

# FITNESS TRIBUNE®

Nr. 218    Dezember / Januar 2026

 **SAFS**  
HOCHSCHULE  
FÜR BEWEGUNGS- UND  
GESUNDHEITSMANAGEMENT

## 24

### BEE STRONG FITNESS

Wo Stärke mehr ist  
als Muskelkraft

## 56

### ALFA SPORTSCLUB INNSBRUCK

Wo Perfektion  
Mindeststandard ist

## 66

### DIE TOP-TRENDS FÜR 2026

ACSM-Fitnesstrends:  
Impulse für Fitnesscenter

[fitnesstribune.com](https://fitnesstribune.com)

# AUS LEIDENSCHAFT WIRD KARRIERE

Mit dem dualen Studium der SAFS Hochschule  
gezielt in Kompetenz und Wachstum investieren





# PRECOR®

## JETZT BRANDNEU: DAS BREAKAWAY™ LAUFBAND

Das hochwertige Lamellenlaufband von Precor



### GEBAUT, UM SICH ABZUHEBEN

Besticht durch ein markantes Design, das sowohl wartungsfreundlich als auch langlebig ist.



### MAXIMALER KOMFORT, SCHONENDE BEWEGUNG

Sorgt für ein angenehmes Laufgefühl bei jedem Schritt – für konstante Performance.



### NEUE TRAININGS, NEUE MÖGLICHKEITEN

Kraft- und Kadenz-Training für intensives Schwitzen.



JETZT ENTDECKEN

[PRECOR.DE/CARDIO/SLAT-BELT-TREADMILL](https://precor.de/cardio/slat-belt-treadmill)





# NICHTS IST SO STETIG WIE DER **WANDEL** – UND DAS IST GUT SO



Liebe Zukunftsgestalterinnen und -gestalter der Fitnessbranche,

wer stehen bleibt, fällt zurück. Dieser Satz klingt hart, aber er trifft den Kern unserer Zeit. Die Fitnessbranche ist ein Spiegel unserer Gesellschaft – dynamisch, vielfältig, ständig in Bewegung. Neue Trends, Technologien und Konzepte fordern uns heraus, laden uns aber gleichzeitig dazu ein, unsere Angebote und Strategien zu überdenken. Wandel ist kein Risiko – er ist eine Chance.

Ob Longevity und Biohacking, KI-Coaching, Recovery-Zonen oder Mental Health – die Liste der neuen Buzzwords ist lang. Trends sind nicht per se gut oder schlecht. Sie sind Signale, die zeigen, wohin sich Kundenbedürfnisse entwickeln und wie wir uns als Branche weiterentwickeln können – wenn wir klug reagieren.

Der strategische Fehler liegt nicht darin, einem Trend nicht zu folgen – sondern darin, ihn nicht zu kennen! Wer in einem sich wandelnden Markt erfolgreich bleiben will, muss beobachten, verstehen und dann entscheiden. Bewusste Entscheidungen entstehen aus Kompetenz. Genau deshalb ist eine fundierte Qualifikation so entscheidend. Nur wer das nötige Know-how hat, findet klare Antworten auf Fragen wie: Passt das zu meinem Unternehmen? Bringt es echten Mehrwert für meine Mitglieder? Und stärkt es meine Positionierung?

Ende September feierte Bee Strong Fitness in Volketswil Eröffnung. Das Studio kombiniert moderne Trainingskonzepte mit physiotherapeutischer Betreuung – und setzt auf Nähe statt Anonymität. Im Gespräch mit der FITNESS TRIBUNE erklärt Mitgründer Nico Ernst ab Seite 24, was Bee Strong Fitness von anderen Anbietern unterscheidet.

Alois und Ellena Fauster führen den Sportsclub Alfa in Innsbruck als Familienbetrieb mit ausgefeiltem Konzept. Der Club verbindet Premiumangebote mit einem konsequenten Blick auf Fitnesstrends: digitale Kurskonzepte, smarte Trainingsgeräte

und hybride Formate – immer mit dem Anspruch, Qualität und Nachhaltigkeit zu leben (ab S. 56).

Nick Beyelers Geschichte zeigt, wohin Leidenschaft führen kann – vom Fitnesscenter auf die grössten Bühnen der Welt. Bewegung ist für ihn Ausdruck, Sprache und Lebensgefühl zugleich. Ein Porträt das zeigt, dass Fitness nicht nur Körper formt, sondern auch Lebenswege (ab S. 30).

Die ACSM-Fitnesstrends für 2026 die wir Ihnen ab Seite 66 vorstellen, spiegeln globale Entwicklungen der Fitnessbranche wider und bieten einen wertvollen Anhaltspunkt für die eigene Standortbestimmung.

Egle Paulauskaite beschreibt in ihrem Gastbeitrag ab Seite 78 den Trend des „Fourth Place“ als das soziale Herz der Longevity-Bewegung.

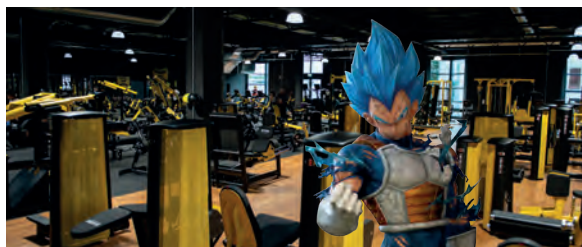
Und natürlich möchte ich Ihnen unsere Fachartikel empfehlen: Lesen Sie ab Seite 80, welche Chancen und Potenziale sich aus der Entwicklung der GLP-1-Rezeptoren, besser bekannt als die Abnehmspritze, für Fitnesscenter ergeben. Loredana Fiore beleuchtet ab Seite 84 die Frage, warum der Pilates Reformer wieder boomt.

Zwischen Aktionismus und Ignoranz liegt der goldene Mittelweg: eine informierte Entscheidungsfreude. Und genau dafür braucht es hochwertige und inspirierende Fachmedien – wie die FITNESS TRIBUNE. Bei uns finden Sie stets die aktuellen Entwicklungen der Branche, fundierte Analysen und Stimmen aus der Praxis, die wertvolle Impulse für Ihre strategischen Entscheidungen liefern.

In diesem Sinne viel Spass beim Lesen.

Herzlichst  
Ihre Yvonne Albers  
Chefredakteurin, FITNESS TRIBUNE

# HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE



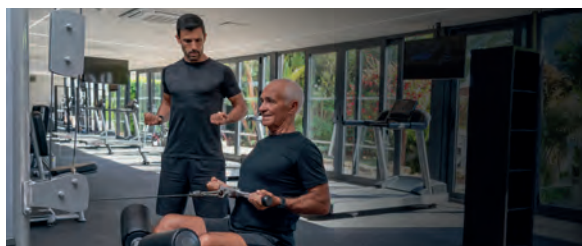
Bee Strong Fitness: Wo Stärke mehr ist als Muskelkraft

24



Nick Beyeler: Wenn der Funke überspringt, ist das wie Magie

30



Prof. Dr. David Aguayo: Wir brauchen mehr Präzision und weniger Show

34

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** 





Alfa Sportsclub: Wo Perfektion  
Mindeststandard ist

56



Beni Imhof: Eisbaden ist ein  
Dialog mit dem eigenen Körper

38



ACSM-Fitnessrends:  
Das erwartet uns im Jahr 2026

66

## IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Nehmen Sie bis zum 30. Januar 2025 an unserer Leserumfrage teil und gewinnen Sie das Buch „Lebenselixier Bewegung“ von Prof. Dr. Thomas Wessinghage und Shirley Michaela Seu! (Mehr zum Buch auf S. 93)!

Einfach QR-Code scannen oder Link nutzen:

**bit.ly/umfrage\_ft\_218**

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



# INHALTSVERZEICHNIS

## TITELSTORY

SAFS Hochschule: Duales Studium mit Wow-Effekt 6

## SCHWEIZ

ratio AG: Nautilus Leverage® Serie – perfekte Symbiose	8
Matrix: Upper Body Cycle – hochintensives Oberkörpertraining	10
Les Mills: Wie Bodybalance™ Ausgleich schafft	12
Weiterbildung in der Branche: SAFS-Absolvent im Interview	18
Mountain Move: MEET THE BEST 2026	20
Dual studieren in der Schweiz	22
Bee Strong Fitness: Gelungener Start und grosse Vorfreude	24
Nick Beyeler: Ein Schweizer Ausnahmetalent	30
Prof. Dr. David Aguayo: Das Versprechen „Gesundheit“	34
Beni Imhof: Die Kunst der Kälte	38
Katharina Roer: So erlebte sie den Ironman auf Hawaii	42
Kraft trifft Kunst 5: Wenn Stärke auf Ästhetik trifft	46
Eckdaten Schweiz: Umfrage startet in Kürze	48
swiss active News	50
Swiss News	52

## ÖSTERREICH

Alfa Sportsclub: Premium, bitte – aber mit Inhalt	56
Austria News	62

## INTERNATIONAL

Olympia Weekend 2025: Unsere Chefredakteurin war vor Ort	64
Die ACSM-Fitnessrends: Top-Ten für 2026	66
Eckdaten Deutschland: Umfrage Umfrage startet in Kürze	68
#BEACTIVE DAY 2025: Gemeinsam für Gesundheit	70

## KOLUMNE

René Stoss	72
Eric-Pi Zürcher	74
Edy Paul	76
Egle Paulauskaite	78

## KNOW-HOW

Abnehmspritzen – Bedrohung oder Chance für Fitnesscenter?	80
Pilates Reformer Training: Vom Nischenangebot in die Trends	84
Fussfehlstellung entgegenwirken: Training bei Knick-Senkfuss	88
Health News	90
Education News	92
Media News	93



Duales Studium mit Wow-Effekt

# SAFS! Darum lohnt sich ein akademischer Abschluss

**Die SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement zeigt, wie Praxis, Wissenschaft und Karrierechancen perfekt zusammenspielen.**

Die Fitness- und Gesundheitsbranche boomt. Fitnesscenter, Gesundheitszentren und Physiopraxen erleben eine stetig steigende Nachfrage, gleichzeitig wächst der Bedarf an qualifizierten Fach- und Führungskräften (swiss active, 2025). Wer in dieser dynamischen Branche langfristig erfolgreich sein will, benötigt Wissenschaft, Managementkompetenz und Innovationsgeist.

An diesem Punkt setzt die SAFS Hochschule an. Mit ihren dualen Bachelor-Studiengängen verbindet sie akademische Bildung mit betrieblicher Praxis und schafft ein Modell, das sowohl für Studierende als auch für Arbeitgeber ein Gewinn ist.

## Akademisch, praxisnah, zukunftsorientiert

Das Studium an der SAFS Hochschule kombiniert die Flexibilität eines Fernstudiums mit der Intensität praxisnaher Lehrveranstaltungen. Im Selbststudium erwerben die Studierenden theoretisches Wissen und wenden dieses in den Lehrveranstaltungen direkt und praxisnah an. Das dadurch vertiefte Know-how übertragen sie anschliessend in ihren Ausbildungsbetrieb und sammeln dort weitere Praxiserfahrungen.

Der Abschluss Bachelor of Arts auf EQR-Stufe 6 ist europaweit anerkannt und qualifiziert für verantwortungsvolle Aufgaben im Management und Trainingsbereich. Die dualen Studiengänge Fitnessökonomie und Fitnesstraining an der SAFS Hochschule verbinden wissenschaftliche Tiefe mit direktem Praxisbezug. Optimal um die Karriere voranzubringen.

## Bachelor of Arts Fitnessökonomie – Wirtschaft verstehen, Bewegung gestalten

Der duale Bachelor-Studiengang Fitnessökonomie richtet sich an alle, die Fitness und Management zusammendenken. Damit ist er ideal für:

- Personen mit Interesse an Betriebswirtschaft und Trainingswissenschaften
- Berufserfahrene, die eine Führungsposition in Fitness- oder Gesundheitszentren anstreben
- Fachkräfte, die Verantwortung für Personal, Marketing, Vertrieb und Konzeption übernehmen wollen

## Was den Studiengang auszeichnet:

Die SAFS Hochschule verknüpft betriebswirtschaftliche,



sportwissenschaftliche und psychologische Inhalte zu einem interdisziplinären Ganzen. Studierende lernen, Fitnesscenter wirtschaftlich erfolgreich zu führen – von der Finanzplanung über Personalmanagement bis hin zu Marketingstrategien. Erfahrene Dozenten vermitteln an der SAFS Hochschule praxisnahes Wissen, das sofort im Berufsalltag umsetzbar ist.

*„Das Studium der Fitnessökonomie vermittelt ökonomisches Know-how für die Gesundheits- und Fitnessbranche, ohne den zentralen Wert – den Menschen – aus dem Blick zu verlieren.“*

Dominic Meier, Dozent SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement

## Bachelor of Arts Fitnesstraining – wissenschaftlich trainieren, professionell führen

Der Studiengang Fitnesstraining eignet sich optimal für:

- sport-, fitness- und gesundheitsbegeisterte Menschen
- Personen mit starkem trainingswissenschaftlichem Interesse
- Fachkräfte, die leitende Positionen im Trainingsbereich übernehmen möchten

### Was den Studiengang besonders macht:

Der Studiengang qualifiziert für die sportliche Leitung in Fitness- und Gesundheitsunternehmen. Hierbei liegt der Fokus auf der Konzeption, Entwicklung und Führung der Bereiche Individual- und Gruppentraining.

Dabei erwerben Studierende fundierte Kenntnisse in Trainingslehre, Bewegungswissenschaft, Coachingtechniken und Kommunikation in Kombination mit Führungs- und Organisationskompetenzen.

*„Uns ist wichtig, dass unsere Studierenden nicht nur verstehen, was sie tun, sondern auch, warum es wirkt. Dieses trainingswissenschaftlich fundierte Verständnis bildet die Grundlage für eine verantwortungsvolle, individuelle Trainingsbetreuung.“*

David Aguayo, Dozent SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement

## Dual studieren und doppelt profitieren

Das duale Studienmodell bietet Studierenden und Ausbildungsbetrieben entscheidende Vorteile:

- Studierende sind angestellt und sammeln Praxiserfahrung.
- Sie verdienen ihr eigenes Geld, während der Betrieb meist die Studiengebühr von 360 CHF pro Monat übernimmt.
- Das Studium dauert sechs Semester (36 Monate) und umfasst 55 bis 58 Präsenztage.
- Die Wochenarbeitszeit im Betrieb beträgt mindestens 20 Stunden – somit ideal, um Beruf und Studium zu vereinen.
- Wer noch keinen Ausbildungsbetrieb hat, erhält Unterstützung durch die Jobbörse jobfitness.ch und durch das Beratungsteam der SAFS Hochschule.

*„Unsere Studierenden sind vom ersten Tag an Teil des Berufslebens und entwickeln sich parallel akademisch und praktisch weiter.“*

Alexandra Riitano, Centerleitung well come FIT, Sirnach

## Weiterbildung als Schlüssel zur Mitarbeiterbindung

In Zeiten von Fachkräftemangel ist akademische Bildung ein entscheidender Wettbewerbsvorteil. Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden ein Studium an der SAFS Hochschule ermöglichen, fördern Motivation, Loyalität sowie Kompetenz und stärken langfristig ihre Position im Markt. Ein duales Studium ist daher auch ein Instrument zur Personalbindung und -entwicklung, das die Zukunft der gesamten Fitness- und Gesundheitsbranche sichert.

## Flexibel und persönlich

- Studienbeginn: flexibel planbar
- Zulassung: mit Hochschulzugangsberechtigung oder beruflicher Qualifikation
- Betreuung: persönliche Kundenberatung und individuelle Begleitung während des gesamten Studiums

Auch wer keine Maturität besitzt, kann mit entsprechender Berufserfahrung einsteigen.

## Duale Bildung, die die Branche bewegt

Die Fitness- und Gesundheitsbranche braucht Profis, die Menschen motivieren, Teams führen und wirtschaftlich denken können. Ein Studium an der SAFS Hochschule bietet genau das: praxisorientierte akademische Bildung, die inspiriert, befähigt und Zukunft schafft.

*„Akademische Weiterbildung bedeutet Zukunftssicherung für Studierende, Betriebe und die gesamte Branche.“*

Edy Paul, Unternehmensberater und Coach



## Auf einen Blick

<b>Abschluss:</b>	Bachelor of Arts (B. A.), EQR-Stufe 6
<b>Studiendauer:</b>	Sechs Semester (36 Monate)
<b>Studienmodelle:</b>	Duales Fernstudium mit Präsenzphasen
<b>Standort:</b>	Albisriederstrasse 266, 8047 Zürich
<b>Gebühren:</b>	360 CHF/Monat (in der Regel vom Betrieb getragen)
<b>Zugang:</b>	Mit Matura oder beruflicher Qualifikation
<b>Kontakt:</b>	info@safs-hochschule.ch +41 44 404 80 20



www.safs-hochschule.ch



# Nautilus Leverage® Serie

**Mit der Leverage® Linie verbindet Nautilus modernstes Design mit präziser Biomechanik und hebt das Plate-Loaded-Krafttraining auf ein neues Level – für ein natürliches, kraftvolles und individuell optimiertes Trainingserlebnis. Bereits seit diesem Jahr sind der neue Belt Squat und der Standing Calf erhältlich. 2026 folgen weitere Highlights, die das Plate-Loaded-Sortiment komplettieren.**

Seit der Erfindung der Krafttrainingsgeräte hat Nautilus das Fitnesstraining revolutioniert. Das Unternehmen konzentriert sich seit jeher auf die Biomechanik des menschlichen Körpers – für natürliche, effiziente und sichere Bewegungen. Diese Philosophie macht das Gewichtheben seit über 50 Jahren für Menschen aller Fitnessniveaus zugänglich und ist bis heute die Grundlage jedes Nautilus-Geräts.

## Leverage® Technologie für höchste Präzision

Die Nautilus-Plate-Loaded-Serie und die Leverage® Serie stehen für die perfekte Verbindung von Biomechanik, Qualität und Design. Edelstahlgriffe, gasfederunterstützte Sitzverstellungen und individuell einstellbare Startpositionen sorgen für optimale Ergonomie. Unterschiedliche Griffoptionen und exakt abgestimmte Kraftkurven ermöglichen ein Training, das sich an den natürlichen Bewegungsablauf anpasst. Das Ergebnis: maximale Muskelaktivierung bei höchstem Trainingskomfort.

## Training auf dem nächsten Level

Wer mit Nautilus Leverage® Geräten trainiert, spürt den Unterschied. Jede Bewegung folgt einer präzisen, natürlichen Kraftkurve. Das elegante Design, integrierte Scheibenaufnahmen und robuste Verarbeitung überzeugen Betreiber und Mitglieder – einmal ausprobiert, will man nichts anderes mehr.

## 2026: noch mehr Power im Sortiment

Nach dem erfolgreichen Start mit Belt Squat und Standing Calf folgen 2026 neue Highlights der Nautilus-Plate-Loaded-Linie: Power Squat, Pendulum Squat, Leg Press, Leg Extension, Leg Curl, Triceps Dip und Biceps Curl. Alle Geräte basieren auf den bewährten Prinzipien der Leverage® Technologie – präzise, langlebig und mit einer nahezu Eins-zu-eins-Übersetzung für ein authentisches Kraftgefühl.



Nautilus Standing Calf und Nautilus Belt Squat

## Fazit: Qualität, die überzeugt

Mit der Nautilus-Plate-Loaded-Serie investieren Fitnessstudios in erstklassige Biomechanik, modulare Erweiterbarkeit und modernes Design. Bandresistenz, ergonomische Anpassungen und kompakte Bauweise machen die Geräte zur idealen Wahl für jede Trainingsfläche.

Entdecken Sie die Nautilus-Geräte jetzt online und profitieren Sie von unseren attraktiven Sets.



Die ratio AG in Kriens ist Exklusivdistributor von Core Health & Fitness in der Schweiz.



Mit den Nautilus-Geräten bringt ratio internationale Spitzenqualität in Schweizer Studios – inklusive Beratung, Schulung und Service.

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



See you! 16 – 19 APR 26

# FIBO

**For a strong and healthy society.**

Built by



In the business of  
building businesses

**fibo.com**

# Matrix Upper Body Cycle

**Entdecke das sensationelle Matrix Upper Body Cycle! Hier erlebst du ein hochintensives Oberkörpertraining, das einen atemberaubenden Fitness- und Therapieeffekt bietet!**

## **Das Multitalent für Fitness und Reha!**

Das Matrix Upper Body Cycle ist die perfekte Lösung für Fitnessstudios, Rehabilitationszentren und Physiotherapiepraxen! Endlich kannst du deinen Mitgliedern und Patienten eine ganzheitliche Trainingsmöglichkeit bieten, die ihresgleichen sucht! Egal, ob sie jung oder alt sind, fit oder nicht so fit, oder nicht mehr so gut zu Fuss – es ist für jeden geeignet. Damit können sie gezielt Ausdauer, Kraft und Koordination trainieren.

Dank seiner durchdachten Konstruktion kann das Training sowohl im Stehen, im Sitzen als auch direkt vom Rollstuhl aus durchgeführt werden. Diese hohe Flexibilität macht das Gerät zu einer fantastischen Trainingsoption, die wirklich alle Zielgruppen anspricht. Die höhenverstellbare Kurbeleinheit

ermöglicht eine individuelle Anpassung an jede Körpergrösse und jede Trainingssituation. Egal, ob im Leistungssport, im höheren Alter oder in der Reha – dieses Trainingserlebnis bietet jedem immer Komfort, Sicherheit und Effektivität!

Die Kurbeln können synchron oder unabhängig voneinander bewegt werden. Dadurch setzen wir ganz unterschiedliche Trainingsreize. Die synchrone Bewegung ist für Ausdauer und gleichmässige Kraftentwicklung. Und bei der unabhängigen Rotation werden Koordination und muskuläre Balance geschult. Das Ergebnis ist ein abwechslungsreiches Training, das nicht nur Schultern, Arme und Brustmuskulatur stärkt, sondern auch die Rumpfstabilität verbessert – ein absoluter Volltreffer!

## **So flexibel wie die Bedürfnisse deiner Kunden**

Das Upper Body Cycle ist ein hervorragendes Trainingsgerät. Dieses Produkt bietet eine Reihe von Vorteilen für den therapeutischen Einsatz. Patienten, die nach einer Operation, Verletzung oder längerer Immobilität ihre Beweglichkeit wiederaufbauen möchten, können von dieser fantastischen Möglichkeit profitieren. Dadurch ist es möglich, gezielt die oberen



Fotos: Johnson Fitness GmbH





Extremitäten zu aktivieren, ohne die unteren zu belasten. Der Widerstand lässt sich präzise und einfach einstellen. Durch die optimale Anpassung des Trainings an den jeweiligen Rehabilitationsfortschritt können wir eine optimale Wirkung erzielen. Unabhängig davon, ob es sich um sanfte Mobilisationsübungen oder anspruchsvollere Einheiten handelt – mit diesem Trainingsgerät sind keine Grenzen gesetzt!

Das Produkt zeichnet sich durch seine Vielseitigkeit und Benutzerfreundlichkeit aus, was es zu einer perfekten Wahl für Fitnessstudios macht. Dies ist eine erfreuliche Abwechslung auf der Cardiofläche. Das Programm spricht ein breites Publikum an, darunter ambitionierte Athletinnen und Athleten, die ihre Ausdauer gezielt verbessern möchten, sowie Personen, die nach einer Verletzung langsam wieder ins Training einsteigen. Die durchdachte Ergonomie des Produkts ist besonders hervorzuheben. Das Produkt unterstützt die natürliche Bewegungsausführung, minimiert das Verletzungsrisiko und erhöht die Trainingsqualität.

### **Eine Revolution im Fitnessbereich**

Du hast die Wahl zwischen zwei Varianten: Das UBC-P mit elektronischer Widerstandseinstellung stellt eine bedeutende Innovation im Fitnessbereich dar. Es ermöglicht eine präzise

Steuerung der Trainingsintensität und lässt sich nahtlos in digitale Trainingssysteme integrieren. Und das UBC-M? Das Produkt verfügt über eine manuelle Widerstandseinstellung, die sich schnell und einfach anpassen lässt. Dies ist eine ideale Lösung für alle, die maximale Flexibilität wünschen.

Der Sitz des Upper Body Cycles kann ganz einfach nach vorne weggeklappt werden, ohne dass du ihn demontieren musst. Dieses geniale Gerät lässt sich im Handumdrehen an die unterschiedlichsten Trainingssituationen anpassen. Das ist ein echter Pluspunkt im Praxisalltag, der einfach begeistert! Diese durchdachte Funktion ist wirklich grandios! Sie reduziert nicht nur den Aufwand beim Umbau, sondern sorgt auch für mehr Sicherheit und Platzersparnis. Es entstehen keine losen Teile oder Stolperfallen, was wirklich super ist.

Mit dem Matrix Upper Body Cycle machst du mit deiner Fitness- und Therapieeinrichtung jetzt den nächsten Schritt in die Zukunft! Hier hast Du die Möglichkeit, in ein echtes Leistungswunder zu investieren, das nicht nur extrem langlebig, sondern auch super anwenderfreundlich ist und selbst höchste Ansprüche mehr als erfüllt. Es steht für Qualität, Vielseitigkeit und Innovation und hat für jedes Trainingsziel die perfekte Lösung! ■



Achtsamkeit im Training

# Wie BODYBALANCE™ einen Ausgleich zum modernen Leben schafft

**In einer Zeit, in der psychische Gesundheitsprobleme wie Angst und Stress deutlich zunehmen, stellt sich die Frage: Welche Rolle können Fitnessstudios bei der Bewältigung psychischer Belastungen übernehmen und wie Menschen dabei helfen, sich besser zu fühlen? Neue Forschungen liefern eine überzeugende Antwort.**

Eine Studie zeigte, dass etwa die Hälfte der Befragten ernsthafte Anzeichen von Depressionen aufwies (Gao et al., 2020), während eine andere Studie berichtete, dass 35 Prozent mit Angstzuständen kämpften (Huang & Zhao, 2020).

Laut einer Umfrage der Kaiser Family Foundation aus dem Juli gaben 53 Prozent der Erwachsenen in den USA an, dass ihre psychische Gesundheit durch Sorgen und Stress im Zusammenhang mit dem Coronavirus negativ beeinflusst wurde (Panchal et al., 2023). Dazu gehören Schlaf- oder Essstörungen, ein erhöhter Konsum von Alkohol oder Drogen sowie eine Verschlechterung chronischer Erkrankungen.

Fitnessstudios werden schon lange wegen der körperlichen Gesundheitsvorteile, die sie den Gemeinschaften bringen, gelobt und zunehmend als eine tragende Säule zur Unterstützung der psychischen Gesundheit anerkannt. Es existieren viele Studien, die zeigen, wie allgemeine Bewegung zu einer guten psychischen Gesundheit beiträgt, aber weniger ist darüber bekannt, welchen genauen Beitrag verschiedene Trainingsformen leisten (Macdonald, 2020).

## Ein nachweisbarer Einfluss

Die aktuelle Forschung liefert Hinweise darauf, wie Studios einen spezifischen und signifikanten Einfluss ausüben können. Die im Jahr 2020 von Professorin Jinger Gottschall auf der Jahrestagung des American College of Sports Medicine (ACSM) vorgestellte Studie weist nach, dass regelmässige BODYBALANCE™-Kurse helfen können, die Lockdown-Einsamkeit zu vertreiben, die Schlafqualität zu erhöhen und die psychische Gesundheit zu stärken (Gottschall et al., 2020).

Die Studie fand heraus, dass bereits sechs Einheiten zu folgenden Verbesserungen führen:

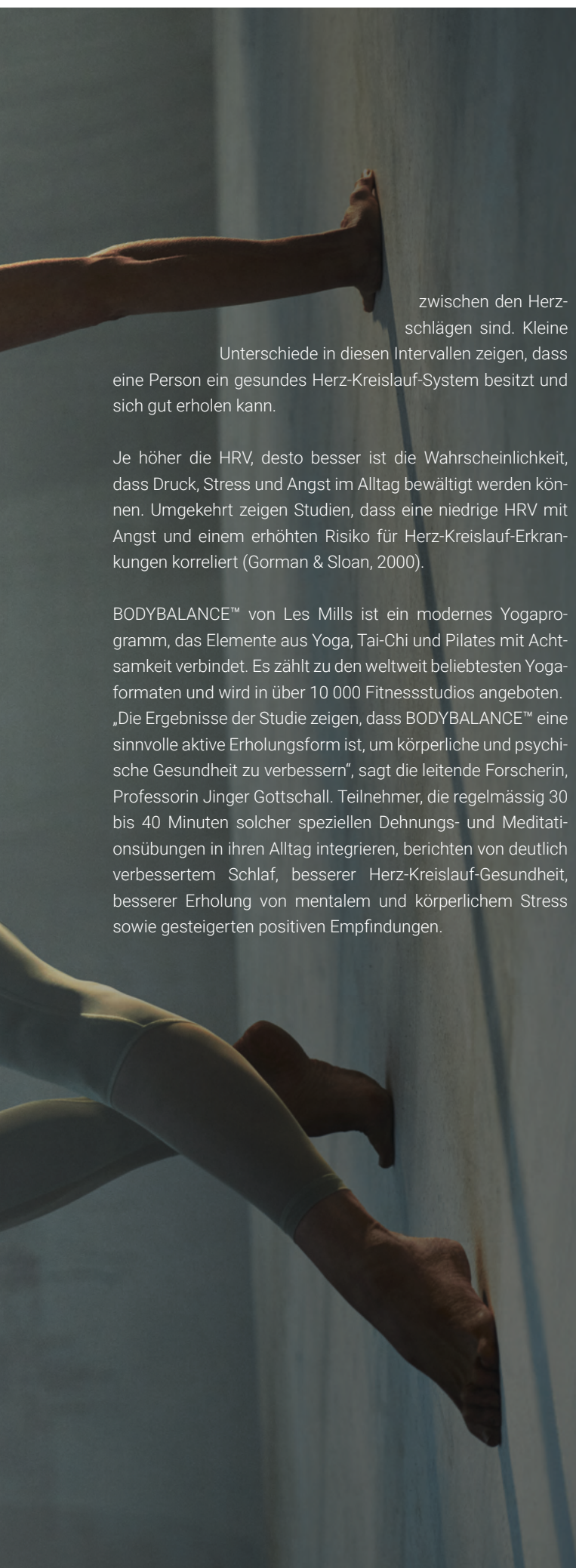
- 15 Prozent bessere Schlafqualität
- 39 Prozent positivere Gefühle bezogen auf Selbstvertrauen
- 39 Prozent Rückgang von Gefühlen der Traurigkeit und Negativität
- 29 Prozent Steigerung der Motivation
- 26 Prozent Abnahme negativer Gefühle wie Angst und Spannung
- 18 Prozent Verbesserung der Lebenszufriedenheit

Hierbei wurde die Herzfrequenzvariabilität (HRV) gemessen, also wie gleichmässig oder unterschiedlich die Abstände



Foto: Les Mills Marketing Central





zwischen den Herzschlägen sind. Kleine

Unterschiede in diesen Intervallen zeigen, dass eine Person ein gesundes Herz-Kreislauf-System besitzt und sich gut erholen kann.

Je höher die HRV, desto besser ist die Wahrscheinlichkeit, dass Druck, Stress und Angst im Alltag bewältigt werden können. Umgekehrt zeigen Studien, dass eine niedrige HRV mit Angst und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen korreliert (Gorman & Sloan, 2000).

BODYBALANCE™ von Les Mills ist ein modernes Yogaprogramm, das Elemente aus Yoga, Tai-Chi und Pilates mit Achtsamkeit verbindet. Es zählt zu den weltweit beliebtesten Yogaformaten und wird in über 10 000 Fitnessstudios angeboten. „Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass BODYBALANCE™ eine sinnvolle aktive Erholungsform ist, um körperliche und psychische Gesundheit zu verbessern“, sagt die leitende Forscherin, Professorin Jinger Gottschall. Teilnehmer, die regelmässig 30 bis 40 Minuten solcher speziellen Dehnungs- und Meditationsübungen in ihren Alltag integrieren, berichten von deutlich verbessertem Schlaf, besserer Herz-Kreislauf-Gesundheit, besserer Erholung von mentalem und körperlichem Stress sowie gesteigerten positiven Empfindungen.

## Ein Ausgleich zum modernen Leben

Bryce Hastings, Forschungsleiter bei Les Mills und Mitautor der Studie, hebt hervor:

„Menschen müssen verstehen, dass Clubmitglieder Erholung vom Leben brauchen, nicht nur Bewegung, und dass Fitnessstudios eine breitere Rolle spielen können. Diese Studie zeigt, dass Menschen die Erholung von alltäglichem Stress und Erschöpfung durch einfache, gezielte Bewegung und Achtsamkeit mit Programmen wie BODYBALANCE™ steigern können.“

Darüber hinaus macht er deutlich: „Die zunehmende Beliebtheit des Begriffs Recovery wird oft fehlgeleitet – es wird angenommen, dass nur Athleten und Hochleistungsindividuen Erholung brauchen. Aufgrund des kollektiven Traumas, das unsere Bevölkerung 2020 erlebt hat, beginnt die Bevölkerung zu verstehen, dass positive emotionale, mentale und physiologische Transformationen mit kleinen, aber konstanten Veränderungen möglich sind – für jeden zugänglich. Wir freuen uns, zeigen zu können, dass unsere evidenzbasierten Workouts das ermöglichen.“

Ein zentraler Befund war der statistisch signifikante Anstieg der HRV – ein exaktes Mass für die Fähigkeit des Körpers, essenzielle Gesundheitsfaktoren wie Angst und Schlaf zu regulieren. Entscheidend ist: Diese Ergebnisse können von Personen genauso erreicht werden, die wenig Sport Erfahrung haben wie von regelmässigen Studiobesuchern.

Hierzu ergänzt Professorin Gottschall: „Es braucht kein bestimmtes Fitnessniveau, um mit BODYBALANCE™ zu starten. Und wenn es regelmässig praktiziert wird, können dieselben Vorteile genossen werden, wie die der Studienteilnehmenden.“

## Zahlreiche Vorteile für Mitglieder

Da Schlaflosigkeit seit Beginn der Pandemie besonders zugenommen hat, verdeutlichen die Ergebnisse eine klare Rolle, die Fitnessstudios spielen können, um Menschen bei der Bewältigung komplexer Zustände zu unterstützen – weit über die traditionellen Ziele wie Fitterwerden oder Abnehmen hinaus (Simon, 2020).

„Was diese Forschung zeigt, ist, dass Fitnessstudios – wie es schon lange vermutet wird – ein enormes Potenzial haben, über die typische Zielgruppe hinaus Wirkung zu erzielen und greifbare Effekte für grosse Bevölkerungsgruppen zu bringen, die früher Sport nicht als Teil der Lösung gesehen hätten“, sagt Hastings: „Körperliche Aktivität ist tatsächlich eine Art Wundermittel und je mehr dies mit greifbaren gesundheitlichen Ergebnissen durch wissenschaftlich fundierte Workouts belegt wird, desto eher können Studios breitere Bevölkerungsschichten erreichen und zu einem wirklich gesünderen Planeten beitragen.“

## Einblick aus der Praxis

Seit über zehn Jahren steht die Autorin regelmässig im Kursraum und unterrichtet zahlreiche Programme von ►



Les Mills, sechs Jahre davon auch BODYBALANCE™. In dieser Zeit durfte sie häufig erleben, wie Menschen über Bewegung, Atmung und Achtsamkeit wieder zu sich selbst finden. BODYBALANCE™ ist nicht einfach ein klassisches Workout, sondern eine Reise zu mehr Ruhe, Bewusstsein und innerer Stärke.

Im Alltag zwischen Familie, Beruf und vielen Verantwortlichkeiten ist es oft eine Herausforderung, die eigene Mitte zu finden. BODYBALANCE™ hilft, genau das zu tun: innezuhalten, loszulassen und neue Energie zu schöpfen. Diese Momente des Ankommens sind ein essenzieller Beitrag zum psychischen Wohlbefinden, und genau das spiegelt sich auch bei den Teilnehmenden wider.

Viele Teilnehmer berichten, wie sehr ihnen die Stunde hilft, Stress abzubauen und einen klaren Kopf zu bekommen. Sie geniessen die Musik, die Atmosphäre, die Ruhe und merken, wie gut es tut, einfach mal durchzuatmen. Einige gehen nach dem Kurs auf die Kursleiter zu, stellen Fragen zu Dehnübungen oder möchten wissen, wie sie Bewegungen noch bewusster ausführen können. Das zeigt Experten, dass BODYBALANCE™ Menschen darin unterstützt, achtsamer mit sich selbst umzugehen und eine tiefere Verbindung zu ihrem Körper und ihrer mentalen Verfassung aufzubauen.

BODYBALANCE™ ist in seinem Aufbau perfekt abgestimmt auf die verschiedenen Bedürfnisse der Teilnehmenden und

bietet viele Optionen. Im Fokus steht nie die Leistung, sondern die Ermutigung zur Bewegung und die Akzeptanz dessen, was der Körper in diesem Moment wirklich braucht. Die Atmung begleitet jede Bewegung und hilft dabei, Körper und Geist zu verbinden. Oft wird im schnelllebigen und hektischen Alltag nicht bemerkt, wie verspannt alles ist und genau hier bietet BODYBALANCE™ die Möglichkeit, genauer hinzusehen und diese Spannungen bewusst loszulassen.

Experten sehen in jeder Stunde, wie körperliche und emotionale Anspannung weicht, sich Schultern senken und Teilnehmende mit offener Haltung und einem zufriedenen Lächeln den Raum verlassen. Genau darin liegt die besondere Kraft von BODYBALANCE™, die einen Beitrag zum psychischen Wohlbefinden leisten kann. Es bringt einen in Verbindung mit sich selbst, mit dem Körper und mit dem Moment. ■



#### Julia Marusic

Die Groupfitness-Instruktorin arbeitet auch als Lehrerin und Les Mills Trainerin. Sie liebt und lebt die Vielfalt der Les Mills Formate. BODYBALANCE™ ist ihr Ruhepol zwischen all den energiegeladenen Formaten, die sie unterrichtet.

