

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 76 (2005)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Seniorinnen und Senioren in Fitness-Centern : ist der Anfang geschafft, sind sie voll bei der Sache  
**Autor:** Steiner, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805161>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Seniorinnen und Senioren in Fitness-Centern

# Ist der Anfang geschafft, sind sie voll bei der Sache

■ Barbara Steiner

**Ältere Menschen sind in Fitness-Centern heute häufiger anzutreffen als noch vor einigen Jahren. Neulinge zu einem Probetraining zu bewegen, ist aber nach wie vor nicht einfach. Wesentlich für einen erfolgreichen Einstieg seien persönliche Kontakte und kompetente Betreuung, sagt Hanspeter Baumberger, Leiter Sport der Zürcher Migros-Fitnessparks.**

Marcel Wettstein sitzt auf einem Fahrrad-Ergometer und tritt kräftig in die Pedale. Hin und wieder wischt er sich mit dem Handtuch den Schweiß von der Stirn. Der Senior gehört zur Stammkundschaft des Migros-Fitnessparks in Regensdorf. Vor zwölf Jahren, nach seiner Pensionierung, habe er sein erstes Jahresabonnement gelöst. Seither gehören in der Regel zwei Trainings zu seinem Wochenprogramm.

Damit halte er sich fürs Tennisspiel fit – «hauptsächlich tue ich aber etwas für meine Gesundheit», sagt Wettstein und legt eine Hand auf den Bauch: «Fett gibts hier praktisch keins.» Im unteren Stockwerk joggt derweil eine Gruppe Männer und Frauen in speziellen Aqua-Fit-Schwimmwesten durchs Hallenbad-Schwimmbecken.

Etlliche der Kursteilnehmenden sind ungefähr in Wettsteins Alter. Im Bereich mit den Kraftgeräten trainieren Seniorinnen und Senioren neben Männern mittleren Alters und jungen

Frauen. Das Bild, das sich an diesem Vormittag in Regensdorf präsentiert, dürfte repräsentativ sein für eine ganze Reihe von Fitness-Centern landauf, landab. Die irrige Ansicht, diese Einrichtungen seien vorab etwas für jüngere Semester, weicht mehr und mehr der Erkenntnis, dass dort gerade auch ältere Menschen mit regelmässigem Training etwas dazu beitragen können, dass sie länger körperlich fit und damit auch mobil und selbständig bleiben.

Das Durchschnittsalter der Fitness-Studio-Besuchenden ist in den letzten Jahren denn auch merklich gestiegen. In Regensdorf liegt es heute bei 37 bis 45 Jahren. Verursacht haben diesen Anstieg aber nicht in erster Linie ältere Neueinsteiger, sondern die Stammgäste des 1984 eröffneten Centers: «Sie sind mit der Anlage älter geworden», sagt Hanspeter Baumberger. Er ist einerseits Centerleiter, andererseits zeichnet er verantwortlich für das Sportangebot aller fünf Zürcher Migros-Fitnessparks (siehe auch Kasten). Dazu gehört beispielsweise das Stadtzürcher Puls 5. Es ist erst im letzten Sommer eröffnet worden – die Abobesitzer sind im Durchschnitt erst 32 bis 37 Jahre alt.

## Gruppen bilden sich selbst

So treu die meisten Fitness-Gäste seien, so schwierig sei es, gerade Menschen in fortgeschrittenem Alter neu mit dem Angebot bekannt zu machen,

stellt Baumberger fest. Auf Werbemittel wie Plakataktionen oder Rabatte reagierten sie kaum. «Die besten Erfahrungen haben wir mit persönlichen Kontakten gemacht.» In der Regel seien es Kolleginnen und Kollegen, welche Neulinge zu einem Probebesuch im Center überredeten. Im Zuge einer umfassenden Umgestaltung zwischen Herbst 2001 und Frühling 2003 habe eine Baustellenbesichtigung etliche ältere Besucherinnen und Besucher dazu animiert, später auch einen Blick ins neue Center zu werfen und allenfalls sogar ein Probetraining zu wagen.

«Wir müssen immer versuchen, die Leute dort abzuholen, wo sie sind», so Baumberger. Wesentlich unterstützt habe den Einstieg der Seniorinnen und Senioren in den Fitnessbereich das seinerzeit vom früheren Spitzenlangstreckenläufer Markus Ryffel lancierte Wassertraining Aqua-Fit. Weil es die Gelenke nicht belaste, empfehlen es Ärzte und andere medizinische Fachpersonen häufig Patientinnen und Patienten mit Knie- oder anderen Beschwerden. «Die Lektionen sind bei den älteren Menschen sehr beliebt.»

Die speziellen «Kurse 50plus» hat Baumberger vor einiger Zeit trotzdem aus dem Programm gestrichen. «Die heutigen Seniorinnen und Senioren schätzen es nicht mehr, wenn ihnen eine Sonderbehandlung zuteil wird. Sie fühlen sich jünger als früher und

wollten einfach aus einem breiten Angebot das auswählen können, was ihnen am besten passt – ohne dass das Kriterium Alter eine wesentliche Rolle spielt.» So ist es keine Seltenheit, dass sich in Regensburg in den Cycling-Lektionen, dem zuweilen recht anstrengenden Ausdauer-Training mit Schwungrad-Velos, ältere Herren regelrechte Bergduelle liefern, während sich zu bestimmten ruhigeren

Vitalgymnastik-Lektionen immer die gleiche Frauenrunde trifft. «Wenn wir ein neues Angebot einführen, dauert es zwei bis drei Monate, bis sich ohne unser Zutun eine Gruppe mit ähnlichen Ansprüchen gebildet hat.»

### Erster Eindruck zählt

Ob ein Neueinsteiger am Fitness-training Gefallen finde, hänge laut

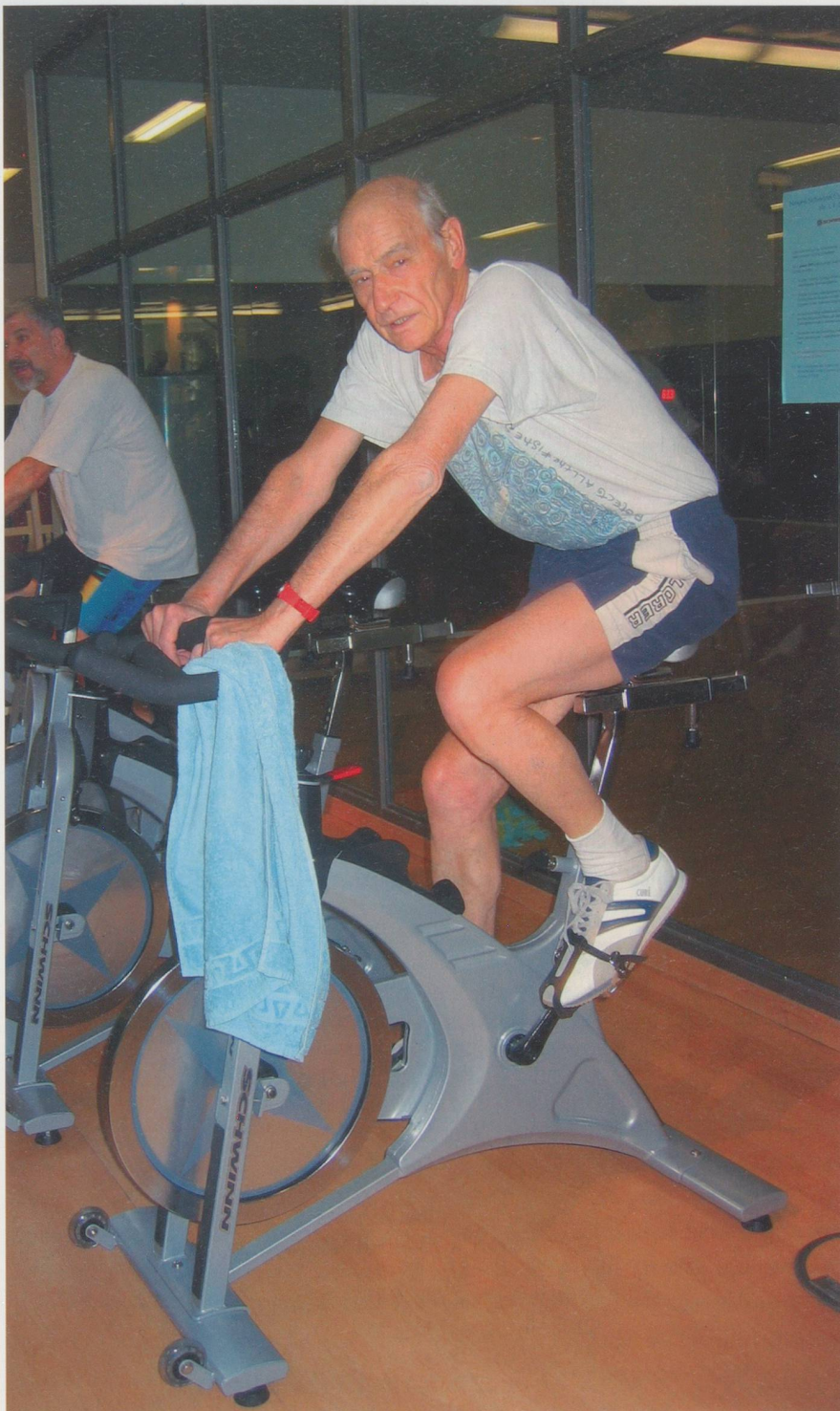
Baumberger zu einem grossen Teil von der Atmosphäre im Center ab: «Es muss jemandem einfach wohl sein, sowohl von der Einrichtung wie auch von der Kundschaft her.»

Sehr wichtig sei weiter die intensive Betreuung. «Die Instruktorinnen und Instruktoressen müssen sich Zeit nehmen für eine gründliche Einführung und den Kundinnen und Kunden klar machen, dass sie auch später jederzeit Fragen stellen und auf Unterstützung zählen können.»

In der Anfangsphase nutzen viele Kundinnen und Kunden nur einen Bereich des Centers. Später werde versucht, ihnen andere Trainingsformen oder Wohlfühlrichtungen näher zu bringen, um ein ganzheitlicheres Resultat zu erzielen.

«Aqua-Fit ist zwar gut fürs Herz-Kreislauf-System, wirkt aber der Osteoporose nicht entgegen», verdeutlicht Baumberger. Tägliches Gewichtstemmen stärke wohl die Muskeln, trage aber vielleicht nicht unbedingt zur Entspannung bei: «Die lässt sich dafür dann aber im Sprudelbad oder in der Sauna und im Dampfbad finden.» Wenn die Gäste nach und nach das ganze Angebot schätzen lernten, diene das nicht nur ihrer Gesundheit – es erhöhe auch die Kundenbindung, wie Baumberger, Sportlehrer und Betriebswirtschaftler, erläutert.

Spezielle Abos gibts in Regensburg nicht für Seniorinnen und Senioren. Die meisten von ihnen entscheiden sich für jenes, mit dem sie nur wochentags bis 17 Uhr trainieren können und das mit 830 Franken fast 300 Franken



Marcel Wettstein:

«Fett gibts hier praktisch keins.»

Foto: bas



Aufgrund der grossen Nachfrage haben wir im 2005 eine weitere Seminarreihe geplant.

## Seminar-Ausschreibung

Die EDV gestützte  
Pflegedokumentation und -Planung

### Programm

- Vorteile/Voraussetzungen für die Einführung einer EDV gestützten Pflegedokumentation  
Referent: Richard Bösch
- Einführung in das Arbeiten mit einer Pflegedokumentations- und -Planungssoftware  
Erste Schritte am PC  
Übungen mit konkreten Beispielen (erfassen, planen, dokumentieren)  
Seminarleitung: Julia Specker
- Erfahrungsbericht einer erfolgreichen Einführung in der Praxis

Nutzen Sie die Chance zum kostengünstigen Schnuppern, Ausprobieren und Üben mit dem neuen, effizienten Arbeitsinstrument.

