

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung

**Band:** - (2000-2001)

**Heft:** 3

**Artikel:** Der trainierte Körper auf dem Bürostuhl : der Body oder die Bejahung der Leistungsfähigkeit

**Autor:** Wagner, Susanne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054017>

#### **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:** 28.01.2026

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

Wer ein Fitness-Studio besucht, hat das Image des Bodybuilders verloren. Weil die körperliche Fitness nicht nur mit Attraktivität, sondern auch mit Leistungsfähigkeit gleichgesetzt wird, bieten viele Grossunternehmen ihren Mitarbeitenden verschiedene Sportmöglichkeiten an. Zum Teil auch ausschliesslich für Frauen.

# Der trainierte Körper

## Der Body oder die Bejahung der Leistungsfähigkeit

Es ist ein heisser Dienstagnachmittag, die meisten Kraftgeräte des Fitness-Studios Lady-Fit stehen noch still und warten geduldig auf Kundinnen. Denn eines ist sicher: wer hier Hanteln stemmt, seine Oberschenkel kräftigt oder auf dem Hometrainer strampelt, ist eine Frau. «Unser Fitnessstudio ist eine Oase, wo Frauen sich frei und unbekümmert bewegen können. Viele Frauen kommen aus diesem Grund zu uns», sagt Lady-Fit-Inhaberin Nadine Beyeler. Der Gründer des Studios – ein Mann – hatte herausgefunden, dass ein solches Angebot einem grossen Bedürfnis entspreche. Nadine Beyeler, die vor ihrer Ausbildung als Fitnessinstruktorin und Schmerztherapeutin in Lausanne Betriebswirtschaft studiert hat, spricht ihre Kundinnen freundschaftlich mit «Ladies» an und steht ihnen an den Kraftgeräten mit guten Tipps und Ratschlägen zur Seite. Beispielsweise weist sie auf Geräte hin, die auf Frauen mit kleinerer Körpergrösse zugeschnitten sind. Obwohl Nadine Beyelers schlanke und durchtrainierte Figur einer wandelnden Werbesäule für Lady-Fit gleichkommt, betont sie, dass in ihrem Studio auch Frauen willkommen seien, die keine Traumfigur hätten. Nadine Beyeler: «Bei uns sind die Frauen vor neugierigen Männerblicken geschützt, es gibt auch keinen Wettbewerb, wer die Schönste oder die Dünste ist. Ebenso wenig wie Kundinnen, die sich extra für das Training Make-up auflegen, wie es in anderen Studios der Fall ist.»

### Weg vom Body-Builder-Image

Fitnesstraining ist eine der zehn am häufigsten ausgeübten sportlichen Aktivitäten in der Schweiz. Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung hat in Umfragen herausgefunden, dass schätzungsweise 400 000 Personen regelmässig ein Fitness-Center besuchen, was 5–10 Prozent der Wohnbevölkerung entspricht. Das Hauptmotiv ist die Erhaltung beziehungsweise Verbesserung der Gesundheit, gefolgt von Rehabilitation, Verbesserung der Figur und Ergänzung zu anderen Sportarten. In

den letzten Jahren sind in der Schweiz haufenweise neue Fitness-Center eröffnet worden, einige hielten der scharfen Konkurrenz jedoch nicht stand und mussten ihre Tore wieder schliessen. Noch immer gibt es in der Schweiz rund 700 Fitness-Center, verglichen mit der Bevölkerung eine hohe Zahl. Anfangs der 90er Jahre begannen einzelne Krankenkassen, Beiträge an Fitness-Abos zu bezahlen, und verhalfen der Branche damit zu einer Imagekorrektur: Dem Fitness-Studio haftet nicht mehr das Image des Bodybuilder-Tempels an, das vor allem die Frauen fernhielt. Wer sich heute an Kraftgeräten oder im Aerobicraum abmüht, kümmert sich auf lobenswerte Weise um seine körperliche Gesundheit und geniesst gesellschaftliche Akzeptanz.

### Bewegung ist Lebensfreude

Unterdessen haben sich im Lady-Fit einige Studentinnen eingefunden – das Studio liegt ganz in der Nähe der Universität Zürich –, die von der Inhaberin wie alte Bekannte begrüsst werden. Zu den Kundinnen von Lady-Fit gehören laut Nadine Beyeler nebst Studentinnen auch Kaufmännische Angestellte, Rechtsanwältinnen, Internet-Spezialistinnen, Kosmetikerinnen, Krankenschwestern und Rentnerinnen – die älteste Kundin ist 75 Jahre alt. Eine der Stammkundinnen ist Susanne, 50-jährig, Zahnarztgehilfin. Seit sie mit dem Rauchen aufgehört hat, kommt sie täglich ins Fitness-Studio: «Bewegung bedeutet für mich Lebensfreude. Ich will Kraft haben und beweglich bleiben. Wenn ich trainiert habe, fühle ich eine gewisse Zufriedenheit in mir, die ich auch ausstrahle, und das kommt mir auch im Beruf zugute.» Susanne schätzt es, sich mit anderen Frauen ihres Alters (<ich arbeite hauptsächlich mit 20-jährigen zusammen>) über ihre Erfahrungen am Hometrainer, an der Walkmaschine, im Step- oder Bodentraining auszutauschen, und wenn sie es gemütlicher nehmen will, geniesst sie es, einfach nur in der Sauna auszuspannen. Denn in der Freizeit will sie sich nicht auch noch unter Druck setzen,