#### Literaturliste

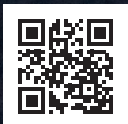
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. PLOS ONE, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. Psychiatry Research, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Panchal, N., Saunders, H., Rudowitz, R., & Cox, C. (2023). The implications of COVID-19 for mental health and substance use. KFF. <https://www.kff.org/mental-health/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use>
- Gottschall, J. S., Smite, Z., & Hastings, B. (2020, July). Stretching and meditation improve heart rate variability, positive feelings, and quality sleep in active adults. Medicine & Science in Sports & Exercise, 52(7S), 502. Abstract 1860 Board #6, presented at ACSM Annual Meeting, May 28, 1:30 PM–3:30 PM. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000679596.28585.dd>
- Gorman, J. M., & Sloan, R. P. (2000). Heart rate variability in depressive and anxiety disorders. American Heart Journal, 140(4 Suppl), S77–S83. <https://doi.org/10.1067/mhj.2000.109981>
- Macdonald, F. (2020, March 24). COVID-19: Combat stress and anxiety with exercise. Les Mills Fit Planet. <https://www.lesmills.com/fit-planet/health/covid-anxiety>
- Simon, C. (2020, April 16). Sleep problems becoming risk factor as pandemic continues. Harvard Gazette. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2020/04/sleep-problems-becoming-risk-factor-as-pandemic-continues>



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

**WERDE  
LES MILLS  
PARTNER**

**lesmills.ch**



**INFOS &  
ANMELDUNG**



# LEG DAYS WIE NIE ZUVOR

Maximale Trainingsreize setzen und Fortschritt sichtbar machen  
mit messbaren Ergebnissen für Studios und Mitglieder –  
der neue Smart Strength Squat.



ERFAHRE MEHR



E G Y M





Voller Leidenschaft, Neugier und echtem Interesse

# „Ich möchte Menschen im wahrsten Sinne des Wortes bewegen“

**Vanessa Kämpfer hat sich für eine Karriere im Fitness- und Gesundheitsbereich entschieden und lebt sie mit Leidenschaft. Im Interview spricht sie über ihre Ausbildung zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung, über ihre Erfahrungen im INFINITI Fitness und über das, was sie an der Branche besonders begeistert.**



**FITNESS TRIBUNE:** Vanessa, du bist aktuell in der Ausbildung zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Was hat dich zu diesem Weg motiviert?

**Vanessa Kämpfer:** Ich war schon immer ein sehr aktiver Mensch, denn Bewegung war für mich nie Pflicht, sondern etwas, das mich glücklich macht. Als gelernte Detailhandelsfachfrau wurde mir irgendwann bewusst, dass ich eine neue Herausforderung möchte, die mich zu 100 Prozent erfüllt. Die Ausbildung zur Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung bietet für mich die perfekte Kombination aus praktischem Arbeiten mit Menschen und fundiertem Fachwissen.

**Wie erlebst du die Ausbildung bisher?**

Unglaublich vielseitig und es macht mir sehr viel Spass! Mir liegt es, dass die Ausbildung sowohl theoretische Inhalte als auch viel Praxis umfasst. Bei den Präsenzphasen habe ich sehr viele tolle Menschen kennengelernt, wir unterstützen uns beim Lernen und aufgrund des Austausches nehme ich viele Tipps und Erfahrungswerte für den Alltag mit.

**Wie ist dein Arbeitsalltag im INFINITI Fitness?**

Mein Arbeitsalltag im INFINITI ist vielseitig und abwechslungsreich. Neben meiner Tätigkeit als Fitness-Instruktorin leite ich sowohl Personal Trainings als auch Gruppenkurse, wodurch ich direkt mit unseren Kunden arbeiten und ihre individuellen Ziele fördern kann. Anhand meiner fundierten Ausbildung zur Spezialistin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung konnte ich ein breites Spektrum an Fachwissen erwerben, das es mir ermöglicht, die Kunden ganzheitlich zu betreuen.

Das Zusammenspiel von praktischem Wissen und fundierten, fachlichen Kenntnissen hat nicht nur meine eigene Entwicklung gefördert, sondern auch meine Fähigkeit verbessert, auf die Bedürfnisse der Kunden gezielt einzugehen. Mit der Übernahme der Teamleitung Fitness im Unternehmen konnte ich meine Expertise weiter ausbauen und Verantwortung übernehmen.

**Welche Themen faszinieren dich in der Ausbildung besonders?**

Fotos: Vanessa Kämpfer



Besonders faszinierend in meiner Ausbildung finde ich die Anatomie des menschlichen Körpers und die Funktionsweise seiner Systeme. Es ist unglaublich spannend zu verstehen, wie der Körper aufgebaut ist und wie er auf unterschiedliche Trainingsreize reagiert. Jeder Mensch ist einzigartig, mit individuellen Zielen, Wünschen und Lebensgeschichten. Diese Vielfalt zu erkennen und zu verstehen, ermöglicht es mir, individuelle Trainingspläne zu erstellen, die auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt sind. Die Arbeit mit den unterschiedlichen Charakteren und ihre persönliche Entwicklung durch gezieltes Training ist für mich eine erfüllende Aufgabe.

**Wie empfindest du das Lernkonzept der SAFS, also die Verbindung aus Präsenzphasen, Selbstlernphasen und Praxis im Betrieb?**

Ich empfinde das Lernkonzept als sehr gut strukturiert, besonders für diejenigen, die selbstständig und motiviert lernen möchten. Die digitale Lernplattform ist äusserst praktisch, da sie mir ermöglicht, flexibel und ortsunabhängig zu lernen – und so ganz ohne Ausbildungsordner. Zudem kann ich Simulationen von Prüfungen absolvieren, um mich optimal vorzubereiten. Die Präsenzphasen empfinde ich persönlich als das Highlight der Ausbildung. Hier hatte ich die Möglichkeit, das Gelernte direkt anzuwenden und konnte von den sehr kompetenten und hilfsbereiten Dozenten profitieren.

**Warum würdest du anderen empfehlen, diese Ausbildung zu machen?**

Ich würde die Ausbildung zum Spezialisten Bewegungs- und Gesundheitsförderung besonders empfehlen, da man in kurzer Zeit nicht nur viel über den eigenen Körper und die Funktionsweise des Menschen lernt, sondern auch wertvolle Einblicke in die Bedürfnisse und Motivationen anderer bekommt. Für mich persönlich war es die ideale Möglichkeit, als Quereinsteiger in meinen Traumberuf einzutauchen.

**Wo siehst du dich nach deiner Ausbildung?**

Mein Ziel war es, nach der Ausbildung die Teamleitung Fitness im INFINITI Fitness zu übernehmen. Dieses Ziel habe ich bereits erreicht. In Zukunft möchte ich weiterhin meine Rolle als Teamleiterin wahrnehmen und mich kontinuierlich weiterentwickeln, um meine Führungsfähigkeiten und Fachkompetenz zu erweitern. Zudem liegt es mir am Herzen, meine Personal Trainings weiter zu optimieren und die Ergebnisse für unsere Kunden stetig zu verbessern. Mein Fokus wird darauf liegen, unseren Kunden noch gezielter zum Erfolg zu verhelfen und dabei das Team bestmöglich zu unterstützen.

**Was möchtest du jungen Menschen mitgeben, die sich für die Fitnessbranche interessieren?**

Jungen Menschen, die in die Fitnessbranche einsteigen möchten, möchte ich vor allem eines mitgeben: Tut es mit Leidenschaft, Neugier und einem echten Interesse an den Menschen. Die Fitnessbranche ist nicht nur ein Job, sondern eine Möglichkeit, das Leben anderer positiv zu beeinflussen und sie auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten.



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](http://www.safs.com).





MEET THE BEST 2026

# Das Netzwerkevent der Fitness- und Physiobranche in Arosa

**Drei Tage, zwei Hotels, eine einzigartige Community: MEET THE BEST 2026 bringt die führenden Köpfe der Fitness- und Physiobranche erneut im winterlichen Arosa zusammen. Inspirierende Fachimpulse, exklusive Networking-Momente, Sport & Alpenfeeling sowie legendäre Partynights machen dieses Event zu einem Pflichttermin für alle, die Wissen, Austausch und Erlebnis verbinden möchten.**

## Arosa, Schweiz – 26. bis 28. März 2026

Nach dem erfolgreichen Auftakt geht das exklusive Branchenevent MEET THE BEST in die zweite Runde! Vom 26. bis 28. März 2026 trifft sich das Who's who der Fitness- und Physiotherapiebranche erneut im winterlichen Arosa – im stilvollen Rahmen des Hotels Prättschli und des Hotels Hof Maran. Erwartet werden über 100 Inhaber:innen, Entscheidungsträger:innen und Fachexpert:innen, die gemeinsam netzwerken, lernen, lachen – und feiern.

## Drei Tage voller Know-how, Austausch und alpinem Lifestyle

MEET THE BEST steht für ein durchdachtes Eventformat, das Business und Erlebnis perfekt vereint:

### Morgens:

- inspirierende Fachvorträge von renommierten Branchenpersönlichkeiten
- Tischgespräche (20 Minuten) mit Industriepartnern und Experten – effizient, kompakt und auf Augenhöhe

### Nachmittags:

- Raus in die Berge: Skifahren, Hüttengaudi, Winterwandern oder Relaxen auf 1'800 m ü. M. – begleitet von Musik und Atmosphäre der Arosa Bergwelt.

### Abends:

- Gemeinsames Abendessen im stilvollen Ambiente
- Anschliessend: Partynights mit internationalen Music-Acts und Top-DJs – ausgelassene Stimmung garantiert!

## Was macht MEET THE BEST besonders?

- Branchenhighlight für Fitness- und Physioprofis
- Bereits zum zweiten Mal nach erfolgreicher Erstveranstaltung
- Über 100 Teilnehmende aus dem DACH-Raum erwartet
- Eventpauschale: Nur CHF 199.00 für drei Tage inkl. Hotel, Halbpension, Programm und Parties
- Begleitperson (inkl. zwei Nächte & Halbpension) nur CHF 420.00 – mit eigenem Sport- und Outdoorprogramm
- Exklusives Networking in entspannter, inspirierender Umgebung

## Jetzt anmelden – die Plätze sind limitiert!

Sichere dir deinen Platz bei einem der spannendsten Branchenevents des Jahres:

Einfach QR-Code scannen oder das PDF-Formular auf [www.mountainmove.ch/meet-the-best](http://www.mountainmove.ch/meet-the-best) herunterladen und an [rolf@mountain-move.ch](mailto:rolf@mountain-move.ch) senden.



### Veranstalter

**Mountain Move** – das innovative Netzwerkformat für die Fitness- und Gesundheitsbranche



### Kontakt:

E Mail: [rolf@mountain-move.ch](mailto:rolf@mountain-move.ch)  
Website: [mountainmove.ch/meet-the-best](http://mountainmove.ch/meet-the-best)



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.



# Mit Energie und Disziplin durchs duale Bachelor-Studium Fitnessökonomie

Die 30-jährige Helena Chechova stammt aus der Tschechischen Republik und lebt heute in der Schweiz. Sie studiert im ersten Semester Fitnessökonomie an der SAFS Hochschule im dualen System und sammelt praktische Erfahrung bei clever fit. Bewegung begleitet sie seit ihrer Kindheit vom Tanz über Leichtathletik bis hin zum Fitnesssport, und ist für sie längst zu einem festen Bestandteil ihres Lebens geworden.

**FITNESS TRIBUNE:** Was hat dich dazu motiviert, das Bachelor-Studium Fitnessökonomie zu beginnen, und warum gerade an der SAFS Hochschule?

**Helena Chechova:** Bewegung ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil meines Lebens. Über Tanz, Laufen und Fitness habe ich gelernt, dass körperliche Aktivität weit über das Physische hinausgeht – sie schenkt Energie, mentale Stärke und Selbstvertrauen. Da mich auch Management und wirtschaftliche Abläufe interessieren, erschien mir das Studium an der SAFS Hochschule als ideale Kombination. Es verbindet meine Leidenschaft für Bewegung mit fundiertem Wissen über Organisation, Ökonomie und die Strukturen der Fitnessbranche.

**Was bedeutet Fitness für dich – eher Lebensstil, Leidenschaft oder Berufung?**

Fitness ist für mich alles zugleich. Sie hilft mir, Balance zu finden, Struktur zu bekommen und mentale Stabilität aufzubauen. Auch in Zeiten, in denen Motivation fehlt, erinnert mich Bewegung daran, dass Fortschritt aus kleinen, beständigen Schritten entsteht. Ich sehe es als meine Aufgabe, Menschen zu inspirieren, Freude an Bewegung zu entdecken und den positiven Einfluss eines aktiven Lebensstils zu erfahren.

Fotos: Helena Chechova



**Wie sieht dein gewöhnlicher Tag als Studentin an der SAFS Hochschule aus? Schaffst du es, Studium, Training und Arbeit zu verbinden?**

Mein Alltag ist durch den Drei-Schicht-Betrieb oft unregelmässig, doch feste Rituale geben mir Struktur, wie beispielsweise ein Wasser mit Zitrone am Morgen, kurze Yogaübungen oder Meditation. Die Blockstruktur des Studiums ermöglicht mir, Arbeit und Studium gut zu verbinden. Besonders schätze ich, dass sich Theorie und Praxis direkt ergänzen: Inhalte aus dem Unterricht kann ich sofort im Fitnesscenter umsetzen, was das Lernen greifbarer und effektiver macht.

**Du hast bereits als Fitness-Instruktorin gearbeitet, was hast du in der Praxis gelernt, was dir jetzt während des Studiums hilft?**

Ich habe gelernt, dass Fitness in erster Linie mit Menschen zu tun hat. Jeder bringt individuelle Ziele, Motivation und Grenzen mit. Als Trainerin ist es entscheidend, zuzuhören und empathisch zu handeln. Diese Erfahrungen helfen mir, theoretische Inhalte besser zu verstehen und sie praxisnah anzuwenden.

**Die Fitnessbranche verändert sich ständig. Wo siehst du dich in dieser Welt in Zukunft – eher als Unternehmerin, Coach oder Managerin?**

Mein beruflicher Weg hat sich mit der Zeit verändert. Früher wollte ich im internationalen Management arbeiten, heute erfüllt mich die Arbeit mit Menschen weit mehr. In Zukunft sehe ich mich in einer leitenden Position, in der ich Managementaufgaben mit direktem Coaching verbinde. Unternehmertum bleibt ein langfristiges Ziel, insbesondere im Bereich Well-being und Gesundheitsförderung.

**Wie hat dich das Studium an der SAFS Hochschule bisher beeinflusst?**

Das Studium hat mich in vielerlei Hinsicht weitergebracht. Anfangs hatte ich Bedenken wegen der deutschen Sprache, doch die praxisnahe Lehre und das unterstützende Umfeld haben mir Sicherheit gegeben. Ich kann neues Wissen direkt in meinem Berufsalltag anwenden und spüre, wie mein Selbstvertrauen sowohl fachlich als auch persönlich wächst.

**Welche Fähigkeiten aus deinen früheren Berufserfahrungen helfen dir jetzt am meisten?**

Ich habe in verschiedenen Bereichen gearbeitet: von Gastronomie über Administration bis hin zu Führungsaufgaben. Diese Vielfalt hat mir Organisationstalent, Belastbarkeit und Kommunikationsstärke vermittelt. Besonders Empathie und die Fähigkeit, auf Menschen einzugehen, helfen mir in meinem Coaching-Alltag enorm.

**Welche Trends werden deiner Meinung nach die Zukunft der Fitnessbranche am stärksten prägen?**

Die Digitalisierung wird weiterhin eine grosse Rolle spielen, im Sinne von Online-Trainings, Apps oder smarten Geräten. Dennoch bin ich überzeugt, dass persönlicher Kontakt und menschliche Interaktion unersetzlich bleiben. Die Zukunft liegt in der Verbindung von Technologie und Menschlichkeit. Zu-

dem wird Fitness immer stärker als Teil eines ganzheitlichen Gesundheitskonzepts verstanden, mit Fokus auf Prävention, mentaler Ausgeglichenheit und nachhaltigem Wohlbefinden. Genau in dieser Entwicklung sehe ich meine berufliche Zukunft. ■



**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/](http://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](http://www.safs-hochschule.ch)



Bee Strong Fitness

# WO STÄRKE MEHR IST ALS MUSKELKRAFT

Text: Moritz Scheidel

**Bee Strong Fitness in Volketswil hat Ende September eröffnet – und zeigt, dass Fitness mehr sein kann als Training. Mitten im Zürcher Oberland entstand ein Studio, das Haltung beweist: 1600 Quadratmeter Fläche, handverlesenes Equipment, Physiotherapie im Haus und ein Team, das Service lebt. Bee Strong ist kein gewöhnliches Fitnesscenter, sondern ein Statement für Bewegung, Authentizität und Nähe.**

Es gibt Abertausende von Sprichworten, manche erzählen vom Glück, manche vom Pech und manche vom Fleiss, oft auch Tüchtigkeit genannt. Der Duden definiert das „Sprichwort“ als „kurzen, einprägsamen Satz, der eine praktische Lebensweisheit enthält“. Hört man Nico Ernst an diesem Tag aufmerksam zu, kommen einem gleich mehrere dieser „praktischen Lebensweisheiten“ in den Sinn. „Sein eigenes

Glückes Schmied.“ „Ohne Begeisterung wurde nie etwas Grosses erreicht.“ „Für etwas Feuer und Flamme sein.“

## **GELUNGENER START UND GROSSE VORFREUDE**

Wer Nico Ernst, braunes Haar, gestutzter Dreitagebart, erlebt, merkt sofort, dass manche Sprichwörter mehr sind als blosser Allgemeinplätze. Wenn er spricht, dann mit so viel

Fotos: Bee Strong Fitness





Hingabe, dass man sofort Lust bekommt, Sport zu machen – sogar als Sportmuffel. „Begeisterung steckt an“, sagt er. „Wenn du selbst brennst, merken das die Leute – das war beim Aufbau unser roter Faden.“

Nico ist Mitinhaber von Bee Strong Fitness, einem Fitnessstudio in Volketswil im Kanton Zürich. Knapp 20 000 Einwohner, wenig Spektakuläres und doch so angenehm und ruhig, dass man die Kleinstadt auch als Idyll beschreiben könnte. Am 28. und 29. September 2025 feierte Nico hier mit seinem Team die offizielle Eröffnung des Bee Strong Fitness. Und ja, die Ouvertüre machte Lust auf mehr.

### VOM TRAUM ZUR REALITÄT

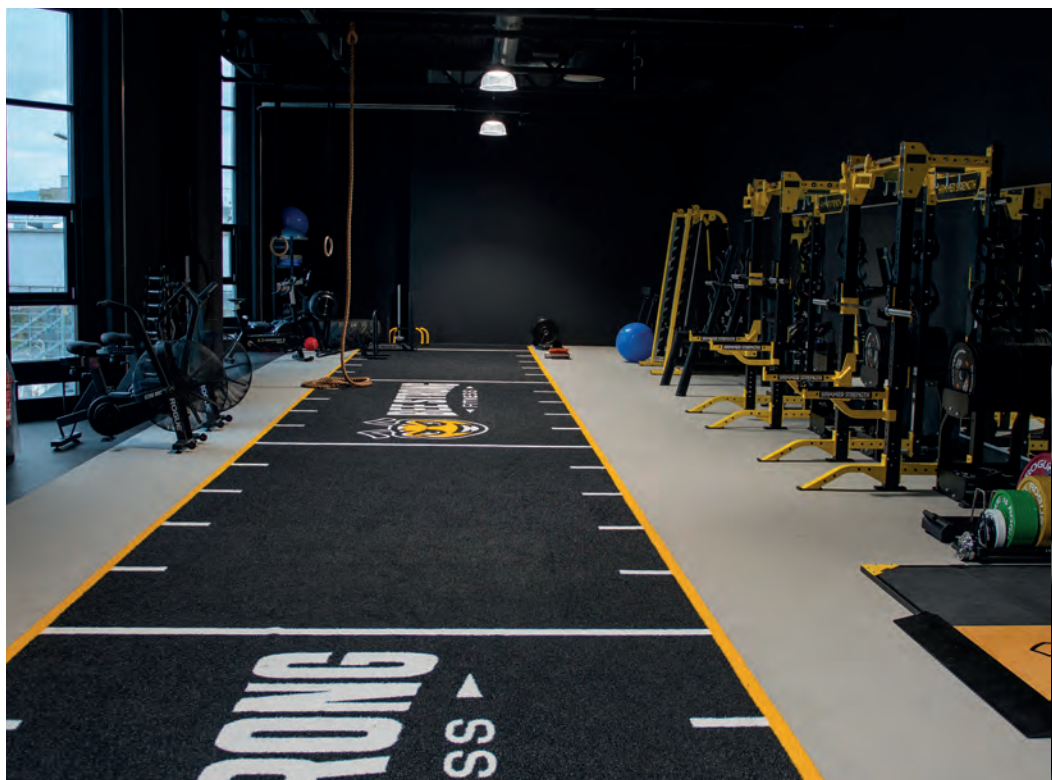
Wenn Nico über diese Tage spricht, lehnt er sich leicht vor, die Hände ineinander verschränkt. Dann ziehen seine Mundwinkel vor Freude Falten in seine Wangen. „Natürlich war auch Erleichterung da“, sagt er. „Wir haben jetzt alles angebracht – bauliche Massnahmen, behördliche Auflagen – und können das Produkt abliefern, das wir haben wollen. Es sind viele Faktoren, die man unterschätzt, da muss man Kompromisse eingehen.“

Zur Eröffnung sei etwa die Theke noch nicht geliefert gewesen: „Da mussten wir improvisieren.“ Doch sei's drum: Auch so trifft das (provisorische) Ergebnis den Nerv: hoher Raum, 1600 Quadratmeter, Fabrikhallenflair trifft Turnhallenatmosphäre. Besonders gut kam das gelb-schwarze Gerätekonzept an: „Viele fanden es extrem cool, dass mal etwas anderes da ist.“ Schlicht, doch aussagekräftig ist der Look von Bee Strong Fitness. Minimalistisch und authentisch.

Apropos Authentizität: Darum geht es dem Gründungsquartett, das neben Nico aus Alex, Egzon und Hasan besteht. Hasan gesellt sich etwas später zum Gespräch dazu.

### WER HIER ARBEITET, HAT LUST AUF DEN JOB

Bee Strong Fitness ist kein anonymer „Trainingsort“, sondern spürbar ein Herzensprojekt. Keine Schnapsidee, schlicht gute Intuition. Wie fing alles an? „Der Nico ist im letzten Jahr mehrmals auf mich zu gekommen, weil ich damals ein anderes Studio gegründet habe“, sagt Hasan: Nach etwas Bedenkzeit sagte er zu. Dann haben wir erst längere Zeit über den Namen nachgedacht, immer wieder hin- und herüberlegt. Bis auf einmal der Name feststand: Bee Strong Fitness“, erzählt Hasan, ▶



Vollbart, strenger Blick. Auch das Organigramm ist ausgearbeitet: Vier Festangestellte arbeiten hier in Voll- oder Teilzeit. Nico verantwortet als gelernter Informatiker den technischen Bereich. Hasan betreut als einzige Vollzeitkraft Training und Fitness, unterstützt von Egzon. Alex ist in der Buchhaltung tätig. Bei Bedarf unterstützen drei Aushilfskräfte. Parallel investiert das Team in Weiterbildung – unter anderem über die SAFS. Auch Stundenkräfte sollen Perspektiven erhalten, bis hin zum eidg. Fachausweis. Mittelfristig plant Bee Strong Fitness Ausbildungsplätze, um Nachwuchs gezielt zu fördern.

Was zählt: „Selbstständig, dialogbereit, lernwillig – das zählt. Wir stellen Menschen ein, die fachlich und menschlich ins Bild passen“, sagt Nico. Präsenz auf der Fläche zeigen, mit Mitgliedern ins Gespräch gehen, Feedback aufnehmen und umsetzen. Das ist unerlässlich. Sauberkeit, Service, Ansprechbarkeit: daran soll sich jeder Mitarbeiter orientieren. Muss. „Wir leben das alles vor“, sagt Nico. Mit Erfolg. Eine Anekdote blieb hängen: Ein älteres Ehepaar entschied sich am Eröffnungswochenende für zwei Mitgliedschaften – nicht wegen einer Aktion, sondern wegen der Art, wie man mit ihnen umging. „Du hast das super gemacht, du hast dich nicht aufgedrängt, sondern abgeholt“, zitiert Nico den Mann rückblickend. Breit grinsend.

### EQUIPMENT: HANDVERLESEN STATT VON DER STANGE

Bee Strong Fitness kuratiert Marken statt einer einzigen Vollsortimentlösung: gym80, Prime Fitness, Life Fitness im Cardio, dazu u. a. Rogue, Concept2, Booty Builder und weitere Spezialisten. Warum dieser Mix? „Ein Hersteller deckt nicht alles so ab, dass wir zufrieden wären“ konstatiert Hasan. Ein Beispiel: Bei einer Rückenstrecker-Variante sei „der Hebelteil für den

Fuss“ nicht verstellbar gewesen – für kleinere Mitglieder ein Problem. Konsequenz: ergänzen und nachrüsten, statt bei einem Kompromiss zu bleiben.

Die Trainingsfläche bietet eine breite Auswahl an Plate-Loaded- und Weight-Stack-Geräten. Unilaterale Ausführungen sind bewusst vorhanden: „Dass man z. B. bei den Beinpressen links und rechts einzeln bewegen kann, ist wichtig“, sagt Hasan. Dadurch wird eine präzise, seitengetrennte Arbeit an Kraft und Stabilität ermöglicht.

### EIN ANGEBOT, DAS KEINE WÜNSCHE OFFENLÄSST

Der Functional- und Movementbereich bildet das dynamische Zentrum der Fläche. Hier stehen ein acht Einheiten umfassender Kabelturm sowie ein separater Vier-Stationen-Bereich. Ergänzt wird das Ganze durch Übungsbereiche für einzelne Muskelgruppen – etwa Brust oder Bizeps. Ein verstellbarer Kabelzug erweitert die Möglichkeiten für freie, funktionelle Bewegungen. Die Anordnung folgt einem klaren Prinzip: Viel Platz schafft Freiheiten. So kann effektives Training entstehen. Unbegrenzt. Flexibel. Hasan fasst den Bereich gegenüber den Mitgliedern so zusammen: „Wir wollten Bewegung in die Fläche bringen – nicht blockieren.“

Darüber hinaus gibt es eine Kunstrasenbahn, Racks, freie Hanteln und spezifische Tools – für z. B. Fussball oder Hyrox. Auch Power-lifting-Setups finden Platz, ebenso Mobility und Prehab. „Wir wollten eine Fläche mit Sinn statt ein Gerätedepot“, führt Hasan im Gespräch aus. Die Floskel „Qualität statt Quantität“ wird hier mit Inhalt gefüllt. Hyrox-Formate sind in Planung; perspektivisch denkt man über 25 bis 30 Quadratmeter Erweiterung nach. Auch der Cardibereich ist Teil dieses Gesamt-





konzepts. „Cardio ist bei uns nicht abseits, sondern mittendrin“, sagt Nico. Vier Laufbänder, vier StairMaster, vier Crosstrainer sowie je vier Sitz- und Liegeräder schaffen Abwechslung und Rhythmus – ausgestattet mit Life-Fitness-Konsolen. Diese dienen nicht nur der Unterhaltung, sondern als leises Kommunikationsmedium: Hinweise zu Events („Open Weekend“, „Bring-a-Friend“), Shop-Specials oder motivierende Botschaften im Trainingsalltag. Nicos IT-Background erlaubt es, Inhalte schnell zu visualisieren – ein kleines, aber wirkungsvolles Stück Markenführung auf der Trainingsfläche.

### POSINGROOM – NICHT NUR FÜR POSER

Stolz ist Nico darüber hinaus auf den Posingroom, der Körperhaltung, Muskelspannung und Präsentation schulen soll. Durch Spiegel und Beleuchtung können Trainierende ihre Körperwahrnehmung verbessern. „In erster Linie geht es darum, seine Form sauber beurteilen zu können – ohne zu viele Blicke von aussen“, erklärt Nico.

„Die Idee ist, den eigenen Fortschritt zu erkennen und zu sagen, 'Hey, das bin ich.'“ Der Raum ist grosszügig gestaltet, technisch ausgefeilt. „Man hat verschiedene Lichtoptionen – warm, kalt, drei Bahnen. Man kann vorne mehr Licht haben, oder gleichmässig hell. Das ermöglicht verschiedene optische Effekte. Das hilft, natürlich auch für Social Media, aber primär für sich selbst.“ Unterstützung erhielten Nico und Co. von den Jungs der Kraftschmiede. „Ohne die hätten wir den Posingroom nicht realisieren können“, sagt er. Die Umsetzung war Millimeterarbeit. „Wirklich viele Informationen darüber gibt es nicht. Wir mussten vieles selbst überlegen: auf welcher Höhe der Rückenspiegel, in welchem Winkel, wie können sich auch kleinere Personen gut sehen?“ Heute spie-

gelt dieser Raum im wahrsten Sinne wider, wofür Bee Strong Fitness steht: Jeder darf seine eigene Stärke selbst definieren – ohne Druck von aussen, gern aber mit Ratschlägen, wenn gewünscht.

### NÄHE UND VERTRAUEN STATT ANONYMITÄT

So, wie es eben passt. So, wie man sich eben wohlfühlt. So, wie es eben für jeden einzelnen am besten ist. Auch das ist ein Prinzip, mit dem das Bee-Strong-Team an den Start ging und die aktuellen Mitglieder überzeugen konnte. Ebenfalls erfreulich: Zutritt gibt es rund um die Uhr, sieben Tagen die Woche. Betreut wird von Montag bis Freitag von 9 bis 22 Uhr, am Wochenende von 9 bis 13 Uhr. Der Zugang gelingt per Batch; der Shop funktioniert auch ausserhalb der Betreuungszeiten: durch Selbstbedienung mit Namensliste. Bezahlt wird später, während der betreuten Zeiten. „Wir vertrauen unseren Kunden“, sagt Nico.

Ein Grundsatz, der ihn sehr gut beschreibt: offen, locker, bodenständig. So sollen Mitglieder auch Bee Strong Fitness sehen, wahrnehmen, erleben. Bei jeder Trainingssession. Das Fitnesscenter steht für Kontinuität, und das mit seinem Namen – wie eine gut eingeübte Signatur.

Stichwort Unterschrift: Bei Bee Strong Fitness gibt es keine automatische Vertragsverlängerung. Klare Preise, Probetraining kostenfrei nach Registrierung, Monatsmodelle (drei, sechs oder zwölf Monate) sowie eine Zehnerkarte. Wasser ist inklusive. Ebenfalls Solarium und Garage. Über 50 Parkplätze sind für das Studio reserviert – gratis. „Lieber investieren unsere Leute in Shakes oder den Shop als in Parkgebühren“, so Nico. ▶

## BEE STRONG FITNESS: NEU & VIELFÄLTIG

Als Nico (Erster von links) bei Hasan (3. v. l.) nachfragte, ob er nicht Lust hätte, mit ihm ein Fitnesscenter zu eröffnen, benötigte Hasan nur eine kurze Zeit für die Entscheidungsfindung. Nach monatelanger intensiver Vorbereitung feierte das Fitnessstudio am 28. und 29. September 2025 in Volketswil unter dem Namen Bee Strong Fitness eine erfolgreiche Eröffnung. Neben Nico und Hasan arbeiten Egzon (2. v. l.) und Alex (4. v. l.) in Festanstellung. Unterstützt wird das Quartett von drei motivierten Aushilfen. Bee Strong Fitness setzt auf ein breit gefächertes Angebot, bei dem sich jedes Mitglied abholt und unterstützt fühlt. Eine Kooperation mit der Physiotherapie Gries Reha + Sport rundet das Angebot ab. Ein hochwertiger Wellnessbereich mit u. a. Sauna und Dampfbad ist in Planung. Die Lust unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist spürbar gross. Neue Kundinnen und Kunden sind jederzeit herzlich willkommen.

[www.beestrongfitness.ch](http://www.beestrongfitness.ch)



Diese Kundennähe spiegelt sich beim Thema Inklusion wider. Vom ersten Location-Gespräch an war klar: Bee Strong Fitness soll für alle zugänglich sein. „Wie kommt jemand im Rollstuhl ins Gebäude?“, skizziert Hasan im Gespräch. Der Vermieter realisierte einen rollstuhlgängigen Zugang, IV-WC ist vorhanden, die Eingangssituation ist so gelöst, dass man mit dem Rollstuhl ins Studio kommt. „Bei uns sind alle willkommen, auch Leute, die motorisch eingeschränkt sind.“

### PHYSIO IM HAUS UND DER MOBILITY-CUBE

Direkt im Studio befindet sich zudem mit der Physiotherapie Gries Reha + Sport ein fester Gesundheitspartner, der krankenkassenanerkant ist und auf ärztliche Verordnung arbeitet. „Das ist ein Deal zwischen Physio und uns“, erklärt Nico. „Die Therapeutinnen und Therapeuten dürfen bei Bedarf die Fläche nutzen. Und wenn jemand nach der Behandlung sagt: Das gefällt mir hier, freuen wir uns natürlich, wenn er oder sie bleibt.“

Dieses Miteinander senkt die Schwelle zwischen Rehabilitation und Fitnesstraining spürbar: Wer mit Beschwerden kommt, kann nahtlos mit Fitnesstraining weitermachen – unterstützt durch das Physio-Team, das Übungen direkt im Studio integriert; Fortschritt wird dadurch sichtbar. Wichtig ist Nico, dass die Empfehlungen umgesetzt werden: „So können wir helfen, dass Fortschritt bleibt.“

Vis-à-vis der Physiopraxis steht der Mobility-Cube – rechteckig, mit Stationen für Hüfte, Rücken, Schultern. „Dehnen tut gut. Wir machen es niedrigschwellig“, sagt Nico. So entsteht eine Verbindung zwischen medizinischem Know-how und funktionellem Training – ein kleines Gesundheits-Ökosystem mitten in Volketswil.

### COMMUNITY SOLL WEITERWACHSEN

Bee Strong Fitness kommuniziert zweigleisig, um noch mehr Menschen auf das neue Fitnesscenter aufmerksam zu machen: über Social Media für die jüngeren Zielgruppen und Sportaffinen, über lokale Medien und Plakatflächen für die Region und die ältere Generation. Thematische Aktionstage mit Krankenkassenpartnern, Sommer-Bootcamps draussen oder Posing-Workshops drinnen sind in Planung. „Wir sind frech genug, bei Leuten vorbeizugehen und Ideen vorzuschlagen“, sagt Nico und lacht. Mund-zu-Mund-Empfehlungen tun ihr Übriges – authentisches Marketing, direkt aus der Community. Das Ziel bis Ende des Jahres bleibt realistisch. Im Gespräch fällt der Meilenstein „300 Mitglieder bis Jahresende“. Minimum. Sehr wahrscheinlich werden es mehr sein. Hoffentlich, sagt Nico und grinst. Das wäre ein gelungener Start, findet er.

Auf der Roadmap stehen weitere Projekte. Sauna und Dampfbad etwa; auch Eisbaden wird diskutiert – als saisonales Highlight und Beitrag zur Regeneration. Was klar wird: Auch beim Thema Wellness wird auf Qualität gesetzt.

### BEE STRONG FITNESS – MEHR ALS NUR MUSKELKRAFT

Was noch deutlich wird: Bee Strong Fitness macht seinem Namen auf unterschiedlichste Art alle Ehre. Denn stark sein heisst hier nicht nur, Gewichte heben. Es heisst, dranbleiben, sich entwickeln und sich selbst ernst nehmen. Genau das verkörpert Bee Strong in Volketswil. Ein Studio, das nicht nur Trainingsfläche bietet, sondern eine Haltung. Und ein Ort, an dem Sprichwörter lebendig werden. Sprichwörter über Fleiss. Über Begeisterung. Und darüber, sein eigenes Glück zu schmieden. ■



# **Dein Wissen. Dein Erfolg. Deine Karrierechance.**

Eidg. Fachausweis  
Eidg. Diplom

**JETZT  
KARRIERE  
STARTEN**

**safs.com**



INFOS &  
ANMELDUNG



Vom Aerobic-Weltmeister zum Las-Vegas-Performer

# „Wenn der Funke überspringt, ist das wie *Magie!*“

Text: Yvonne Albers

**Nick Beyeler ist ein Schweizer Ausnahmetalent, das früh gezeigt hat, wie grenzenlos Bewegung sein kann. 2002 wurde er Aerobic-Weltmeister, später eroberte er die grössten Bühnen der Welt – von der Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele in Peking bis zum Cirque du Soleil. Heute begeistert er unter anderem mit seinem Solo-Act „Tube“ ein internationales Publikum. FITNESS TRIBUNE traf den SwissAward-Gewinner in Las Vegas zum Gespräch über Leidenschaft, Inspiration und das Leben zwischen Fitnessstudio und Showbühne.**

Foto: Hans Hadorn



**FITNESS TRIBUNE:** Nick, du stammst aus einem kleinen Ort zwischen Bern und Freiburg. Heute treffen wir uns in Las Vegas, wo du lebst und arbeitest. Wie hat es dich hierher verschlagen?

**Nick Beyeler:** Das ist wirklich eine verrückte Geschichte! Ich bin in einem kleinen, ländlichen Dorf namens Bösinggen aufgewachsen. Von dort ging's zuerst nach Bern, dann nach Zürich – und schliesslich nach Las Vegas. Dazwischen lagen viele Jahre, in denen ich gar keinen festen Wohnsitz hatte, weil ich ständig unterwegs war. Ich war lange mit Helene Fischer auf Tour und etwa sechs Jahre mit dem Cirque du Soleil – alle zwei Wochen in einer anderen Stadt irgendwo auf der Welt.

Mit meiner Solo-Nummer, dem „Tube“, den ich inzwischen seit rund 15 Jahren performe – aktuell in der Show „Absinthe“, bin ich einmal am Burning Man Festival in Nevada aufgetreten.

Dort haben mich Produzenten aus Las Vegas gesehen – und mich noch vor Ort unter Vertrag genommen. Seitdem bin ich hier.

**Wie kamst du überhaupt zum Tanz – und wann hast du gemerkt, dass du ein besonderes Talent dafür hast?**

Ich habe sehr jung mit Kampfsport angefangen. Meine Schwester ging am gleichen Ort in den Ballettunterricht. Da ich immer früher mit dem Training fertig war, habe ich auf sie gewartet – bis die Ballettlehrerin irgendwann sagte, dass in ihrer Stunde nicht „einfach nur rumgesessen wird“. Sie gab mir die Wahl entweder mitzumachen oder draussen zu bleiben. Ich bin also sozusagen dazu „genötigt“ worden. Mit der Zeit wurde daraus mehr. Neben Kampfsport und Ballett kamen Modern Dance, Contemporary und, gemeinsam mit meiner Schwester, Rock'n'Roll-Akrobatik dazu.



Foto: Hans Hadorn

**Du bist später Weltmeister im Sportaerobic geworden. Wie hat das angefangen – und was hat dich an dieser Sportart so begeistert?**

Nach einem schweren Unfall meiner Schwester konnte sie leider nicht mehr tanzen. Das war für mich der Moment, „solo“ weiterzumachen. Ich begann mit Aerobic und unterrichtete schliesslich mit 16 Jahren meine ersten Gruppenfitnesslektionen bei Piller's Fitness in Murten. Ein Jahr später bin ich über die Schule für ein Austauschjahr nach Australien in die Nähe von Melbourne. Dort nahm ich zum ersten Mal an Aerobic-Wettbewerben teil – und gewann dort die Victorian State Finals. Zurück in der Schweiz wurde ich Schweizer Meister. 1992 bestritt ich meine erste Weltmeisterschaft in Las Vegas – und zehn Jahre später, 2002, gewann ich bei der Weltmeisterschaft in Miami Gold. Sportaerobic hat mich von Anfang an gepackt: diese Mischung aus Geschwindigkeit, Kraft und Beweglichkeit – und dazu diese Lebensfreude, diese Energie! Das war genau mein Ding.

**Auch wenn du Weltmeister warst – leben konntest du davon wahrscheinlich nicht. Was hast du damals beruflich gemacht?**

Ich habe ursprünglich Grafikdesigner gelernt und später eine eigene Firma als Multimedia-Producer geführt. Während der WM-Vorbereitung war der Trainingsaufwand allerdings so gross, dass ich mich irgendwann ganz auf meine Fitnesslektionen konzentriert habe. Das war damals die grosse Zeit des Groupfitness – die „Golden Years“. Ich unterrichtete in verschiedenen Gyms und reiste um die Welt zu Kongressen und Conventions, etwa nach New York und mit der Nivea Fitness Tour. So konnte ich Geld verdienen und gleichzeitig trainieren – das war perfekt.

**Wie ist dir dann der Einstieg in das Showbusiness gelungen?**

Der WM-Titel hat natürlich viele Türen geöffnet. Für mich persönlich hat sich nicht viel verändert – ich war immer noch derselbe Mensch. Aber die Wahrnehmung von aussen war eine andere, und das hat vieles ins Rollen gebracht. Der Einstieg ins Showbusiness war fliessend, da hat sich das eine aus dem anderen ergeben. Ich fing an zusammen mit einer französischen Zirkuskompanie zu trainieren und ehe ich recht gewusst habe, was mir passiert, war ich plötzlich Luftakrobat. Ich hatte den grossen Vorteil, sehr vielseitig zu sein: Tanz, Aerobic, Kampfsport und Akrobatik – das ist eine eher seltene Kombination. So kam ich zu tollen Engagements, tanzte in Fernsehshows und war sogar in Mumbai als Bodydouble für Bollywoodfilme unterwegs.

**Du hast unter anderem an der Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele 2008 in Peking teilgenommen, bist mit Helene Fischer auf Tour gegangen und hast ▶**



**jahrelang beim Cirque du Soleil gearbeitet. Heute stehst du mit deinem eigenen Solo-Act in Las Vegas auf der Bühne. Was war für dich bisher das grösste Highlight?**

Ich kann mich wirklich glücklich schätzen. Ich durfte in meinem Leben so viele Projekte verwirklichen, dass es mir schwerfällt, ein einzelnes hervorzuheben. Jeder Auftritt hatte seinen ganz eigenen Zauber. Artist beim Cirque du Soleil zu sein, ist natürlich eine grosse Ehre – sozusagen ein Performancekünstler-Ritterschlag. Gleichzeitig war ich dort einer von vielen, in einer Show mit bis zu 250 Artisten. Mit einer Solo-Nummer aufzutreten, ist etwas völlig anderes. Da stehst du ganz alleine im Licht, trägst alles selbst – und auch das liebe ich.

Am meisten erfüllt mich der Moment, wenn ich auf der Bühne stehe und merke, dass der Funke auf das Publikum überspringt. Wenn ich Menschen begeistern kann und etwas in ihnen in Resonanz geht – das ist das Schönste überhaupt.

**Deine Acts – zum Beispiel der „Tube“ – sind sehr besonders und visuell stark. Wie entstehen solche Ideen?**

Der „Tube“ ist ursprünglich eine Erfindung einer sehr guten Freundin aus der Schweiz – Heidi Aemisegger. Wir haben damals zusammen im Künstlerkollektiv „öff öff“ gearbeitet, das sich auf Luftchoreografien spezialisiert hat. Gemeinsam entwickelten wir eine Show namens „Tubeland“, in der wir mit mehreren „Tubes“ über einem Wasserbecken performten. Später habe ich mit Heidi daran gearbeitet, daraus eine Solo-Nummer zu machen – und den „Tube“ weiterentwickelt. Ich wollte ihn perfekt verstehen, also habe ich sogar einen Schweizer-

kurs besucht, weil ich zu Beginn den „Tube“ selbst zusammengebastelt habe. Die ersten Testläufe habe ich übrigens bei Kathi Fleig im David Gym in Zürich gemacht.

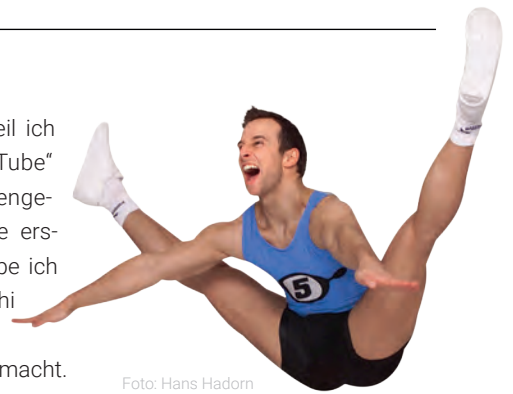


Foto: Hans Hadorn

Generell bin ich sehr obsessiv, wenn ich eine Idee habe. Ich will sie sofort umsetzen und mache vieles selbst, weil ich ungeduldig bin, wenn es um kreative Prozesse geht. Am Anfang steht bei mir die Musik. Es ist immer ein Song, der irgendetwas in mir auslöst – ein Bild in meinem Kopf oder eine Bewegung. Das heisst nicht, dass dieser Song später tatsächlich in dem Act vorkommt, aber er gibt den Impuls und stösst etwas an, dass sich dann weiterentwickelt.

Beim „Tube“ war es „Corporate Cannibal“ von Grace Jones. Ich erinnere mich noch genau: Ich lief an einem typischen grauen Novembertag bei Regen und Nebel durch London, hörte diesen Song – und plötzlich hatte ich das ganze Bild vor Augen: Licht, Outfit, Bewegung, alles! Ich setzte mich in ein Café, machte Skizzen – und diese Zeichnung ist bis heute, 15 Jahre später, die Blaupause für den Act. Nur die Musik hat sich über die Jahre leicht verändert.

**Wie hältst du dich für deine Shows fit? Trainierst du neben der Bühnenarbeit noch gezielt?**

Ja, auf jeden Fall. Ich habe das Glück, in einer Wohnanlage mit Pool zu leben – das heisst, mein Tag beginnt fast immer mit ein paar Bahnen im Wasser. Ganz locker, zum Wachwerden. Sonst liegt der Fokus auf Kraft und Beweglichkeit. Ich trainiere meist im kleinen Gym hier im Haus. Wobei ich sagen muss, wenn man es so einfach hat, birgt es auch die Gefahr, nicht hinzugehen. Ich halte es für sehr wertvoll eine Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter zu haben, die man zahlt. Dadurch steigt die Motivation, regelmässig zum Training zu gehen und man ist ausserdem Teil einer Gemeinschaft.

Ich arbeite viel mit Eigengewichtsübungen, besonders an der Klimmzugstange: Skin the cats, leg raises, Rückentraining, Bizeps – das sind meine Basics. Dazu kommen Stretching und Yoga. Ich kombiniere alles, was ich für meine Performances brauche. Mein Fitnesshintergrund hilft mir dabei enorm, sauber und gesund zu trainieren. Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu achten – nicht mit der Brechstange, sondern mit Technik.

**Wie gehst du in diesem Zusammenhang mit Druck, Routine und Verletzungsrisiken um?**

Das sind gute Stichworte, die auch wirklich zusammenhängen. Wenn der Druck zu hoch wird, steigt auch das Verletzungsrisiko. Ich bin mittlerweile 50 Jahre alt und trete mit Artisten auf, die oft nicht einmal halb so alt sind. Trotzdem muss ich da mithalten. Dazu kommen im Regelfall zwei Shows pro Tag an fünf Tagen die Woche.



Foto: Fitness-Experte AG



Erfahrung hilft natürlich. Aber wenn sich zu viel Routine einschleicht, kann das gefährlich werden, weil man unaufmerksam wird. Und gerade in der Luftakrobatik kann eine Verletzung schnell existenziell werden. Du musst eine gute Balance zwischen Selbstvertrauen und Respekt finden.

Generell sind Verletzungen für uns Artisten ein grosses Thema. Wenn ich mich verletze, kann ich nicht auftreten – und dann verdiene ich kein Geld. Deshalb tue ich alles, um das Risiko zu minimieren. Trotzdem will ich das Leben geniessen. Ich bin Schweizer – Skifahren und Snowboarden gehören einfach dazu.

#### **Kommst du trotz des intensiven Showlebens noch oft zurück in die Schweiz?**

Leider viel zu selten. In den USA gibt es ja nur sehr wenige Ferientage. Und wenn man seine Arbeit liebt, vergeht die Zeit einfach rasend schnell. Ich versuche aber, mindestens einmal im Jahr meine Familie und Freunde in der Schweiz zu besuchen – das ist mir wichtig.

#### **Du malst auch Bilder und hattest kürzlich eine Ausstellung in Bern. Wie kam die Malerei in dein Leben?**

Kunst war immer Teil meines Lebens. Ich habe ursprünglich Grafikdesigner gelernt – auch das war schon ein Ausdruck meines kreativen Drangs. Ich zeichne und male seit meiner Kindheit.

Für mich ist Malerei eine andere Form von Performance. Ob ich auf einer Bühne tanze oder mit einem Pinsel auf einer Leinwand arbeite – beides ist Bewegung, beides ist Ausdruck. Es ist ein wunderbarer Ausgleich zur körperlichen Arbeit auf der Bühne.

#### **Hast du nach wie vor einen Bezug zur Fitnessbranche?**

Unbedingt! Und zwar ganz konkret – in einer meiner Shows, „Disco“, spiele ich einen finnischen Disco-Dance-Instructor, der dem Publikum das Tanzen beibringt. Ich war 20 Jahre lang Gruppenfitness-Instruktor, das liegt mir also im Blut. Bei der Audition zu der Rolle wusste ich sofort: Der Job gehört mir!

Ohne die Fitnessbranche wäre ich heute wohl kein Performance Artist in Las Vegas. Kathi Fleig hat damals eine entscheidende Rolle gespielt. Sie war eine der Ersten, die mein Potenzial erkannt und mich motiviert hat, etwas daraus zu machen – bis hin zur Weltmeisterschaft.

Im David Gym haben wir gemeinsam viele „Special Events“ gemacht, wie Mitternachts-Rave-Aerobic mit DJ und Lightshow. Wenn ich heute zurückblicke, merke ich, wie stark die Fitnessbranche mich geprägt hat und wie dankbar ich dafür bin. Die Fitnessbranche hat mich gelehrt, dass ich die Arbeit selbst machen muss, wenn ich ein Resultat sehen möchte. Da gibt es keine Abkürzungen. Das ist eine Lebensschule, die mir bis heute hilft.

#### **Wie sehen deine Pläne für die Zukunft aus?**

Was mich antreibt, ist immer noch pure Leidenschaft. Ich liebe

es, mich weiterzuentwickeln, Neues zu lernen, Grenzen zu verschieben – körperlich wie mental. Als Artist lebst du ständig im Jetzt. Du musst präsent sein, konzentriert, aber auch offen und neugierig. Diese Energie, dieses ständige Wachsen, ist für mich das Erfüllende an meinem Beruf. Ich habe schon immer neben meinen Auftritten auch Shows choreografiert und Acts entwickelt. Solange mein Körper mitmacht, will ich auf der Bühne bleiben. Aber langfristig kann ich mir vorstellen, stärker in die Regie zu gehen.

Die Branche ist sehr dynamisch, man kann schwer langfristig planen. Aber das Schöne ist: Solange du kreativ bleibst, bleiben dir alle Möglichkeiten offen. ■



**Nick  
Beyeler**

Foto: Nick Beyeler

Nick Beyeler ist ehemaliger Aerobic-Weltmeister, Tänzer und Performance Artist. Er arbeitete unter anderem mit Helene Fischer, dem Cirque du Soleil und in Bollywood-Filmproduktionen. Heute tritt der Berner unter anderem mit seinem Solo-Act „Tube“ in der Show „Absinthe“ in Las Vegas auf.



Das Versprechen „Gesundheit“

# Vertrauen entsteht durch Kompetenz

Text: Yvonne Albers

**Krafttraining ist weit mehr als Muskelaufbau aus ästhetischen Gründen: Es beeinflusst kardiometabolische Gesundheit, Körperzusammensetzung und sogar die kognitive Leistungsfähigkeit. Doch erst die Verbindung von wissenschaftlicher Evidenz und praktischer Umsetzung macht es zu einem effektiven Instrument für Gesundheit, Prävention und funktionelle Leistungsfähigkeit. Wer als Gesundheitspartner überzeugen will, braucht mehr als gute Geräte: Entscheidend sind fundierte Trainingskonzepte, objektive Referenzdaten und ein klares Verständnis für Qualität in der Anwendung.**

Die Fitnessbranche ist heute so vielfältig wie nie zuvor. Während Lifestyle, Ästhetik und persönliche Performance seit Jahren zentrale Elemente des Marktes bilden, gewinnen zunehmend auch evidenzbasierte Konzepte Aufmerksamkeit, die auf Wissenschaft und Wirksamkeit basieren. Die Herausforderung liegt im Spannungsfeld zwischen Image und Substanz – denn wer Gesundheit kommuniziert, muss sie auch faktisch messbar und erlebbar machen.

## Trainingspraxis zwischen Evidenz und Technologie

Die Wissenschaft liefert klare Erkenntnisse über die präventiven und therapeutischen Effekte gezielter Muskularbeit. Studien belegen, dass korrekt dosiertes Krafttraining unter anderem die kardiometabolische Gesundheit fördert, altersbedingtem Abbau entgegenwirkt sowie zentrale Faktoren wie Glukosestoffwechsel und Körperzusammensetzung positiv beeinflusst (Abou Sawan et al., 2022; Feng et al., 2025; Liang et al., 2021). Gleichzeitig bieten digitale Tools neue Möglichkeiten, Trainingsparameter objektiv zu erfassen. Jedoch sind Daten immer nur so gut wie ihre Interpretation – und Technologie ist nur dann ein Fortschritt, wenn sie zur Stärkung der Selbstwirksamkeit beiträgt, nicht zur Überforderung. Sensorik, Softwarelösungen und KI-gestützte Systeme ermöglichen eine präzisere Steuerung – allerdings nur, wenn sie von qualifizierten Fachpersonen kontextualisiert und angewendet werden. Technologie ersetzt nicht die menschliche Betreuung, sondern erweitert deren Wirkungsspielraum. Dabei sind ein fundiertes sowie präzises Verständnis der physiologischen Grundlagen ebenso entscheidend wie die Fähigkeit zur empathischen Kommunikation und zur wirksamen Vermittlung.

## Gesundheit als Anspruch und Auftrag

Die aktuelle Image-Studie des DSSV in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) zeigt deutlich: Die Bevölkerung misst der Fitnessbranche ein hohes gesundheitliches Potenzial bei – knüpft dieses Vertrauen jedoch unmittelbar an die Qualität der Betreuung und die Kompetenz des Personals (DSSV, 2025). Vor allem Nichtmitglieder äussern Vorbehalte, dass das versprochene Gesundheitsprofil nicht glaubhaft eingelöst wird. Ein schlüssiger Qualitätsnachweis wird zur Voraussetzung für Akzeptanz – innerhalb und ausserhalb der Branche. Das Ziel ist klar: eine stärkere Anerkennung als relevanter Gesundheitspartner, die professionelle Positionierung im Bereich Prävention sowie ein gestärktes öffentliches Vertrauen.

Prof. Dr. David Aguayo ist Forschungsleiter der Kieser Training AG. Er befasst sich mit der Generierung normativer Daten über das Muskeltraining. Im Interview spricht er über Chancen und Risiken der Digitalisierung in der Trainingssteuerung, über notwendige Brücken zwischen Forschung und Praxis – und über die Frage, was es braucht, damit die Branche als glaubwürdiger Gesundheitsanbieter wahrgenommen wird. ►

## Auszug aus der Literaturliste

Abou Sawan, S., Nunes, E. A., Lim, C., McKendry, J., & Phillips, S. M. (2022). The health benefits of resistance exercise: Beyond hypertrophy and big weights. *Exercise, Sport and Movement*, 1(1), e00001.

DSSV-Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen e.V. (Hrsg.). (2025). *Das Image der Fitnessbranche*. Hamburg: Hrsg.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte [info@fitness-tribune.com](mailto:info@fitness-tribune.com).



# qualitop

## WIR GARANTIEREN QUALITÄT

QUALITÄTSLABEL FÜR FITNESS- & GESUNDHEITSFÖRDERUNG



WIRKSAMES  
TRAINING



SICHERES  
TRAINING



GEPRÜFTER ANBIETER



KRANKENKASSEN  
ANERKANNT

Informationen & Anmeldung

[www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch) | [info@qualitop.ch](mailto:info@qualitop.ch) | +41 44 430 14 01







Forschung trifft Praxis

# „Wir brauchen mehr Präzision und weniger Show“

**Prof. Dr. David Aguayo leitet die Forschungsabteilung bei der Kieser Training AG. Der Bewegungswissenschaftler sucht nach wissenschaftlich fundierten Innovationen, um sowohl die Unternehmensstrategie zu unterstützen als auch Impulse für die Branche zu setzen. Im Interview mit der FITNESS TRIBUNE erläutert er, wie sich aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und technologische Entwicklungen sinnvoll verbinden lassen – und welchen Beitrag Krafttraining künftig für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und eine selbstbestimmte Lebensführung leisten kann.**

**FITNESS TRIBUNE:** David, du leitest die Forschungsabteilung bei Kieser Training. Womit beschäftigst du dich aktuell?

**David Aguayo:** Der Kern unserer Forschung ist der Muskel – und wie wir durch gezielte Muskularbeit maximalen Nutzen für unsere Kunden schaffen. Wir wollen verstehen, wie Training den Muskel stärkt – wissenschaftlich präzise, ohne Illusionen. Normative Daten sind dabei zentral: objektive Referenzwerte für Kraft, Bewegungsabläufe und Geräte. Sie erlauben es uns, Wirksamkeit und Gebrauchstauglichkeit nüchtern zu prüfen. Diese Daten bilden die Grundlage für alles Weitere – Produktentwicklung, Konzepte, Kommunikation. Unser Handeln ist konsequent am Nutzen unserer Kundinnen und Kunden ausgerichtet.

**Welche Trends im Bereich Muskeltraining oder Trainingssteuerung beobachtest du derzeit mit besonderem Interesse?**

Moderne Sensorik wird das Krafttraining spürbar verändern. Durch immer genauere Messungen lassen sich Belastungen wesentlich individueller anpassen als früher. Geräte können



heute Ermüdung, Bewegungsqualität und Veränderungen der Muskularbeit sichtbar machen, die man von aussen kaum erkennt. Damit wird eine Trainingssteuerung möglich, die effektiver und sicherer ist, weil sie auf objektiven Daten statt auf blossen Schätzungen basiert. Trotz aller technischen Möglichkeiten bleibt jedoch eines unverändert: Die entscheidende Arbeit muss der Trainierende selbst leisten. Technologie kann unterstützen, Rückmeldung geben und Fehler sichtbar machen – ersetzen kann sie den Trainingsreiz nicht.

### **Welche Rolle spielen dabei Technologien wie KI oder Wearables?**

Es ist klar, dass diese Technologien immer wichtiger werden. Das zeigt sich auch in den aktuellen ACSM-Fitnesstrends, wo Wearable-Technology auf Platz eins steht (Bericht ab Seite 66). Sie machen Prozesse transparenter – für Trainer und Trainierenden. Doch die eigentliche Arbeit bleibt Muskularbeit. Technik darf nicht die Selbstverantwortung ersetzen. Richtig eingesetzt stärkt sie Autonomie und Motivation. Die Verantwortung für korrekte Interpretation liegt beim Menschen – Trainer oder Therapeut. Nur in dieser Kombination entsteht Nutzen.

### **Wird die Digitalisierung auch Risiken bringen?**

Ja, die Digitalisierung birgt auch Risiken. Eine übermässige Abhängigkeit von quantitativen Daten kann dazu führen, dass das propriozeptive Feedback und das individuelle Körpergefühl systematisch unterschätzt werden – quasi ein Verlust taktiler Kompetenz. Aktuelle Beispiele wie das kontinuierliche Glukose-Monitoring bei metabolisch gesunden Personen zeigen, wie leicht objektive Messwerte fehlinterpretiert und in unnötige Verhaltensänderungen umgesetzt werden, ohne dass ein klinischer Nutzen nachweisbar ist. Eine alleinige Orientierung an Wearable-Daten kann die intrinsische Motivation senken und das Verletzungsrisiko erhöhen, insbesondere wenn subjektive Ermüdungssignale ignoriert werden. Technologie darf unterstützen, kontrollieren, präzisieren – aber der Mensch entscheidet immer noch selbst.

### **Wie schätzt du die Entwicklung der Fitnessbranche in den nächsten Jahren ein?**

Wirklich disruptive Umbrüche erwarte ich nicht. Die Fitnessbranche verändert sich evolutionär, nicht revolutionär. Der demografische Wandel und die Multimorbidität sind der stärkste Treiber. Unsere Kundschaft wird älter, bleibt aber langfristig aktiv und hochoberfahren. Diese Trainierenden erwarten fundierte Kompetenz, individuell abgestimmte Programme und objektiv nachweisbare Wirkung. Lifestyle-Marketing und Showeffekte verlieren meines Erachtens massiv an Relevanz. Stattdessen gewinnen medizinisch-wissenschaftliche Orientierung, höchste Trainingsqualität und nüchterne Sachlichkeit entscheidend an Bedeutung.

### **Warum tut sich die Branche nach wie vor schwer, als Gesundheitsdienstleister wahrgenommen zu werden?**

Weil wir in unserer Aussendarstellung oft falsche Signale senden. Solange wir vor allem durch Ästhetik, Perfektion und halbnackte Körper kommunizieren, werden wir nicht als gesundheitsrelevante Institutionen wahrgenommen. Das hat die kürzlich veröffentlichte Image-Studie von DSSV und DHfPG deutlich gezeigt. Wenn wir stattdessen auf Sachlichkeit, Glaubwürdigkeit und Kompetenz setzen, verändern wir das Bild nachhaltig. Dazu gehören eine präzise Sprache, ebenso wie die Qualifikation unserer Mitarbeiter. Wissenschaftliche Korrektheit ist kein Hemmschuh, sondern die Grundlage unserer Glaubwürdigkeit.

### **Welche Rolle spielt die Zusammenarbeit zwischen Forschung und Praxis?**

Die entscheidende. Bei Kieser gibt es diese Trennung nicht. Wir nehmen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse auf, validieren und verfeinern sie unter realen Bedingungen mit Tausenden Probanden und setzen sie sofort in evidenzbasierten Trainingsprotokollen, Geräteentwicklungen und therapeutischen Konzepten um. Unsere Mitarbeiter tragen dieses Wissen in die Studios, wenden es täglich an und liefern strukturierte Praxiserfahrungen und Daten zurück. Dieser bidirektionale, iterative Austausch ist der Motor unserer Weiterentwicklung.

### **Wenn du eine wissenschaftliche Frage im Muskeltraining endgültig beantworten könntest – welche wäre das?**

Wenn ich nur eine einzige Frage im Muskeltraining endgültig klären könnte, dann diese: Welche minimale effektive Dosis im Krafttraining löst bei einem gegebenen Individuum die maximale mögliche adaptive Hypertrophie und Kraftzuwachs aus – und warum reagieren manche Menschen auf exakt dieselbe Dosis mit mehr Muskelquerschnittszuwachs und andere praktisch gar nicht? Trotz jahrzehntelanger Forschung wissen wir hier noch immer nicht alles. Die Forschung bringt uns näher an die Antwort, zeigt aber auch, wie komplex die individuellen Unterschiede sind. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich, und genau diese Variabilität sollten wir im Übrigen auch ehrlich kommunizieren. Nicht jeder kann alles erreichen, und das ist keine Schwäche, sondern Teil der biologischen Realität. ■



Prof. Dr. sc. ETH David Aguayo ist Bewegungswissenschaftler, Dozent an der SAFS Hochschule und Leiter der Forschungsabteilung bei der Kieser Training AG. Er beschäftigt sich mit der Analyse von Muskeltraining, der Generierung normativer Daten und der Integration wissenschaftlicher Erkenntnisse in praxisorientierte Trainingskonzepte.

Eisbaden – moderner Gesundheitstrend?

# Die Kunst der Kälte

Text: Moritz Scheidel

**Die Schwimmbadsaison ist für viele längst vorbei – doch nicht für alle. Einige wagen auch bei Kälte den Sprung ins Wasser. Richtig angewendet soll das Eisbaden Körper und Geist stärken – doch wer es übertreibt, riskiert Kreislaufprobleme. Die Datenlage bleibt lückenhaft.**

Von Moritz Scheidel

Seit Hippokrates greifen Menschen zur Kälte, wenn der Körper schwächelt. Der griechische Arzt setzte um 400 v. Chr. kaltes Wasser ein, um Entzündungen zu bremsen und die Abwehrkräfte zu stimulieren. In den römischen Thermen folgte auf die Wärme stets der Sprung ins kalte Becken – Training für Kreislauf und Disziplin. Heutzutage, viele Jahre später, stehen wieder Menschen an Ufern und Wannen, tauchen ein und suchen denselben Effekt: Klarheit, Kraft, Widerstand.

Vom medizinischen Ritual hat sich das Eisbaden zum modernen Gesundheitstrend entwickelt. Besonders kurze Kälteanwendungen unterstützen die Regeneration, fördern Muskelkraft, verringern Muskelkater und beschleunigen die Erholung (Moore et al., 2022). Kurze Kältereize trainieren zudem Herz und Gefässe, senken Entzündungsmarker und regen das Immunsystem an. Neuere Studien legen nahe, dass kalte Bäder Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit verbessern können – vermutlich durch Effekte auf Hormonsystem und Temperaturregulation (Ossowska et al., 2025). Doch Kälte bleibt eine Gratwanderung: Wer unvorbereitet ins Wasser springt, riskiert Kreislaufprobleme, Muskelkrämpfe (Cain et al., 2025).

## Die Wissenschaft hinter dem Schock

Was früher unklar war, lässt sich heute messen. Beim plötzlichen Temperatursturz ziehen sich Blutgefässe zusammen, Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, das Nervensystem schaltet in Alarmbereitschaft. Stresshormone wie Noradrenalin und Dopamin treiben Kreislauf und Stoffwechsel an, während Cortisol leicht sinken kann (Šrámek et al., 2000). Diese Aktivierung schützt zunächst vor Unterkühlung, kann

aber auch zur Gefahr werden – etwa dann, wenn das Gesicht ins kalte Wasser taucht und der Atem kurz angehalten wird (Tauchreflex). Während der Kälteschock Puls und Blutdruck in die Höhe treibt, bremst der Tauchreflex Herzfrequenz und Atmung abrupt. „Kollidieren“ beide Reaktionen miteinander, kann das Herz aus dem Takt geraten, zu Herzrhythmusstörung führen und bei Hyperventilation zu Ohnmacht. Und: Längere Kälteeinwirkung kann auch tödlich enden (Knechtle et al., 2020). Kälte wirkt also doppelt: wohltuend, wenn sie kontrolliert bleibt; riskant, wenn sie unterschätzt wird (Hutterer, 2023).

## Zwischen Hype und Heilversprechen

Trotz wachsender Popularität bleibt die Studienlage zum Eisbaden uneinheitlich – viele Untersuchungen sind klein und schwer vergleichbar. Ein klarer Nachweis, dass Eisbaden Krankheiten verhindert oder die Lebensdauer verlängert, fehlt (Oberhofer 2025). Doch vieles spricht bei richtiger Anwendung für die Praxis: Kälte fordert das vegetative Nervensystem, trainiert den Kreislauf und stärkt das Körperbewusstsein. In einer Zeit, die Wärme und Bequemlichkeit zum Standard gemacht hat, wirkt sie wie ein Resetknopf – körperlich und mental.

„Wir haben verlernt, Kälte zuzulassen. Doch der Mensch ist dafür gemacht, beides zu ertragen – Wärme und Kälte“, sagt Beni Imhof. Der Schweizer Eisbade-Experte und Mitgründer des KÄLTENETZWERKS, erklärt im Gespräch mit der FITNESS TRIBUNE, warum Kälte Bewusstsein statt Überwindung verlangt – und wieso kontrollierte Kälteanwendungen künftig auch für Fitness-center an Bedeutung gewinnen könnten. ▶





**SoulSauna** vermittelt die Faszination skandinavischer Kultur durch die gekonnte Verbindung von Tradition und Innovation. Die Version **savublack** aus Fichte in Schattierungen von Kohle, Dunkelbraun und Anthrazit, ist eine Neuinterpretation der typischen und in Finnland überaus beliebten „Savusauna“ oder „SmokeSauna“.

Fimex Distribution AG | Werkstrasse 36 | 3250 Lyss | 032 387 05 05 | [info@fimex.ch](mailto:info@fimex.ch) | [www.starpool.com](http://www.starpool.com)

**STARPOOL**

w e l l n e s s   c o n c e p t



Experte Beni Imhof im Gespräch

# „Eisbaden ist ein Dialog mit dem eigenen Körper“

**Eisbaden liegt im Trend – doch hinter dem Hype steckt weit mehr als kaltes Wasser. Für viele ist die Kälte ein Werkzeug für Gesundheit, mentale Stärke und Achtsamkeit. Im Gespräch mit der FITNESS TRIBUNE erklärt Beni Imhof, Eisbade-Experte und Mitgründer des KÄLTENETZWERKS, wie man Kälte sicher nutzt, warum zwei Minuten genügen – und wieso Fitnesscenter ideale Orte sein können, um kontrollierte Kälteanwendungen anzubieten.**

**FITNESS TRIBUNE:** Beni, du bist direkt mit einer kleinen Forderung ins Gespräch gestartet: „Es geht nicht um mich, sondern um die Sache!“ Was meinst du damit?

**Beni Imhof:** Ich bin kein Mensch, der sich gern ins Rampenlicht stellt. Mir geht es nicht darum, auf Bildern zu erscheinen oder irgendeinen Heldenstatus zu haben. Ich möchte, dass die

Leute verstehen, was Kälte bewirken kann – gesundheitlich, mental, gesellschaftlich. Ich bin überzeugt, dass wir da etwas in Bewegung bringen können, wenn wir die Sache richtig angehen.

**Und dennoch sei die Frage erlaubt: Wie hat bei dir alles mit dem Eisbaden angefangen?**

(lacht) Ganz unspektakulär. Ich war Manager, hatte eine Familie, viel Verantwortung, wenig Zeit für mich. Eines Tages dachte ich: Das kann's doch nicht sein. Mit einem Nachbarn ging ich dann einfach ins Wasser – auch im Winter. Und schon bei unter 20 Grad habe ich gemerkt: Das fühlt sich anders an. Intensiver. Ich war gezwungen, im Moment zu sein, mich zu konzentrieren, auf mich zu hören. Und dieses Gefühl hat mich nicht mehr losgelassen.

**Also kein sportlicher Ehrgeiz, sondern eher ein persönlicher Impuls?**

Genau. Ich wollte nichts leisten, sondern mich spüren. Und irgendwann habe ich gemerkt, dass die Kälte nicht nur den Körper verändert, sondern auch den Kopf. Ich wurde gelassener, nahm vieles nicht mehr so schwer – die Kälte relativierte Probleme und erdete mich.

So hilft der Verein KÄLTENETZWERK Fitnesscentern

## TIPPS: KÄLTE IM FITNESSSTUDIO

- ☐ Interesse wecken: Lade Kundinnen und Kunden zu einem kurzen Vortrag über die Wirkung der Kälte ein.
- ☐ Erlebnis schaffen: Veranstalte ein betreutes Kälte-Event – draussen oder im Studio.
- ☐ Wissen vertiefen: Informiere dich bei Ärzten und Experten über die sichere Anwendung.
- ☐ Kompetenz aufbauen: Nimm an der Ausbildung zum Kälte-Coach teil.
- ☐ Angebot erweitern: Integriere Eisbaden oder Kälteanwendungen in dein Studiokonzept.
- ☐ Sicherheit gewährleisten: Setze auf geprüfte Schweizer Technik und klare Hygienestandards.
- ☐ Vorreiter werden: Gewinne neue Kundinnen und Kunden und positioniere dich mit Qualität und Innovation.
- ☐ Bei Fragen und Interesse hilft das KÄLTENETZWERK unter: [info@kaeltenetzwerk.ch](mailto:info@kaeltenetzwerk.ch)



**Aber Kälte kann auch gefährlich sein ...**

Na klar kann Kälte gefährlich sein. Wenn du unvorbereitet ins Wasser fällst, ist das lebensgefährlich. Aber wenn du sie bewusst suchst, dich vorbereitest, kann sie den Kreislauf stärken, Schmerzen lindern, Stress abbauen und Depressionen entgegenwirken. Ich höre das immer wieder. Trotzdem: Jeder Mensch reagiert anders, und niemand sollte glauben, das sei ein Wundermittel.

**Gibt es auch Grenzen, wo du sagst: lieber nicht?**

Ja. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, unkontrollierter Bluthochdruck, Kälteallergien, Kreislaufschwächen – da sollte man vorsichtig sein oder vorher mit dem Arzt sprechen. Und: nie allein gehen, nicht übertreiben, nicht in Wettbewerb denken. Ich sag's immer wieder – Eisbaden ist keine Mutprobe, sondern ein Dialog mit dem eigenen Körper.

**Apropos Dialog: Seit Juni 2024 informierst du mit dem Verein KÄLTENETZWERK, den du mitgegründet hast, über das Eisbaden. Wie kam's dazu?**

Nach vielen Jahren Erfahrung habe ich gemerkt, dass es kaum Strukturen gibt, die sich um sichere Kälteanwendung kümmern. Jeder macht irgendwas – oft ohne Wissen, ohne Standards. Wir haben uns gesagt: Das ändern wir. So entstand das KÄLTENETZWERK – als Verein, nicht als Geschäft. Unser Ziel ist, Aufklärung, Ausbildung und Sicherheit zu verbinden.

**Du begleitest in dieser Funktion ja auch selbst Menschen beim Eisbaden. Wie gehst du dabei vor?**

Sehr individuell. Zwei Minuten reichen völlig. Nach vier Minuten ist Schluss, dann hole ich jeden raus. Es geht um Bewusstsein, nicht um Leistung.

**Also mir würde da deutlich weniger reichen ...**

Das sagen mir auch viele meiner Teilnehmer (lacht) – die sind froh, wenn sie zehn Sekunden im Wasser sind, was ja auch völlig okay ist.

**Wo finden diese Begleitungen statt?**

Draussen: am Vierwaldstättersee, manchmal an Bergbächen oder am Bodensee. Das sind sichere Orte mit ruhigem Wasser, guten Ausstiegen und einer Atmosphäre, in der man sich fallen lassen kann. Ich begleite kleine Gruppen, meist zwei bis vier Personen. Es geht um Vertrauen, Ruhe und Respekt vor der Natur – nicht um Wettkampf oder Rekorde. Wir machen keine Show.

**Was rätst du da Menschen, die das erste Mal ins Eiswasser möchten?**

Ich rate ihnen, dass sie nicht müssen, sondern dürfen. Ob du gehst oder nicht – beides ist richtig. Wenn du gehst, dann geh kurz, bewusst, mit Respekt. Hör auf dich. Es geht nicht darum, Grenzen zu verschieben, sondern sie zu verstehen. Wenn du das lernst, dann ist Kälte kein Gegner, sondern dein bester Lehrer.

**Welche Aufgaben betreut das KÄLTENETZWERK noch?**

Wir bieten Schulungen und Vorträge an, sammeln Erfahrungsberichte und arbeiten mit Ärzten zusammen, um Sicherheits-

richtlinien und Lehrmodule zu entwickeln, damit klar ist, was verantwortungsvolles Kältebaden bedeutet. Standards, die es in der Sauna- oder Fitnesswelt längst gibt.

**In Fitnesscentern ist Eisbaden weiterhin ein eher seltenes Thema. Woran liegt das?**

Wir merken durchaus, dass die Fitnessbranche aufmerksam wird. Doch ein Eisbottich allein reicht nicht – das muss professionell umgesetzt werden.

**Was heisst das konkret?**

Wasserqualität, Temperaturkontrolle und Haftungsfragen müssen klar geregelt sein. Dafür braucht es geschultes Personal, Wartungsroutinen und ein Sicherheitskonzept. Wir unterstützen, diese Strukturen zu schaffen – damit es sicher und legal läuft. Ab Februar 2026 bieten wir ausserdem eine Ausbildung zum Kälte-Coach und Biohacker an, die sich auch ideal für Fitnesstrainer eignet.

**Du badest am liebsten im See, im Fluss, in der Natur. Trotzdem arbeitest du mit Indoor-Herstellern. Wie passt das zusammen?**

Nicht jeder lebt so, wie ich lebe. Viele Menschen brauchen eine geschützte Umgebung, um sich überhaupt an die Kälte heranzutasten. Und genau da kommen die Indoor Icecubs ins Spiel.

**Und gerade im Winter ist der Zugang zu Naturgewässern auch eingeschränkt ...**

Exakt! Und wenn Fitnessstudios oder Wellnessanlagen solche Angebote im Winter zugänglich machen, müssen die Leute nicht irgendwo hinreisen. Sie können die Kälte sicher und begleitet erleben – das senkt die Hürde enorm.

**Heisst das, du siehst Kälteanwendungen künftig auch in der Schweiz als festen Bestandteil im Angebot von Fitnesscentern?**

Ja, ich glaube, die Kälte wird ihren festen Platz finden. Es wird Einrichtungen geben, in denen man professionell Kälteanwendungen nutzen kann, vielleicht sogar Kurhäuser oder Rehasentren, die darauf spezialisiert sind. Gleichzeitig hoffe ich, dass wir nicht vergessen, wo das alles herkommt: aus der Natur. Die Kälte liegt vor der Haustür, sie ist kostenlos, sie ist ehrlich. Wenn wir das begreifen, dann wird Eisbaden nicht nur ein Trend bleiben, sondern Teil einer neuen Gesundheitskultur. ■

**Beni Imhof**

Als Initiator des KÄLTENETZWERKS steigt er seit 2014 täglich ins kalte Wasser – zur Stärkung des Immunsystems und als feste Wellnessroutine. Der zertifizierte Kälteexperte bietet regelmässig exklusives Winterschwimmen und Eisbaden an. Zudem bringt der esa-Wanderleiter Erfahrungen aus Winterwanderungen in Sommerkleidung und Übernachtungen in der freien Natur mit – stets getragen von der Idee, Körper und Geist in Einklang zu bringen.



Hingabe, Hitze, Hawaii:

# Die Ironman World Championships

Text: Yvonne Albers

**Der Ironman auf Hawaii steht für mehr als nur einen Wettkampf – er ist Sinnbild für Ausdauer, Hingabe und den unbändigen Willen, Grenzen zu verschieben. Das legendäre Rennen auf Big Island fordert alles und schenkt dafür Momente, die für immer im Gedächtnis bleiben.**

Kaum ein Sportereignis vereint Mythos, Leidenschaft und Grenzerfahrung so eindrücklich wie der Ironman auf Hawaii. Die traditionsreiche Strecke auf Big Island ist nicht nur Aus-

tragungsort der Weltmeisterschaft im Triathlon – sie ist ein Symbol für mentale Stärke, physische Härte und den unbändigen Willen, über sich selbst hinauszuwachsen. Wer hier an

Foto: Finisherpix





den Start geht, betritt heiligen Boden. Das Schwimmen im Pazifik, die glühende Hitze der Lavafelder, der tückische Wind auf dem Queen Kaʻahumanu Highway – sie fordern alles. Kona ist kein Rennen. Es ist eine Herausforderung, die sich tief ins Gedächtnis brennt.

### Wenn aus einer Diskussion Geschichte wird

Ursprünglich entstanden aus einer Diskussion unter US-Soldaten auf Oʻahu, ob Schwimmer, Radfahrer oder Läufer die besten Ausdauerathleten sind, wird das Rennen seit 1978 ausgetragen (VIQTRI, 2022) und gilt bis heute als Inbegriff sportlicher Selbstüberwindung: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und ein Marathon zum Abschluss. Die Distanzen sind mit anderen Ironman Wettbewerben identisch, doch Kona verlangt mehr: mentale Klarheit, taktische Intelligenz und emotionale Resilienz.

### Mehr als ein Ziel: eine Lebensentscheidung

Eine Teilnahme am Ironman Hawaii ist weit mehr als sportlicher Erfolg. Sie ist das Ergebnis jahrelangen Trainings, persönlicher Opfer und absoluter Hingabe. Denn Triathlon auf dieser Ebene bedeutet nicht nur, drei Disziplinen zu beherrschen – es bedeutet, einen Lebensstil zu wählen. Training bei jedem Wetter, frühe Morgenstunden, Verletzungen, Rückschläge und unzählige Stunden allein im Wasser, auf dem Rad oder in Laufschuhen gehören zum Alltag. Und doch strahlt der Moment der Qualifikation – und um ein Vielfaches mehr der Zieleinlauf in Kona – eine Faszination aus, die alles rechtfertigt. Diese emotionale Tiefe ist es, die den Mythos Ironman ausmacht: Wer ihn einmal erlebt hat, trägt ihn für immer in sich.

Auch das Teilnehmerfeld ist besonders. Die Besten der Besten treffen hier auf ambitionierte Altersklassenathletinnen und -athleten, die sich oft über viele Jahre hinweg qualifizieren mussten. Was sie eint, ist die Leidenschaft – und das unbedingte Bedürfnis, sich selbst etwas zu beweisen. Auf Big Island gibt es keinen Platz für halbe Sachen. Jeder Schritt, jede Entscheidung, jede Zwischenzeit ist Ausdruck von Vorbereitung, Disziplin und innerer Überzeugung.

### Zwischen Sonnenaufgang und Seitenstechen

Trotz aller Planung verläuft kaum ein Rennen auf Hawaii reibungslos. Die Natur verlangt ihren Tribut. Nicht selten zwingt ein aufgewühltes Meer zu Kurskorrekturen, ein starker Gegenwind zur mentalen Neuausrichtung oder die Hitze zu einer Temporeduktion. Umso wichtiger ist es, flexibel zu bleiben, neue Zwischenziele zu setzen und emotional standzuhalten. Diese Fähigkeit, sich immer wieder zu fokussieren und weiterzumachen, prägt nicht nur das Rennen, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung. Für viele Athletinnen und Athleten verändert sich die Selbstwahrnehmung nachhaltig – aus dem Finish wird eine innere Referenz für künftige Herausforderungen.

### Wenn Erschöpfung zu Erfüllung wird

Besonders eindrücklich ist der Moment des Zieleinlaufs. Wenn sich nach stundenlanger Anstrengung der Kanal zur Finish Line öffnet, der Name über die Lautsprecher hallt und der Schriftzug „You are an Ironman“ auf der Leinwand erscheint, dann trifft sportliche Leistung auf pure Emotion. Tränen, Stolz und Gänsehaut – dieser Moment ist der Lohn für Monate und Jahre der Vorbereitung. Und gleichzeitig der Beginn eines neuen Abschnitts.

Wie sich dieser Weg anfühlt, welche Emotionen damit verbunden sind, und was bleibt, wenn das Zielband längst durchquert wurde, beschreibt die zweifache Hawaii-Finisherin Katharina Roer im nachfolgenden Interview – authentisch, leidenschaftlich und mit einem Blick auf die ganz persönliche Seite des Sports. ▶

#### Literaturliste

VIQTRI (2022). Die Geschichte des Ironman Hawaii. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=nYsx9aHzmTo>



Katharina Roer ist Head of Sales & Marketing bei der ratio AG. Die studierte Sportwissenschaftlerin ist seit über 15 Jahren begeisterte Triathletin. 2022 und 2025 startete sie bei der Ironman World Championship auf Hawaii. Neben Beruf, Training und Masterstudium zeigt sie, dass Leidenschaft, Disziplin und Organisation die Schlüssel sind, um auch grosse Träume zu verwirklichen.

Zwei Starts auf Big Island – und jede Minute ein Stück Leidenschaft

## „Du musst den Weg lieben, nicht nur den Wettkampf!“

**Katharina Roer, Head of Sales & Marketing bei der ratio AG, verbindet berufliche Verantwortung mit sportlichem Ehrgeiz. 2022 erfüllte sie sich zum ersten Mal den Traum einer Teilnahme am Ironman auf Hawaii. 2025 kehrte sie erneut nach Kona zurück. Im Interview spricht sie über ihre Erlebnisse bei dem prestigeträchtigen Rennen und darüber, was Triathlon sie für ihren Beruf gelehrt hat.**

**FITNESS TRIBUNE:** Katharina, die Ironman-WM auf Hawaii gilt für viele als dieses eine grosse sportliche Ziel, das man im Leben erreichen möchte. Du bist nun schon zum zweiten Mal in Kona an den Start gegangen. Was macht für dich persönlich dieses Rennen so besonders?

**Katharina Roer:** Hawaii ist einfach magisch. Es ist nicht nur eine Weltmeisterschaft, für die man sich qualifizieren muss, sondern auch der Ursprung unseres Sports. Hier wurde der Ironman geboren. Es ist der Ort, an dem die Idee entstand, diese drei Sportarten miteinander zu kombinieren.

Wenn du dort am Start stehst, zusammen mit den Besten der Besten, spürst du diese Energie – die Hitze der vulkanischen Erde, den Wind, die Geschichte. Man hat das Gefühl, Teil von etwas Grösserem zu sein.

**Wie waren die Bedingungen in diesem Jahr?**

Heiss, feucht und fordernd – wie immer in Kona. Wir hatten rund 32 Grad und viel Wind. Das Wasser war 27 Grad warm – fast wie in der Badewanne – und durch den Regen am Morgen

war die Luftfeuchtigkeit enorm. Ich trainiere oft auf Lanzarote, aber Hawaii ist noch mal eine andere Liga. Glücklicherweise konnte ich dieses Jahr damit aber sehr gut umgehen.

**Wie lange hat es gedauert, bis du dich zum ersten Mal für eine Teilnahme dort qualifiziert hast?**

Bei uns Frauen gibt es leider deutlich weniger Startplätze als bei den Männern. Da braucht man im Regelfall einiges an Geduld und Beharrlichkeit – und ein perfektes Rennen. 2011 bin ich zum ersten Mal beim Ironman in Frankfurt gestartet. Die erste Quali für Hawaii habe ich 2013 geschafft, konnte das Rennen aber wegen Pfeifferschem Drüsenfieber nicht wahrnehmen. Erst 2022 hat es dann wirklich geklappt.

**Welche Eigenschaften sind im Triathlon deiner Meinung nach besonders wichtig, um erfolgreich zu sein?**

Vor allem Leidenschaft, Motivation und Selbstdisziplin. Du musst den Weg lieben, nicht nur den Wettkampf. Es gibt viele Tage, an denen man keine Lust hat, aber genau da wächst man. Und man muss auch mit Rückschlägen umgehen können.





Es läuft nie alles perfekt. Ausserdem ist ein gutes Zeitmanagement enorm wichtig – vor allem, wenn man wie ich Vollzeit arbeitet. Es ist ein ständiges Jonglieren zwischen Arbeit, Training und Alltag. Ich plane alles sehr genau, aber ich erlaube mir auch gleichzeitig, flexibel zu sein. Zum Glück ist mein Mann ebenfalls Triathlet. Wir verstehen uns ohne viele Worte und unterstützen uns gegenseitig. Triathlon ist Teil unseres Lebens, ein Lifestyle – kein Zusatzprogramm.

**Du arbeitest als Head of Sales & Marketing bei der ratio AG. Das ist kein klassischer „nine-to-five-Job“. Würdest du sagen, dass dir die beschriebenen Eigenschaften auch bei der Arbeit helfen?**

Absolut. Ich merke oft, wie stark sich beides gegenseitig beeinflusst. Im Triathlon lernst du, grosse Ziele in kleine Etappen zu unterteilen – genau das hilft mir auch in Projekten im Job. Wenn etwas sehr komplex ist, teile ich es auf, setze Prioritäten und arbeite Schritt für Schritt, ohne dabei das Wesentliche aus den Augen zu verlieren. Das gibt Struktur und nimmt den Druck. Ausserdem habe ich durch den Sport gelernt, fokus-

siert zu bleiben, auch wenn es anstrengend wird. In der täglichen Arbeit, gerade in so einer Schlüsselfunktion, läuft auch nicht immer alles nach Plan – genauso wie im Training. Dann hilft es, ruhig zu bleiben, flexibel zu reagieren und analytisch den nächsten Schritt einzuleiten.

Und vielleicht das Wichtigste: Triathlon hat mir Selbstvertrauen gegeben. Wenn du weisst, dass du auf Hawaii ins Ziel kommst, dann weisst du auch, dass du im Beruf vieles schaffen kannst. Das eine beflügelt das andere – auf beiden Ebenen geht es darum, dranzubleiben und sich immer wieder neu zu motivieren.

#### **Wie sieht dein Training konkret aus?**

Im Schnitt trainiere ich circa zwölf Stunden pro Woche, in der „heissen Phase“ etwas mehr, wobei ich längere Einheiten natürlich am Wochenende absolviere. Neben Schwimmen, Radfahren und Laufen gehören Mobility und insbesondere Krafttraining dazu – als „vierte“ Disziplin ist das besonders wichtig, um Verletzungen vorzubeugen, aber auch für eine bessere Performance. Mein Coach baut das gezielt ein. Er arbeitet sehr wissenschaftlich und mit viel Gefühl und Erfahrung.

#### **Du bist eine routinierte Triathletin und betreibst den Sport seit Jahren. Dennoch hast du dir mit Dan Aeschliman einen erfahrenen Coach an die Seite genommen. Warum?**

Weil man zu nah an sich selbst dran ist. Da verliert man manchmal den Blick für das Ganze. Dan sieht die Dinge objektiver und bremst mich, wenn ich zu viel will, oder fordert mich, wenn ich mal etwas nachlasse. Ich gebe ihm Feedback, er wertet meine Daten aus, plant das Training – und ich kann mich einfach auf die Umsetzung konzentrieren. Und ja, manchmal ist er auch ein wenig „Psychologe“.

#### **Kommen wir zurück nach Hawaii – wie lief dein Rennen?**

Ich war 1:12 Stunden im Wasser, das lief perfekt. Auf dem Rad hatte ich Bombenbeine, 5:47 Stunden, trotz Gegenwind. Das Laufen war anfangs super, dann bekam ich plötzlich Seitenstechen und später starke Schmerzen in beiden Füßen. Da musste ich umdenken, mir neue Zwischenziele setzen. Am Ende bin ich nach insgesamt 11:47:11 Stunden ins Ziel.

#### **Was bleibt dir am meisten in Erinnerung?**

Definitiv der Zusammenhalt unter uns Frauen. Es war unglaublich fair. Kein Windschattenfahren, kein Ellenbogenrennen. Wir haben einander angefeuert. Das war pure Gemeinschaft. Und natürlich der Moment im Ziel: Als ich in den Zielkanal eingebogen bin, die Menschen jubelten, mein Name auf der Leinwand stand – das war unbeschreiblich. Ich bekomme jetzt noch Gänsehaut.

#### **Und was kommt als Nächstes?**

Hawaii hat eine unglaubliche Faszination, und ja – irgendwann möchte ich noch einmal dorthin. Ich weiss, dass ich noch nicht auf meinem Zenit angekommen bin, und will mich in jedem Fall weiter verbessern. Aber jetzt darf es erst mal etwas ruhiger werden. Trotzdem mache ich weiter, weil mich der Sport erdet und gleichzeitig inspiriert. ■



Kraft trifft Kunst 5

# Wenn Stärke auf Ästhetik trifft

Text: Marina Vogel

**Mit einem stimmungsvollen Auftakt für geladene Gäste startete am Donnerstag, den 30. Oktober 2025, die fünfte Ausgabe von Kraft trifft Kunst im Kameha Grand Hotel Zürich. Schon beim Betreten des imposanten Ballsaals wurde klar: Hier geht es nicht nur um Fitnessgeräte – hier findet ein Erlebnis statt. Eine Ausstellung, die Kraft, Design und Kunst zu einem Gesamtkonzept verschmelzen lässt und die Fitnessbranche von ihrer ästhetischen Seite zeigt.**

Auf über 900 Quadratmetern erlebten die Besucherinnen und Besucher eine Ausstellung, die Innovation, Inspiration und Begegnung vereinte. „Es war überwältigend! Wir wollten zeigen, dass Fitness weit mehr ist als Training – es ist Lebensstil, Ausdruck und Kunst zugleich“, sagt Hanspeter Rubner von gym80 Schweiz. Und genau das war spürbar: Technik traf auf Emotion, Funktion auf Form.

## **Design und Dynamik – ein Schulterschluss der Marken**

Im Mittelpunkt der drei Ausstellungstage stand die Symbiose aus Kraft, Design und künstlerischem Ausdruck. 70 sorgfältig ausgewählte Maschinen aus dem über 400 Geräte umfassenden Sortiment von gym80 – gefertigt aus Leder, Holz und robustem Stahl – wurden zusammen mit 40 Bildern, 20 Skulpturen und

zwei ikonischen Autos – ein 1953er Ferrari und ein 1964er Aston Martin – kunstvoll in Szene gesetzt.

In diesem Jahr wurde das Konzept noch weitergedacht: Erstmals präsentierte sich gym80 gemeinsam mit ONYX, der Premium-Cardio-Linie von Matrix. Die eleganten Ausdauergeräte fügten sich nahtlos in das Ausstellungskonzept ein und schufen ein ästhetisch wie technisch harmonisches Gesamtbild. Überraschend für viele: Hier standen keine Konkurrenten nebeneinander, sondern Partner, die dieselbe Vision teilen. Ihre gemeinsame Sprache: Qualität, Innovation und Design.

„Kraft trifft Kunst 2025 war ein voller Erfolg – eine inspirierende Plattform, um Design, Leistung und Emotion zu vereinen. Mit ONYX konnten wir unsere neuesten Innovationen der Matrix





Premium-Cardio-Linie in einem aussergewöhnlichen Rahmen präsentieren und zeigen, wie Technologie und Ästhetik perfekt harmonieren“ zeigt sich Oliver Müller, Managing Director von Johnson Health Tech Schweiz, zufrieden.

Damit setzen gym80 und ONYX by Matrix ein klares Zeichen: Die Zukunft der Branche liegt im Miteinander statt im Gegen-einander. Die Fitnesswelt wird vernetzter, erlebnisorientierter und vielfältiger – Kraft trifft Kunst 5 zeigte eindrucksvoll, wie kraftvoll dieser Wandel aussehen kann.

„Diese Zusammenarbeit ist ein starkes Signal für die Branche,“ betont Hanspeter Rubner. „Wenn zwei Premiumhersteller ihre Stärken bündeln, profitieren alle – vom Studiobetreiber bis zum Trainierenden.“

### **Kunst, Begegnung und Genuss – ein Eröffnungsabend voller Inspiration**

Ein besonderer Höhepunkt war der Austausch mit den Künstlern Lakis Sgouridis und Bernd Luz. Ihre farbenprächtigen Pop-Art-Werke erfüllten den Raum mit Energie und Emotion und schufen einen spannenden Dialog zwischen Bewegung und Ausdruck, zwischen Technik und Kreativität. Die Kunstwerke sorgten für inspirierte Gespräche und begeisterte Blicke.

Auch kulinarisch bot der Abend Genuss pur: feinstes Fingerfood, ausgewählte Köstlichkeiten und ein Glas Champagner in der Hand – Genuss und Begegnung in perfekter Balance. Live-Musik und DJ-Sounds rundeten den Abend ab. Das Zusammenspiel von Technik, Kunst, Licht und Musik machte den Auftakt zu einem Erlebnis, das lange nachhallte.

### **Ein Wochenende im Zeichen von Bewegung, Stil und Innovation**

Am Freitag, 31. Oktober, und Samstag, 1. November 2025, öffnete die Ausstellung ihre Türen für das breite Publikum. Die Gäste entdeckten, wie Fitness, Kunst und Lifestyle ineinandergreifen. Das Kameha Grand Hotel Zürich – unter dem Credo „Exactly like nothing else“ – bot dafür den idealen Rahmen: ein Ort, an dem Kraft auf Kreativität trifft.

Die Ausstellung zeigte sich als moderne Erlebnisplattform: innovative Geräte zum Bestaunen und Testen, persönliche Beratung, Gespräche auf Augenhöhe. Themen wie Individualisierung und Design standen im Mittelpunkt – Bereiche, in denen die Fitnessbranche heute mehr denn je gefordert ist. Die Kooperation zwischen gym80 und ONYX by Matrix unterstrich dabei die Richtung, in die sich die Branche entwickelt: weg von isolierten Markenauftritten hin zu gemeinsamen, ganzheitlichen Konzepten. „Nur wenn wir gemeinsam neue Wege gehen, können wir Fitness immer wieder neu definieren“, sagt Renzo Kressig, Geschäftsführer der RKS GmbH und begeisterter Besucher der Ausstellung.

### **Ein starkes Statement für die Zukunft der Branche**

Mit Kraft trifft Kunst 5 haben Hanspeter Rubner und gym80 nicht nur ein Event veranstaltet, sondern ein Statement gesetzt – für Kreativität, Offenheit und Innovationskraft. Die Verbindung mit ONYX by Matrix zeigte, dass kollaboratives Denken die Zukunft prägt und dass Qualität, Design und Emotion entscheidende Erfolgsfaktoren bleiben. „Kraft trifft Kunst steht für Leidenschaft, Präzision und Ästhetik – genau wie unsere Branche“, resümiert Hanspeter Rubner. Die fünfte Ausgabe machte deutlich: Fitness entwickelt sich weiter – vom funktionalen Training hin zu einem emotionalen, ganzheitlichen Erlebnis.

### **Mehr als eine Ausstellung**

gym80 positioniert sich einmal mehr als Impulsgeber – als Marke, die nicht nur Geräte baut, sondern Visionen lebt. Gemeinsam mit ONYX by Matrix zeigt das Unternehmen, dass Stärke nicht nur im Stahl steckt, sondern im Miteinander. Kraft trifft Kunst 5 war mehr als eine Ausstellung: ein Bekenntnis zur Zukunft einer Branche im Wandel. In einer Zeit, in der Individualisierung, Ästhetik und Erlebnis im Mittelpunkt stehen, bot das Event Inspiration und Orientierung zugleich.

Was bleibt, ist ein starkes Gefühl: Fitness ist Kunst. Und wo Leidenschaft, Präzision und Kreativität zusammenkommen, entsteht etwas, das die Branche nachhaltig weiterbringt. Ob es 2026 eine sechste Ausgabe geben wird, liess Rubner offen: „Warten wir es mal ab“, sagt er mit einem Lächeln. ■

Mit Elan und Engagement zum Erfolg

# Schweizer Eckdatenumfrage startet in Kürze

**Nach dem Rekordjahr folgt die neue Erhebung. Die Schweizer Fitnesswirtschaft bleibt ehrgeizig, zieht Lehren aus Erfolgen sowie Herausforderungen und startet engagiert in die Datenerhebung für das Betrachtungsjahr 2025. Die Zukunft der Branche soll weiterhin aktiv gestaltet werden.**

## Neue Zahlen für die Schweiz

Die Schweizer Fitness- und Gesundheitsbranche blickt auf ein ausgesprochen erfolgreiches Jahr zurück. Die Ergebnisse der Vorjahresstudie „Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2025“ zeigen: Die Branche wächst weiter, sowohl in wirtschaftlicher, struktureller als auch gesellschaftlicher Hinsicht. Mit einem Umsatz von 1,3 Milliarden Schweizer Franken und 1,37 Millionen Mitgliedern erreicht die Branche im Betrachtungsjahr 2024 neue Meilensteine. Damit liegt die Penetrationsrate bei 15,2 Prozent der Gesamtbevölkerung, unter den 15- bis 65-Jährigen sogar bei 19,9 Prozent. Ein deutliches Signal für die hohe Relevanz von Bewegung, Gesundheit und Prävention in der Schweizer Bevölkerung (swiss active, 2025).

Diese Entwicklung bestätigt, was sich schon in den vergangenen Jahren abzeichnete: Die Fitness- und Gesundheitsanlagen in der Schweiz haben sich als fester Bestandteil des Gesundheitssystems etabliert. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Prävention und zur individuellen Gesundheitsförderung. Prävention, Bewegung und soziale Teilhabe verschmelzen hier zu einem wirksamen Konzept, das die Lebensqualität vieler Menschen verbessert und volkswirtschaftlich an Relevanz gewinnt.

## Gesundheit im Fokus

Im Betrachtungsjahr 2024 positionierten sich relativ betrachtet die meisten Center in der Schweiz (35,3 %) im Bereich „Gesundheit“, gefolgt von Positionierungen im Bereich „Training“ (34,5 %), einem weiteren Schlüsselthema für Fitness- und Gesundheitsanlagen (swiss active, 2025). Diese Ausrichtung der Center zeigt deutlich: Gesundheit ist das zentrale Leitmotiv

der Branche und die Kombination aus Fitness und Gesundheit trifft den gesellschaftlichen Nerv.

Auch die Betreiberinnen und Betreiber sehen in dieser Positionierung grosse Chancen. Zum Ende des Betrachtungsjahres 2024 gaben 90,0 Prozent der befragten Anlagen an, optimistisch in das Jahr 2025 zu blicken und eine Verbesserung ihrer wirtschaftlichen Lage zu erwarten. Diese Zuversicht ist Ausdruck eines gestiegenen Selbstbewusstseins der Branche und Indikator für einen gesunden Markt, der sich dynamisch weiterentwickelt.

## Start der Erhebung „Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2026“

Auf diesem positiven Fundament soll es nun in die neue Erhebung „Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2026“ gehen. Ziel ist es, ein umfassendes und wissenschaftlich fundiertes Bild der Branche für das Betrachtungsjahr 2025 zu zeichnen. Welche Entwicklungen lassen sich in den letzten zwölf Monaten erkennen und wie geht es mit Umsatz, Mitgliedern und den Centern weiter?

Die Erhebung wird erneut vom Branchenverband swiss active, der SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) durchgeführt. Damit setzt die Schweiz auf bewährte wissenschaftliche Kompetenz und internationale Vergleichbarkeit. Die Datenanalyse und -auswertung erfolgt anonymisiert durch die DHfPG, die seit über 30 Jahren die Eckdatenstudien in Deutschland verantwortet und seit 2023 auch in Österreich durchführt.

## Die Branche ist gefragt

Um ein realistisches und repräsentatives Bild der Schweizer Fitnesswirtschaft zu erhalten, sind alle Betreiberinnen und Betreiber von Fitness- und Gesundheitsanlagen in der Schweiz eingeladen, an der Online-Erhebung teilzunehmen. Jede Betei-

## Zur Teilnahme

Ab 12. Januar 2026 steht der Fragebogen in deutscher, französischer und italienischer Sprache zur Verfügung unter <https://www.dhfgp-bsa.de/survey-ch-2026/>







Interessengemeinschaft Fitness Schweiz  
Communauté d'intérêt Fitness Suisse  
Comunità di interesse Fitness Svizzera  
Community of Interest Fitness Switzerland



Deutsche Hochschule  
für Prävention und Gesundheitsmanagement  
University of Applied Sciences



ligung trägt dazu bei, die wirtschaftliche und gesellschaftliche Bedeutung der Branche sichtbar zu machen und künftige Entwicklungen besser einordnen zu können.

Für viele Unternehmen ist die Teilnahme an der Erhebung längst mehr als eine Pflichtübung. Sie verstehen die Eckdatenstudie als Werkzeug, um die eigene Arbeit sichtbar zu machen und auf einer soliden Basis zu planen. Die Ergebnisse helfen, Investitionen zu begründen, Trends einzuordnen und die eigene Marktposition zu stärken. Gleichzeitig schaffen sie Vertrauen gegenüber Mitgliedern, Partnern und Entscheidungsträgern.

Die Eckdatenstudie ist weit mehr als eine Darstellung von Kennzahlen. Sie bietet Orientierung, schafft Transparenz und liefert wertvolle Grundlagen für strategische Entscheidungen. Betreiberinnen und Betreiber erhalten ein Instrument, das sie bei ihrer Arbeit unterstützt: in der Kommunikation mit Behörden, in Gesprächen mit Investoren oder in der Positionierung gegenüber der Öffentlichkeit. Die Studie zeigt eindrücklich, welche Rolle die Fitness- und Gesundheitsbranche heute in der Schweizer Gesellschaft einnimmt.

### Gemeinsam Zukunft gestalten

Seit nunmehr vier Jahren liefert die Schweizer Eckdatenstudie verlässliche Kennzahlen, die nicht nur für Akteure der Branche relevant sind, sondern auch für Medien, Forschung, Politik und Wirtschaft und damit für alle, die den Fitness- und Gesundheitsmarkt verstehen und gestalten wollen. Die Ergebnisse der fünften Studie werden im Sommer 2026 veröffentlicht.

### Jetzt teilnehmen

Alle Betreiberinnen und Betreiber von Fitness- und Gesundheitsanlagen in der Schweiz sind herzlich eingeladen, sich an der Online-Erhebung zu beteiligen. Die Teilnahme ist anonym, die Datenauswertung erfolgt ausschliesslich aggregiert und vertraulich. ■

### Literaturliste

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





Qualifizierte Betreuung

# Aus Angst wird Bindung

**Zwischen Neugier und Unsicherheit: Viele Einsteigerinnen und Einsteiger erleben im Gym „Gymtimidation“. Dieser Fachbeitrag von Qualitop-Zertifizierer Urs Malke zeigt, wie von Qualitop zertifizierte Anbieter mit Struktur, Sichtbarkeit und Betreuung Vertrauen schaffen – und aus Probetrainings Mitgliedschaften machen.**

Neulich las ich in der Berner Zeitung eine Kolumne zu „Überforderung im Gym“ (Lena Rittmeyer, Berner Zeitung, 2025). Diese hat mich angespornt, weiterzusehen und siehe da, diese Überforderung oder „Gymtimidation“ ist tatsächlich dokumentiert (Nitschke, 2023). Wer im Fitnessstudio ankommt, sieht dabei oft zunächst einen Maschinenpark und viele fremde Gesichter – und spürt Unsicherheit. Eine klare Einweisung fehlt, die Fragen stauen sich. Durch qualifizierte Betreuung und transparente Strukturen wird aus dem daraus entstehenden „Was mache ich hier?“ jedoch schnell „Hier bleibe ich!“.

Wie Anbieter mit Qualitop-Zertifizierung Ängste abbauen und Einsteigerinnen und Einsteiger zu treuen Mitgliedern machen – das zeigt dieser Beitrag nach.

## Der erste Eindruck entscheidet

Zwischen „Ich probier's mal“ und „Ich bleibe“ liegen oft nur die ersten zehn Minuten. Wer in dieser Zeit eine klare Einführung bekommt, einen ruhigen Ort für zwei Einstiegsübungen und ein ansprechbares Gesicht, bleibt eher dran. Das ist Handwerk: Ablauf, Sprache, Sichtbarkeit. Auch Gesundheitsquellen empfehlen genau diese Erstschrte – Einführungstour, Fra-

gen stellen, Trainerhilfe, Off-Peak starten (Cleveland Clinic – Gymtimidation, 2023).

**Tipp aus der Praxis:** Bewährt hat sich ein einfacher Orientierungsplan an der Rezeption: „Wo finde ich was? Welche Geräte eignen sich für den Start? Wie buche ich den nächsten Termin?“ Wer schon beim Ankommen weiss, wohin, hat den wichtigsten Schritt getan – und fragt schneller nach, wenn etwas unklar ist.

## Beispiel aus dem Zertifiziererleben

In einem mittelgrossen fernbetreuten Stadtstudio (zwei Standorte) stand auf einem Crosstrainer Folgendes: „Leichtes Schleifen – geht schon.“ Zwei Neumitglieder erklärten sich gegenseitig „wie das wohl geht“. Der Trainer war zwar auf der Fläche, aber nicht gut erkennbar.

Mit dem Betreiber haben wir daraufhin diese drei Vorgaben erarbeitet:

- **Sperr-/Wartungslogik:** Defekte Geräte klar markieren (mit laminiertem Schild) und mit dem Hinweis „Techniker ist aufgeboden“. Das steigert das Vertrauen.
- **Klare Kleiderordnung im Team:** Auch Teilzeitangestellte



müssen immer das Clubshirt tragen. Das fördert den Sinn für die Gemeinschaft.

- **Klar kommunizierte tägliche „Q&A-Momente“:** Das unterstreicht Kundennähe.

Sechs Wochen später hatte ich bereits eine erfreuliche Rückmeldung: zufriedener Kunden, mehr Trainingsfrequenz bei neuen, weniger Abbrüche. Dies zeigt, dass auch kleine Strukturen eine grosse Wirkung haben können.

## Warum Menschen sich im Gym klein fühlen

Zwei Faktoren dominieren:

- **Kompetenzlücke:** unklare Bedienung, Geräuschkulisse, Stosszeiten – wer nicht weiss, was er tut, fühlt sich ausgestellt.
- **Social Physique Anxiety (SPA):** Sorge, wie der Körper bewertet wird. Reviews zeigen konsistent negative Zusammenhänge mit Teilnahme und Commitment (Zartaloudi et al., 2021)

Beides lässt sich durch ein besseres Onboarding entschärfen; neue Forschung bestätigt den Zusammenhang von SPA mit Motivation und Teilnahme (Gómez-Redondo et al., 2024)

## Onboarding, das Verunsicherung in Bindung verwandelt

Wirksame Basics:

- **Geführter Einstieg statt Geräte-Raten:** Kurzer Rundgang, einfacher Startplan, zwei sichere Übungen
- **Ansprechbarkeit sichtbar:** Wer ist „on duty“?, Namensschild/Rolle, klarer Treffpunkt
- **Sichtbare Sicherheit:** AED markieren, Notfallablauf aushängen, Defekte sperren
- **Entschärfte Sprache:** Weniger Jargon, mehr Klartext („Wir zeigen's gern noch einmal“)
- **Ruhige Slots:** Off-Peak-Termine für Einsteigerinnen und Einsteiger senken Beobachtungsdruck – genau solche strukturierten Einstiege empfehlen klinische Ratgeber (Cleveland Clinic, 2025)

## Supervision wirkt – und bleibt bezahlbar

Struktur und betreute Settings verbessern Adherence und Ergebnisse in unterschiedlichen Populationen; RCTs/Reviews berichten Vorteile betreuter gegenüber unbetreuten Programmen (Effektgrösse je Setting variabel). (Hiensch et al., 2024)

## Qualitop: Signal nach aussen, System nach innen

Vieles passiert bereits – aber inkonsistent. Teams wechseln, Routinen fransen aus, Provisorien werden Standard. Qualitop setzt hier an – nicht als Paragraphenwerk, sondern als Arbeitsweise:

**Signal nach aussen:** Sicherheit, Einführung und Wirksamkeit sind organisiert und unabhängig geprüft.

**System nach innen:** Auditrhythmus mit Erst- und Zwischen-audits, klare Berichte mit Hinweisen und – wenn nötig – Korrekturen. So bleibt gute Praxis stabil.

Für Betreiber heisst das: planbarer Einstieg, ruhigere Fläche, einheitlicheres Team – und spürbar mehr Vertrauen.

## Die häufigsten Bremsklötze – und wie man sie löst

- **Selbstbedienungsstarts:** Onboarding fix einplanen und im CRM terminieren
- **Unsichtbare Trainerrolle:** „Heute für Sie da“-Board, erkennbare Kleidung, kurzer Begrüssungssatz an Neulinge
- **Post-it-Management:** Defekte sperren, richtig beschriften, dokumentieren, reparieren – in dieser Reihenfolge
- **Label ohne Nutzen:** Am Empfang kurz erklären, warum das Label hilft

## Miniwerkzeugkasten:

- **Erstkontaktablauf zu Herzen nehmen:** Motivation der Angestellten muss rüberkommen
- **Follow-up setzen:** Termin in sieben bis 14 Tagen nicht erst in ein bis zwei Monaten (Technik, Fragen, kleiner Erfolg)
- **Sicherheitsanker sichtbar machen:** AED-Hinweis auch am Telefon/Frontdesk, Notfallkette aushängen
- **Fragekultur aktivieren:** „Es gibt keine dummen Fragen – wir zeigen's gern noch einmal“, Trainerinnen und Trainer klar erkennbar
- **Off-Peak für Neulinge:** „Erste-Schritte“-Slots in ruhigen Zeiten (auch so kommunizieren)
- **Wartung mit Ansage:** Aussagekräftige, professionelle Hinweisschildchen griffbereit; kein Gerät bleibt „mit Zettel“ auf der Fläche
- **Qualitop erklären:** Zwei Sätze im Foyer: „Unabhängig geprüft. Einführung und Sicherheit sind organisiert.“

## Fazit

Gymtimidation verschwindet nicht durch Vorsätze. Sie verschwindet, wenn Menschen in den ersten Minuten Struktur, Ansprechbarkeit und Sicherheit erleben (Hiensch et al., 2024). Studios, die das konsequent organisieren, verwandeln Unsicherheit in Vertrauen – und Probetrainings in Stammmitgliedschaften. Qualitop (Qualitop, 2025) hilft dabei, weil es beides liefert: das Signal, dem man als Kundin oder Kunde trauen kann, und das System, auf das sich Teams im Alltag verlassen. ■



**Urs Malke**

Der Entspannungscoach und Hypnosetherapeut unterstützt das Qualitop-Label seit Jahren als unabhängiger Zertifizierer. Er begleitet Fitnessstudios, Sporteinrichtungen und Methodenanbieter in der Schweiz bei der Qualitätsumsetzung. Dabei nutzt er seine Erfahrung als Berater und Keyaccount-Manager in der Schweiz und international.

## Auszug aus der Literaturliste

Nitschke, E. (2023). Gymtimidation – What is it and How to Overcome It. Verfügbar unter: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/blog/8262/gymtimidation-what-is-it-and-how-to-overcome-it/>

**Partner-Event****Starke Partner.****Starke Fitnesscenter.**

Am Donnerstag, den 20. November 2025, fand im UNIQUE Fitness in Horw ein exklusives Partner-Event statt, das eindrucksvoll zeigte, wie die digitale Trainingsfläche der Zukunft bereits heute Realität werden kann. Unter dem Motto „Starke Partner. Starke Fitnesscenter“ präsentierten führende Anbieter wie EGYM, Life Fitness/HammerStrength, Sensopro, Soledor und TAC innovative Lösungen, die Training, Mitgliedererlebnis und Studioorganisation auf ein neues Niveau heben.

Die Teilnehmenden erwartete ein abwechslungsreiches Programm: inspirierende Keynotes, praxisnahe Experience Stations direkt im Studio sowie eine spannende Paneldiskussion mit Betreiberinnen und Betreibern. Besondere Highlights lieferten Roland Fuchs, Athletiktrainer zahlreicher Schweizer Spitzensportler, und Matthias Glarner, Schwin-



gerkönig im Jahr 2016. Beide gaben wertvolle Einblicke in die Zukunft des Trainings und die Rolle digitaler Tools im Alltag von Athleten und Fitnessstudios.

In einer entspannten Atmosphäre mit Snacks, Drinks und vielen persönlichen Gesprächen entstand ein inspirierender Austausch zwischen Branchenexperten, Partnern und Studiobetreibenden. Das Event zeigte klar: Die Zukunft der Fitnessbranche ist vernetzt, erlebbar und in Horw bereits angekommen.

**SAFS Workshops 2026****Starte mit Wissen und Motivation ins neue Jahr**

2026 bietet die ideale Chance, dein Fitnesscenter, dein Team und dich selbst auf das nächste Level zu bringen. Denn echte Weiterentwicklung entsteht nicht nur auf der Trainingsfläche, sondern durch fundiertes Wissen, klare Kommunikation und inspirierende Führung. Die praxisnahen SAFS Workshops verbinden aktuelles Expertenwissen mit wertvollen Insights aus der Fitness- und Gesundheitsbranche – kompakt, anwendungsorientiert und direkt umsetzbar.

Das neue Jahresprogramm bietet vielfältige Themen für alle, die ihre berufliche und persönliche Kompetenz stärken möchten: von Social Media über professionelle Kommunikation bis hin zu Leadership und erfolgreicher Studioentwicklung. Die Workshops liefern genau das Know-how, das dich und dein Team im Alltag weiterbringt! Und das verständlich, praxisnah und mit sofortigem Mehrwert.

2026 mit dabei:

- **Instagram – Grundlagen für Trainer & Athleten (10. Januar).**
- **Effektives Telefontraining für Fitnesscenter-Mitarbeitende (6. März)**
- **Führst du oder wirst du geführt? (7. März)**
- **Ohne Kapital zum eigenen Fitnesscenter (18. April)**
- **Instagram-Marketing für Fitness Trainer (11. Juli)**

Mach 2026 zu deinem Jahr der Weiterentwicklung, des Erfolgs und der Inspiration – für dich, dein Team und dein Business. Die SAFS Workshops bieten die perfekte Kombination aus Fachwissen, Motivation und praxisorientiertem Lernen.

**Jetzt anmelden und gemeinsam mit der SAFS durchstarten!**

Alle Workshops finden wahlweise in Zürich oder online statt. Weitere Informationen und Anmeldung unter:

[www.safsweiterbildung.ch](http://www.safsweiterbildung.ch)





### Sportevent

## Der HYROX-Hype kehrt 2026 nach St. Gallen zurück

Von Freitag bis Sonntag, 16. bis 18. Januar 2026, verwandelt sich das OLMA Messegelände in St. Gallen erneut in eine grosse Sporteventarena. HYROX, das international erfolgreiche Fitnessformat, macht wieder Station in St. Gallen. Die Veranstalter rechnen an drei Wettkampftagen mit bis zu 9500 Athleten – ein klares Zeichen für die ungebrochene Dynamik des global wachsenden Konzeptes..

Neu für 2026 ist die langfristige Titelpartnerschaft der Fitnessgruppe well come FIT. Mit diesem Engagement setzt das Unternehmen ein starkes Zeichen für seinen Fokus auf funktionelles Ganzkörpertraining, messbare Leistungsentwicklung und ein ausgeprägtes Gemeinschaftsgefühl – genau jene Werte, die HYROX weltweit erfolgreich machen. well come FIT bietet bereits an sieben Standorten HYROX-standarjter in den Ausbau seiner Infrastruktur, um dem wachsenden Interesse gerecht zu werden.

## VERANSTALTUNGEN

### INFOVERANSTALTUNGEN ZUR BERUFSBILDUNG

- 03.12.2025** SAFS Infoveranstaltung, Zürich und digital
- 15.01.2026** SAFS Infoveranstaltung, Zürich und digital
- 12.02.2026** SAFS Infoveranstaltung, Zürich und digital
- 11.03.2026** SAFS Infoveranstaltung, Zürich und digital

Mehr Informationen und Anmeldung unter [www.safs.com](http://www.safs.com)

### INFOVERANSTALTUNGEN ZUM SAFS HOCHSCHULSTUDIUM

- 16.12.2025** SAFS Hochschule Infoveranstaltung, Zürich und digital
- 22.01.2026** SAFS Hochschule Infoveranstaltung, Zürich und digital
- 26.02.2026** SAFS Hochschule Infoveranstaltung, Zürich und digital
- 23.03.2026** SAFS Hochschule Infoveranstaltung, Zürich und digital

Mehr Informationen und Anmeldung unter [www.safs-hochschule.ch/events](http://www.safs-hochschule.ch/events)

### EVENTS

- 16.01. – 18.01.2026** HYROX, St. Gallen
- 26.03. – 28.03.2026** Meet the Best, Arosa



### Launch mit Longevity-Event in Zürich

## BOOSTD eröffnet viertes Lagree Studio

BOOSTD hat im November sein viertes Lagree Studio in Zürich eröffnet.

Die Lagree Methode, für die BOOSTD in Zürich bekannt ist, kombiniert hochintensives, aber gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining auf dem Megaformer. Die langsamen, kontrollierten Bewegungen stärken tiefe Muskelketten, fördern Stabilität und verbessern Körperhaltung.

Mit erfahrenen Coaches, einem klaren Fokus auf mentale und körperliche Stärke und einer starken Community hat sich BOOSTD fest etabliert. Das neue Studio schafft weiteren Raum für bewusste Bewegung und eine Trainingskultur, die auf langfristige Gesundheit ausgerichtet ist.



## swiss active Jahrestreffen 2025

### Ein voller Erfolg!

swiss active hat am Donnerstag, den 27. November 2025, zum Jahrestreffen eingeladen. Teilgenommen haben Vertreterinnen und Vertreter aus Vorstand, Qualitop-Kommission und -Normungskommission, Qualitop-Zertifizierer sowie zahlreiche Partner und Mitglieder von swiss active. Die Stimmung vor Ort und online war durchweg positiv, so auch die Resonanz: Der direkte Austausch und das gemeinsame Arbeiten an Branchenthemen wurden von vielen Teilnehmenden ausdrücklich gelobt.

Nach einer Besichtigung des Activ Fitness Wiedikon und kurzen Updates von swiss active und Qualitop stand der fachliche Dialog im Mittelpunkt. Dabei ging es vor allem darum, Erfahrungen zu teilen, Entwicklungen einzuordnen und Impulse für die praktische Arbeit mitzunehmen.

#### Image-Studie liefert wichtige Impulse

Ein inhaltliches Highlight an diesem Tag: Prof. Dr. Sarah Kobel, Leiterin der Abteilung Wissenschaft und Forschung an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), präsentierte ausgewählte Ergebnisse der

aktuellen Image-Studie der Fitnessbranche, die der DSSV e.V. gemeinsam mit der DHfPG durchgeführt hat.

Mit ihrer klaren und pointierten Art führte sie durch ein Thema, das die Branche bewegt: Wie sehen Menschen Fitnesscenter heute und wie sehr weicht dieses Bild vom Selbstverständnis der Anbieter ab? Die vorgestellten Erkenntnisse zur Selbst- und Aussenwahrnehmung regten zur Diskussion an und gaben wertvolle Anknüpfungspunkte dafür, wie Fitness- und Gesundheitsdienstleister ihr Profil weiter schärfen können. Beim anschliessenden gemeinsamen Abendessen wurden die neuen Impulse aufgegriffen und in einer offenen, konstruktiven Atmosphäre weiter vertieft und reflektiert.

Damit lieferte das swissactive Jahrestreffen 2025 einen wichtigen Beitrag zur mittel- und langfristigen Ausrichtung der Fitnessbranche und zeigte eindrücklich, wie wichtig der offene Austausch ist, um sich in Zukunft als relevanter Gesundheitspartner zu positionieren. Das Fazit aller Branchenvertreter vor Ort fiel dementsprechend sehr positiv aus.



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



**Erfolgreich Personal finden**



**JOBFITNESS**.ch

**Das NO.1 Fitness Stellenportal der Schweiz!**

*Alfa Sportsclub*

# PERFEKTION ALS MINDEST- STANDARD

Text: Lena Henning und Moritz Scheidel

**ALFA**  
SPORTSCLUB



**Im umkämpften Innsbrucker Fitnessmarkt setzt der Alfa Sportsclub auf eine vielversprechende Kombination: viel Platz, hohe Qualität und konsequente Betreuung. Auch modernste digitale Trainingssysteme, Gruppenkurse und ein Spa-Bereich sind hier selbstverständlich Programm. Inhaber Alois Fauster erklärt im Gespräch mit der FITNESS TRIBUNE eindrücklich, wie Premium ohne Protz gelingt – und warum er Trends nicht jagt, sondern auf etablierte Innovationen setzt.**



Als Alois Fauster über sein Studio spricht, dauert es keine zwei Minuten, bis das Wort „Premium“ fällt. Nicht prahlerisch, eher sachlich. „Wir sind eigentlich der einzige Premium Club hier in Innsbruck“, sagt er. In einer Stadt, in der sich Discounter, Studententarife und 24/7-Ketten dicht an dicht drängen, hat der 60-jährige Alois mit dem Alfa Sportsclub einen Gegenentwurf aufgebaut: viel Platz statt Enge, Ruhe statt Dauerbeschallung, Betreuung statt anonymem Durchschleusen.

### *Premium, bitte – aber mit Inhalt*

Der Alfa Sportsclub liegt im Westen Innsbrucks, eingebettet in die alpine Kulisse, die Tiroler Hauptstadt vor der Tür, die Nordkette im Rücken.

Fotos: Alfa Sportsclub



Dinnen: viel Raum, viele Möglichkeiten, wenig Hektik. Alles auf hohem Niveau. Auf allerhöchstem. „Wir heben uns mit der Ausstattung ab“, sagt Alois. Premium ist hier nicht nur ein Etikett, sondern ein Bündel aus bewussten Investitionen und Innovationen.

„Aus unserer Sicht ist es wichtig, dass wir hochqualitative Dienstleistungen anbieten“, erklärt er. Dazu gehört für ihn, dass das Studio up to date bleibt: technisch und konzeptionell. „Das ist ganz wichtig: Dass wir immer auf die neuesten Trends schauen – und sie dann im Studio aufnehmen.“ Was genau so zählt? „Dass wir bei den Geräten immer mit der Zeit gehen. Wenn es etwas Neues gibt und es Sinn macht, weil es für uns Zukunft hat, dann machen wir das auch“, stellt Alois dar.

Die Konkurrenz ist spürbar. Innsbruck ist Studentenstadt, die Studiolandschaft dicht. Alfa positioniert sich bewusst anders – nicht darüber, nicht abgehoben mit arroganter Attitüde, stattdessen mit einer eigenen Identität. „Der Markt ist stark umkämpft hier in Innsbruck“, sagt Alois. „Wir haben eine hohe Dichte an Fitnessstudios, da wir auch eine Studentenstadt sind. Da gibt es natürlich viele Studios, um den Bedarf abzudecken.“

### *Platz statt Gedränge*

Der Unterschied zu den anderen Fitnesscentern ist für viele schon beim ersten Besuch sichtbar. „Wir sind von den Räumlichkeiten sehr grosszügig angelegt“, sagt Alois. Wer durch den Club geht, merkt schnell, was er meint: breite Gänge, viel Abstand zwischen den Geräten, mehrere klar strukturierte Trainingszonen, dazwischen gute Sicht auf den Spa-Bereich. „Es gibt keine Wartezeiten“, betont er. Etwas metaphorischer ausgedrückt: hier atmen sowohl die Räume als auch die Mitglieder, bei aller potenzieller Anstrengung, so richtig durch.

Genau das ist entscheidend, warum sich Menschen den Alfa Sportsclub als Fitnesscenter aussuchen: „Ich glaube, das ist der Hauptbeweggrund, dass die Leute sagen, sie möchten nicht in einem überfüllten Studio trainieren, wie es bei den Mitbewerbern teilweise der Fall ist, wo es relativ viele Wartezeiten gibt aufgrund der hohen Frequenz. Dass es bei uns nicht so ist – ich glaube, das schätzen die Leute besonders bei uns“, betont der 60-Jährige.

Die Mitgliederstruktur spiegelt diese Premium-Positionierung. „Wir haben ein Durchschnittsalter von 48 – über alle Mitglieder“, sagt Alois. Der Fokus liege „eher so ab 30“ auf Menschen mit Beruf, Familie, wenig Zeit, aber klarer Erwartung an Qualität also. „Wir versuchen schon, auch junge Leute reinzubekommen“, sagt er. „Aber das ist natürlich eine Preisfrage. Für Studenten übersteigt der Mitgliedsbeitrag oft das Budget.“

### *Digital, aber nicht beliebig*

Dabei stimmt das Preis-Leistungs-Verhältnis: Wer durch den Gerätepark geht, sieht: klassisches Krafttraining, Freihanteln, Racks, Functional-Zone – und mitten drin zwei Namen, die im Premiumsegment fast schon Standard sind: eGym und milon.



„Beim digitalen Training haben wir beides im Studio angesiedelt“, sagt Alois. „Das kommt sehr gut an und wird von den Leuten geschätzt.“ Dazu gibt es einen FIVE-Zirkel, der sich um Beweglichkeit, Rücken und Gelenke kümmert.

Warum dieser Aufwand? „Natürlich will man sich da schon etwas abheben von den Mitbewerbern“, sagt Alois. „Dass man da immer die Nase vorn hat, würd ich sagen.“ Trends werden bei ihm nicht im Vorbeigehen mitgenommen, sondern geprüft: Passt das Konzept in den Club? Ist der Nutzen langfristig? Wie sieht die Nachfrage aus?

„Wir schauen immer, wenn irgendwelche Messen sind oder Events oder Vorträge, dass wir da gut informiert sind“, erklärt er. „Und dann treffen wir gemeinsam die Entscheidung, ▶



was wir aufnehmen in die Clubs.“ Gemeinsam heisst: Er selbst, seine Ehefrau Bibi, seine Tochter Ellena, sein ältester Sohn Alois: Während sich Bibi und Ellena mit viel Einsatz um den Standort hier in Innsbruck kümmern, konzentriert sich Alois' ältester Sohn auf den Standort in Wien. Mit der Abgabe des operativen Geschäfts an seine Kinder bleibt das Unternehmen im Kreise der Familie – und setzt dadurch die Entwicklung im philosophischen Duktus von Alois fort. Involviert bleibt er dennoch, über alles Wichtige informiert ebenso.

### *Effizienz statt zielloses Herumprobieren*

Dass eGym, milon und Co. nicht nur Prestigeobjekte sind, merkt man, wenn Alois über deren Rolle im Trainingsalltag spricht. „Dieses digitalisierte Training ist schon ein Trend der Zeit“, sagt er. „Das gefällt den Leuten, weil es sehr gezielt ist und überschaubar vom Zeitaufwand – etwas, das in der heutigen Zeit top hineinpasst.“

Die Kunden „haben relativ wenig Zeit“ und wollten nicht „stundenlang im Studio rumlaufen“. Dazu kommt: „Die Erfolge sind dementsprechend. Dieser Scan, der bei milon und bei eGym durchgeführt wird, kommt gut an. Man hat eine gute Kontrolle über das, was man macht.“

Für Alois ist das auch ein Kontrast zu früher: „Da hat man eher im Studio rumgehangen, längere Pausen gehabt und eigentlich nicht sehr effektiv trainiert. Diese Effektivität, die durch die Digitalisierung entsteht, kommt sehr gut an.“

### *Breite Bühne für unterschiedlichste Typen*

Trotz digitaler Zirkel bleibt der Alfa Sportsclub ein Studio, in dem man sich freilich auch Zeit lassen kann. Ein Studio, in dem sich auch klassische Kraftsportler zuhause fühlen sollen. „Wenn man ein breites Kundenklientel ansprechen möchte, dann muss man schon sehr breit aufgestellt sein“, sagt Alois und konkretisiert: „Wir haben Krafttraining, wir haben Power Racks, wir haben eine Functional Zone, wir haben einen sehr gut ausgestatteten Cardiobereich, der nach wie vor gut angenommen wird“, zählt er auf. „Und bei den Krafttrainingsgeräten sind wir auch sehr gut ausgestattet, dass auch ein ‚Trainierer‘ bei uns alles findet.“

„Trainierer“ – so nennt er jene, die seit Jahren Hanteln, Scheiben und Maschinen gewohnt sind und entsprechend anspruchsvoll sind. Sie sollen im Alfa genauso auf ihre Kosten kommen wie Menschen, die zum ersten Mal einen digitalen Zirkel betreten oder aus der Physioecke kommen.

### *Trends testen, aber mit klarem Plan*

Bei aller technischen Ausstattung bleibt Alois vorsichtig, wenn es um neue Formate geht, die gerade durch Social Media treiben. Progressiv heisst nicht aktionistisch. Trendbewusst nicht verschwenderisch. Es muss stimmen, sinnvoll sein, Nachfragen bedienen. Eine Disziplin, auf die das möglicherweise zutreffen könnte, ist Hyrox. Diesen Trend, der vielleicht schon mehr ist als das, beobachtet Alois genau. „Wir haben uns jetzt einmal ein bisschen eingehender mit Hyrox befasst“, sagt er. „Da schauen wir mal, wie das bei uns überhaupt reinpasst ...“ Alois beschreibt, wie er Entwicklungen einordnet: „Man muss schauen, in welche Richtung sich das etabliert. Es ist meistens so, dass es ein Trend ist und sich dann اسپالتet – gewisse Teile finden dann eine Berechtigung im Studio.“

Um eine Orientierung zu haben und gewissenhaft eine Entscheidung treffen zu können, hört er sich Rückmeldungen von Mitgliedern und seines Teams an: „Wir überlegen, sprechen das intern ab und schauen auch, wie die Nachfrage ist. Es kommt vor, dass einige nachfragen: Habt ihr das auch? Und dann wägen wir ab: Ist das nur ein kurzzeitiger Hype oder wird das wirklich Fuss fassen in der Fitnessbranche?“ Die Leitlinie, die den roten Faden gibt: Neugierig bleiben – ja. Jeder Trend um jeden Preis – nein.

### *Team mit Fachhintergrund und Empathie*

Hinter dem Konzept steht ein Ensemble, das bewusst nicht nur aus reinen Fitnesstrainern besteht. „Wir haben ein tolles Trainerteam“, sagt Alois. „Die kommen teilweise aus der Physio, teilweise aus dem Sport – also mit Sportausbildung – und teilweise mit Ausbildung zum Fitnesstrainer.“ Das Ziel: „Wir sind da sehr breit aufgestellt, damit wir das ganze Klientel sehr gut betreuen können.“

Weiterbildung ist für ihn kein Luxus, sondern Voraussetzung dafür, dass das Team mit den Konzepten mitwächst. „Wenn



wir uns entscheiden, dass wir etwas aufnehmen, schauen wir natürlich, welche dementsprechende Ausbildung es gibt“, erklärt er. „Dann schicken wir die Leute zu Vorträgen oder Events oder Veranstaltungen.“

Grundanforderung für jeden im Team: „Es muss jemand diese Fitness natürlich auch leben, der das unterrichtet“, sagt Alois. „Eine Grundausbildung, etwa eine B-Lizenz, ist Grundvoraussetzung – wobei das eher noch zu wenig ist. Da muss schon Praxis da sein, damit er bei uns arbeiten kann.“ Ausserdem achtet Alois natürlich auch darauf, dass er menschlich ins Team passt – und den Mitgliedern mit Empathie begegnet. Fachlich und menschlich muss es einfach stimmen.

### ***Premium? Aufwendig – und so gewollt***

Denn Premium zu versprechen, ist einfach, es zu halten, auf Dauer schwierig. Alois beschreibt das nüchtern: „Es ist sehr aufwendig, einen Premiumclub zu führen“, sagt er. „Die Kunden sind da sehr anspruchsvoll. Da muss man immer ordentlich investieren und immer die Trends im Auge behalten.“ Seine Vision für die kommenden Jahre ist klar: „Wir wollen im Premiumbereich eine gewisse Wahrnehmung haben und immer vorne mit dabei sein“, sagt er. „Das ist uns ganz wichtig, dass wir dieses Niveau halten.“

Der Anspruch an sich selbst und das eigene Haus ist dabei genauso hoch wie der an die Geräte. „Wir wollen uns vom Mitbewerber abheben und unser jahrelanges Know-how einbringen“, sagt er. Der Standort wurde in all den Jahren erweitert, der Spa-Bereich ausgebaut, das Konzept geschärft.

### ***Einem uralten Argument zum Trotz***

Die Fitnessbranche entwickelt sich nunmal immer weiter, Einstellungen verändern sich. Beim Blick auf die Gesamtbranche konstatiert Alois: „Das Krafttraining wird immer mehr.“ Sein Resümee: „Ich sehe, dass es mittlerweile eigentlich das Wichtigste ist.“

Das Herz-Kreislauf-Training ist für ihn dennoch unerlässlich – es müsse nur richtig eingeordnet werden: „Herz-Kreislauf-Training ist im Fitnessstudio eher etwas zurückgedrängt worden“, sagt er. „Ich bin der Meinung, dass man Herz-Kreislauf-Training, wenn es möglich ist, draussen macht und dass das eine Alternative für Outdoor-Aktivitäten ist.“

Dennoch bietet er in seinem Fitnesscenter weiterhin Indoor-Cardio an – und nutzt es auch selbst: „Ich trainiere Herz-Kreislauf fast nur im Studio“, sagt er und lacht. Wichtig sei ihm nur, dass Mitglieder verstehen, wofür das Krafttraining steht: „Das Studiotraining soll auf keinen Fall Ersatz sein für Outdoor-Aktivitäten, sondern die Basis dafür.“

Diese Botschaft versucht er, immer wieder an die Frau und den Mann zu bringen: „Das uralte Argument von Leuten, die nicht ins Studio gehen, ist: ‚Ich geh lieber ins Freie.‘“ Seine Antwort: „Dann hast du den Sinn des Fitnessstrainings nicht verstanden.“

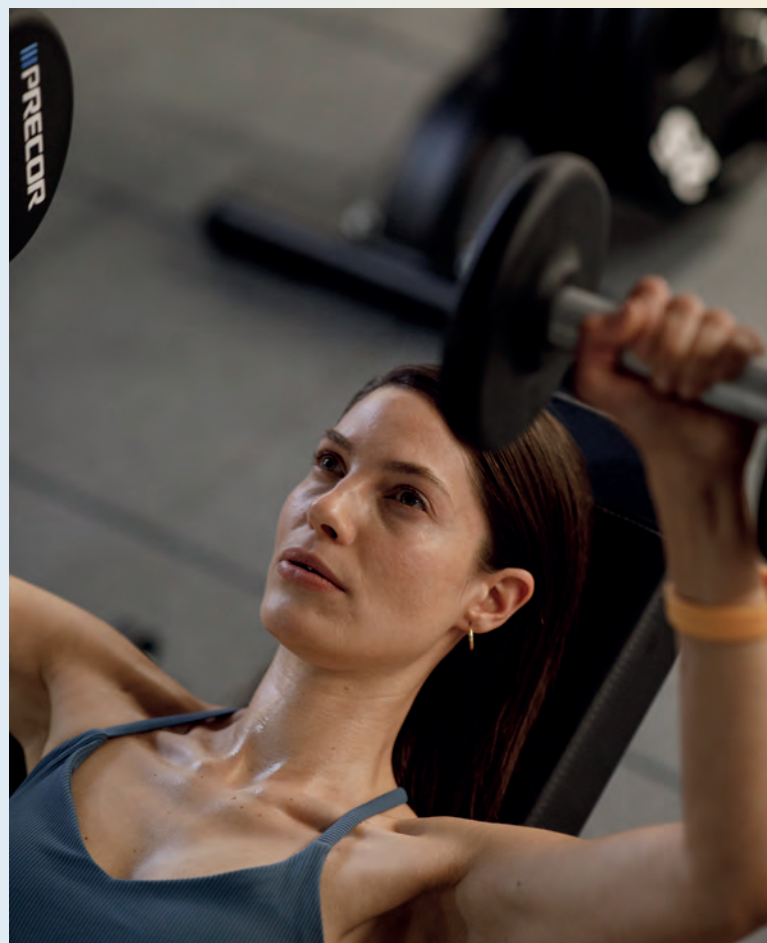
### ***Wärme, Wasser, Wellness***

Und dennoch setzen Alois und sein Team nicht nur auf Kraftanstrengung und Fitness. Ein wesentlicher Baustein der Premiumpositionierung im Alfa Sportsclub ist, der Spa-Bereich: Pool, Sauna, Ruhezone – in Innsbruck ist dieses Paket im Fitnesskontext fast einzigartig. „Wir sind der einzige Anbieter, der einen Pool hat“, sagt Alois.

Entsprechend gebe es eine eigene Klientel, die vor allem wegen des Wassers kommt. „Ein kleiner Teil der Mitglieder hält sich eigentlich nur im Spa-Bereich auf“, berichtet er. „Die gehen nur schwimmen oder ins Aquagymnastik. Etwa zehn bis 15 Prozent.“ Besonders beliebt: Wassergymnastik bei Seniorinnen.

Gleichzeitig macht er klar: Das Kernprodukt bleibt ein anderes! „Letztendlich wollen wir natürlich die Trainierenden bei uns haben und sehen Wellness als zusätzliches Angebot, das uns wieder berechtigt, einen höheren Preis zu nehmen.“

Auch die Kapazität an Tagesgästen ist bewusst begrenzt. „Wir verkaufen einige Tageskarten, da sind wir mit dem Preis relativ hoch“, erklärt er. Kooperationen mit Hotels ohne eigenen Spa-Bereich gehören dazu – aber ohne grosses Marketing. „Wir bieten das als Serviceleistung an“, erläutert Alois. „Dennoch ist es nicht unser Fokus: Wir wollen, dass das nur für Leute gedacht ist, die auf Urlaub sind oder auf der Durchreise ▶



oder für Handelsvertreter. Das Ziel sind nicht viele Tageskunden, die sagen: ‚Ich will kein Abo, ich zahle jeden Tageseintritt einzeln.‘ Unser Hauptgeschäftsmodell sind die Jahresabos“, sagt Alois klar.

### *Kurse als eigene Welt*

Um viele davon abzuschliessen, gibt es neben dem Geräte- und Spa-Bereich eine weitere Säule: das Kursprogramm. Wer den Plan anschaut, sieht einen abwechslungsreichen Wochenplan – bestehend aus: Aqua Gym, Yoga, Pilates, Zumba, Back & Mobility oder Dance Workout. „Es gibt Leute, die nur wegen unseres Kursangebots kommen“, sagt Alois. Auch hier macht er eine Grössenordnung auf: „Das ist nicht der Grossteil unserer Kunden. Ich würde sagen, zwei Drittel der Kunden kommen wegen des Trainings und ein Drittel ist auf Kurse oder spezielle Teilbereiche fokussiert.“ Primär Frauen besuchen laut Alois die Gruppenkurse. „Ich würde sagen, 90 Prozent ist weiblich bei den Kursteilnehmern“, sagt er.

### *Familie als eingespieltes Quartett*

Um alle Kundinnen und Kunden zufrieden zu stimmen, arbeiten Alois, seine Ehefrau, seine Tochter und sein ältester Sohn, die er im Gespräch immer wieder erwähnt, mit vollem Engagement zusammen. Das Quartett trifft alle wichtigen Entscheidungen gemeinsam: Messen besuchen, Vorträge anhören, Marktentwicklung beobachten, intern diskutieren. Wenn

es um neue Geräte, Trends oder Ausrichtungen geht, liegt der Prozess klar bei der Familie: „Wir sprechen das intern immer ab“, sagt Alois.

Der Alfa Sportsclub ist dadurch kein Studio, das alle zwei Jahre ein komplett neues Konzept ausruft. Eher ein Club, der sein Profil schrittweise schärft – mit Investitionen, die zu Zielgruppe, Standort und eigener Überzeugung passen.

### *Premium als Versprechen – und als Verpflichtung*

Am Ende bleibt der Begriff, mit dem Alois das Gespräch begonnen hat: Premium. Im Alfa heisst das nicht Goldrand an jedem Spiegel, sondern klare Prioritäten. Es heisst auch Platz statt Enge, Ruhe statt Dauerlärm, gezielte Digitalisierung statt Gadget-Show, Spa als Ergänzung zum Training, ein Team mit Fachhintergrund und ein Inhaber, der offen sagt, was er leisten möchte und was nicht. „Es ist fordernd, einen Premiumclub zu führen“, sagt Alois. „Aber es ist genau das, was wir wollen: uns abheben vom Mitbewerber und unser Know-how einbringen.“

Wer durch den Club geht, sieht: Dieses Premiumverständnis ist nicht laut, sondern leise. Kein Show-Tempel, sondern ein Studio, in dem Menschen in Ruhe trainieren, schwitzen, schwimmen können. Und dabei ziemlich genau wissen, warum sie hier sind. Weil hier nicht nur von Premium gesprochen wird, sondern Premium auch gelebt wird. ■



### **ÜBER DEN GESPRÄCHSPARTNER**

Seit Mitte der 80er-Jahre prägt Alois Fauster die Fitnessbranche. Kaum 20, gründete er seinen ersten Club, später folgten 37 Studios in Österreich und Ungarn – inklusive der Discountmarken FITINN und Speedfit. Heute konzentriert sich der 60-Jährige auf zwei Alfa Sportclubs: Innsbruck, geführt von Tochter Ellena, und Wien, wo sein ältester Sohn Alois die Studioleitung übernommen hat. Beide Anlagen folgen einem klaren Qualitätsanspruch, den Fauster über Jahrzehnte entwickelt hat: hochwertige Ausstattung, klare Strukturen und ein Fokus auf Betreuung. Mit der Übergabe der operativen Verantwortung an seine Kinder bleibt das Unternehmen fest in Familienhand – und setzt seine Entwicklung mit der nächsten Generation fort.



### **ÜBER DAS STUDIO**

2005 ging der Alfa Sportsclub Innsbruck an den Start. Heute sorgt ein Team aus etwa 20 Angestellten und rund 20 Kursleitenden dafür, dass sich Mitglieder in jedem Bereich gut betreut fühlen. Fachlich ist das Studio breit aufgestellt – von einer dualen Studierenden der DHfPG über Sportwissenschaftler bis hin zu Quereinsteigern mit solider Ausbildung. Der Club deckt ein weites Spektrum ab: Kraft- und Ausdauertraining, Personal Training, ein breites Kursprogramm, Wellness- und Spa-Angebote sowie Programme für Figur und Gewichtsreduktion. 2022 folgte mit dem Alfa Sportsclub Wien der zweite Standort.

[www.alfatirol.at](http://www.alfatirol.at)



# TECHNOGYM BIOSTRENGTH™



## SUPERIOR RESULTS, FASTER.

Vermeiden Sie die häufigsten Fehler im Krafttraining und holen Sie das Maximum aus Ihrem Workout heraus. Mit dem patentierten Biodrive-System wählen Sie einfach Ihr Trainingsziel und erhalten automatisch den optimalen Widerstand sowie präzises Biofeedback, inklusive der passenden Belastung, dem idealen Bewegungsradius, dem richtigen Tempo und ausreichend Erholungszeit. Biostrength passt sich vollständig an Sie an und ermöglicht bis zu 30 % bessere Ergebnisse in derselben Trainingszeit.

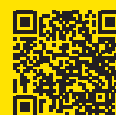
**Technogym Boutique**  
Pelikanstrasse 5, 8001 Zürich  
Tel. 043 558 98 60

**Technogym Boutique**  
Freie Strasse 84, 4051 Basel  
Tel. 061 501 41 40

**Technogym Showroom**  
Werkstrasse 36, 3250 Lyss  
Tel. 032 387 05 05



Mehr entdecken





John Harris Fitness Schillerplatz

## Unternehmen des Jahres im 1. Bezirk

John Harris Fitness Schillerplatz im Herzen der Wiener Innenstadt wurde zum Unternehmen des Jahres 2025 im 1. Bezirk gewählt. Über 130.000 Stimmen beim Bezirksblatt Award sicherten den Sieg in der Kategorie Mittelbetriebe. Das Premiumstudio am traditionsreichen Schillerplatz bietet auf mehreren Etagen eine moderne Fitness- und Wellnesswelt. Eigentümer Ernst Minar zeigt sich stolz über die Publikumswahl, die für ihn ein klares Zeichen für Qualität und Zufriedenheit der Mitglieder ist.



MYGYM setzt Wachstumskurs fort

## Sechs neue Studios bis Anfang 2026

MYGYM expandiert weiter und eröffnet bis Februar 2026 sechs neue Studios in Österreich und Deutschland. Das Netzwerk wächst damit auf 53 Standorte. Weitere Projekte sind bereits in Planung. Das Lizenzsystem setzt auf digitale Prozesse, effiziente Strukturen und starke Markenführung. Hinter der Marke steht DSB-ONE, Spezialist für digitale Lösungen in der Fitnessbranche. Mit den zwei Konzepten MYGYM und MYGYM PRIME bietet das Unternehmen flexible Standortstrategien und bestätigt seinen Anspruch, eines der modernsten und effizientesten Studiokonzepte im deutschsprachigen Raum zu sein.



Auszeichnung als Bestätigung

## Fitcenter Hallein holt Silber bei Austria's Leading Companies

Die Fitcenter Hallein GmbH & Co KG wurde beim Wirtschaftspreis Austria's Leading Companies mit dem zweiten Platz ausgezeichnet. Das Familienunternehmen überzeugt seit über 30 Jahren mit persönlicher Betreuung, hoher Trainingsqualität und stabilen Geschäftszahlen. Besonders

positiv hervorgehoben wurden eine Top-Bonität und das beste KSV-Ranking der Kategorie. Geschäftsführer Manfred Petautschnig sieht die Auszeichnung als Bestätigung für konsequente Arbeit, klare Haltung und den Fokus auf individuelle Gesundheitslösungen.



**inkospor®**

# WOW – BERRY GOOD!

**PROTEIN SHAKE STRAWBERRY –**

der erdbeerfruchtig-frische Protein-schub für unterwegs oder zwischendurch. Gut fürs Bodyshaping, sehr gut für den Muskelaufbau und besonders gut für den Genuss.

- **Lecker, fruchtiger Protein Shake mit Erdbeer-Geschmack**
- **HIGH PROTEIN – 50 g Protein/Flasche**
- **LOW FAT**
- **LAKTOSEFREI**

**... AND VERY GOOD TOO:**

Unsere leckeren Varianten  
Buttermilk-Lemon, Chocolate und Vanilla!



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

*Premium  
Quality*  
since 1982

[www.soledor.ch](http://www.soledor.ch)



Das Highlight des Jahres im Neonlicht von Las Vegas

# Olympia Weekend 2025

Text: Yvonne Albers

**Wenn in Las Vegas die Besten der Besten gegeneinander antreten, bebt nicht nur die Bühne. Das Joe Weider's Olympia Fitness & Performance Weekend ist das Jahreshighlight der Bodybuildingszene – an dem Muskeln glänzen, Lichter blenden und selbst der Regen zum Showeffekt wird. Unsere Chefredakteurin war live vor Ort und schildert ihre Erlebnisse zwischen Wüstensand, Kälte und ganz viel Glitzer.**

Der erste Blick auf den Strip ist bereits vom Flugzeug aus wie die Werbung für einen Energy Shot: grell, bunt, aufgeladen – und genau richtig, um das Joe Weider's Olympia Fitness & Performance Weekend einzuläuten. Am Mietwagenschalter gibt's ein Upgrade auf „gefühlte Lastwagen“, die Mitreisenden erklären unisono, dass Fahren in den USA nicht zu ihren bevorzugten Tätigkeiten gehört, und schon manövriere ich das Schlachtschiff Richtung Hotel. Der freundliche Grenzbeamte bei der Einreise hatte mich ohnehin direkt „ertappt“: „Viel Spass beim Olympia Weekend!“ – Mission offiziell bestätigt.

Las Vegas teilt die Welt in Lager: man liebt es – oder man liebt es heimlich. Ich gehöre zur ersten Gruppe. Diese ewig pulsierende, niemals schlafende Metropole, in der alle gut gelaunt sind, weil sie hier sind, um etwas zu erleben – genau wie wir.

Bis der Vorhang aufgeht, steht Warm-up auf dem Programm: ein Treffen mit dem Schweizer Performance-Artist Nick Beyeler (Lesen Sie das Interview mit ihm ab S. 30 in dieser Ausgabe) und mehrere Gym-Besuche: Torture Gym, Newtech-Gym und das Pop-up Gym der Dragon's Liar im Resorts World stehen auf unserem Programm. Das Newtech-Gym war beeindruckend – gross, laut und geschäftig. Jedoch ist es schwierig, das eigene Training zu fokussieren, wenn nebenan Stars wie Nick Walker und Martin Fitzwater samt Social-Media-Entourage und Fantross trainieren. Mein Favorit: das Torture Gym – klein, fokussiert, mit hervorragender Ausstattung.

## Zwischen Regen, Kälte und Fan-Momenten

Am Donnerstag startet das Spektakel: Pressekonferenz und „Meet the Athletes“. Draussen Regen – mitten in Nevadas Wüste. Drinnen Eiseskälte – wie an der Coop-Fischtheke. Jacken, Schals, zittrige Hände – und trotzdem tapfere, motivierte Athletinnen und Athleten, die geduldig für Selfies und Gespräche zur Verfügung stehen. Die Schlange bei Urs Kalecinski? Auch hier in Amerika lang – sehr lang.

Freitag und Samstag ist die Expo im Las Vegas Convention Center. Wer die FIBO kennt, hat hier nichts Aussergewöhnliches zu erwarten – was für eine Stadt wie Las Vegas wiederum doch irgendwie aussergewöhnlich ist. Hier findet unter anderem auch die Vorwahl der Classic Physique statt. Anders als beim Finale im Resorts World gilt freie Platzwahl – first come, first serve. Schon um sieben Uhr morgens stehen die Fans Schlange, um 9 Uhr stürmen sie die Halle. Es spielen sich oktoberfestähnliche Szenen ab. Alle rennen los, um möglichst schnell vor der Bühne am anderen Hallenende zu sein. Ich entscheide mich für das Gegenteil von Sprint: das gesittete Trotten – beladen mit Jacken, Taschen, Rucksäcken, damit meine Begleitung besser „seckeln“ und uns gute Plätze sichern kann. Sie schafft das Unmögliche: Wir sitzen relativ weit vorne und mittig vor der Bühne. Prima! Doch als alle damit fertig sind, ihre Stative und Kameras aufzubauen, überdenke ich diese Bewertung noch einmal. Ich gehöre noch zu denjenigen, die gerne den Moment geniessen. Ok, hin und wieder mal das



Natel für ein Foto hernehmen – schliesslich gehört das auch zu meinem Job. Aber heute scheint für viele die eigentliche Motivation für das Schultertraining darin zu bestehen, dass man sein Handy über die gesamte Dauer des Wettbewerbs ruhig hochhalten kann, um alles zu filmen.

### Das grosse Finale am Samstag

Dann das Highlight: das Finale am Samstag in der Resorts World. Ein Wort: LAUT. Unsere App misst bis zu 160 Dezibel. Zum Glück habe ich die wohlgemeinte Warnung eines Bekannten nicht ausgeschlagen und noch eine grosse Packung Ohrstöpsel besorgt.

Doch die Stimmung ist elektrisierend. Nach einer langen Saison und viel Diskussion über Gewichtslimits und Nachmessungen liefern die Athleten richtig ab. Ramon Dino holt den Sieg in der Classic Physique vor Mike Sommerfeld – nach der Vorwahl sehe ich persönlich ich Mike knapp vorne (Lesen Sie sein Interview in der FT 216), aber am Ende entscheidet der Brasilianer das Finale für sich. Der Österreicher Fabian Mayr mit Coach Patrick Tuor aus der Schweiz landet auf Rang elf – hauchdünn am Finale vorbei.

Die Frauen? Starke Auftritte, starke Energie! In der Figurklasse starten gleich mehrere deutsche Athletinnen – und wie: Denise Zwinger-Tynek glänzt bei ihrem Olympiadebüt mit einem sensationellen vierten Platz, Lena Ramsteiner folgt auf Rang sieben, Jennifer Zienert auf neun.

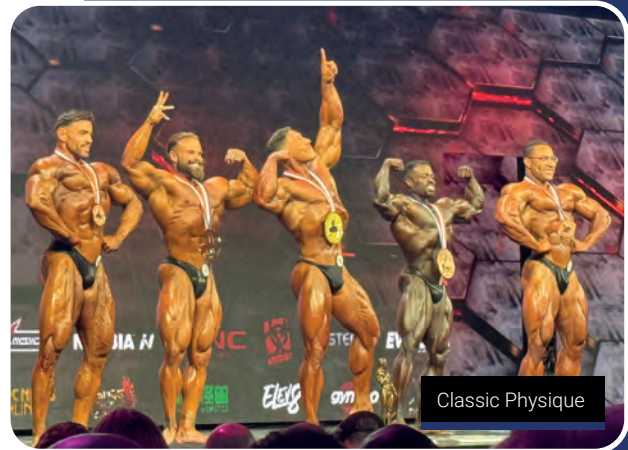
In der Men's Open sorgt Derek Lunsford für den grossen Coup: Er setzt sich gegen Hadi Choopan durch und erobert sich den Titel des Mr. Olympia zurück. Andrew Jacked wird Dritter. Der amtierende Mr. Olympia, Samson Dauda, landet diesmal nur auf Platz vier. Und Urs, der während der laufenden Saison den mutigen Wechsel von der Classic Physique in die Open wagte, beendet das Abenteuer auf Rang 13.

### Vegas-Vibes und ein Hauch von Lucky Luke

Wie war's insgesamt? Las Vegas ist der Spiegel einer Branche, die Show und Schweiss mit Stolz verbindet. Man darf lachen (über den Wüstenregen), frieren (in der Kühlthecken-Klimazone) und staunen (über Posing, Pailletten und pure Power). Die Stadt gibt den Ton an – und der ist laut, bunt und voller Adrenalin.

Nach Tagen voller Blitzlichter und Bühnenlicht folgt der Kontrast: raus aus Vegas, rein ins herrliche Nichts. Arizona. Westenreiten, endlose Stille, keine Menschen, keine Autos, keine Lichter – nur Pferdehufe, Lederknirschen und die weite Landschaft. Nach so viel Olympia-Action fühlt sich das an wie ein Reset für Kopf und Seele. Und während die Sonne über den Felsen glüht, denke ich: Vielleicht wäre Cowgirl tatsächlich auch ein guter Job gewesen. Zumindest für ein paar Tage.

Das Olympia-Wochenende 2025 in Las Vegas war laut, wild, aufregend – und einfach unverwechselbar. Muskelkultur trifft Showbusiness, Wüstensand trifft Neonlicht. Und wer einmal dabei war, weiss: Dieser Mix ist einzigartig.



Classic Physique



Women's Figure



Men's Open



Traumjob Cowgirl?

Orientierungshilfe für Entscheidungsträger

# Die ACSM-Fitnesstrends 2026

Von Moritz Scheidel

**Am 22. Oktober 2025 hat das American College of Sports Medicine (ACSM) die jährliche Rangliste zu den internationalen Fitnesstrends veröffentlicht. Die Studie gilt als aussagekräftiges Stimmungsbarometer innerhalb der Gesundheits- und Fitnessbranche und kann Entscheidungsträgern Orientierung bei der zukünftigen Ausrichtung bieten. Die FITNESS TRIBUNE beleuchtet, welche Trends 2026 bestimmen werden.**

Wer wissen möchte, welche Trends die Fitnesslandschaft bestimmen werden, wartet jedes Jahr gespannt auf die Veröffentlichung des „Worldwide Survey of Fitness Trends“. Auch im Herbst 2025, genauer: am 22. Oktober, hat das American College of Sports Medicine (ACSM) die Mitglieder der Gesundheits- und Fitnessbranche besonders frühzeitig informiert

und den Report unter dem Titel „2026 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry“ herausgegeben.

## 50 potenzielle Trends – was setzt sich durch?

Damit Verantwortungsträger über die Trends innerhalb der Gesundheits- und Fitnessbranche informiert sind und ihre Investitionen in Personal, Einrichtung und Equipment planen können, veröffentlicht das ACSM seit 20 Jahren seine Studienergebnisse. Durch die erhobenen Daten sollen potenzielle Trends prognostiziert werden und als hilfreiche Orientierung für Betreiberinnen und Betreiber, z. B. von Fitnesscentern, dienen.

Weltweit haben mehr als 2000 Fitnessexpertinnen und -experten, darunter Studiobetreiber, Personal Trainer, Physiotherapeuten und Wissenschaftler, ihre Top-20 in verschiedenen Kategorien gewählt. Und das aus 50 potenziellen Trends. Der Begriff „Trends“ ist dabei nicht mit kurzzeitigen Modeerscheinungen zu verwechseln; im Kontext der Studie wurde er als „eine allgemeine Entwicklung oder Veränderung in einer Situation oder in der Art und Weise, wie sich Menschen verhalten“, definiert.

## Ein Blick zurück

In den Jahren zuvor gab es stets interessante Erkenntnisse. Etwa 2021 und 2022, nachdem wegen der COVID-19-Pandemie Online-Training, Homefitness und Outdoor-Aktivitäten an Bedeutung gewonnen hatten. 2023 rangierten wieder „alte Trends“ ganz oben. Heisst: Wearables, Krafttraining und Fit-

## DIE TOP TEN DER ACSM-FITNESSTRENDS

1. Wearable-Technologie
2. Fitnessprogramme für Ältere
3. Training zur Gewichtsreduktion
4. Mobile Trainingsapps
5. Balance, Flow und Core Training
6. Training zur mentalen Gesundheit
7. Traditionelles Krafttraining
8. Datengesteuerte Trainingstechnologie
9. Freizeit- und Sportvereinsangebote für Erwachsene
10. Funktionelles Fitnesstraining



nessprogramme für Ältere machten die Podestplätze eins, zwei und drei unter sich aus. 2024 zeigte sich dann ein ähnliches Bild – mit einer Überraschung: Während sich Wearables auf Platz eins und Fitnessprogramme für Ältere auf Platz drei behaupten konnten, katapultierte sich die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz aus dem „Nichts“ auf Platz zwei.

Und im vergangenen Jahr? Platz eins und drei hatten weiterhin Wearables und Fitnessprogramm für Ältere inne, während diesmal mobile Übungs-/Trainingsapps den zweiten Platz einnahmen – und damit die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz vom „silbernen Rang“ verdrängten. Vor diesem Hintergrund stellten sich gleich mehrere Fragen für die Top Ten Trends 2026. Werden die Wearables Platz eins verteidigen? Trägt, metaphorisch gesprochen, das Fitnessprogramm für Ältere abermals die Bronzemedaille um den Hals? Wer belegt diesmal Platz zwei? Und welche Erkenntnisse lassen sich aus den Ergebnissen ziehen? Fragen über Fragen ...

### Die Top Ten 2026

Die Antwort: Auch 2026 steht die Wearable-Technologie auf Platz eins des Trendbarometers – damit zum fünften Mal in Folge. Platz zwei geht an Fitnessprogramme für Ältere – ein Sprung von drei auf zwei also –, während ein nicht ganz unbekannter Neuling vom dritten Rang grüsst: das Training zur Gewichtsreduktion (vierter Platz im Vorjahr).

### Platz 1: Wearables

Seit 2016 – mit Unterbrechungen 2018 und 2021 – nehmen Fitnesstracker, Smartwatches und Co. den ersten Platz im Ranking der Fitnesstrends ein. Echtzeitinformationen u. a. zu Herzfrequenz, Schrittzahl oder Schlafdauer erlauben es den Trainierenden, ihre tägliche körperliche Aktivität zu beobachten sowie Fortschritte zu verfolgen.

### Platz 2: Fitnessprogramme für Ältere

Der Anteil der über 65-Jährigen steigt weltweit – und mit zunehmendem Alter wächst auch das Risiko für chronische Erkrankungen und Stürze. Um die Auswirkungen von Krankheiten zu verringern, die Unabhängigkeit älterer Menschen zu bewahren und damit deren Lebensqualität im gesamten Alterungsprozess zu erhalten, ist regelmässiges körperliches Training eine wirkungsvolle Prävention. Der zweite Platz kommt aufgrund des Bedeutungszuwachses von Longevity keineswegs überraschend. Bereits in der vergangenen Umfrage belegte diese Rubrik den dritten Rang.

### Platz 3: Training zur Gewichtsreduktion

Das Training zur Gewichtsreduktion ist ein Klassiker unter den Trainingsmotiven und steht nun, nach dem vierten Platz im Vorjahr, auf Rang drei. Regelmässiges Workout fördert die Stoffwechselfunktion und trägt massgeblich zur Reduktion von Körperfett bei. Dabei sind sowohl aerobe als auch anaerobe Trainingsformen wichtig, ebenso eine angepasste Ernährung, die ein Kaloriendefizit unterstützt. Körperliche Aktivität ist also mitentscheidend, um langfristig abzunehmen bzw. das Gewicht zu halten.

### Platz 4: Mobile Trainingsapps

Mobile Fitness-Apps rutschen von Platz zwei auf vier – ein kleiner Rückfall. Dennoch: Für erfahrene Fitnessexperten sind sie längst zu einem entscheidenden Trend geworden. 2024 verzeichneten mobile Trainingsapps beeindruckende 850 Millionen Downloads, genutzt von fast 370 Millionen Menschen (Thompson, 2024). Der Aufwärtstrend der mobilen Fitness-Apps wird dabei massgeblich durch ihre nahtlose Integration in die Wearable-Technologie begünstigt.

### Platz 5: Balance, Flow und Core Training

Diese Kategorie umfasst Formate wie Yoga, Pilates und Barre, die Stabilität, Beweglichkeit und Körperkontrolle gezielt fördern. Nach einer kurzen Flaute während der Corona-Pandemie gewinnen diese Angebote wieder deutlich an Bedeutung – angetrieben von einer wachsenden Nachfrage nach ganzheitlicher Gesundheit und mentaler Balance. Der fünfte Platz verwundert daher kaum: Schon in früheren Erhebungen zeigte sich die Relevanz derartiger Angebote. Der Trend ist für alle Altersgruppen geeignet – besonders für Jüngere unter 25 und Ältere über 55 Jahre. Das unterstreicht, wie wohltuend und wichtig Formate wie Yoga oder Pilates sind – generationenübergreifend.

### Fazit

Die ACSM-Studie zu den Fitnesstrends 2026 bietet erneut wertvolle Einblicke in die aktuelle Entwicklung der Branche und dient vielen Verantwortlichen als hilfreiche Orientierung. Neben dem globalen Überblick liefern die länderspezifischen Ergebnisse wichtige Hinweise, die bei trendbezogenen Entscheidungen oder Investitionen berücksichtigt werden sollten.

Was zeigt der Blick auf die Top Ten? Entscheidend für die langfristige Bindung der Mitglieder ist ein abwechslungsreiches Trainingsangebot, das Menschen aller Altersgruppen anspricht – darin sind sich die befragten Expertinnen und Experten einig. Gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer bleiben dafür ein zentraler Faktor. Gleichzeitig macht das Ranking deutlich, wie wichtig digitale Zusatzangebote weiterhin sind, etwa Wearables oder mobile Trainings-Apps. Die gesamte Studie zum Nachlesen finden Sie über nebenstehenden QR-Code:



### Das American College of Sports Medicine (ACSM)

Das American College of Sports Medicine gilt als renommierte Institution im Bereich Sportwissenschaft und Bewegungswissenschaften. Neben der Ausrichtung wissenschaftlicher Kongresse gibt das ACSM sportmedizinische Zeitschriften heraus und veröffentlicht kontinuierlich Berichte und Studien, die weltweite aktuelle Entwicklungen im Fitness- und Gesundheitsbereich beleuchten.

www.acsm.org

### Literaturliste

Thompson, W. R (2023). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. Verfügbar unter [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2023/01000/Worldwide\\_Survey\\_of\\_Fitness\\_Trends\\_for\\_2023.6.aspx?context=FeaturedArticles&collectionId=1](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2023/01000/Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends_for_2023.6.aspx?context=FeaturedArticles&collectionId=1)

„Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2026“

# Branche im Fokus

**Der Arbeitgeberverband DSSV e. V., das Prüfungs- und Beratungsunternehmen Deloitte und die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) starten erneut die diesjährige Erhebung „Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2026“. Seit vielen Jahren liefern die drei Partner verlässliche und wissenschaftlich fundierte Kennzahlen zur Entwicklung des deutschen Fitnessmarktes.**

## Mit Rückenwind in die neue Erhebungsrunde

Die Ergebnisse der Vorjahresstudie für das Betrachtungsjahr 2024 waren geprägt von neuen Benchmarks beim Gesamtjahresumsatz und den Mitgliederzahlen: 11,71 Millionen Mitglieder verhalfen der Branche zu einem Rekordumsatz von 5,82 Mrd. Euro (DSSV, 2025).

Aufbauend auf diesen positiven Entwicklungen startet die neue Erhebung „Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2026“. Ziel ist es, ein umfassendes und aussagekräftiges Bild der Branche für das Betrachtungsjahr 2025 zu zeichnen und zentrale Entwicklungen des Marktes abzubilden.

## Mitmachen und mitgestalten

Um auch in diesem Durchgang verlässliche Daten zur wirtschaftlichen und strukturellen Entwicklung der Fitness- und Gesundheitsbranche zu gewinnen, sind alle Betreiberinnen und Betreiber von Fitness- und Gesundheitsanlagen in Deutschland eingeladen, an der aktuellen Online-Erhebung teilzunehmen. Jede Teilnahme trägt dazu bei, die Bedeutung der Branche sichtbar zu machen, Trends frühzeitig zu erkennen und die gemeinsame Stimme der Fitness- und Gesundheitswirtschaft gegenüber Politik, Wirtschaft und Öffentlichkeit zu stärken.

## Zahlen mit Signalwirkung

Seit über drei Jahrzehnten liefern die Eckdaten von DSSV e. V., Deloitte und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) fundierte Kennzahlen und Analysen zur Entwicklung der Branche. Sie gelten als verlässliches Barometer und als zentrale Grundlage für strategische Entscheidungen. Mit ihrer Teilnahme leisten die Unternehmen einen wichtigen Beitrag, die Zukunft der Branche aktiv mitzugestalten und ihre Position als zentraler Bestandteil des Gesundheitssystems weiter zu festigen. ■



## JETZT TEILNEHMEN

Alle Betreiber von Fitness- und Gesundheitsanlagen in Deutschland sind eingeladen, sich an der Online-Befragung zu beteiligen:

[www.dssv.de/eckdaten](http://www.dssv.de/eckdaten)

Die Studienpartner garantieren den vertraulichen Umgang mit den Daten, die ausschliesslich anonymisiert und aggregiert ausgewertet werden. Die Ergebnisse der Studie werden im März 2026 veröffentlicht.



### 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.

### Literaturliste

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



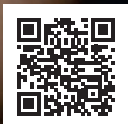


# Mehr Know-how. Mehr Erfolg.

Mit den SAFS Workshops!

**JETZT ABO  
SICHERN AB  
480.00 CHF**

**safsweiterbildung.ch**



INFOS &  
ANMELDUNG





# Gemeinsam für Gesundheit und Wohlbefinden

**Jedes Jahr im September finden unter dem Motto *#BEACTIVE DAY* Tausende kostenlose Veranstaltungen in ganz Europa statt, um die Bedeutung von Bewegung für alle Menschen zu unterstreichen. Die Kampagne wurde von der europäischen Fitness- und Bewegungsbranche ins Leben gerufen und wird von EuropeActive in Zusammenarbeit mit nationalen Verbänden in ganz Europa koordiniert.**

In diesem Jahr legte der **#BEACTIVE DAY** einen besonderen Schwerpunkt auf die Rolle von gesundheitsfördernder körperlicher Aktivität (HEPA) bei der Prävention und Behandlung nichtübertragbarer Krankheiten (NCDs) wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und chronischen Atemwegserkrankungen. Zur Unterstützung veröffentlichte EuropeActive den HEPA-Leitfaden, der in neun Sprachen kostenlos erhältlich ist und evidenzbasierte Ratschläge, Tipps zur Programmgestaltung und integrative Strategien für Fachleute und Gemeinden enthält.

## Ein Meilenstein: Eröffnung der Europäischen Woche des Sports in Kopenhagen

Als offizieller Partner der Europäischen Woche des Sports (EWoS) seit ihrer Gründung nahm EuropeActive am 23. September an den Feierlichkeiten zum zehnjährigen Jubiläum in Kopenhagen teil. Die Veranstaltung fand in der dynamischen städtischen Sportstätte GAME Streetmekka statt und versammelte rund 150 Vertreter internationaler Organisationen, NGOs, nationaler Koordinatoren und Basispartner.

Die Eröffnungsfeier verband Sport und Symbolik. Seine Majestät König Frederik X. von Dänemark nahm gemeinsam mit EU-Kommissar Glenn Micallef und dem dänischen Kulturminister an einem Basketballwettbewerb teil, bei dem zehn Würfe zehn Jahre Initiative symbolisierten. Workshops in Parkour, Strassenfußball und Basketball sowie Dance-Energisers spiegelten den integrativen und feierlichen Geist der Woche wider und bekräftigten deren anhaltenden Aufruf, „weniger zu scrollen und sich mehr zu bewegen“.

## Eine paneuropäische Bewegung

Die Kampagne **#BEACTIVE DAY 2025** war in ganz Europa ein voller Erfolg, mit Tausenden von Veranstaltungen, die die lokale Kreativität und Energie unter Beweis stellten:

- **Tschechische Republik:** Der einmonatige „Aktive September“ fand unter der Schirmherrschaft des Präsidenten statt, mit über 45 Veranstaltungen und einer starken politischen Botschaft, körperlicher Aktivität Vorrang einzuräumen.
- **Deutschland:** Die Kampagne startete in Köln unter dem Motto „United Let's Move“ unter der Leitung von all inclusive Fitness.





- **Griechenland:** Die Aktivitäten reichten vom spektakulären Acropolis Spinning-Event über Kinderjudo bis hin zu Stadtläufen und Gruppentraining in 700 Fitnessstudios im ganzen Land.
- **Portugal:** Die Teilnehmer genossen eine Fitness-Open-Week, kostenlose Club-Pässe für Beschäftigte des öffentlichen Dienstes und inspirierende Video-Testimonials von Menschen, die mit nichtübertragbaren Krankheiten leben.
- **Slowenien:** Lokale Gemeinschaften in Ljubljana und Maribor hielten die Tradition mit Nachbarschaftsveranstaltungen aufrecht.

In ganz Europa haben viele andere Länder die Reichweite der Kampagne durch kreative Partnerschaften und gesundheitsorientierte Aktivitäten erweitert.

- **Österreich:** In Zusammenarbeit mit Red Bull fanden mehr als 700 Veranstaltungen statt, was einem Anstieg der Teilnehmerzahl um 20 % entspricht. Ein Yoga-Kurs unter der Leitung einer Brustkrebsüberlebenden symbolisierte den Schwerpunkt der Kampagne auf Resilienz und Wohlbefinden. Die Berichterstattung im nationalen Fernsehen und Radio erreichte vier Millionen Zuschauer, was einen wichtigen Meilenstein in Sachen Sichtbarkeit darstellt.
- **Finnland:** 55 Städte und 233 Veranstaltungsorte nahmen teil, was die bisher grösste Ausgabe darstellte. Bei einem nationalen Seminar, das vom Gesundheitsminister eröffnet wurde, wurde der HEPA-Leitfaden vorgestellt und eine Zusammenarbeit mit Patientenorganisationen zur Förderung eines aktiven Lebensstils ins Leben gerufen.
- **Frankreich:** Die Teilnehmerzahl stieg stark an, 1.600 Fitnessstudios beteiligten sich. Trotz der Absage einer grossen Veranstaltung in Paris aufgrund lokaler Umstände sorgten starke Partnerschaften und Kommunikationsmassnahmen für landesweite Sichtbarkeit.

- **Bulgarien:** Die Aktivitäten reichten von Outdoor-Veranstaltungen für die Gemeinde bis hin zu Gesundheitsuntersuchungen, die in Zusammenarbeit mit lokalen medizinischen Zentren organisiert wurden und Hunderte von Familien erreichten.
- **Ungarn:** Familiensporttage, Wellnessinitiativen von Unternehmen und eine Stadionveranstaltung trugen dazu bei, die Botschaft von Fitness am Arbeitsplatz und einem aktiven Lebensstil zu verbreiten.
- **Serbien:** Veranstaltungen in 25 Städten verzeichneten eine Rekordbeteiligung und umfassten Yoga, Zumba und Gesundheitschecks, die in Zusammenarbeit mit nationalen Partnern wie dem Olympischen Komitee und den Kommunalbehörden angeboten wurden.

Über diese Höhepunkte hinaus schlossen sich viele weitere Länder, darunter die Ukraine, Irland und Lettland, der Bewegung an und unterstrichen damit die wahrhaft europäische Dimension des **#BEACTIVE DAY** und die gemeinsame Mission, körperliche Aktivität für alle zugänglich zu machen.

### Event in Brüssel

Im Rahmen der europaweiten Feierlichkeiten veranstaltete EuropeActive am 30. September 2025 auch einen **#BEACTIVE DAY** in Brüssel. Die Veranstaltung fand im Complexe Sportif Cynthia Bolingo in Zusammenarbeit mit Réseau Santé Diabète statt und konzentrierte sich auf integrative, gesundheitsorientierte körperliche Aktivitäten für alle Altersgruppen.

Die Bewohner des Stadtteils Marolles nahmen an massgeschneiderten Kursen teil, von „Sport sur ordonnance“ (Bewegung auf Rezept) über Sophrologie bis hin zu inklusivem Tanz. Die Veranstaltung zeigte, wie Bewegung zugänglich, therapeutisch und verbindend sein kann, und verkörperte damit die Botschaft der Kampagne, dass jeder seinen eigenen Weg finden kann, aktiv zu sein.

### Ausblick

Mit Teilnehmern aus ganz Europa und der Unterstützung der Europäischen Union setzt sich der **#BEACTIVE DAY 2025** weiterhin für die Botschaft ein, dass körperliche Aktivität für alle da ist, unabhängig von Alter, Herkunft oder Fähigkeiten. Durch die Kombination von Fakten, Inklusion und Feierlichkeiten zeigen EuropeActive und seine Partner, dass Bewegung nach wie vor eines der wirksamsten Mittel für Gesundheit und Wohlbefinden ist.

Die Ergebnisse und wichtigsten Erkenntnisse der Ausgabe 2025 wurden am 4. Dezember auf dem „Exercise for Health Summit“ im Europäischen Parlament vorgestellt, in dem politische Entscheidungsträger, Forscher und Branchenführer zusammenkamen, um zu diskutieren, wie Europa gemeinsam weiter auf eine gesündere und aktivere Zukunft hinarbeiten kann. ■



Die Stoss-Richtung

# 2026: Gemeinsam stark statt jedem Hype hinterher

**Wenn ein Jahr zu Ende geht, häufen sich die Schlagzeilen über neue Trends, Innovationen und Entwicklungen in der Fitness- und Gesundheitsbranche. KI-gesteuertes Training, virtuelle Coaching-Plattformen, Fitness im Metaverse. Das alles klingt nach Fortschritt, nach Zukunft, nach Möglichkeiten. Doch während wir gebannt auf die neuesten Hypes schauen, lohnt es sich, kurz innezuhalten und zu fragen: Müssen wir wirklich jedem Trend mit- oder hinterherlaufen?**

Liebe Entscheiderinnen und Entscheider der Fitnessbranche, ich beobachte seit Jahren, wie sich unsere Branche immer schneller dreht. Kaum ist eine Trainingsmethode etabliert, wird sie vom nächsten „grossen Ding“ überholt. Fitnesscenter versuchen, alles mitzunehmen – von Hybridangeboten über Online-Communitys bis hin zu Hightech-Workouts mit Echtzeitdaten. Natürlich ist Innovation wichtig. Jedoch Innovation ohne Identität ist wie Training ohne Ziel: Es bringt uns ins Schwitzen, aber nicht unbedingt voran.

2026 wird ein Jahr, in dem Klarheit wichtiger sein wird als Geschwindigkeit. Die erfolgreichsten Fitnessbetriebe werden nicht diejenigen sein, die den neuesten Trend zuerst umsetzen, sondern jene, die wissen, wer sie sind und wofür sie stehen. In einer Zeit, in der alles messbar, digital und austauschbar wird, zählen Authentizität, Vertrauen und Werte wieder mehr denn je.

## **Von der Jagd nach Trends zur Pflege von Werten**

Wir leben in einer Zeit, in der Fitness längst mehr ist als



Muskelaufbau oder Gewichtsreduktion. Es geht um Gesundheit, Prävention, mentale Stärke und Lebensqualität. Doch der Druck, immer am Puls der Zeit zu bleiben, verleitet viele dazu, ihr Profil zu verwässern. Das Fitnesscenter, das gestern noch mit persönlicher Betreuung überzeugt hat, bietet heute personallose Räumlichkeiten, Online-Abos und KI-Analysen an, weil man das jetzt eben so macht.

Aber nicht jeder Trend passt zu jedem Fitnessbetrieb. Und nicht jeder Fortschritt bringt Fortschritt. Wer auf Dauer bestehen will, sollte sich weniger fragen, was neu ist, und mehr, was für ihn richtig ist. Das bedeutet, die eigenen Stärken zu kennen und konsequent auszubauen. Wenn persönliche Nähe, kompetente Betreuung und echte Gemeinschaft die Markenzeichen sind, dann ist das ein Wert, den kein Algorithmus ersetzen kann. Die Technologie kann unterstützen, aber sie darf nicht die Seele eines Unternehmens ersetzen.

### **Gemeinsam stark statt gegeneinander schwach**

Ein weiterer Trend, den ich für 2026 kommen sehe – und den ich mir persönlich wünsche –, ist ein neues Verständnis von Zusammenarbeit in unserer Branche. Zu lange haben wir in Kategorien von Konkurrenz gedacht: Das Studio nebenan ist der Gegner, die Physiopraxis der Mitbewerber, der Online- oder Personal-Coach die Bedrohung. Doch die Herausforderungen der Zukunft – von Personalmangel, über steigende Kosten bis hin zum gesellschaftlichen Wandel – lassen sich nicht immer allein lösen.

Gemeinsam stark zu sein bedeutet, Wissen zu teilen, Netzwerke zu bilden und Synergien zu nutzen. Ein Fitnesscenter kann hervorragend mit Ärzten, Therapeuten oder Ernährungsberatern kooperieren; eine Reha-Einrichtung mit einem Personal Trainer zusammenarbeiten. Selbst Mitbewerber in derselben Stadt können voneinander profitieren, wenn sie einander unterstützen, statt nur zu konkurrieren.

Denn am Ende haben wir alle das gemeinsame Ziel, Menschen zu einem gesünderen, aktiveren und erfüllteren Leben zu verhelfen. Wenn wir das vergessen, haben wir den wichtigsten Trend längst aus den Augen verloren – den der Menschlichkeit.

### **Digitalisierung ja! Aber smart!**

Natürlich wird auch 2026 kein Weg an Digitalisierung, Automatisierung und künstlicher Intelligenz vorbeiführen. Es wäre naiv, das zu ignorieren. Aber der intelligente Einsatz von Technologie bedeutet nicht, alles zu digitalisieren, was möglich ist, sondern zu erkennen, wo sie wirklich einen entscheidenden Mehrwert schafft.

Ein digitales Buchungssystem kann Abläufe vereinfachen, ein Online-Check-in spart Personalzeit, eine KI-gestützte Trainingsanalyse kann optimieren und Fortschritte sichtbar machen. Doch der entscheidende Moment, der Menschen langfristig bindet, entsteht nicht am Bildschirm, sondern im persönlichen Kontakt, im ehrlichen Gespräch, im Gefühl, ver-

standen und gesehen zu werden. Die Technologie soll nicht verdrängen, sie soll ergänzen. Richtig eingesetzt, erhöht Digitalisierung die Qualität von Abläufen und macht Dienstleistungen zugänglicher, schneller und intuitiver. Und sie eröffnet neue Freiräume – für persönliche Begegnungen.

### **Zurück zu den Wurzeln und nach vorn schauen**

Vielleicht liegt der grösste Trend der Zukunft darin, sich wieder auf das zu besinnen, was Fitness ursprünglich bedeutet, hat: Bewegung, Gemeinschaft, Wohlbefinden. Ich spreche oft mit Betreibern und Trainern, die sagen: „Wir wissen gar nicht mehr, was die Kunden eigentlich wollen.“

Meine Antwort ist dann meist: Frag sie einfach. Menschen suchen heute keine verrückten Trends, sondern Orientierung. Sie wollen sich gut fühlen – physisch und psychisch. Und sie möchten einen Ort, an dem sie sich willkommen und ernst genommen fühlen. Dafür bleibt qualifiziertes Personal unverzichtbar, denn professionelle Beratung und empathische Betreuung sind zeitlos im Trend.

Wenn wir diese Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellen, müssen wir nicht jedem Trend hinterher- oder mitlaufen. Dann schaffen wir selbst welche, indem wir Qualität, Verlässlichkeit und echte Beziehungen bieten.

### **Stärke zeigen heisst Haltung zeigen**

2026 wird ein Jahr des Wandels – wirtschaftlich, gesellschaftlich und technologisch. Aber es wird auch ein Jahr, in dem die Fitness- und Gesundheitsbranche die Chance hat, sich neu zu positionieren: nicht als Getriebene des Wandels, sondern als Gestalter einer gesunden Zukunft.

Mein Wunsch: Lasst uns wieder mehr miteinander reden, statt nur zu reagieren. Lasst uns unsere Werte leben, statt sie in Marketingfloskeln zu verpacken. Und lasst uns gemeinsam stark sein – für unsere Mitglieder, unsere Mitarbeitenden und unsere Branche. Denn Trends können eine wertvolle Inspiration sein, wenn sie uns ermöglichen, Neues zu entdecken, ohne das Wesentliche aus dem Blick zu verlieren. Zugleich eröffnen sie Chancen für echte Weiterentwicklung und bewahren uns davor, in Stagnation zu verfallen. Am Ende ist der einzige Trend, der nie aus der Mode kommt: Echte Stärke entsteht durch smartes Handeln! ■



**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!“



Survival of the fittest

# Sind Sie fit? – im Sinne der Evolution

**(Fast) alle kennen den Satz – the survival of the fittest. Doch nur wenige verstehen diesen Satz in der Tiefe. Deshalb bleibt er für viele abstrakt und nicht alltagsrelevant. Das ist ein Fehler, denn ein evolutionäres Prinzip gilt für alle Menschen und hat gewichtige Konsequenzen. Deswegen lade ich Sie ein, über das mächtige Prinzip gründlich(er) nachzudenken.**

Der englische Ausdruck wird meist falsch ins Deutsche übersetzt. Survival of the fittest bedeutet eben nicht, dass der Stärkste überlebt, sondern: der am besten angepasste Mensch überlebt. Das ändert die Aussage und die Konsequenz erheblich.

## **Anpassung ist nicht Gleichmacherei – sondern Überlebenskunst**

Der Mensch als Organismus (biologisches System) kann sich auf äussere Reize funktionell und strukturell anpassen. Diese Adaptionsfähigkeit bezeichnet die Sportwissenschaft als Trainierbarkeit. Ohne diese Trainierbarkeit (der Organe) würde das Fitnessstraining keinen Sinn machen, da der Trainingsreiz zu keiner Adaptation führen würde.

Dank der Trainierbarkeit der Muskeln ist es möglich, dass man beim Trainieren auch imponieren kann. Auftrainierte Muskeln dienen oft als Egoprothese. Durchs Training will man Anerkennung. Das ist menschlich, denn Anerkennung ist ein hoch gehandeltes soziales Wechselgeld. Jemand gibt und die andere Person erhält. So weit, so gut.

## **Wenn Anpassung zur Selbstsabotage wird**

Ob privat, beruflich oder im Training: Schlecht wird es, wenn

man sich bis zur Selbstsabotage anpasst, um anderen zu gefallen oder zu imponieren. Anpassung hat also neben der hellen auch eine dunkle Seite.

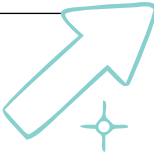
Der Druck der Anpassung beginnt bereits früh. Die Kindheit ist meist eine Schule der Anpassung. Als Kind wird man gelobt, wenn man fremde Erwartungen erfüllt. In der Erziehung gilt meist: brav sein ist gut, Ungehorsamkeit ist schlecht.

Der Mensch lernt also früh, sich anzupassen. Und es gibt Menschen, welche auch im Erwachsenenalter die Anpassung bis hin zur Selbstaufgabe perfektioniert und damit eine respektable Karriere erreicht haben. Eine Anpassungskarriere mag auf den ersten Blick bequem sein – doch sie kostet auch viel. Oft sind es Lebendigkeit, Kreativität oder Freude an der Arbeit, die dabei auf der Strecke bleiben. Stellen Sie sich vor, wie viel Zeit Sie auf der Arbeit verbringen. Wer hier die Lust verloren hat, der ist verloren. Wer also unreflektiert übernimmt, was die Firma, der Chef, oder die Szene (beispielsweise auf Social Media) vorgeben, zahlt einen beachtlichen Preis.

## **Verhalten oder Verhältnisse – woran passen Sie sich an?**

Als soziale Wesen leben wir alle in einem Konfliktfeld. Wir ha-





ben Erwartungen an andere und andere haben Erwartungen an uns. Wenn diese miteinander kompatibel sind, dann spricht man von der Passung. Genau darum geht es im Leben: um die Passung. Die eigenen Bedürfnisse mit den Bedürfnissen der Mitmenschen oder des Jobs auszutariieren.

Stimmt dieser Mix mehrheitlich, dann geht es uns gut. Passt er aber nicht (mehr), spüren wir das deutlich. Und wenn dieser missliche Zustand immer wieder „aufpoppt“, dann liegt es an uns, Anpassungen vorzunehmen und Veränderungen einzuleiten.

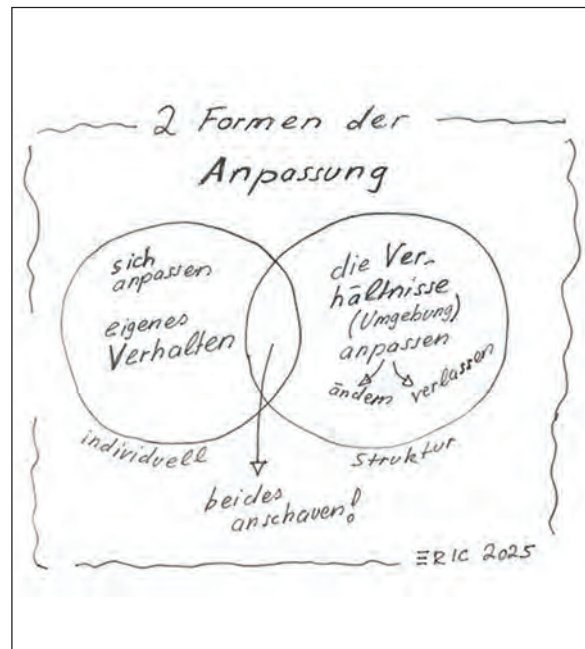
Ich bitte nun um erhöhte Aufmerksamkeit: Das evolutionäre Prinzip Anpassung kann auf zwei Ebenen geschehen – auf der individuellen (das Verhalten) oder auf der strukturellen (die Verhältnisse). Beide beeinflussen sich gegenseitig. Ein Beispiel: Die InfraSTRUKTUR (Verhältnisse) eines Gyms, beeinflusst das TrainingsVERHALTEN der Mitglieder. Das ist vielen nicht bewusst. Wenn es zum Beispiel keine freien Gewichte im Gym gibt, dann trainieren die Mitglieder an Geräten. Einspruch! In einem Gym ohne Hanteln würde ich nie Mitglied werden. Stattgegeben! Genau hier kommt die grosse Freiheit (und die Verantwortung) des Menschen zum Zug. Der Mensch kann wählen! Und wer wählen kann, der kann auch abwählen. Das Gym, den Chef, den Beruf, den Wohnort, den Partner.

Ob im Job oder im Privatleben – sich aus den Erwartungen (Reizen) von anderen zu lösen, ist oft nicht einfach, doch es ist ein Kennzeichen des Erwachsenseins. Dazu braucht es oft auch Mut. Und Mut ist wie ein Muskel – er passt sich an und wird stärker, wenn man ihn braucht.

Sich anzupassen ist also nicht das ganze Bild. Der Mensch kann auch die Verhältnisse anpassen. Und zwar über Ändern oder Verlassen. Beachten Sie bitte meine Skizze: Im Leben geht es immer um Verhalten und Verhältnisse. Anpassen heisst eben auch, andere Verhältnisse bzw. andere Strukturen zu wählen. Das ist die zweite Form. Dafür ist ein Preis fällig. Veränderung bedeutet meist auch Verunsicherung. In anderen Verhältnissen werden wir andere Reize erfahren, die andere Adaptionen in uns auslösen können – die womöglich besser zu uns passen. Doch ich will Sie warnen: Wer immer meint, die Verhältnisse sind unpassend und nie sein Verhalten, der läuft naiv durchs Leben! Schliesslich nimmt man sich selbst immer in jedes neue Verhältnis mit. Egal, ob im Job oder in einer Beziehung.

### **Komfortzone oder Lebensspur – Sie entscheiden!**

Jedes Leben enthält Krisenmomente und jede Person kennt persönliche Krisengebiete. Der Lebensweg, den wir alle gehen, ist oft unübersichtlich. Das ist gut so! Denn auf geteerten Strassen hinterlässt niemand Eindrücke. Deshalb sollten wir den unsicheren, den unbekannten – ja den fremden Weg gehen, damit es der eigene wird. Ich behaupte nicht, dass ein eigenständiges und abenteuerliches Leben bequem ist. Doch fragen Sie sich: Geht es im Leben um Bequemlichkeit oder um Lebendigkeit? Ein Blick zum Fitnesstraining kann da helfen.



Liegt der Nutzen des Krafttrainings innerhalb oder ausserhalb der Komfortzone? Eben!

Auch wenn es abgedroschen klingen mag: Freiheit und Wachstum beginnen im Kopf. Versklavung und Regression übrigens auch. Solange der Funke des Lebens in uns glüht, können wir uns fragen: Wie will ich durchs Leben schreiten? Neugierig und mutig oder gleichgültig und ängstlich? Welche Einstellung macht das Leben wohl spannender und facetten-REICHER? Macht hat, wer macht! Finden Sie die bestmögliche Passung. Sich in die Schlange der Jammernden einzureihen, mag menschlich sein – intelligent ist es nicht.

### **Fazit**

### **Anpassung ist Macht – wenn man sie bewusst nutzt**

Das evolutionäre Prinzip der Anpassung öffnet weitere Fenster zur Welt.

Deswegen ist es smart, sich der zwei Formen der Anpassung bewusst zu sein. Passen Sie sich an oder passen Sie die Verhältnisse an. Diese zwei Hebel haben wir und sie sind mächtig.



#### **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

Meetings

# Teampower kontra Kaffeekränzchen

**Meetings sind berüchtigt: zu lang, zu unproduktiv, zu langweilig. Auch in vielen Fitnessbetrieben gehen Meetings am Ziel vorbei. Doch mit klarer Struktur und guter Vorbereitung werden Teamsitzungen zu einem echten Führungsinstrument – effizient, motivierend und lösungsorientiert. Neun Regeln zeigen, worauf es dabei ankommt.**

Die meisten Clubmanager, Bereichsleiter, Mitarbeiter und Inhaber von Fitnesscentern sind top ausgebildet, haben sich gut beraten lassen und haben Clubs, welche optimal eingerichtet sind. Die „Hardware“ der Gyms unterscheidet sich nur noch geringfügig voneinander. Wir sind an einem Punkt angelangt, wo es Geschmacksache ist, ob der Kunde sich für einen grossen oder einen kleinen Club entscheidet.

In dieser Zeit wird es immer wichtiger, dass wir eine Top-Dienstleistung bieten, damit die Kundenzufriedenheit gesteigert werden kann. Den Grundstein für eine gute Dienstleistung bilden Ihre Mitarbeiter und die Stimmung im Team. Teamsitzungen können effiziente Arbeitsinstrumente sein, um Mitarbeiter zu führen, zu motivieren und letztlich auch, um ihre Zielsetzungen zu erreichen.

Damit Ihre Sitzungen effizienter werden und nicht zu unstrukturierten Plauderstündchen oder Kaffeekränzchen ausarten, möchte ich Ihnen die wichtigsten Grundregeln für eine gute Sitzung aufzeigen.

## **Regel 1: Beginnen Sie pünktlich!**

Pünktlichkeit ist nicht verhandelbar! Es darf nicht sein, dass die rechtzeitig Gekommenen auf die Nachzügler warten müssen und dafür bestraft werden, dass sie pünktlich waren. Dadurch kann die Stimmung negativ beeinflusst werden.

Eine positive Grundstimmung ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Ihre Sitzung erfolgreich wird. Man sollte die Sitzungen mit den Berichten der Erfolge beginnen; jeder erzählt, was ihm seit dem letzten Treffen gut gelungen ist und welche

Fotos: fizkes – stockadobe.com | Edy Paul





aussergewöhnlichen Erfolge es in seinem Bereich gegeben hat. Das motiviert die Mitarbeiter für die anstehenden Herausforderungen und Problemfälle, die gemeinsam besprochen und gelöst werden können.

### **Regel 2: Setzen Sie Ziele!**

Informieren Sie alle Teilnehmer über die Zielsetzung der folgenden Sitzung, damit man fokussiert arbeiten kann. Ferner sollte eine genaue Zeitdauer der Sitzung festgelegt werden.

### **Regel 3: Erstellen Sie eine Aufgabenliste!**

Falls es nicht das erste Treffen zum Thema ist, müssen Sie klarstellen, ob alle Aufgaben der vorangegangenen Sitzungen termingerecht und vollständig umgesetzt worden sind. Ich führe an den meisten Sitzungen nur noch Aufgabenlisten (Excel oder online), die bei jeder Teamsitzung besprochen werden.

### **Regel 4: Führen Sie das Meeting aktiv!**

Als Gesprächsleiter haben Sie die sehr schwierige Aufgabe, das richtige Mass zwischen Steuern und Laufenlassen zu finden. Auf der einen Seite verlangt die (teure) Arbeitszeit eine straffe Leitung eng am Thema – auf der anderen Seite ergibt gerade ein kreatives „Brainstorming“ manchmal die wertvollsten Lösungen. Wichtig: Mit einer rechtzeitigen schriftlichen Vorbereitung können Sie das Brainstorming weitgehend in das Vorfeld der Besprechung verlegen und somit vermeiden, dass die Teilnehmer sich in ausschweifenden Diskussionen verzetteln.

### **Regel 5: Etablieren Sie Gesprächsdisziplin!**

Achten Sie darauf, dass alle Teilnehmer bei der Sache bleiben und konstruktiv am Sitzungsthema gearbeitet wird. Greifen Sie bei den folgenden Punkten ein ...

- Abweichen vom Thema
- geistiges Ausklinken/Wühlen in Unterlagen
- störende Gespräche unter den Teilnehmern
- unnötiges In-die-Länge-ziehen durch Selbstdarsteller
- sich Verfangen in Details
- gegenseitige persönliche Angriffe

Führen Sie die Diskussionen immer wieder zu den relevanten Kernthemen zurück. Fassen Sie lange Beiträge zusammen und protokollieren Sie Zwischenergebnisse.

### **Regel 6: Machen Sie Pausen!**

Bei längeren Besprechungen ist es sinnvoll, alle 90 Minuten eine kurze Kaffeepause einzulegen.

Achten Sie dabei darauf, dass der Zeitplan trotz Pausen genau eingehalten wird.

### **Regel 7: Fordern Sie Ergebnisse!**

Suchen Sie nach möglichst guten Lösungen. Sie wissen ja: Nicht immer ist die erste auch die beste Lösung. Haben alle Teilnehmer etwas zum Thema beigetragen? Motivieren Sie die Schweigsameren, sich einzubringen. Es kann sich lohnen.

### **Regel 8: Treffen Sie Entscheidungen!**

Sorgen Sie dafür, dass auch wirklich konkrete Entscheidungen gefällt werden. Dies ist leider bei einem Grossteil aller Meetings nicht der Fall. Eine sorgfältige Vorbereitung der Sitzung ist eine sehr wichtige Grundlage dafür, dass gute Entscheidungen getroffen werden.

### **Regel 9: Fassen Sie die Gesprächsergebnisse zusammen!**

Halten Sie die getroffenen Entscheidungen unbedingt schriftlich fest. Meine Empfehlung: Beschränken Sie sich auf ein Entscheidungsprotokoll. Lassen Sie in einer Aufgabenliste schriftlich und somit verbindlich festhalten, was entschieden wurde, wer bis wann welche Aufgabe erledigen wird, wer dies kontrolliert, wer noch informiert werden muss und wann die nächste Besprechung stattfindet. Es macht Sinn, dass die Protokolle und Aufgaben für alle zugänglich sind. Somit kann sich niemand aus der Verantwortung ziehen.

Die beste Variante besteht darin, dass die Protokolle und Aufgabenlisten direkt während der Besprechung mitgeschrieben und am Ende der Sitzung unmittelbar an jeden Teilnehmer abgegeben beziehungsweise online zur Verfügung gestellt werden. Eine weitere Möglichkeit ist, die Ergebnisse an einem Flipchart festzuhalten, zu fotografieren und allen Teilnehmern die Datei zum Beispiel per WhatsApp oder einem alternativen Messengerdienst zuzusenden.

Eines ist sicher: Meetings sind mehr als nur Pflichttermine. Sie sind ein Spiegel Ihrer Führungskultur – und ein Hebel für echte Teamdynamik. Wer Teamsitzungen klug führt, stärkt nicht nur die Motivation, sondern auch das Vertrauen und die Identifikation der Mitarbeitenden. Und genau das wirkt sich letztlich auf die Qualität Ihrer Dienstleistung und die Zufriedenheit Ihrer Kundinnen und Kunden aus.

Ich hoffe, dass Sie von einigen meiner Anregungen profitieren konnten und Ihre Sitzungen dadurch effizienter werden.

Ich wünsche Ihnen in Zukunft viel Erfolg durch „Teampower“ und dass Sie Ihre Ziele dadurch erreichen werden. ■

Ihr  
Edy Paul



**Edy Paul**

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



Building the Fourth Place

# Longevity trifft Regeneration

**Eisbad statt Espresso, DJ in der Sauna, Networking-Apéro mit Probiotika-Drink: Regenerative Erholung ist mehr als ein Hype. Der Boom markiert eine Zeitenwende – von „Go hard or go home“ zu „Train. Regenerate. Belong.“ Wie Longevity den neuen Mainstream von Fitness und Prävention prägt.**

Longevity – also die Wissenschaft des gesunden Alterns – entwickelt sich zu einem der grössten Wachstumsmärkte unserer Zeit. Aktuelle Marktanalysen schätzen das Wachstum der globalen Longevity-Industrie auf rund 10 Prozent pro Jahr (Vyas, 2025). Der Markt reicht heute von Biotech und Präventivmedizin bis zu bewährten, aber neu „verpackten“ Lebensstil- und Präventionsdienstleistungen rund um Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressmanagement – und rückt zunehmend die regenerative Erholung in den Fokus.

## Longevity als Katalysator

Laut Callaghan, Doner, Medalsy, Pione und Teichner (2024) gaben rund 70 Prozent der Konsumenten in den USA und Grossbritannien – und sogar 85 Prozent in China – im vergangenen Jahr mehr Geld für Angebote rund um gesundes Altern und Langlebigkeit aus als in den Jahren zuvor.

Was früher nur Biohacker oder Spitzensportler praktizierten, ist heute urbaner Mainstream. Der Longevity-Trend verankert Training als eines der wichtigsten Teile im Puzzle der Langlebigkeit. Gleichzeitig lenkt er die Aufmerksamkeit auf die men-

tal Gesundheit und etabliert regenerative Erholung als neue Disziplin. Menschen tracken Schlafzyklen, Herzfrequenzvariabilität und Stress – und erweitern ihr Gesundheitsverhalten. Doch bedeuten diese neuen Bedürfnisse, dass Konsumenten bereit sind, zusätzlich zu bestehenden Fitnessabos auch in Memberships bei Active-Regeneration-Clubs zu investieren – oder dass sie künftig gezielt Studios wählen, die solche Angebote bereits integrieren?

## Vom Biohack zur Begegnung

Regenerative Erholung steht für den Wunsch, die eigene physische, mentale und soziale Leistungsfähigkeit wiederherzustellen – und dabei zu connecten. In den Städten entstehen Konzepte, die die drei menschliche Grundbedürfnisse bedienen – Stressreduktion, Sinnsuche und Gemeinschaft:

- Remedy Place (Los Angeles/New York) nennt sich „Social Wellness Club“ – dort ersetzt der Cold Plunge den After-Work-Drink.
- Othership (Toronto/New York) kombiniert Atemarbeit, DJ-Sauna und Community-Sessions.



- KEEN Wellbeing (Zürich) bietet geführte Atem-, Sauna- und Kälte-Erlebnisse als soziales Ritual – für eigene Mitglieder, Trainierende des benachbarten Gyms, Run Clubs oder Corporate Teams.

Diese Formate professionalisieren Erholung: Sie verbinden Körperphysiologie mit Erlebnisökonomie und schaffen neue Räume für soziale Regeneration.

### Der „Fourth Place“ – Longevity wird sozial

Der Soziologe Ray Oldenburg prägte in den 1980er-Jahren den Begriff des „Third Place“ – Orte jenseits von Zuhause und Arbeit, an denen Menschen sich begegnen. Starbucks machte daraus ein globales Konzept: der Coffeeshop als sozialer „Stopover“ zwischen Home und Office. Heute entsteht ein neuer Ort – der „Fourth Place“. Kein Arbeitsplatz, kein Café, sondern Regeneration in Gemeinschaft. Ein urbanes Phänomen, geboren aus digitaler Erschöpfung, dem Bedürfnis nach nachhaltiger Gesundheit und der Sehnsucht nach echter Begegnung in einem gesunden, sozialen Umfeld.

Während Fitnesscenter den Körper trainieren und Starbucks das Gespräch mit Genuss kultiviert, schaffen Active-Recovery-Clubs Räume der Erneuerung, Verbindung und Achtsamkeit. Hier treffen Kälte, Wärme, Atmung und Musik auf messbare Effekte – bessere Herzfrequenzvariabilität, weniger Entzündung, erholsamer Schlaf (Patrick, 2021; Huberman, 2022; Fincham, Robertson & Wetherell, 2023). Man regeneriert – aber gemeinsam. In geführten Sessions mit Freunden, Teams oder Fremden, die ein Ziel teilen: mehr leisten, jünger aussehen, bewusster fühlen.

Dieser „Fourth Place“ ist das soziale Herz der Longevity-Bewegung – eine Schnittstelle aus Fitness, Wellness, Prävention, Kultur und Networking. Er ersetzt das Gym nicht, sondern ergänzt es: kein Training, sondern ein Longevity-Protokoll für Anti-Aging, Stressabbau und soziale Resilienz – ein neues Ritual des modernen Stadtmenschen.

### Was Gyms jetzt tun können

#### 1. Recovery mit Connection integrieren

Athleten und Trainer wissen: Fortschritt entsteht in der Regeneration. Neu ist: Regenerative Erholung spricht den modernen, datengetriebenen Konsumenten an, der physische und mentale Leistungsfähigkeit steigern – und dabei Verbindung erleben will.

Die Nachfrage wächst rasant: Laut dem Mindbody Report 2025 verzeichnen Studios mit Recovery-Angeboten bis zu 25 Prozent höhere Retention-Rates, und ein Drittel der Mitglieder nennt „soziale Motivation“ als Hauptgrund für ihren Besuch.

Warum also nicht mal eine Social Recovery Night lancieren oder Hybridformate anbieten – etwa Yoga kombiniert mit geleiteten Sauna-Sessions und Networking bei einem Probiotic- oder Adaptogen-Drink? Diese Erlebnisse machen

Erholung zum verbindenden Element – und das Gym zum sozialen Hub der Longevity-Generation.

#### 2. Vom Anbieter zum „Wellness-Host“

Regenerative Erholung erlaubt Studios, sich vom Trainingsanbieter zum Gesundheitskurator zu entwickeln – einem Ort, an dem Menschen nicht nur trainieren, sondern auch verweilen. Beispiel: Guided Breathwork Sessions, Protein Bowls oder ein kurzer Health Talk in kleinen Wärme- oder Kältebereichen schaffen Atmosphäre. Trainer werden zu Wellness-Hosts, die anleiten, inspirieren und vernetzen.

Ein Beispiel aus den USA verdeutlicht das Potenzial: Durch die Einführung einer Premiummitgliedschaft mit erweiterten Recovery-Services – darunter Red-Light-Therapie, Körperscans und begleitendes Coaching – gewann ein Anytime-Fitness-Studio 28 Prozent mehr Premium-Neumitglieder. Ausserdem entschieden sich innerhalb weniger Wochen 55 Prozent mehr Bestandsmitglieder für ein Upgrade. Gleichzeitig stieg die Kundenzufriedenheit und die Kündigungen sanken deutlich (Anytime Fitness, 2024).

#### 3. Kooperation statt Konkurrenz

Nicht jedes Studio kann eine eigene Regenerationsinfrastruktur aufbauen. Co-branded Pop-ups und Partnerschaften mit Eisbad-Start-ups, Functional-Beverage-Marken oder medizinischen Einrichtungen öffnen neue Wege – und neue Zielgruppen.

**Das Ergebnis:** Community beyond membership – emotionale Bindung statt Preisbindung. Ist das für alle? Nein. Aber in einer Welt, die ständig misst und vergleicht, wird Erholung zum Gegengewicht. Den Körper durch Kälte herauszufordern, durch Wärme zu entspannen und dabei „Belonging“ zu erleben – das wird zum neuen Massstab von Gesundheit. Studios, die das verstehen, entwickeln sich zu Gesundheitsplattformen der Zukunft – Orte, an denen Longevity als aktive Regeneration und soziale Gemeinschaft erlebbar wird. ■



**Egle Paulauskaite**

Die Gründerin von PineKernel Brand, Marketing Consultant und CMO bei KEYONIQ Technologies, entwickelt und vermarktet Longevity-Produkte – an der Schnittstelle von Medizin, Fitness und Business. Und wenn sie nicht gerade Gründer bei ihrer Vision für die Zukunft der Gesundheit begleitet, findet man sie auf dem Tennisplatz oder einer Loipe.  
[www.linkedin.com/in/eglepaulauskaite](https://www.linkedin.com/in/eglepaulauskaite)

#### Auszug aus der Literaturliste

Callaghan, S., Doner, H., Medalsy, J., Pione, A. & Teichner, W. (2024). The trends defining the \$1.8 trillion global wellness market in 2024. Verfügbar unter: [https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/the-trends-defining-the-1-point-8-trillion-dollar-global-wellness-market-in-2024?utm\\_source=chatgpt.com/#/](https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/the-trends-defining-the-1-point-8-trillion-dollar-global-wellness-market-in-2024?utm_source=chatgpt.com/#/)

Vyas, G. (2025). Longevity Market – Reimagining Human Health Span & Lifespan. Verfügbar unter: <https://www.marketresearchfuture.com/reports/longevity-market-42067>

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte [info@fitness-tribune.com](mailto:info@fitness-tribune.com)

Die Revolution der Gewichtsabnahme: Teil 2

# Abnehmspritzen – Bedrohung oder Chance für Fitnesscenter?

**Abnehmspritzen – sogenannte GLP-1-Rezeptor-Agonisten – verändern das Gewichtsmanagement bei Adipositas grundlegend. Doch was bedeutet dieser Wandel für Fitnessstudios? Verlieren Fitnesstraining und Ernährungsberatung an Bedeutung oder bieten sich neue Chancen für Trainer und Betreiber?**

Abnehmspritzen werden zunehmend zur Gewichtsreduktion eingesetzt. Der vermeintlich einfache Weg zum Wunschgewicht sorgt in den Medien, bei Ärzten, bei Adipositasbetroffenen und auch innerhalb der Fitnessbranche für kontroverse Diskussionen (Green, 2024; Martin, 2024). Kritiker befürchten, dass ein rein passives Abnehmverständnis entsteht und Massnahmen zur Lebensstiländerung in den Hintergrund treten (Lewis, Moore & Ard, 2024). Dies hätte auch negative Konsequenzen für Fitnesscenter

Der zweite Teil der FT-Artikelreihe zeigt, warum eine Lebensstiländerung auch bei einer GLP-1-Therapie unverzichtbar bleibt. Zudem wird erläutert, welchen Beitrag Fitnesstraining und Ernährungsberatung leisten können und welche Chancen sich daraus für Fitnessstudios ergeben.

## **Lebensstiländerung für GLP-1-Nutzer unabdingbar**

Das Institut für Sportwissenschaften der Universität Lausanne z. B. hat eine multimodale Lebensstilintervention mit den Komponenten Ernährung, Bewegung sowie Psycho-

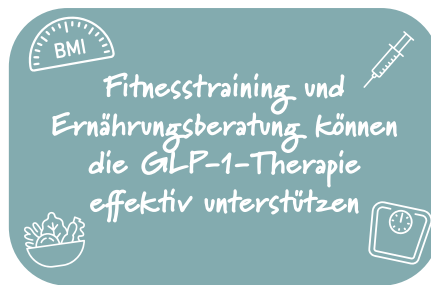
und Physiotherapie bei Übergewicht und Adipositas empfohlen (Bundesamt für Gesundheit [BAG], 2021). Ziel ist es, durch eine Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens ein für die Gewichtsreduktion notwendiges Kaloriendefizit zu erzielen. Dies stellt auch den Ansatzpunkt von verschiedenen Massnahmen zur Gewichtsabnahme im Fitnessstudio dar (Wanijek, 2020b). Die pharmakologische Wirkung der Abnehmspritze erleichtert diesen Prozess erheblich und führt zu deutlich ausgeprägteren Gewichtsverlusten (Wadden et al., 2023). Dies ist mitunter ein Grund, warum viele Betroffene keine Notwendigkeit sehen, ihren Lebensstil grundlegend zu ändern (Statista, 2024). Dennoch bleibt eine Lebensstiländerung unverzichtbar – nicht in erster Linie, um die Gewichtsreduktion weiter zu maximieren, sondern vielmehr, um die negativen Begleitscheinungen einer GLP-1-Therapie erfolgreich zu managen. Dazu zählen insbesondere der Abbau von Muskelmasse, ein erhöhtes Risiko für Nährstoffdefizite und Mangelernährung sowie die Gefahr einer erneuten Gewichts- und Körperfettzunahme nach Absetzen des Medikaments. Darüber hinaus zielt eine Lebensstiländerung auf die



Verbesserung der körperlichen Fitness, Gesundheit und Lebensqualität der Betroffenen ab (Dalle Grave, 2024; Wadden et al., 2023) – wichtige Effekte, die bei alleiniger Anwendung der Abnehmspritze nicht zwangsläufig eintreten.

### Schutz vor Muskelabbau

Abnehmspritzen bewirken eine ausgeprägte Gewichtsabnahme, führen aber auch zu einem Verlust von fettfreier Masse einschliesslich Muskelmasse. Je nach Wirkstoff liegt der Anteil des Magermasseverlustes bei circa 25 bis 40 Prozent (Conte, Hall & Klein, 2024). Die Höhe und Bedeutung des Muskelmasseverlustes werden in der Wissenschaft kontrovers diskutiert. Derzeit wird angenommen, dass der Muskelmasseverlust nicht höher ausfällt als bei anderen Methoden mit schnellem Gewichtsverlust, wie etwa bei stark kalorienreduzierten Diäten (Mozaffarian et al., 2025). Im Allgemeinen gilt, dass jeder substanzielle Gewichtsverlust ohne geeignete Gegenstrategien die fettfreie Masse einschliesslich Muskelmasse reduziert (Gigliotti et al., 2025). Ein verstärkter Muskelabbau kann die Gesundheit beeinträchtigen und den langfristigen Erhalt des Gewichtsverlustes erschweren (Grosicki et al., 2024; Prado, Phillips, Gonzalez & Heymsfield, 2024). Deshalb sollte auch bei einer GLP-1-Therapie einem Muskelmasseverlust frühzeitig entgegengewirkt werden. Ein systematisches Krafttraining in Verbindung mit einer höheren Proteinzufuhr werden zur Prävention von Muskelabbau empfohlen (Grosicki et al., 2024; Mechanick et al., 2025).



### Vermeidung des Jo-Jo-Effekts

Vor allem der langfristige Erhalt des erzielten Gewichtsverlustes stellt in der Anwendungspraxis eine zentrale Herausforderung dar. Viele Anwender wollen die Abnehmspritze nur für eine begrenzte Zeit nehmen, ein Grossteil bricht die Therapie unter anderem aufgrund von Nebenwirkungen vorzeitig ab (Mozaffarian et al., 2025). Wird das Medikament abgesetzt, kommt es zu einer erneuten Gewichtszunahme mit verschlechterter Körperzusammensetzung (Quarenghi et al., 2025). Zwei dänische Studien zeigen, dass durch ein therapiebegleitendes Trainingsprogramm ein erneuter Gewichtsanstieg nach dem Absetzen der Abnehmspritze im Vergleich zu einer rein medikamentösen Behandlung effektiver verhindert werden kann (Jensen et al., 2024; Lundgren et al., 2021). Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung von Fitnessstraining zur langfristigen Absicherung einer GLP-1-induzierten Gewichtsabnahme.

### Vermeidung von Mangelernährung

Die Gefahr einer Mangelernährung ist ein weiteres Problem bei der Anwendung der Abnehmspritze. Die appetithemmende Wirkung führt zu einer stark reduzierten Nahrungs- und Energieaufnahme. Die tägliche Kalorienzufuhr sinkt im Mittel um 16 bis 39 Prozent (Christensen, Robinson, Thomas & Williams, 2024) bzw. um circa 700 bis 1000 Kilokalorien (Dilley, Adhikari,

Silwal, Lusk & McFadden, 2025). Erfahrungsgemäss bleibt das Ernährungsverhalten dabei unverändert ungesund und das Risiko für Nährstoffdefizite steigt deutlich an (Mozaffarian et al., 2025). Besonders häufig ist eine unzureichende Proteinzufuhr zu beobachten, die den Abbau von Muskelmasse begünstigt (Johnson et al., 2025). Manche Anwender verlieren sogar fast vollständig das Interesse am Essen. Sie sind im besonderen Masse von einem Energie- und Nährstoffmangel bedroht (Hauner, 2025). Häufige therapiebedingte Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung und Durchfall verstärken das Risiko zusätzlich (Almandoz et al., 2024). Diese Probleme machen eine individuelle Dosisanpassung und vor allem eine professionelle Ernährungsberatung dringend erforderlich (Mozaffarian et al., 2025).

### Verbesserung von Fitness, Gesundheit und Lebensqualität

Die Abnehmspritze reduziert das Gewicht bei Adipositas effektiv, behebt jedoch nicht die Folgen eines ungesunden Lebensstils. Bewegungsmangel und Fehlernährung wirken sich auch bei einem medikamentösen Gewichtsverlust weiterhin negativ aus. Deshalb sind regelmässige körperliche Aktivität und Training neben einer ausgewogenen Ernährung für Nutzer der Abnehmspritze unverzichtbar (Jakicic, Rogers & Church, 2024). Studien von Lundgren et al. (2021), Sandsdal et al. (2023) und Jensen et al. (2024) zeigen, dass die Kombination von GLP-1-Therapie und Training besonders effektiv sein kann. Diese Strategie führt nicht nur zu einem deutlichen Gewichtsverlust, sondern auch zu weiteren gesundheitlichen Vorteilen, wie einer verbesserten kardiorespiratorischen Fitness und einer gesteigerten Lebensqualität.

### Fitnessstraining bei GLP-1-Therapie

Körperliches Training sollte ein zentraler Bestandteil der GLP-1-Therapie sein (Jakicic, Apovian et al., 2024). In der klassischen Adipositasbehandlung liegt der Trainingsschwerpunkt bisher auf einem möglichst hohen Energieverbrauch, um eine Gewichtsreduktion zu erzielen (Rogers, 2024). Dafür werden umfangreiche Ausdauerprogramme mit 200 bis 300 Minuten pro Woche bei moderater Intensität empfohlen (Donnelly et al., 2009). Für GLP-1-Nutzende scheint dieser Ansatz jedoch weniger passend, da das notwendige Energiedefizit bereits durch die Medikation entsteht. Die Trainingsziele verschieben sich daher: Im Vordergrund stehen der Erhalt von Muskelmasse, die Vermeidung einer erneuten Gewichtszunahme nach Therapieende sowie die Verbesserung von Fitness, Muskelfunktion, Gesundheit und Lebensqualität (Gross & Brinkmann, 2024; Jakicic, Rogers & Apovian, 2024).

Derzeit gibt es noch keine evidenzbasierten Trainingsempfehlungen, die spezifisch für die GLP-1-Therapie bei Übergewicht/Adipositas gelten. Die aktuelle Studienlage ist noch unzureichend. Daher empfiehlt das American College ▶

of Sports Medicine (ACSM) ein Training, das sich an den Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) orientiert. Begleitend zu einer GLP-1-Therapie sollten mindestens zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche und 150 Minuten Ausdauertraining mit moderater Intensität durchgeführt werden (Jakicic, Rogers & Apovian, 2024). Das Krafttraining gewinnt im Hinblick auf den Schutz vor Muskelabbau und eine Optimierung der Körperkomposition als begleitendes Therapieelement an Bedeutung (Locatelli et al., 2024). Dies eröffnet Fitnesscentern die Chance, sich als kompetente Partner in der Betreuung von GLP-1-Anwendern zu positionieren (Meyersohn, 2024; Vankin, 2025).

### Ernährungsberatung bei GLP-1-Therapie

Neben Fitnesstraining ist während einer GLP-1-Therapie auch eine professionelle Ernährungsberatung notwendig. Sie wirkt den beschriebenen negativen Begleiterscheinungen gezielt entgegen und wird von Fachgesellschaften ausdrücklich empfohlen (Mozaffarian et al., 2025). Diätkonzepte mit strikter Kalorienreduktion verlieren dabei an Bedeutung (Dalle Grave, 2024). Im Vordergrund steht die Entwicklung neuer Ernährungsgewohnheiten, angepasst an das verminderte Hungergefühl und die eingeschränkte Nahrungsmenge. Zentrale Ziele sind die Vermeidung von Nährstoffmängeln, der Umgang mit gastrointestinalen Beschwerden, der Erhalt von Muskelmasse sowie die Förderung von Therapietreue, Gesundheit und Lebensqualität (Mozaffarian et al., 2025). Besonders wichtig ist eine ausreichende Proteinversorgung. Empfohlen werden mindestens 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht in Kombination mit Krafttraining, um Muskelabbau zu verhindern (Grosicki et al., 2024; Mozaffarian et al., 2025). Proteinshakes können helfen, den Bedarf auch bei vermindertem Hungergefühl zu decken (Almandoz et al., 2024). Zudem ist bereits zu Beginn der Therapie ein Ernährungsscreening sinnvoll, um den individuellen Beratungsbedarf zu ermitteln und die Anwenderinnen und Anwender auf die Bedeutung einer erhöhten Proteinzufuhr und die Notwendigkeit des begleitenden Krafttrainings hinzuweisen (Mozaffarian et al., 2025).

### Betreuungsangebote bei GLP-1-Therapie: Chance für Fitnesscenter

2024 wurden in der Schweiz laut Bundesamt für Gesundheit knapp 250.000 Monatsdosen über die Krankenkasse vergütet. Im ersten Quartal 2025 waren es bereits 120.000 Packungen – also knapp die Hälfte des Vorjahreswerts (SRF, 2025). Aktuelle Daten zeigen eine Zunahme der Verschreibungshäufigkeit von GLP-1-Agonisten (Jacob et al., 2024) und die leitlinienkonforme Therapie sieht eine begleitende Lebensstiländerung vor (DAG, 2024). In der Praxis zeigt sich jedoch, dass in der ärztlichen Versorgung bislang nur wenige professionelle Angebote zur Unterstützung einer Lebensstiländerung existieren (Mozaffarian et al., 2025). Aus gesundheitlicher Sicht ist es jedoch entscheidend, dass GLP-1-Nutzer Zugang zu fachkundig angeleiteten Trainingsprogrammen und einer qualifizierten Ernährungsberatung haben (Mechanick et al., 2025). Für Fitnesscenter bietet sich die Chance, die bestehende Betreuungslücke zu schliessen. Sie verfügen über qualifizierte Fachkräfte

und erprobte Betreuungskonzepte in den Bereichen Bewegung und Ernährung. Schon heute erreichen sie viele Menschen mit Übergewicht und Adipositas (Wanek, 2020a, 2020b). Damit sind Fitnessstudios ideale Orte, um GLP-1-Nutzende bei einer notwendigen Lebensstiländerung zu unterstützen (National Academy of Sports Medicine [NASM], 2023). Voraussetzung ist jedoch eine spezifische Weiterbildung des Personals im Bereich der GLP-1-Therapie sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Trainer, Ernährungsfachkraft und betreuendem Arzt.

### Fazit

Abnehmspritzen verändern das Gewichtsmanagement bei Übergewicht und Adipositas. Ihr Einsatz wird in den kommenden Jahren vermutlich weiter steigen. Für Fitnessstudios entsteht dadurch eine grosse Chance, denn Fitnesstraining und Ernährungsberatung können den Erfolg einer GLP-1-Therapie effektiv unterstützen. Dieses Potenzial sollten Studios nutzen und passende Betreuungsangebote für Anwender entwickeln. Wichtig ist, dass Trainer und Betreiber sich fachlich fortbilden und die weiteren Entwicklungen beobachten. ■



#### Aline Pamsl

Die stellvertretende Leiterin des Fachbereichs Ernährungswissenschaft an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und BSA-Akademie ist als Autorin und Dozentin tätig. Als Ernährungsberaterin betreute sie in einer Fitness- und Gesundheitsanlage viele Kunden mit dem Ziel der Gewichtsreduktion.



#### Prof. Dr. Markus Wanek

Der Sportwissenschaftler ist stellvertretender Leiter des Fachbereichs Gesundheitswissenschaft sowie Autor 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

Jakicic, J. M., Rogers, R. J. & Apovian, C. M. (2024). Contemporary Treatments for Obesity: Physical Activity in the Context of Antiobesity Medications. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 9 (2), 1–3.

Mozaffarian, D., Agarwal, M., Aggarwal, M., Alexander, L., Apovian, C. M., Bindlish, S. et al. (2025). Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: A joint Advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society. *Obesity* 33 (8), 1475-1503.

Wadden, T. A., Chao, A. M., Moore, M., Tronieri, J. S., Gilden, A., Amaro, A. et al. (2023). The Role of Lifestyle Modification with Second-Generation Anti-obesity Medications: Comparisons, Questions, and Clinical Opportunities. *Current obesity reports*, 12 (4), 453–473.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte [info@fitness-tribune.com](mailto:info@fitness-tribune.com).





## Die Königsklasse der Körperanalyse!

### **Wissenschaftlich fundierte Analyse**

Bei über 3'500 Studien wurde InBody eingesetzt

### **Messungen von 1 KHz bis 3 MHz**

Für höchste Reproduzierbarkeit der Messung

### **Führende Gesundheitscenter vertrauen auf InBody**

Über 4'000 Center allein im deutschsprachigen Raum

best4health **InBody**

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



Pilates Reformer Training

# ZWISCHEN HIGHTECH, INDIVIDUALISIERUNG UND GANZHEITLICHER BEWEGUNG

Pilates Reformer Training erlebt derzeit einen bemerkenswerten Aufschwung – sowohl in spezialisierten Studios als auch im Boutiquefitnessbereich. Die Kombination aus klassischer Körperarbeit und moderner Geräteunterstützung spricht eine wachsende Zielgruppe an, die Wert auf Präzision, Individualisierung und ganzheitliches Wohlbefinden legt.



Fotos: Sanja – stockadobe.com | freepik.com



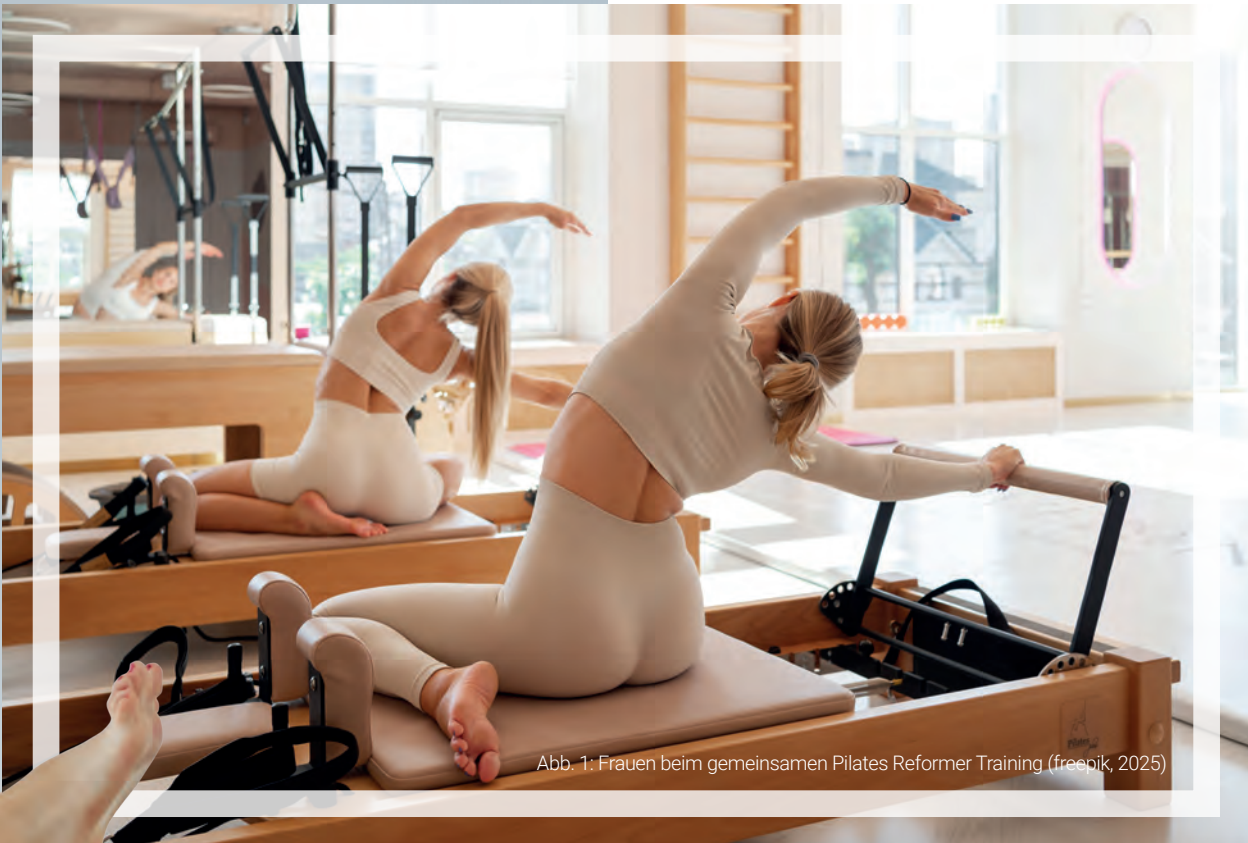


Abb. 1: Frauen beim gemeinsamen Pilates Reformer Training (freepik, 2025)

**AUCH 2025 WÄCHST DAS  
INTERESSE AM PILATES  
REFORMER WEITER –  
MIT FOKUS AUF TECHNIK  
UND INDIVIDUALITÄT.**

### VOM NISCHENANGEBOT IN DIE TRENDS

Pilates Reformer Training hat sich vom Nischenangebot zum festen Bestandteil moderner Boutiquestudios und Therapiezentren entwickelt. Die Kombination aus klassischer Pilates-Präzision und innovativer Gerätetechnologie spricht eine Zielgruppe an, die nach Effizienz, Individualisierung und ganzheitlichem Training sucht.

### GRÜNDE FÜR DAS WACHSTUM

Reformer Pilates zählt zu den am schnellsten wachsenden Trainingsformen in Europa (Polaris Market Research, 2025). Die Gründe dafür sind vielfältig:

- **Technologische Innovationen:** Smarte Reformer mit Sensorik und modularen Widerstandssystemen ermöglichen ein präzises, datengestütztes Training.
- **Individualisierung:** Studios bieten massgeschneiderte Programme, hybride Kursformate und flexible Buchungsmodelle.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Reformer Pilates wird zunehmend in Präventions- und Rehabilitationskonzepten integriert.
- **Neue Varianten:** Lagree Pilates und Wand-Pilates erweitern das klassische Repertoire und sprechen neue Zielgruppen an.
- **Nachhaltigkeit und Design:** Hochwertige, ökologisch produzierte Geräte und Zubehörteile prägen das moderne Studioerlebnis.

Das Training am Reformer bietet ein hohes Mass an Kontrolle, Variabilität und progressiver Belastungssteuerung. Zahlreiche Studien belegen, dass Reformer Pilates besonders ►

wirksam zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Beweglichkeit und Muskeltonus ist – und das bei gleichzeitig geringer Belastung der Gelenke. Aber auch bei körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen kann Pilates eine sinnvolle Trainingsform darstellen. So konnte etwa eine systematische Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2014 zeigen, dass Pilates zu einer Reduktion von chronischen Rückenschmerzen führen kann (Wells, 2014).

## AKTUELLE TRENDS

Ein Blick auf die aktuellen Entwicklungen im Pilates Reformer Training zeigt, wie dynamisch und vielseitig sich das Angebot in den letzten Jahren weiterentwickelt hat. Besonders auffällig sind neue Trainingsformen, die klassische Prinzipien mit innovativen Ansätzen verbinden und damit neue Zielgruppen ansprechen.

Lagree Pilates etwa kombiniert die präzise Technik des Reformers mit hochintensivem Intervalltraining. Diese Methode spricht vor allem fitnessaffine Kundinnen und Kunden an, die neben Beweglichkeit auch Kraft, Ausdauer und metabolische Effekte in ihr Training integrieren möchten. Die Übungen sind fordernd und bieten eine spannende Alternative zum klassischen Reformer Flow.

Der Reformer ist nicht die einzige Form im Pilates, die ein Element für den Widerstand nutzt. Ein weiterer Trend ist Wand-Pilates, das die Wand als Widerstandselement nutzt. Diese Variante eignet sich besonders für Einsteiger, da sie Stabilität und Orientierung im Raum bietet. Gleichzeitig wird die Core-Muskulatur gezielt aktiviert und die Technik geschult – ein idealer Einstieg in die Pilates-Welt mit funktionellem Fokus.

Nicht zuletzt gewinnen Microreformer für den Heimgebrauch zunehmend an Bedeutung. Sie ermöglichen ein platzsparendes, aber dennoch anspruchsvolles Training und bieten eine attraktive Lösung für all jene, die Flexibilität und Unabhängigkeit schätzen. Gerade im Kontext hybrider Studiomodelle und digitaler Trainingsangebote eröffnen sie neue Möglichkeiten für die Kundenbindung und Angebotsvielfalt.

Diese neuen Formate zeigen: Pilates Reformer Training ist längst mehr als ein klassisches Studiokonzept – es entwickelt sich zu einem modularen, technologiegestützten und zielgruppenorientierten System, das sowohl im Gesundheitsbereich als auch im Lifestyle-Segment überzeugt.

## VORTEILE VON REFORMER PILATES

Ein zentraler Vorteil des Pilates Reformer Trainings liegt darüber hinaus in der Vielfalt und Skalierbarkeit der Übungen. Je nach Zielgruppe, Trainingsziel und Gerätekonfiguration lassen sich Bewegungsabläufe präzise anpassen – von sanfter Mobilisation bis hin zu athletischer Kräftigung. Die Übungsauswahl folgt dabei keinem starren Schema, sondern orientiert sich an funktionellen Bewegungsmustern, individuellen Bedürfnissen und methodischen Prinzipien. Trainerinnen und Trainer können sowohl klassische Pilates-Sequenzen als auch

moderne, dynamische Formate integrieren – je nach Kontext und Zielsetzung. Besonders im Gruppentraining zeigt sich die Stärke des Reformers: Er ermöglicht ein hohes Mass an Individualisierung bei gleichzeitig klarer Struktur und Bewegungsführung. Durch gezieltes Cueing, bewusste Rhythmusgestaltung und variierende Positionen lassen sich Trainingsreize differenziert setzen – von sanft und therapeutisch bis hin zu intensiv und athletisch. Die Vielseitigkeit des Geräts eröffnet nicht nur methodische Spielräume, sondern fördert auch die Motivation und das Körperbewusstsein der Teilnehmenden. In der Praxis hat sich gezeigt: Eine durchdachte Übungsauswahl auf dem Reformer ist nicht nur ein Qualitätsmerkmal, sondern auch ein Schlüssel zur Kundenbindung und zum nachhaltigen Trainingserfolg.

## GEZIELTE ANSPRACHE ÜBER DIGITALE MEDIEN

Pilates-Trainierende unterscheiden sich auch hinsichtlich ihres Medienverhaltens und der genutzten Marketing-Touchpoints deutlich von der Gesamtbevölkerung. Sie sind überdurchschnittlich aktiv in sozialen Netzwerken, insbesondere auf Instagram und Pinterest, und nehmen dort Werbeinhalte bewusster wahr. Zudem greifen sie regelmässig auf digitale Videos, Online-Nachrichten und Podcasts zurück (Statista, 2024). Für Studios mit Kompetenz im digitalen Marketing eröffnet sich damit die Möglichkeit, durch zielgerichteten und visuell ansprechenden Content effektiv Aufmerksamkeit für das eigene Pilates-Angebot zu schaffen und die Zielgruppe direkt zu erreichen.

## FAZIT

Reformer Pilates steht 2025 für eine neue Ära im funktionellen Körpertraining: vernetzt, individuell, effizient und ganzheitlich. Die Verbindung aus klassischer Pilates-Philosophie und moderner Technik bietet enormes Potenzial – sowohl für die Fitnessbranche als auch für die Teilnehmenden. ■



**Loredana Fiore**

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

## Literaturliste

Polaris Market Research (2015). Pilates & Yoga Studios Market Size, Share, Trend, Industry Analysis Report Activity Type (Yoga Classes, Pilates Classes, Pilates & Yoga Accreditation Training, Merchandise Sales), By Region – Market Forecast, 2025–2034. Abgerufen unter: <https://www.polarismarketresearch.com/industry-analysis/pilates-and-yoga-studios-market>

Wells, C., Kolt, G. S., Marshall, P., Hill, B., & Bialocerkowski, A. (2014). The effectiveness of Pilates exercise in people with chronic low back pain: a systematic review. Plos one, 9(7), e100402.



**Inspiriere.  
Motiviere.  
Bewege.**

Werde Kursleiter  
Gruppenfitness.

**safs.com**

**LESMILLS**

**lesmills.ch**



INFOS &  
ANMELDUNG



Fussfehlstellungen entgegenwirken

# Training bei Knick-Senkfuss

**Der Knick-Senkfuss ist ein häufiges Phänomen, das mit verschiedenen Beschwerdebildern der unteren Extremitäten und des Rückens einhergehen kann. Durch gezieltes Training lässt sich nicht nur der Entstehung möglicher Folgeprobleme entgegenwirken, sondern auch die Fussfehlstellung selbst verbessern.**

Untersuchungen zufolge weisen rund 20 bis 30 Prozent der Erwachsenen eine Form des Knick- oder Senkfusses auf (Huang, 2022). Diese sind mit Beschwerden an etwa der unteren Extremität oder dem unteren Rücken assoziiert. Die gute Nachricht ist: Oft lässt sich ein Knick-Senkfuss relativ einfach durch gezieltes Training behandeln (Jia, 2024). Das Ziel dieses Artikels ist es, für das Vorkommen des Knick-Senkfusses zu sensibilisieren und darüber zu informieren, mit welchen gezielten Übungen ihm entgegengewirkt werden kann.

## Was ist ein Knick-Senkfuss?

Der Knick-Senkfuss ist, wie es der Name schon sagt, eine Kombination aus Knickfuss und Senkfuss. Er kann ein- oder beidseitig auftreten und symptomatisch oder asymptomatisch sein (Jia, 2024). Ein Knickfuss charakterisiert sich durch eine Fehlstellung im Rückfuss, genau genommen ein Einknicken der Ferse nach innen (Huang, 2022). Wenn man also von hinten auf den stehenden Fuss blickt, ist die Achillessehne nicht lotrecht, sondern schräg ausgerichtet. Als Folge davon kann der Vorfuss in einer Abduktion stehen, das heisst der Fuss verbiegt sich halbmondförmig nach aussen. Häufig wird durch die Knickstellung des Fersenbeins auch das Fusslängsgewölbe abgeflacht im Sinne eines Senkfusses. Das Längsgewölbe erkennt man, wenn man die Innenseite des Fusses betrachtet. Während die Ferse und die Zehenballen Bodenkontakt haben, sollte der mittlere Fuss auf der Innenseite etwas vom Boden abgehoben sein, sodass man im Normalfall mit dem Finger darunter fassen könnte. Im Extremfall ist bei einem Knick-Senkfuss kein Längsgewölbe mehr vorhanden.

*Der Knick-Senkfuss kann mit anderen Fehlstellungen im Bein, Becken und Rücken einhergehen.*



Extremität, des Beckens oder der Wirbelsäule auf (Jia, 2024). Da das menschliche Skelett als kinematische Kette funktioniert, kann eine Fehlstellung im Fuss zu kompensatorischen Anpassungen in den darüberliegenden Gelenken und Segmenten führen. Der Fuss als Fundament unseres Skeletts spielt hierbei eine besondere Rolle, indem er die darüberliegenden Knochen möglichst stabil stützen soll, was beim Knick-Senkfuss eben nicht der Fall ist. Ein nach innen abgekipptes Fersenbein kann dazu führen, dass das Knie und der

Oberschenkel ebenfalls nach innen ausweichen. Dadurch können sich auch Hüft- und Beckenstellung verändern, was die Stabilität des Becken-Lendenwirbelsäulenkomplexes beeinflussen kann. Muskuläre Dysbalancen und Gelenkprobleme sind die Folge und es ist mit einem erhöhten Verletzungsrisiko zu rechnen. Des Weiteren konnte bei Personen mit einem Knick-Senkfuss eine schlechtere

Gleichgewichtsfähigkeit festgestellt werden (Jia, 2024). Ein Knick-Senkfuss kann insgesamt funktionelle Beschwerden entlang der gesamten Bewegungskette begünstigen. Häufig treten damit Überlastungssyndrome wie Plantarfasziitis, Achillessehnenreizungen, Schienbeinkantensyndrom oder das Tractus-iliotibialis-Syndrom („Runner’s Knee“) auf, ebenso wie unspezifische Knie- oder Rückenschmerzen (Hara, 2022). Studien konnten zeigen, dass 77 Prozent der Erwachsenen mit Knick-Senkfuss Schmerzen im Rücken oder an der unteren Extremität haben (Banwell et al., 2015). Oder anders ausgedrückt: Einen Knick-Senkfuss zu therapieren bzw. vorzubeugen kann vor Überlastungssymptomen und Verletzungen der ganzen unteren Extremität und der Lendenwirbelsäule schützen.

## Eine verhängnisvolle Kettenreaktion

Der Knick-Senkfuss tritt häufig in Kombination mit weiteren statischen oder dynamischen Fehlstellungen der unteren

## Massnahmen beim Knick-Senkfuss

Der Fuss wird sowohl durch intrinsische Muskeln, die innerhalb des Fusses verlaufen, wie auch durch extrinsische Muskeln,



die vom Unterschenkel zum Fuss ziehen, stabilisiert. Im Folgenden werden je eine Übung für die intrinsischen und extrinsischen Fussmuskeln gezeigt. Laut Jia (2024) genügen Übungen der Fussmuskeln allein nicht, um den Knick-Senkfuss zu verbessern. Notwendig ist ein umfassenderes Training der unteren Extremität inklusive Hüfte und Knie, um die Kraftverteilung, Stabilität und Haltung im Fuss zu verbessern. Deshalb wird hier auch eine Übung zur Kräftigung der Gesässmuskulatur dargestellt. Es wird empfohlen, die Übungen mindestens dreimal pro Woche und über einen Zeitraum von mindestens sechs Wochen durchzuführen (Jia, 2024).

#### • Übung „Kurzer Fuss“

Diese Übung spricht die tiefliegenden (intrinsischen) Fussmuskeln an. Studien haben gezeigt, dass durch diese Übung die Aktivität des Musculus abductor hallucis und flexor hallucis brevis signifikant gesteigert werden konnte und die Fussposition signifikant korrigiert wird (Huang, 2022).

**Ausgangsstellung:** Sitzen, Fuss flach am Boden, Zehen entspannt

**Bewegung:** Grosszehenballen Richtung Ferse ziehen, Zehen dabei nicht beugen. Abstand zwischen Ferse und Ballen verkürzt sich, eine sichtbare Aufrichtung des Fusslängsgewölbes zeigt sich

**Progression:** Aus dem Stand oder einbeinig

**Dosierung:** Spannung fünf bis zehn Sekunden halten, dann lösen. Drei Sätze à zehn bis 15 Wiederholungen

*Ein Training der unteren Extremitäten ist sinnvoll, um dem Knick-Senkfuss entgegenzuwirken.*



#### • Kräftigung Musculus tibialis posterior

Die Kräftigung des Musculus tibialis posterior ist laut Jia (2024) eines der wirksamsten Trainingselemente überhaupt gegen den Knick-Senkfuss. Das Fusslängsgewölbe kann dadurch messbar angehoben werden, da der Musculus tibialis posterior als einer der wichtigsten Stabilisatoren des Längsgewölbes fungiert. Die Autoren betonen, dass isoliertes Training zwar wirksam ist, aber in Kombination mit intrinsischen Fussübungen aber noch stärker wirkt.

**Ausgangsstellung:** Sitzen, Fuss frei beweglich und nicht am Boden aufliegend. Ein Theraband wird aussen fixiert, z. B. am Tisch- oder Bettbein. Das andere Ende wird um den Vorfuss gelegt (um Ballen und Mittelfuss, nicht nur um die Zehen). Den Fuss nun leicht nach aussen gedreht positionieren, das Band ist leicht gespannt.

**Bewegung:** Den Fuss gegen den Widerstand nach innen und unten ziehen, Hüfte und Knie bleiben stabil. Dann wieder zurück in die Ausgangsstellung bewegen

**Dosierung:** Drei Sätze à zehn bis 15 Wiederholungen

#### • Kräftigung seitliche Gesässmuskeln

Laut Jia (2024) ist die Kräftigung der Gesässmuskeln (Mm. glutei) in Kombination mit der Stärkung der Fussmuskulatur besonders effektiv, um den Fuss besser zu stabilisieren und der Fehlhaltung entgegenzuwirken.

**Ausgangsstellung:** Seitenlage, unteres Bein angewinkelt, oberes gestreckt.

**Bewegung:** Oberes Bein nach oben führen (ca. 30–40°) und wieder absenken.

**Dosierung:** Drei Sätze à zehn bis 15 Wiederholungen

**Progression:** Theraband um die Oberschenkel

### Flexibler und rigider Knick-Senkfuss

Die Übungen sind vor allem bei einem sogenannten „flexiblen“ Knick-Senkfuss effektiv (Jia, 2024). Das bedeutet, dass der Fuss beweglich ist und die Form des aufgebauten Fussgewölbes eigentlich annehmen kann, jedoch einknickt, sobald er mit Gewicht belastet wird. Im Gegensatz dazu ist das alleinige Training beim rigiden Knick-Senkfuss, wo sich die Fussfehlstellung auch in Ruhe zeigt, meist wirkungslos. Die Strukturen, wie die Gelenke und der Kapselbandapparat, lassen ein Verformen in die physiologische Fussposition nicht zu.

### Weitere Therapiemethoden

Beim rigiden Knick-Senkfuss ist manuelle Therapie durch Physiotherapie oder Osteopathie zu empfehlen, um die Gelenke zusätzlich zu mobilisieren. Treten Schmerzen im Zusammenhang mit einem Knick-Senkfuss

auf, sollte eine medizinische Fachperson aufgesucht werden. In diesem Fall stellen neben der Physiotherapie und dem Training auch Gewichtsabnahme, Kinesiotape und Fussorthesen (von einem Schuhorthopädietechniker) zusätzliche Massnahmen dar, um die Schmerzen zu reduzieren und einer Zunahme der Deformität entgegenzuwirken (Hara, 2022; Jia, 2024).

### Fazit

Ein Training mit Übungen für die intrinsischen sowie extrinsischen Fussmuskeln kombiniert mit anderen Übungen für die untere Extremität für die Knie- und Hüftmuskulatur stellt eine effektive Massnahme dar, um die Fussstellung bei einem Knick-Senkfuss zu verbessern. Folglich sollten solche Übungen in das Trainingsprogramm integriert werden. ■



**Sarah Gumann**

Die diplomierte Physiotherapeutin hat mehrjährige Berufserfahrung bei der functioned in Zürich. Seit 2022 kann sie ihr Wissen und ihre Fähigkeiten nicht nur an ihre Patienten, sondern auch bei der SAFS als Dozentin in den Kursen Reha Betreuer und Reha Trainer weitergeben.

### Literaturliste

Huang, C., Chen, L.Y., Liao, Y.H., Masodsai, K., Lin, Y.Y. (2022). Effects of the Short-Foot Exercise on Foot Alignment and Muscle Hypertrophy in Flatfoot Individuals: A Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(19), 11994.

Jia, Y., Sai, X., Zhang, E. (2024). Comparing the efficacy of exercise therapy on adult flexible flatfoot individuals through a network meta-analysis of randomized controlled trials. Scientific Reports, 14(1), 21186.

Hara, S., Kitanob, M., Kudob, S. (2022). The effects of short foot exercises to treat flat foot deformity: A systematic review. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, 36(1), 21–33.

Forschungsergebnisse im Fokus

# Wissenschaft für die Trainingspraxis



## Sicheres und effektives EMS-Training

Safety, Adherence and Attractiveness of WB-EMS

Die systematische Übersichtsarbeit untersucht auf Basis des aktuellen Forschungsstandes Aspekte wie die Sicherheit, Akzeptanz und Attraktivität des Ganzkörper-Elektromyostimulationstrainings (engl. Whole-Body Electromyostimulation, WB-EMS) bei bisher sportlich nicht aktiven Personen.

Unter Berücksichtigung der Ein- und Ausschlusskriterien wurden 58 Studien in die Analysen einbezogen. Dabei wurden u. a. die Nebenwirkungen, die Sicherheitsaspekte sowie die Abbruch- und Teilnahmequoten untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass das WB-EMS-Training bei fachgerechter Anwendung eine sichere, zeiteffiziente und effektive Trainingsform darstellt. Aufgrund seiner Vorteile ist es insbesondere auch für bisher nicht aktive Personen sowie für Zielgruppen mit gesundheitlichen Einschränkungen (z. B. Rückenschmerzen oder Arthrose) geeignet und kann den Einstieg ins Training erleichtern. Die geringen Abbruchraten und die sehr hohe, konstante Teilnahmequote unterstreichen die Akzeptanz und Attraktivität dieser Trainingsform.

Aus Sicht der Autoren ist Ganzkörper-EMS-Training eine sichere und beliebte Trainingsmethode für Fitness, Prävention und Therapie, sofern es leitliniengerecht und unter qualifizierter persönlicher Betreuung durchgeführt wird. Betreibern bietet es viele Einsatzmöglichkeiten – egal, ob als eigenständiges Mikrocenterkonzept oder als Ergänzung/Erweiterung zum klassischen Trainings- bzw. Therapieangebot – und eröffnet so attraktive zusätzliche Umsatz- und Kundenbindungspotenziale.

### Literaturliste

Kemmler, W., von Stengel, S. & Uder, M. (2025). Safety, Adherence and Attractiveness of Whole-Body Electromyostimulation in Non-Athletic Cohorts. A Systematic Review. *Studia sportiva*, 19 (1), 138 – 163.



## Kundenbindung statt Drop-out

Possible reasons for exercise dropout in fitness centres: Insights from active users

In der Studie wurde untersucht, welche kritischen Faktoren Fitnesscentermitglieder zu einem Trainingsabbruch bzw. einer möglichen Kündigung bewegen und wie Betreiber dem effektiv entgegenwirken können.

Dazu wurden 540 Mitglieder (Durchschnittsalter: 43 Jahre) einer portugiesischen Fitnesskette befragt. Die Daten wurden im Rahmen einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Die häufigsten Hinderungs- bzw. Drop-out-Gründe, die genannt wurden, waren mangelnde Servicequalität (32,4 %), persönliche gesundheitliche Gründe (20,1 %), schlechte Betreuung (15,1 %), finanzielle Probleme (12,5 %), die räumliche Distanz zur Anlage (9,3 %), Zeitmangel (6,7 %) und andere Gründe (4 %). Als besonders kritische Faktoren wurden u. a. ein schlechtes Preis-Leistungs-Verhältnis, überfüllte Center, mangelnde Trainerkompetenz und häufiger Personalwechsel genannt. Gleichzeitig zeigte sich, dass eine individuelle, persönliche Betreuung sowie eine hohe Servicequalität die Trainingsmotivation steigern und die Abbruch- und Kündigungswahrscheinlichkeit reduzieren.

Um Mitglieder nicht zu verlieren und sie möglichst langfristig zu binden, sollten Centerbetreiber in ein qualifiziertes und stabiles Trainerteam, kontinuierliche Schulungen und Weiterbildungen, individuelle Betreuung, eine hohe Servicequalität, eine moderne Ausstattung sowie flexible Mitgliedschafts-/Preismodelle investieren.

### Literaturliste

Ratola, L., Caleiras, E., Veríssimo, F., Neto, H., Aveiro, D., Almeida, D., Aleixo, J. & Campos, F. (2025). Possible reasons for exercise dropout in fitness centres: Insights from active users. *Journal of Physical Education and Sport*, 25 (9), 1799 – 1805.





# 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](https://safs-hochschule.ch/studierende-finden)

Resilienz fördern

# Trainer und Coaches als mentale Begleiter

**Ob im Spitzensport, im Breitensport oder im gesundheitsorientierten Training: Die Sportpsychologie gewinnt zunehmend an Bedeutung. Denn nicht nur körperliche, sondern auch mentale Stärke ist entscheidend für sportlichen und beruflichen Erfolg sowie eine nachhaltige Leistungsentwicklung.**

Um langfristig erfolgreich zu trainieren oder Wettkämpfe zu bestreiten, braucht es neben der körperlichen Leistungsfähigkeit auch mentale Stärke. Sportpsychologische Techniken, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Psychologie basieren, können diese verbessern. Sie werden nicht nur im Spitzensport eingesetzt, sondern auch im Reha- und Präventionsbereich oder im Coaching.

## Rückschläge besser verarbeiten

Da Trainer und Coaches nicht nur als technische bzw. methodische Experten fungieren, sondern auch als mentale Begleiter, können sie durch die Anwendung sportpsychologischer Trainingstechniken ein Umfeld schaffen, das ihre Athleten und Klienten stärkt – nicht nur körperlich, sondern auch mental.

So werden Rückschläge besser verarbeitet, die Motivation bleibt langfristig hoch, und Erfolge können nachhaltiger gefestigt werden (Beckmann & Kossak, 2025).

## Mentales Training: Bewegungen im Kopf durchspielen

Mit Hilfe von mentalem Training werden Bewegungsabläufe in der Vorstellung visualisiert, was ähnliche neuronale Strukturen aktiviert wie das tatsächliche Ausführen der Bewegung. Auch Entspannungsübungen, wie zum Beispiel die progressive Muskelrelaxation, können helfen, Stress zu regulieren und den Fokus zu schärfen (Jansen, Seidl & Richter, 2019).

## Self-Talk und Konzentrationstraining: Gedanken gezielt lenken

Darüber hinaus haben sich Selbstgespräche (Self-Talk) zur Förderung von Selbstvertrauen und zur Durchbrechung negativer bzw. leistungshindernder Denkmuster oder Konzentrationstraining zur Verbesserung der Aufmerksamkeit in entscheidenden Momenten in der Sportpsychologie als relevante Trainingstechniken bewährt (Hermann & Leber, 2010). ■



## Lehrgänge „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“ und „Mental Coach“ an der BSA-Akademie

Wer sportpsychologische Trainingstechniken gezielt und wirkungsvoll im Trainings- oder Coachingalltag einsetzen möchte, benötigt fundiertes Know-how und praxisnahe Kompetenzen. Mit der „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“ sowie dem weiterführenden Lehrgang zum „Mental Coach“ erwerben Trainerinnen und Trainer das nötige Fachwissen, um Athletinnen oder Klienten mental zu stärken und professionell zu begleiten – sowohl im Leistungs- als auch im Gesundheitssport.

[www.bsa-akademie.de/menb](http://www.bsa-akademie.de/menb)

## Auszug aus der Literaturliste

Beckmann, J. & Kossak, T.-N. (2025). Motivation und Volition im Sport. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), Motivation und Handeln. (S. 819-850). Wiesbaden: Springer.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte [info@fitness-tribune.com](mailto:info@fitness-tribune.com).

Foto: DHfPG/BSA



**TEILNEHMEN UND GEWINNEN!****Lebenselixier Bewegung:**

Mein Fazit aus Sport und Präventionsmedizin für einen gesunden Körper und mentale Fitness

„Unser modernes digitales Leben ist ein Angriff auf unseren Körper, der sich bewegen möchte“, sagt Thomas Wessinghage, ehemaliger Weltklasseläufer, Präventionsmediziner und Fitnessvisionär. Aus langjähriger Erfahrung weiss er, wie viel Lebenskraft und -freude in der Bewegung liegen. In seinem Buch lässt er teilhaben an den prägendsten Stationen seines Lebens teilhaben – vom begeisterten Jungen, der seine ersten Turnschuhe schnürte, zum renommierten Mediziner und gefragten Fachmann für Gesundheitsthemen. „Unser Körper hat sich mit der Digitalisierung nicht automatisch auf 2.0. upgegraded, sondern er hat steinzeitliche Bedürfnisse.“ Persönlich und mit wissenschaftlicher Expertise erklärt Wessinghage verständlich und unterhaltsam, wie wir dem Körper das geben können, was er wirklich braucht. Denn mit der richtigen inneren Haltung und Disziplin stellt sich körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden ein – auch im Alter. Er gibt dabei nicht nur praktische Empfehlungen, er erzählt auch aus seinem bewegten Leben. Ein inspirierender Appell, das Geschenk des Lebens zu nutzen!



Prof. Dr. Thomas Wessinghage, Shirley Michaela Seul | **Lebenselixier Bewegung: Mein Fazit aus Sport und Präventionsmedizin für einen gesunden Körper und mentale Fitness** | Bonifatius Verlag, 2025 | ISBN: 978-3987900884

**TEILNEHMEN UND GEWINNEN!**

Wie hat Ihnen unsere neue Ausgabe der FT gefallen? Nehmen Sie bis zum 30. Januar 2026 an unserer Leserumfrage teil und gewinnen Sie das Buch „**Lebenselixier Bewegung**“ von Prof. Dr. Thomas Wessinghage, Shirley Michaela Seul! Scannen Sie einfach den QR-Code oder nutzen Sie folgenden Link:

**bit.ly/umfrage\_ft\_218**

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

**NETFLIX****DER TIEFSTE ATEMZUG**

2023 | 6 | 1h 50m | Dokumentation

Eine ausgezeichnete Freitaucherin und ein professioneller Rettungstaucher entwickeln trotz ihrer unterschiedlichen Werdegänge an der Spitze der Welt des Freitauchens eine beinahe schicksalhafte Verbindung. Der Film zeigt die aufregenden Triumphe und unvermeidlichen Risiken auf der Jagd nach einem Traum in den Tiefen des Ozeans.

**STREAM NOW** 



# NULLA È COSÌ COSTANTE COME IL CAMBIAMENTO – ED È UN BENE COSÌ

Care innovatrici e cari innovatori del settore fitness,

chi si ferma, resta indietro. Questa frase può sembrare dura, ma coglie perfettamente lo spirito del nostro tempo. Il settore del fitness riflette la nostra società: dinamico, variegato, in continua evoluzione. Nuove tendenze, tecnologie e concetti ci sfidano, ma ci invitano anche a ripensare le nostre offerte e strategie. Il cambiamento non è un rischio – è un'opportunità.

Che si tratti di longevità e biohacking, coaching con intelligenza artificiale, zone di recupero o salute mentale – la lista dei nuovi buzzword è lunga. Le tendenze non sono di per sé buone o cattive. Sono segnali che indicano come evolvono i bisogni dei clienti e come possiamo svilupparci come settore – se reagiamo con intelligenza.

L'errore strategico non sta nel non seguire una tendenza – ma nel non conoscerla! Chi vuole avere successo in un mercato in trasformazione deve osservare, comprendere e poi decidere. Le decisioni consapevoli nascono dalla competenza. Proprio per questo, una qualificazione solida è fondamentale. Solo chi possiede il know-how necessario può rispondere con chiarezza a domande come: È adatto alla mia azienda? Porta un vero valore aggiunto ai miei membri? Rafforza la mia posizione?

A fine settembre ha aperto Bee Strong Fitness a Volketswil. Lo studio combina concetti di allenamento moderni con assistenza fisioterapia – puntando sulla vicinanza anziché sull'anonimato. In un'intervista con FITNESS TRIBUNE, il cofondatore Nico Ernst spiega da pagina 24 cosa distingue Bee Strong Fitness dagli altri operatori.

Alois ed Ellena Fauster gestiscono Sportsclub Alfa a Innsbruck come impresa familiare con un concetto raffinato. Il club unisce offerte premium con un'attenzione costante alle tendenze del fitness: corsi digitali, attrezzature intelligenti e formati ibridi – sempre con l'obiettivo di vivere qualità e sostenibilità (da pag. 56).

La storia di Nick Beyeler mostra dove può portare la passione – dal centro fitness ai palcoscenici più grandi del mondo.

Per lui, il movimento è espressione, linguaggio e stile di vita. Un ritratto che dimostra come il fitness non plasmi solo il corpo, ma anche i percorsi di vita (da pag. 30).

Le tendenze fitness dell'ACSM, che vi presentiamo da pagina 66, riflettono gli sviluppi globali del settore e offrono un prezioso punto di riferimento per la propria posizione strategica.

Nel suo contributo da pagina 78, Egle Paulauskaite descrive il trend del "Fourth Place" come cuore sociale del movimento Longevity.

E naturalmente vi consigliamo i nostri articoli specialistici: leggete da pag. 80 quali opportunità e potenzialità derivano dallo sviluppo dei recettori GLP-1, meglio conosciuti come "iniezione dimagrante", per i centri fitness. Loredana Fiore analizza da pagina 84 il motivo per cui il Pilates Reformer sta vivendo una nuova ondata di popolarità.

Tra attivismo e ignoranza c'è la via aurea: la gioia di decidere con consapevolezza. Ed è proprio per questo che servono media specialistici di alta qualità e ispirazione – come FITNESS TRIBUNE. Da noi troverete sempre gli sviluppi più attuali del settore, analisi approfondite e voci dalla pratica che offrono impulsi preziosi per le vostre decisioni strategiche. Buona lettura!

Con affetto,  
Yvonne Albers  
Caporedattrice, FITNESS TRIBUNE



# LE CHANGEMENT EST UNE CONSTANTE, ET C'EST UNE BONNE CHOSE



Chers lecteurs, chères lectrices,

Vous qui façonnez l'avenir de notre secteur, sachez-le : qui ne s'adapte pas périclité. Aussi dure soit-elle, cette affirmation reflète parfaitement l'esprit de notre époque. Le secteur du fitness est à l'image de notre société : dynamique, complexe, en perpétuel mouvement. Chaque nouvelle tendance, chaque innovation technologique, chaque concept novateur nous force à repenser notre offre et notre stratégie. Le changement n'est pas un risque : c'est une opportunité.

« Longevity », « bio-hacking », coaching par une IA, « Recovery Zone » ou encore « Mental Health »... Autant de nouveaux mots à la mode, et la liste n'en finit pas. Les tendances en elles-mêmes ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles indiquent simplement dans quelle direction penchent les besoins de la clientèle, et comment notre secteur peut se développer, pour peu que nous nous positionnions intelligemment.

Ne pas suivre une tendance peut se justifier, mais en ignorer l'existence même revient à commettre une erreur stratégique ! Pour survivre sur un marché en constante mutation, il faut savoir observer, comprendre et décider. Or, prendre les bonnes décisions demande des compétences adéquates. Une qualification solide est donc essentielle. Seuls ceux qui disposent du savoir-faire nécessaire seront en mesure de répondre à des questions comme « est-ce que ceci est compatible avec mon entreprise ? », « est-ce que cela apporte vraiment quelque chose à mes membres ? », « est-ce que mon positionnement s'en trouve renforcé ? »

Fin septembre, Bee Strong Fitness était inauguré à Volketswil. Le studio, qui marie concepts d'entraînement modernes et suivi physiothérapeutique, mise sur la proximité tout en faisant reculer l'anonymat. À partir de la page 24, Nico Ernst, l'un des cofondateurs, nous parle de ce qui distingue son Bee Strong Fitness des autres prestataires.

Implantés à Innsbruck, Alois et Ellena Fauster dirigent Sportclub Alfa, une entreprise familiale au concept mûrement réfléchi. Ce club, qui reste au fait des dernières tendances du fitness, propose une offre de premier ordre. Au menu : concepts de cours

numériques, appareils d'entraînement intelligents et formats hybrides... Le tout dans le souci constant de la qualité et de la durabilité (p. 56 et suivantes).

La vie de Nick Beyeler nous montre jusqu'où la passion peut mener : d'un centre de fitness jusque sur les planches les plus prestigieuses du monde. Pour lui, le mouvement est une forme d'expression, un langage et un art de vivre. Un portrait surprenant qui prouve que le fitness sculpte non seulement les corps, mais aussi les trajectoires de vie (p. 30 et suivantes).

Les tendances du fitness identifiées par l'American College of Sports Medicine (ACSM) reflètent l'évolution du secteur du fitness dans le monde entier et constituent ainsi un excellent point de repère pour évaluer le positionnement de son propre studio. Nous vous les présentons à partir de la page 66.

Dans son article (p. 78 et suivantes), Egle Paulauskaite décrit, quant à elle, la tendance de « Fourth Place » comme le noyau social du mouvement Longevity.

Pour finir, je vous recommanderai la lecture d'une série d'articles scientifiques : à partir de la page 80, retour sur le développement des récepteurs du GLP-1, ce traitement injectable pour perdre du poids, ainsi que les opportunités et le potentiel qui en découlent pour les centres de fitness. Loredana Fiore nous parlera aussi du retour en force du Pilates Reformer (p. 84 et suivantes).

Entre activité compulsive et ignorance, il existe un juste milieu : le plaisir de prendre des décisions éclairées. C'est précisément ce pourquoi les médias spécialisés motivants et de qualité (comme le FITNESS TRIBUNE) sont indispensables. Avec nous, vous êtes assuré d'être toujours informé des derniers développements du fitness, de lire des analyses solides et de recevoir les avis de membres de notre secteur qui sauront orienter vos décisions stratégiques.

Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture.

Sincèrement,  
Yvonne Albers  
Rédactrice en chef du FITNESS TRIBUNE

**INSERENTENVERZEICHNIS**

best4health gmbh	83
EGYM SE	16
Fimex Distribution AG	39, 61, U4
Fitness-Experte AG	98
Health Company GmbH	21
Jobform GmbH	55
milon industries GmbH	U3
Neogate AG	4
Precor Switzerland GmbH	U2
Qualitop	35
RX Deutschland GmbH	9
RKS GmbH	97
SAFS AG	15, 29, 69, 87
SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement	Titel, 91
Soledor AG	63

**SCHULEN & BILDUNGSINSTITUTIONEN**

[www.safs.com](http://www.safs.com)

[www.safs-hochschule.ch](http://www.safs-hochschule.ch)

[www.dhfp.de](http://www.dhfp.de)

[www.fitspro.com](http://www.fitspro.com)

[www.hws.ch](http://www.hws.ch)

[www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)

[www.swisspraevensana.ch](http://www.swisspraevensana.ch)

[www.update-akademie.ch](http://www.update-akademie.ch)
**VERBÄNDE**

[www.swissactive.ch](http://www.swissactive.ch)

[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)

[www.sptv.ch](http://www.sptv.ch)

[www.bildungsorganisationen.ch](http://www.bildungsorganisationen.ch)
**INFORMATIONEN ZU ...**

[www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

[www.qualicert.ch](http://www.qualicert.ch)

[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)



# HYGIENE MIT SYSTEM!

BESTWIPES

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



## 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 – Wasterkingenweg 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 78 335 86 89  
 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 78 335 86 89

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

**Abo-Preis für Deutschland & Österreich:**  
 EUR 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:	Einsendeschluss für Redaktion:	Einsendeschluss für Anzeigen:	Erscheinungsdatum:
Nr. 219, Februar/März	31.12.2025	14.01.2026	3. Februarwoche 2026
Nr. 220, April/Mai	18.02.2026	04.03.2026	2. Aprilwoche 2026
Nr. 221, Juni/Juli	06.05.2026	20.05.2026	3. Juniwoche 2026

Anzeige

# WISSEN, WAS DIE BRANCHE BEWEGT:

auch online



Fitness Tribune

fitness\_tribune

[www.fitnesstribune.com](http://www.fitnesstribune.com)





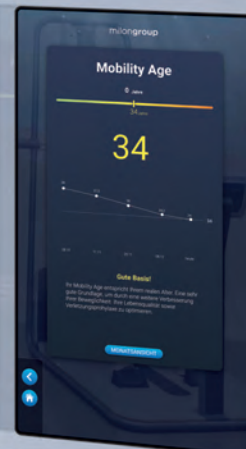
# BODY AGE

## SO GEHT LONGEVITY

**MOTIVATION  
DURCH  
MESSBAREN  
FORTSCHRITT!**



**MUSCLE AGE**  
Das wahre Alter  
bezogen auf die  
Muskelkraft



**MOBILITY AGE**  
Das wahre Alter  
bezogen auf die  
Beweglichkeit



**SARKOPENIE  
STATUS**  
Der Fortschritt des  
altersbedingten  
Muskelschwundes

**Neugierig?** Mehr Informationen  
unter [milongroup.com/milon-you](https://milongroup.com/milon-you)





# ERFAHREN SIE IHR WELLNESS-ALTER



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

## FÜR IHRE MITGLIEDER:

HERVORRAGENDE ERGEBNISSE – LANGFRISTIGE GESÜNDERE VERHALTENSWEISEN –  
STETIGE FORTSCHRITTE

## FÜR IHR UNTERNEHMEN:

GEWINNUNG UND BINDUNG VON NUTZERN BEI GLEICHZEITIGEM AUSBAU SEKUNDÄRER EINNAHMEN.



Mehr entdecken



#letsmoveforabetterworld