### Anmeldung

Kursdaten:  8. März 2005  15. März 2005  
 5. April 2005  12. April 2005

Zeit: 9.15 – 16.30 Uhr  
Kursort: Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil  
Kosten: Fr. 250.– / Tag  
Fr. 200.– / Tag für Simultan Kunden  
Teilnehmer: max. 12 pro Kurstag  
(eigener PC pro Kursteilnehmer)

Institution: \_\_\_\_\_

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

**SIMULTAN**  
25 Jahre Software-Entwicklung.

Simultan AG, 6246 Altishofen, Telefon 062 748 90 00  
Fax 062 748 90 10, cornelia.steinmann@simultan.ch  
www.simultan.ch



Weiterbildung –  
wissenschaftlich fundiert  
und praxisnah

## Nachdiplomstudien

### Behinderung und Lebensbewältigung

Professionelle Kompetenzen im sonderpädagogischen Handlungsfeld entwickeln  
Inhalt: u. a. theoretische und methodologische Grundlagen, behindertenpädagogische Handlungsmodellen, Rahmenbedingungen der Organisationen  
Beginn: 5. September 2005

### Psychosoziale Beratung (modularisiert)

Beratung als Beziehungs-, Begegnungs- und Entwicklungsarbeit effektiv und effizient gestalten  
Inhalt: u. a. Beratungsgestaltung, Selbstkompetenz, Biographiearbeit, Ressourcenorientierte Beratung, Beratung von Kindern und Jugendlichen, Beratung von älteren Menschen  
Beginn: 17. März 2005

### Gesundheitsförderung (modularisiert)

Gesundheitliche Ressourcen nutzen und stärken, Bedingungen für optimale Gesundheit schaffen  
Inhalt: u. a. Settingansatz, Instrumente und Methoden der Gesundheitsförderung, Qualitätssicherung  
Beginn: 22. August 2005

### NPO Management in Sozialen Organisationen (modularisiert)

Soziale Institutionen sehen sich mit Fragen nach ihrer Legitimation, Effektivität und Effizienz konfrontiert  
Inhalt: u. a. Führung und Zusammenarbeit, Innovations- und Qualitätsmanagement, Personal- und Finanzmanagement, strategisches Management  
Beginn: 13. September 2005

### Sucht (modularisiert)

Fach-, Methoden- und Selbstkompetenz im Suchtbereich aneignen und vertiefen  
Inhalt: u. a. Gesprächsführung, Case-Management, Ursachen- und Verlaufsmodelle  
Beginn: 21. März 2005

Weitere Informationen: [www.fh-aargau.ch](http://www.fh-aargau.ch)  
Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz  
FHA Soziale Arbeit  
Institut Soziale Arbeit und Gesundheit  
5201 Brugg  
Tel. 056 462 88 00  
[sa-weiterbildung@fh-aargau.ch](mailto:sa-weiterbildung@fh-aargau.ch)



«Die Leute spüren schon nach kurzer Zeit, dass ihnen das Training etwas bringt.»

Foto: eh

Einem betagten Kunden mit vorübergehenden Lähmungserscheinungen habe der Arzt gar gesagt, wenn er nicht seit seinem 65. Lebensjahr zweimal wöchentlich trainiert hätte, wäre eine Heilung eventuell sogar ausgeschlossen gewesen. Zu den gesundheitlichen kommen für manche Rentnerinnen und Rentner soziale Aspekte. Der Besuch im Fitness-Center gibt ihrem Alltag eine Struktur und ermöglicht ihnen soziale Kontakte. «Seniorinnen und Senioren sind ausgesprochen regelmässige und treue Kunden.»

weniger kostet als die Jahreskarte ohne Zeitlimite.

### Positive Rückmeldungen

Beim Kauf eines einzigen Jahresabos lassen es die wenigsten älteren Fitnesstreibenden bewenden.

Wer einmal mit dem Training begonnen habe, höre damit nicht ohne zwingenden Grund wieder auf, hat Baumberger im Laufe seines bald 20 Jahre dauernden beruflichen Engagements im Fitnessbereich beobachtet. «Die Leute spüren schon nach kurzer Zeit, dass ihnen das Training etwas bringt.»

Natürlich gehe es in fortgeschrittenem Alter nicht mehr darum, im Krafttraining laufend das Gewicht zu steigern und das Muskelvolumen zu vergrössern: «Ab einem gewissen Punkt ist es bereits ein Erfolg, wenn man seine Kraft behalten kann.»

Die Seniorinnen und Senioren schätzen es vielmehr, wenn sie dank verbesserter Beweglichkeit die Schuhe wieder binden könnten, ohne den Fuss auf einen Stuhl heben zu müssen. Oder sie freuten sich über Wanderungen und Bergtouren ohne Herzflattern und anschliessendem Muskelkater.

### Qualitäts-Zertifikat

Die Migros betreibt in der ganzen Schweiz Fitnessparks und -arenen mit Fitness- und Wellnessangeboten. Im Gebiet der Migros Zürich liegen nebst dem Fitnesspark Regensdorf (siehe Haupttext) die Parks Münstergasse, Puls 5 und Stockerhof in Zürich und das Milandia in Greifensee. Für sie hat Hanspeter Baumberger, Leiter des Centers in Regensdorf, ein einheitliches Sportkonzept erarbeitet. Floss früher Geld aus dem Kulturprozent in die Fitness- und Wellnessrichtungen der Migros, müssen sie heute selbsttragend wirtschaften.

Ähnlich wie in den Migros-Läden, die in allen Bevölkerungsschichten und Altersklassen verankert seien, verkehre auch in den Fitnessparks ein breites Publikum, sagt Baumberger: «Bei uns trainiert der Lehrling und der Pensionär, die Hausfrau und der Manager.» Dass die Preise in der Regel etwas günstiger seien als in anderen Centern, hänge mit der Anzahl Besucher zusammen: «Wir machen unser Geschäft mit der Masse.»

Die Migros-Fitnessparks tragen alle das Gütesiegel von Qualitop. Diese Institution ist in der Schweiz verantwortlich für die Zertifizierung von Fitness-Centern sowie Leiterinnen und Leitern gesundheitsfördernder Kurse. Entstanden ist sie, nachdem nach dem Vorbild der Gesundheitsorganisation Swica fast alle Krankenkassen damit begannen, Beiträge an die Fitness-Abos ihrer Kundinnen und Kunden zu leisten. Sie tun dies auch vor dem Hintergrund, dass Trainierende laut einer Studie in allen Alterskategorien geringere Kosten verursachen als Versicherte ohne Abos.

Mit dem Beitrag belohnen die Kassen aber nicht nur gesundheitsförderndes Verhalten. Sie versuchen damit auch zu verhindern, «gute Risiken» an die Konkurrenz zu verlieren. Nach Einschätzung Baumbergers hat sich das Gütesiegel von Qualitop bewährt. Es biete Gewähr für kompetente Beratung und zeitgemässe Geräte und Einrichtungen. Wer auf der Suche nach einem Fitness-Center sei, sollte deshalb unbedingt auf die Zertifizierung achten. Laut einer Studie des Fachmagazins «Fitness Tribune» trainieren heute rund 6,5 Prozent der Bevölkerung in Fitness-Studios. An der Umfrage beteiligten sich 467 oder drei Viertel der Schweizer Center. Rund 25 Prozent der Trainierenden besuchen Fitness-Center einer nationalen oder internationalen Kette wie jene der Migros. Die unabhängigen Center differenzieren sich laut Studie vor allem durch Nischenangebote und schnelle Reaktion auf Kundenwünsche. (bas)