sondern das tun, was ihr Spass macht. Ein entscheidender Vorteil an Lady-Fit ist für sie, dass hier nur Frauen trainieren. Susanne: «Ich fühle mich wohler unter Frauen. Hier bewege ich mich viel freier als in einem gemischten Studio.»

### Der Seele Gutes tun

Im Activ-Fitness sind die Frauen nur in den Aerobic-Lektionen in der Überzahl. Die zwei Filialen des Fitness-Centers mitten in der Stadt Zürich werden von Männer wie Frauen besucht. «Wir haben Frauengeräte, die extra gekennzeichnet sind. Sie unterscheiden sich aber von den anderen Geräten nur durch die Grösse und werden auch von kleineren Männern benutzt», erklärt Fitnesstrainerin Alexandra Brazerol. «Die Muskulatur von Männern und Frauen unterscheidet sich ja nicht gross. Es ist aber auffallend, dass die Frauen eher den Hüftbereich trainieren und straffen, während Männer ihre Muskeln am Bizep, Rücken und an der Brust vergrössern wollen.» Auch im Activ-Fitness suchen viele Geschäftsfrauen einen Ausgleich zur Arbeit. Alexandra Brazerol: «Menschen mit sitzenden Jobs haben zu wenig Bewegung und leiden oft unter Rückenprobleme. Und gestresste Karrierefrauen schätzen es auch, wenn sie in der Sauna ihrer Seele Gutes tun können.»

### Fitness und Leistung

«Der Körper galt in der platonisch-christlichen Kultur zu lange als das minderwertige Gehäuse der Seele und des Geistes. Nun hat ihn das Informationszeitalter entdeckt, und zwar als Geist, nämlich als Symbol. Der leistungsfähige Körper ist das Zeichen für die Bejahung der Leistungsfähigkeit», sagte der Philosoph Hans Saner einmal in einem Interview zum Thema Körper und Fitness. Diesen Zusammenhang zwischen Fitness und Leistungsfähigkeit haben auch diverse schweizerische Unternehmen für sich und ihre Mitarbeitenden entdeckt. Im Zeichen der betrieblichen Gesundheitsförderung bieten viele Grosskonzerne ihren Angestellten die Benützung der betriebseigenen Sportanla-

# auf dem Bürostuhl

Frauenpower



gen an oder sie leisten einen Beitrag an ein Fitness-Studio-Abonnement. Beispielsweise die UBS, die allen fitnesswilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern jährlich maximal 250 Franken an ein Jahresabonnement in einem Fitness- oder Wellness-Center bezahlt. «Der UBS ist es wichtig, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich wohl fühlen und das Thema Gesundheit ernst nehmen», sagt die UBS-Medien sprecherin Corina Blum und weist auf die verschiedenen betriebeigenen Sportzentren in Zürich, Basel, Genf und Lugano und die zahlreichen UBS-Sportvereine von Korfball und Billard über Bowling und Karate bis zu Eishockey und Orientierungslauf hin. Auf eine Reportage für den FRAZ-Artikel in einer der UBS-Sportanlagen will sie jedoch verzichten – ohne weitere Erklärung.

## Keine frauenspezifische Kurse mehr

Über Freizeitclubs für die Mitarbeitenden verfügt auch die Firma IBM: Das Angebot reicht vom Tennis- und Fussball- bis zum Ski-Klub. Die Firma übernimmt die Kosten für Rückengymnastik-, Stress- oder Augenfitness-Seminare; ein spezielles Angebot für Frauen gibt es nicht. Ähnlich klingt es bei der Credit Suisse. Bis vor kurzem bot die Grossbank ihre Fitness-Seminare für Kader- und Direktionsmitglieder nach Geschlechtern getrennt an. Die Frauenkurse legten ihren Schwerpunkt auf Yoga, die Männerkurse konzentrierten sich auf schweißtreibendere Fitnessarten. «Auf vielfachen Wunsch werden die Kurse jetzt wieder gemischt geführt, weil dies der Zusammenarbeit förderlicher ist», erklärt die Mediensprecherin auf Anfrage. