstbestimmtes Altern sowie eine hohe Lebensqualität ermöglichen. Neben nutzenorientierten Angeboten ist ein soziales und motivierendes Ambiente entscheidend. Dieses ermöglicht neben optimalen Trainingsbedingungen auch Interaktion und Teilhabe und fördert somit ein aktives Miteinander unter den Trainierenden.

Studios, die sich als kompetente Gesundheitsbegleiter positionieren, glaubwürdig kommunizieren und individuelle Bedürfnisse der Best Ager bedienen, werden nicht nur neue Mitglieder gewinnen, sondern echte Partnerschaften und Kundenbeziehungen für ein langes, gesundes Leben aufbauen. ■



Alexander Küstner

Der Diplom-Fitnessökonom ist Mitarbeiter der Marktforschungsabteilung an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Seit seinem Studium arbeitete er durchgängig im Fitness- und Gesundheitssektor, unter anderem als Trainer, Studioleiter und Geschäftsführer. Seine langjährige Branchenkenntnis nutzt er in seiner aktuellen Position dazu, neue, praxisrelevante Forschungsthemen zu erarbeiten, mit deren Hilfe ein besseres Markt- und Kundenverständnis möglich wird.

Auszug aus der Literaturliste

Bian, Z., Wang, L., Fan, R., Sun, J., Yu, L., Xu, M. et al. (2024). Genetic predisposition, modifiable lifestyles, and their joint effects on human lifespan: Evidence from multiple cohort studies. *BMJ Evidence-Based Medicine*, 29 (4), 255–263.

Maas, H. (2023). *Best-Ager-Marketing: Wie man die Zielgruppe 50plus verstehen und erreichen kann*. München: Haufe.

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

FITNESS BEGINNT MIT DIESEM FLEX

Smarte Bewegungsanalyse in nur 25 Sekunden und einer Übung –
mit dem neuen Squat Flexibility Test am Fitness Hub.



VIDEO ANSEHEN





Die Revolution der Gewichtsabnahme: Teil 1

Abnehmspritzen – Hype oder Gamechanger?

Abnehmspritzen ermöglichen eine hohe und dauerhafte Gewichtsabnahme – und das auf eine vermeintlich einfache, sichere Weise. Diese neue Medikamentengeneration scheint die Adipositasbehandlung zu revolutionieren. Sie birgt Hoffnung für Millionen Betroffene. Doch was bedeutet dieser Trend für die Fitnessbranche?

Adipositas betrifft weltweit fast eine Milliarde Erwachsene und zählt zu den grössten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit (World Health Organization [WHO], 2025). Lebensstilinterventionen gelten als Basistherapie, zeigen jedoch meist nur begrenzte Erfolge: Der durchschnittliche Gewichtsverlust liegt bei fünf bis zehn Prozent in sechs Monaten, Rückfälle sind häufig (Bray & Ryan, 2021; Wadden, Tronieri & Butryn, 2020). Die wirksamste Methode zur nachhaltigen Gewichtsabnahme ist die Adipositaschirurgie (z. B. Magenverkleinerung) – sie ist jedoch nur für wenige geeignet (Müller & Blüher, 2023). Mit der Markteinführung einer neuen Generation von Medikamenten, sogenannten GLP-1-Agonisten oder besser bekannt als Abnehmspritzen, eröffnet sich nun eine zusätzliche Behandlungsoption. Studien belegen erhebliche Gewichtsverluste, die mediale Aufmerksamkeit ist gross, die weltweite Nachfrage steigt (Raddatz, 2023). Die FITNESS TRIBUNE beleuchtet in zwei Fachartikeln, welche Auswirkungen dieser Trend auf die Fitnessbranche hat.

Was sind Abnehmspritzen und wie wirken sie?

Abnehmspritzen gehören zur Medikamentengruppe der GLP-1-Rezeptor-Agonisten. Sie wurden ursprünglich zur Behandlung von Typ-2-Diabetes entwickelt. Die Medikamente ahmen die Wirkung des körpereigenen Darmhormons Glucagon-like Peptide 1 (GLP-1) nach. Das Hormon wird bei der Nahrungsaufnahme freigesetzt. Es hat verschiedene Effekte, die für die Regulation des Körpergewichts relevant sind. GLP-1-Agonisten bewirken eine Appetithemmung im Gehirn. Sie dämpfen das Hungergefühl, verstärken das Sättigungsgefühl und verlangsamen die Magenentleerung. Dadurch tritt schneller und länger eine anhaltende Sättigung

ein. Auch die Intensität von Heisshungerattacken sowie die Vorliebe für zucker- und fettreiche Lebensmittel nehmen ab. Insgesamt wird die Kontrolle über das Essverhalten verbessert. Die Folge ist eine geringere Nahrungs- bzw. Kalorienaufnahme und ein Verlust von Gewicht und Fettmasse (Coutinho & Halpern, 2024; Freiboth & Müller, 2025).

Zur Behandlung von Adipositas sind in Deutschland derzeit drei Wirkstoffe zugelassen: Liraglutid (Saxenda®), Semaglutid (Wegovy®) und Tirzepatid (Mounjaro®). Sie werden täglich oder wöchentlich als Injektion unter die Haut verabreicht (DocMorris, 2025).

Beeindruckende Abnehmerfolge

Die Wirkstoffe Semaglutid und Tirzepatid haben in klinischen Studien eine besonders starke Wirkung auf die Gewichtsreduktion gezeigt. In Kombination mit einer Lebensstilintervention verloren die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer nach 68 bis 72 Wochen durchschnittlich 15 bis 21 Prozent ihres Körpergewichts (entspricht etwa 16 bis 22 kg bezogen auf ein Ausgangsgewicht von 105 kg). Ein Grossteil der Teilnehmenden erreichte sogar einen Gewichtsverlust von mehr als 20 Prozent (Gudzune & Kushner, 2024; Henderson, Lewis, Sloan, Bessesen & Arterburn, 2024). Die Ergebnisse sind beeindruckend. Sie übertreffen die Effekte reiner Lebensstilinterventionen deutlich. Allerdings sprechen nicht alle gleichermassen auf die Behandlung an. Die individuelle Wirksamkeit kann stark variieren (Nauck, 2023).

Dauernutzung nötig

Nach etwa einem Jahr unter GLP-1-Gabe ist der gewichtsreduzierende Effekt weitgehend ausgeschöpft. Die Gewichtsabnahme erreicht ein Plateau (Hollstein, 2021). Bei fortgesetzter Therapie kann der erzielte Gewichtsverlust stabilisiert werden (Schultes, Ernst & Bueter, 2024). Wird das Medikament jedoch abgesetzt oder die Zieldosis reduziert, kommt es zu einem graduellen Wiederanstieg des Körpergewichts, oft bis zum Ausgangsniveau (Berg, Stickle, Rose & Nemec, 2025; West et al., 2025). Daher ist es erforderlich, sowohl die medikamentöse Therapie als auch die begleitenden Massnahmen zur Lebensstiländerung dauerhaft anzuwenden, um den erzielten Gewichtsverlust bestmöglich abzusichern (Deutsche Adipositas-Gesellschaft [DAG], 2024).

Normalgewicht zukünftig möglich?

Aktuell befindet sich mit Retatrutid ein neuer vielversprechender Wirkstoff in der klinischen Erprobung. Es handelt sich um einen sogenannten Triple-Agonisten, der drei verschiedene darmassoziierte Hormone kombiniert. Erste Studien zeigen nach nur 48 Wochen eine durchschnittliche Gewichtsabnahme von rund 24 Prozent. Etwa die Hälfte der Studienteilnehmerin-

nen und -teilnehmer verlor über 25 Prozent, ein Viertel sogar mehr als 30 Prozent ihres Körpergewichts (Henderson et al., 2024). Damit erreichen die Effekte ein Niveau, das bislang nur durch eine Adipositaschirurgie möglich war. Künftig könnten Abnehmspritzen also auch ein normales, gesundes Körpergewicht ermöglichen (Eckert, 2023). Viele Fachleute sehen darin einen potenziellen Gamechanger – manche sprechen von einer Revolution der Adipositastherapie (Freiboth & Müller, 2025).

Nicht ohne Risiken und Nebenwirkungen

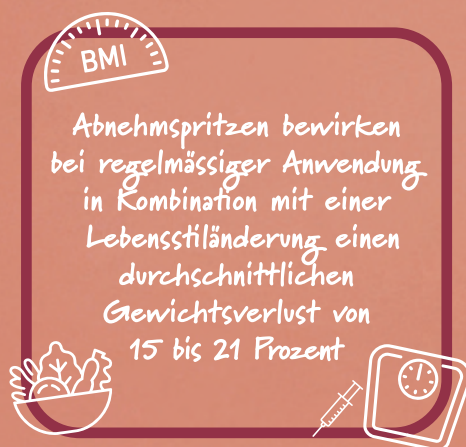
Die häufigsten Nebenwirkungen von GLP-1-Agonisten betreffen den Magen-Darm-Trakt, etwa Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung. Weitere Beschwerden können Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel und Erschöpfung sein. Meist lassen die Symptome nach einigen Wochen nach. Seltener treten schwerwiegende Komplikationen wie Bauchspeicheldrüsenentzündung oder Gallensteine auf (Mozaffarian et al., 2025). Ein mögliches Krebsrisiko, etwa für Schilddrüsenkrebs, wird diskutiert, ist aber bislang nicht belegt (Chakaroun, 2023). Aktuell deutet zwar vieles auf ein günstiges Nutzen-Risiko-Verhältnis hin, die langfristigen Auswirkungen und Gesundheitsrisiken sind jedoch noch unklar (Thomsen, Mailhac, Løhde & Pottegård, 2025). Die Therapie sollte deshalb nur unter ärztlicher Beobachtung und nach sorgfältiger Abwägung erfolgen (DAG, 2024).

GLP-1 geht an die Substanz

Eine weitere Nebenwirkung der GLP-1-Therapie ist der teils erhebliche Verlust an fettfreier Körpermasse einschliesslich Muskelmasse. Studien zeigen, dass etwa 25 bis 40 Prozent des Gewichtsverlustes auf Magermasse entfallen (Conte, Hall & Klein, 2024; Neeland, Linge & Birkenfeld, 2024). Der reine Muskelschwund wird auf über zehn Prozent geschätzt – vergleichbar mit dem altersbedingten Abbau, der sich normalerweise über 20 Jahre erstreckt (Mechanick et al., 2025). Ob dieser Effekt bei GLP-1 höher ist als bei anderen Methoden zur Gewichtsabnahme, welche gesundheitlichen Folgen drohen und wie man gezielt gegensteuern kann, wird im zweiten Teil der Artikelreihe beleuchtet.

Für wen sind Abnehmspritzen geeignet?

Der Einsatz von GLP-1-Agonisten ist als Therapieoption für Personen gedacht, bei denen eine medizinische Notwendigkeit zur Gewichtsabnahme besteht und die durch rein konservative Massnahmen, wie Diät und Bewegung, bisher nur begrenzte Gewichtsreduktionserfolge erzielen konnten. Eine medikamentöse Therapie ist bei Adipositas (Body-Mass-Index [BMI] $\geq 30,0$) oder Übergewicht (BMI $\geq 27,0$) in Verbindung mit einer gewichtsbedingten Erkrankung, zum Beispiel Bluthochdruck, indiziert. Der Einsatz aus rein kosmetischen Gründen stellt keine Indikation dar. Abnehmspritzen sind verschrei-





bungspflichtig und müssen ärztlich verordnet werden. Zudem sind sie nur in Kombination mit einer multimodalen Lebensstilintervention zugelassen. Sie sind also kein Ersatz, sondern als ergänzende Massnahme zu einer Lebensstiländerung zu verstehen (DAG, 2024).

Probleme und Herausforderungen

Abnehmspritzen gelten als vielversprechender Ansatz in der Adipositas therapie, stehen jedoch vor mehreren Herausforderungen insbesondere mit Blick auf die Notwendigkeit einer lebenslangen Therapie (Hollstein, 2021; Raddatz, 2023). So ist die Therapietreue in der Anwendungspraxis deutlich geringer als in klinischen Studien (Thomsen et al., 2025). Viele brechen die Behandlung im ersten Jahr ab (Gleason et al., 2024). Ein Abbruch führt jedoch zu einer Gewichtszunahme und ungünstiger Körperzusammensetzung (Quarenghi et al., 2025). Strategien, um das reduzierte Gewicht auch ohne Dauermedikation langfristig halten zu können, fehlen bisher (Reiss et al., 2025; Scholl, 2024). Die hohen Kosten (etwa 4000 bis 4500 Euro pro Jahr) stellen für viele ein Hindernis dar, da die gesetzlichen Krankenkassen die Therapie derzeit nicht finanzieren (Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft [AkdÄ], 2023, 2024; Gemeinsamer Bundesausschuss [G-BA], 2025). Zudem fehlen Langzeitdaten zur Sicherheit und Wirksamkeit bei Übergewicht und Adipositas (Thomsen et al., 2025). Kritisch gesehen wird auch, dass die Medikamente zu einem passiven Abnehmverständnis führen könnten, bei dem Bewegung und gesunde Ernährung in den Hintergrund rücken (Lewis, Moore & Ard, 2024). Zusätzlich bereiten der Off-Label-Gebrauch, Rezeptfälschungen und ein wachsender Schwarzmarkt Sorgen (Handelsblatt, 2024; Tagesschau, 2023a, 2025).

Kurzfristiger Hype oder anhaltender Trend?

Die hohe Wirksamkeit von GLP-1-Agonisten hat weltweit grosse Aufmerksamkeit erregt. In den USA löste der Social-Media-Hype um prominente Abnehmerfolge sogar Lieferengpässe aus (Han et al., 2023). Seither ist die Nachfrage global stark gestiegen. 2023 gehörte Ozempic®, ein weiterer GLP-1-Agonist, der ursprünglich für die Diabetestherapie entwickelt wurde, zu den umsatzstärksten Medikamenten weltweit (Statista, 2024). Der Hersteller Novo Nordisk wurde das wertvollste Unternehmen Europas (Tagesschau, 2023b).

Insgesamt nimmt die Verschreibung bzw. der Konsum von GLP-1-Agonisten zu (Berning et al., 2025; Jacob et al., 2024; Watanabe, Kwon, Nan & Reikes, 2024). Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2024 haben in den USA bereits zwölf Prozent der Erwachsenen schon einmal GLP-1-Präparate zur Gewichtsreduktion verwendet, bei ärztlich diagnostiziertem Übergewicht waren es sogar 22 Prozent (Montero, Sparks, Presiado & Hamel, 2024). Prognosen zufolge könnten bis 2035 rund 30 Millionen US-Amerikaner solche Mittel nutzen (Morgan Stanley, 2025). Eine ähnliche Entwicklung kann auch für Deutschland angenommen werden – vor allem, wenn Krankenkassen die Kosten übernehmen und preiswertere, gut verträgliche orale Präparate verfügbar sind.



Vieles deutet darauf hin, dass es sich nicht um einen kurzfristigen Hype, sondern um einen nachhaltigen Trend handelt.

Auswirkungen von GLP-1 auf die Fitnessbranche

Der zunehmende GLP-1-Konsum hat bereits heute in den USA zu Veränderungen in der Fitnessbranche geführt. GLP-1-Konsumenten sind zu einer neuen Zielgruppe von Fitnessstudios geworden. Viele Nutzende haben mit dem Fitnesstraining begonnen, um ihre Fitness und Gesundheit zu verbessern sowie den unerwünschten Folgen der GLP-1-Therapie, wie Muskelschwund, entgegenzuwirken. Zahlreiche Fitnessstudioketten haben ihre bestehenden Trainings- und Abnehmkonzepte überdacht und auf die spezifischen Erfordernisse von GLP-1-Konsumenten neu ausgerichtet. Das Trainerpersonal wurde dementsprechend qualifiziert (CNN, 2024; Los Angeles Times, 2025).



Welche Chancen und Potenziale sich vor dem Hintergrund dieser Entwicklungen für Fitnessstudios in der Schweiz, Österreich und Deutschland künftig bieten und wie Trainings- und Ernährungskonzepte fachlich-inhaltlich gestaltet sein sollten, um diese neue Zielgruppe professionell zu betreuen, ist Gegenstand des zweiten Fachartikels in der nächsten Ausgabe der FITNESS TRIBUNE.

Fazit

Abnehmspritzen sind Medikamente mit potenziellen Nebenwirkungen, keine Lifestyleprodukte für die Traumfigur. In Kombination mit einer Lebensstiländerung ermöglichen sie eine effektive, dauerhafte Gewichtsabnahme und sind damit ein potenzieller Gamechanger in der Adipositas therapie. Durch die medizinische Notwendigkeit, therapiebegleitend einen gesunden Lebensstil zu entwickeln, den wachsenden Bedarf an einem effektiven Nebenwirkungsmanagement sowie die stetig steigende Anzahl an GLP-1-Konsumenten eröffnen Abnehmspritzen Fitnessstudios die Chance, diese Zielgruppe mit spezifischen Trainings- und Betreuungskonzepten zu erreichen. ■



Prof. Dr. Markus Wanjek

Der Sportwissenschaftler ist stellvertretender Fachbereichsleiter Gesundheitswissenschaften und Dozent bzw. Referent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und BSA-Akademie. Er hat zum Thema Gewichtsreduktion im Fitnessstudio an der TU München promoviert.

Auszug aus der Literaturliste

Deutsche Adipositas-Gesellschaft. (2024). Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“ (5. Aufl.). Verfügbar unter https://register.awmf.org/assets/guidelines/050-001LS3_Praeventio-n-Therapie-Adipositas_2024-10.pdf

Gudzune, K. A. & Kushner, R. F. (2024). Medications for Obesity: A Review. JAMA, 332 (7), 571–584.

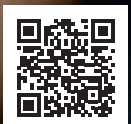
Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte info@fitness-tribune.com.

Mehr Know-how. Mehr Erfolg.

Mit den SAFS Workshops!

**JETZT ABO
SICHERN AB
480.00 CHF**

safsweiterbildung.ch



INFOS &
ANMELDUNG

Forschungsergebnisse im Fokus

Wissenschaft für die Trainingspraxis



WhatsApp als Marketing-Tool

Examining Adoption and Effectiveness of WhatsApp as a Marketing Tool

Eine Forschungsgruppe hat in ihrer Studie untersucht, welche Faktoren die Akzeptanz und Nutzungsabsicht von WhatsApp als B2C-Kommunikations- und Marketinginstrument in der Fitnessbranche beeinflussen.

Im Rahmen einer Online-Befragung wurden 178 Mitglieder einer österreichischen Fitnessanlage befragt. Die Daten wurden auf Basis des Technology-Acceptance-Ansatzes und der Theory of Planned Behavior ausgewertet.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass die Akzeptanz von WhatsApp als Marketing- und Kommunikationstool vor allem vom wahrgenommenen Nutzen, von der Bedienfreundlichkeit, dem Informations- und Unterhaltungswert sowie der persönlichen Einstellung gegenüber der Plattform abhängt. Auch die Themen Datenschutz und Personalisierung spielen eine Rolle. Um positive Effekte zu erzielen und die Vorteile der Plattform effektiv zu nutzen, wird ein zielgerichteter Einsatz sowie eine moderate Kontaktfrequenz (einmal wöchentlich) empfohlen.

WhatsApp bietet Fitnesscentern im Rahmen der Mitgliederbetreuung und der Kundenbindung viele unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten. So können Mitglieder beispielsweise mithilfe personalisierter Nachrichten über aktuelle Events, Angebote oder freie Termine informiert werden. Gleichzeitig können Kundenanliegen von überall schnell und unkompliziert beantwortet werden.

Literaturliste

Brauer, C., Pronnet, J. & Zehrer, A. (2025). Examining Adoption and Effectiveness of WhatsApp as a Marketing Tool: An Example of an Austrian Fitness and Health Center. *International Journal of Digital Marketing Science*, 2 (2), 66–86.



Krafttraining und Ernährung vs. Sarkopenie

Strength Training and Nutrition Help Prevent Sarcopenia in Older Adults

In der Studie wurde die Wirkung eines zwölfwöchigen Krafttrainings in Kombination mit spezifischen Ernährungsempfehlungen auf Sarkopenie bei älteren Erwachsenen untersucht.

An der Studie nahmen 74 Personen (69,1 Jahre im Schnitt) teil. Im Gegensatz zur Kontrollgruppe absolvierte die Interventionsgruppe dreimal wöchentlich progressives Krafttraining und erhielt individuelle Ernährungsempfehlungen. Vor und nach der Interventionsphase wurde der Sarkopeniestatus anhand von Tests und Messkriterien beurteilt.

Nach zwölf Wochen wurden bei der Interventionsgruppe positive Veränderungen nachgewiesen: Die Sarkopenieprävalenz sank deutlich. Darüber hinaus wurden Verbesserungen im Handkraft-, Chair-Stand- und Timed-Up-and-Go-Test nachgewiesen. Auch die tägliche Proteinaufnahme erhöhte sich. Im selben Zeitraum verschlechterte sich der Sarkopeniestatus vieler Probanden der Kontrollgruppe, ebenso deren Leistungen in den Kraft- und Mobilitätstests.

Regelmässiges Krafttraining in Kombination mit Ernährungsberatung kann wirksam helfen, Sarkopenie und deren Folgen entgegenzuwirken. Mit ihren Angeboten unterstützen Fitnesscenter ältere Menschen zielführend, möglichst lange gesund, aktiv und mobil zu bleiben. Damit leisten sie einen wertvollen präventiven Beitrag für die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft.

Literaturliste

Pereira, M., Silva, A. C., Mapa, V., Peixoto, L., Lacerda, I., Ferreira-Júnior, J. B. et al. (2025). Strength Training and Nutrition Help Prevent Sarcopenia in Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22 (7), 1118.

Fotos: peopleimages.com, Halfpoint – stock.adobe.com



Forschungsergebnisse geben Aufschluss

Ketogene Ernährung im Sport – wirklich wirkungsvoll?

Kohlenhydratreduzierte Ernährungsformen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit (Statista, 2024). So zum Beispiel die ketogene Ernährung, bei der der Anteil der Kohlenhydrate auf < 50 Gramm pro Tag reduziert wird. Durch diese Umstellung versprechen sich viele Personen, darunter auch viele Sportler, positive Effekte bei der Gewichts- und Körperfettreduktion, aber auch bei der Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Doch was sagt die Forschung?

Die Ketonkörper, die durch die Umstellung auf die ketogene Ernährung vermehrt gebildet werden und nach der Umstellungsphase im Blut messbar sind, können von fast allen Zellen in unserem Körper zur Energiegewinnung genutzt werden. Gleichzeitig führt die reduzierte Kohlenhydratzufuhr in Kombination mit einer erhöhten Fettaufnahme zu einer gesteigerten Fettverbrennung.

Empfehlungen zur Körperzusammensetzung

Nach Auswertung der aktuellen Datenlage empfiehlt die International Society of Sports Nutrition (ISSN) die ketogene Ernährung zur Reduktion von Körpergewicht und -fett (Leaf et al., 2024). Ein Verlust fettfreier Körpermasse soll dabei durch eine adäquate Eiweisszufuhr minimiert werden. Für den Aufbau von fettfreier Masse wird keine Empfehlung ausgesprochen.

Ketogene Ernährung und sportliche Leistungsfähigkeit

Bezüglich der sportlichen Leistung sind die Effekte der ketogenen Ernährung neutral bis negativ im Vergleich zu einer kohlenhydratbetonten Kost.

Einfluss auf Kraft- und Ausdauerleistungen

Schaut man sich die Effekte auf die Maximalkraft und Kraftzuwächse an, gibt es nur wenig Evidenz, die einen Vorteil der ketogenen Ernährung gegenüber einer anderen Kost zeigt. Hinsichtlich des Kraftaufbaus zeigt sie tendenziell ähnliche

Effekte wie andere Ernährungsformen. In Bezug auf die Ausdauerleistung werden weitere Untersuchungen empfohlen, um eine abschliessende Bewertung geben zu können.

Individuelle Eignung

Diese fett- und proteinbetonte Ernährung kann daher nicht pauschal empfohlen werden, da die Eignung stark vom jeweiligen Einsatzgebiet abhängt. Weiterhin fehlen Untersuchungen, die geschlechterspezifische Unterschiede berücksichtigen (Leaf et al., 2024).



Lehrgang „Berater/in für Sporternährung“ der BSA-Akademie

Der BSA-Lehrgang „Berater/in für Sporternährung“ der BSA-Akademie bietet die Möglichkeit, sich aus wissenschaftlicher und anwendungsorientierter Sicht dem Thema Sporternährung in verschiedenen Sportarten wie Kraft-, Spiel- und Ausdauersport zu widmen. Auch die aktuelle Studienlage zum Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln und Supplementen wird aufgegriffen und diskutiert.

www.bsa-akademie.de/bese

Literaturliste

Leaf, A., Rothschild, J. A., Sharpe, T. M., Sims, S. T., Macias, C. J., Futch, G. G. et al. (2024). International society of sports nutrition position stand: ketogenic diets. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 21 (1), 2368167.

Statista. (2024). Ernährungsweisen in Deutschland 2024. Verfügbar unter de.statista.com/prognosen/999784/deutschland-meist-verbreitete-ernaehrungsweisen



TEILNEHMEN UND GEWINNEN!

„Peak Performer“

Von Spitzenleistern lernen, das echte Leben zu meistern. Leistungskultur neu denken.

Der Begriff „Leistung“ polarisiert. Zwischen leistungslosem Wohlstand und dem dogmatischen „Höher, Schneller, Weiter“ gilt er zunehmend als problematisch. Doch beide Extreme sind weder für Individuen noch für Gesellschaften zukunftsfähig. Genau hier setzt das Buch „Peak Performer“ an.

Die Autoren – Olympiasiegerin Magdalena Neuner, Markenexperte Christopher Spall und Multiunternehmer Christian Grams – entwickeln eine Vision für eine sinnvolle Leistungskultur. Ihre Botschaft: Leistung muss nicht in Selbstüberforderung münden, sondern kann aus Fokus, innerem Antrieb und Sinnhaftigkeit erwachsen.

Herzstück des Buches sind die Interviews mit Spitzenkräften aus Sport und Wirtschaft – darunter die Extremkletterer Thomas und Alexander Huber, Olympiasieger Matthias Steiner oder Ex-Skirennfahrerin Michaela Kirchgasser. Die Gespräche beleuchten nicht nur Erfolgsstrategien, sondern auch die dunklen Seiten von Höchstleistung: Druck, Überlastung und Krisen.

Gerade dieser offene Blick macht das Buch wertvoll für Führungskräfte und Organisationen, die erkennen, dass Resilienz und Selbstverantwortung ebenso entscheidend sind wie Ehrgeiz und Zielstrebigkeit.

„Peak Performer“ liefert Impulse für eine zeitgemäße Personal- und Führungskultur:

- weg von reiner Kennzahlenorientierung, hin zu einer Kultur des nachhaltigen Gelingens
- Stärkung von individuellen Stärken und Motivation statt einseitiger Leistungssteigerung
- Mut, auch Scheitern und Rückschläge als integralen Teil von Erfolgsgeschichten zu betrachten

Mit der Peak Performer Stiftung, die die Autoren gemeinsam mit 35 Spitzenleistern gegründet haben, wird dieser Ansatz über das Buch hinaus institutionalisiert.

Nehmen Sie jetzt an unserer Leserumfrage teil und gewinnen Sie das Buch „Peak Performer“ von Magdalena Neuner, Christopher Spall und Christian Grams!

Magdalena Neuner, Christopher Spall und Christian Grams | Peak Performer – Von Spitzenleistern lernen, das echte Leben zu meistern.
Leistungskultur neu denken | Murmann Verlag, 2023 | ISBN: 978-3-86774-769-1

TEILNEHMEN UND GEWINNEN!

Wie hat Ihnen unsere neue Ausgabe der FT gefallen? Nehmen Sie bis zum 23. November 2025 an unserer Leserumfrage teil und gewinnen Sie das Buch **„Peak Performer“** von Magdalena Neuner, Christopher Spall und Christian Grams! Scannen Sie einfach den QR-Code oder nutzen Sie folgenden Link:

bit.ly/umfrage_ft_217

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



NETFLIX

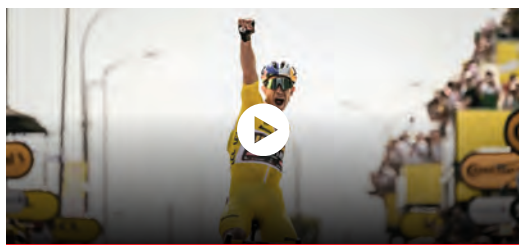
TOUR DE FRANCE
IM HAUPTFELD

2025 | 12 | 3 Staffeln | Dokumentation

Von engen Strassen bis hin zu heftigen Zusammenstössen – diese fesselnde Dokumentationsreihe zeigt, wie sich Radprofis der ganzen Welt einen erbitterten Kampf bis zur Ziellinie liefern.

STREAM NOW 

ALL EPISODES

**1. Staffel**

Die erste Staffel zeigt hautnah die Tour de France 2022. In spannenden Episoden gibt sie Einblicke in das Renngeschehen, die Teamtaktiken und die persönlichen Höhen und Tiefen der Fahrer – vom Start bis zum Kampf um das Gelbe Trikot.

**2. Staffel**

Die zweite Staffel begleitet die Tour de France 2023 und bietet intensive Einblicke in das Geschehen hinter den Kulissen – von packenden Duellen, dramatischen Stürzen bis hin zum bewegenden Thema des tragischen Todes von Gino Mäder. Ausserdem werden neue Perspektiven wie die von Tadej Pogačar, Ben O'Connor und Mark Cavendish in den Fokus gerückt.

**3. Staffel**

Staffel drei zeigt die Tour de France im Jahr 2024 mit Fokus auf Tadej Pogačars dominanten Sieg und sein historisches Giro-Tour-Double, ergänzt durch packende Szenen zu Rivalen und dramatischen Rennmomenten.

Diese grossartige Dokumentationsserie können Sie auf Netflix anschauen.



I CENTRI FITNESS COME LUOGHI DI SALUTE

Care lettrici e cari lettori,

La salute non è un lusso: è il nostro bene più prezioso. Sia a livello individuale che collettivo. Proprio per questo rappresenta la motivazione più forte dei nostri clienti per un allenamento regolare – e costituisce la base stessa della nostra industria.

I fatti sono innegabili: la sedentarietà e le malattie che ne derivano sono tra le principali piaghe del nostro tempo. Allo stesso tempo, cresce più che mai il bisogno di forza mentale, connessione sociale e prevenzione attiva. I centri fitness non sono più semplici “luoghi di allenamento”. Sono spazi di incontro, di rafforzamento e di recupero – per il corpo e per la mente. In nessun altro contesto il percorso verso la salute può essere così accessibile, efficiente e sostenibile come da noi.

Eppure, non stiamo ancora sfruttando appieno il nostro potenziale! Chi vuole affermarsi come attore rilevante nel sistema sanitario deve offrire qualità – con personale altamente qualificato e presente, che dia legittimità e credibilità a questa ambizione.

Il Fitness- und Physiotreff Niklaus di Reinach dimostra come uno studio possa diventare un vero centro di salute. Per questa azienda familiare, la salute non è una coincidenza, ma una questione di assistenza, struttura e coerenza (da pag. 22).

Una seconda casa per salute e benessere: nell'AiO Gym la competenza scientifica incontra la vicinanza personale. Qui i soci trovano tutto ciò che rafforza corpo e mente – senza scorciatoie, con tanto cuore. L'articolo completo a partire da pag. 48.

Dal “poster boy” della community vegana a gestore di diversi allevamenti di galline: Niko Rittenau divide come pochi altri. Nell'intervista da pag. 28, il nutrizionista spiega perché non considera più il veganismo come l'unica strada giusta, perché i dogmi non hanno posto nella scienza – e quali progetti affronterà in futuro.

Il Prof. Dr. Lukas Zahner, scienziato dello sport e Personal Health Coach, parla nell'intervista specialistica (da pag. 32) dell'importanza di uno stile di vita attivo per la salute menta-

le e illustra come i centri fitness possano posizionarsi come solutori versatili all'interno di una visione olistica della salute.

A volte la vita scrive storie più toccanti di qualsiasi romanzo. Martin Hörz-Weber è una di queste. Giovane promessa del calcio, ha subito abusi, è caduto in depressione e ha tentato il suicidio, che lo ha portato sulla sedia a rotelle – e nella classifica mondiale del tennis in carrozzina. Nell'intervista (da pag. 54) racconta il suo percorso dal trauma a una nuova missione di vita.

Nel dibattito su prevenzione e promozione della salute, il settore fitness assume un ruolo sempre più rilevante. Ma come viene percepito questo ruolo dai diversi stakeholder? Un nuovo studio d'immagine analizza per la prima volta in modo approfondito la percezione interna ed esterna (da pag. 60).

Anche in questo numero desidero raccomandarvi i nostri articoli specialistici: il Prof. Dr. Markus Wanjek affronta (da pag. 90) il tema delle iniezioni dimagranti. Sono solo una moda passeggera o un vero game changer? Daniela Wälti e Janine Hächler spiegano (da pag. 78) perché, da una prospettiva funzionale, l'allenamento unilaterale è da preferire. Ester Albini illustra (da pag. 82) possibilità ed effetti del Pilates miofasciale, mentre Alexander Küstner analizza (da pag. 86) il trend della longevità come opportunità di crescita.

In un mondo in cui solitudine, stress e inattività fisica sono in aumento, i centri fitness possono essere porti sicuri. Luoghi in cui le persone non diventano solo più forti, ma anche più sane e felici. L'opportunità è nelle nostre mani. Cogliamola. Rendiamo visibile ciò che realizziamo. Pretendiamo il riconoscimento che meritiamo – conquistandocelo. La salute comincia da noi!

Con questo augurio, buona lettura.

Con affetto,
Yvonne Albers
Caporedattrice, FITNESS TRIBUNE

DES CENTRES DE FITNESS... ET DE SANTÉ!



Chers lecteurs, chères lectrices,

La santé n'est pas un luxe, mais le plus précieux de tous les biens, pour chacun d'entre nous comme pour la société toute entière. L'importance que lui accordent nos clients constitue à la fois un puissant moteur de leur engagement régulier et la raison d'être même de notre secteur.

Les faits sont là : la sédentarité et les troubles qu'elle engendre sont l'un des fléaux majeurs de notre époque. Dans le même temps, la résilience, le lien social et la prévention active sont plus nécessaires que jamais. Il y a longtemps que les centres de fitness ne sont plus de simples salles d'entraînement. Ils sont bel et bien devenus des lieux de rencontre, de renforcement et de régénération, pour le corps comme pour l'esprit. Personne d'autre que nous ne propose de parcours santé aussi accessible, efficace et durable.

Cela étant, nous n'exploitons pas encore pleinement notre potentiel. Quiconque veut s'imposer dans notre secteur doit être à la hauteur, en s'appuyant notamment sur un personnel extrêmement qualifié et impliqué qui lui assure légitimité et crédibilité.

Le centre Fitnessstreff Niklaus, implanté dans la ville suisse de Reinach, est un cas typique de studio devenu centre de santé. Pour cette entreprise familiale, la santé n'est pas une affaire de chance, mais un savant mélange d'accompagnement, de structure et de rigueur (p. 22 et suivantes).

Un autre sanctuaire dédié à la santé et au bien-être : l'AiO Gym, qui met l'expertise en science du sport à la portée de tous. Ses membres y trouvent tout ce dont ils ont besoin pour renforcer leur corps et leur esprit, sans ambages et avec passion. Vous pourrez lire l'article dans son intégralité à partir de la page 48.

Passé de tête de proue de la communauté végane à exploitant de plusieurs élevages de poulets, Niko Rittenau est une figure controversée. À partir de la page 28, ce nutritionniste vous explique pourquoi il ne considère plus le véganisme comme la seule et unique voie à suivre, évoque l'incompatibilité entre la science et les dogmes, et décrit ses projets à venir.

À partir de la page 32, le professeur Lukas Zahner, scientifique du sport et coach de santé personnel, vous parlera quant à lui de l'import-

ance d'un mode de vie actif pour la santé mentale, et vous expliquera comment les centres de fitness peuvent proposer des solutions polyvalentes dans le cadre d'une approche holistique de la santé.

Il arrive que la réalité soit plus poignante encore que la fiction. Martin Hörz-Weber en est la preuve vivante. Alors qu'il était jeune espoir du football, des abus sexuels l'ont conduit à la dépression. Handicapé après une tentative de suicide, il a malgré tout réussi à intégrer le classement mondial de tennis-fauteuil. Dans notre entretien (p. 54 et suivantes), il revient sur ses traumatismes et sur la mission qui est aujourd'hui la sienne.

Le secteur du fitness est de plus en plus présent dans le débat autour des questions de prévention et de protection de la santé. Comment les diverses parties prenantes voient-elles leur rôle ? Pour la première fois, une étude a mis en lumière leurs conceptions et leurs perspectives (p. 60 et suivantes).

Dans ce numéro, je vous recommande une fois de plus la lecture de nos articles scientifiques. À partir de la page 90, le professeur Markus Wanjek vous parlera des médicaments injectables utilisés pour perdre du poids. Effet de mode ou révolution ? Daniela Wälti et Janine Hächler vous expliquent pourquoi, d'un point de vue fonctionnel, l'exercice unilatéral est plus efficace (p. 78 et suivantes). À partir de la page 82, Ester Albini présente les potentialités et les effets du Pilates myofascial, puis Alexander Küstner se penche sur les opportunités de croissance qu'offre l'actuelle « Longevity-Trend » (p. 86 et suivantes).

Dans un monde où la solitude, le stress et la sédentarité progressent, les centres de fitness tiennent lieu d'îlots de résistance, permettant non seulement d'améliorer sa force physique mais aussi sa santé et, surtout, d'être plus heureux. Nous avons toutes les cartes en main. Saisissons notre chance. Mettons en lumière les résultats que nous obtenons. Revendiquons la reconnaissance à laquelle nous donnent droit les résultats que nous obtenons. La santé commence chez nous !

Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture.

Sincèrement,
Yvonne Albers
Rédactrice en chef du FITNESS TRIBUNE

INSERENTENVERZEICHNIS

ACISO Consulting GmbH	2
best4health gmbh	39
EGYM SE	89
Fimex Distribution AG	85, 102, 104
Fitness-Experte AG	59
gym80 Schweiz AG	1
Jobform GmbH	61
Johnson Health Tech (Schweiz) GmbH	69
milon industries GmbH	103
Neogate AG	4
Qualitop	17
RKS GmbH	101
SAFS AG	9, 65, 81, 93
SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement	27
Soledor AG	53
Wanzl GmbH & Co. KGaA	45

SCHULEN & BILDUNGSINSTITUTIONEN

www.safs.com

www.safs-hochschule.ch

www.dhfp.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

HYGIENE MIT SYSTEM!

BESTWIPE

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



KENNENLERN-ANGEBOT

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

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

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

8193 Eglisau – Wasterkingerweg 2, M20 Areal
5452 Oberrohrdorf – Riedweg 8

**JETZT UMSTEIGEN UND
NUR VORTEILE GENIESSEN!**

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



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 2025/2026

Ausgabe:

Nr. 218, Dezember/Januar

Nr. 219, Februar/März

Nr. 220, April/Mai

Einsendeschluss für Redaktion:

29.10.2025

31.12.2025

18.02.2026

Einsendeschluss für Anzeigen:

12.11.2025

14.01.2026

04.03.2026

Erscheinungsdatum:

3. Dezemberwoche 2025

3. Februarwoche 2026

2. Aprilwoche 2026

Anzeige

IHR PARTNER FÜR SPA UND WELLNESS

STARPOOL

wellness concept



SweetSteam Pro — SweetShower — SweetSauna Pro

Schaffen Sie in Ihrer Einrichtung eine Wellness-Oase mit der Starpool Sweet Collection.

Fimex Distribution AG | Werkstrasse 36 | 3250 Lyss | 032 387 05 05 | info@fimex.ch | www.starpool.com

MEHR Q MEHR POWER

Q+ DIPS

Gezielter Muskelaufbau von Trizeps, Brust und Schultern!

Q+ HIP THRUST

Das Must-have für modernes und effektives Glute-Training!



„GRANDIOS“
MILON Q+ IN
14 STUDIOS DER
WELL COME FIT GROUP



DIE ERFOLGSSTORY
ALS VIDEO

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 EINKÜNFEN.



Mehr entdecken



#letsmoveforabetterworld

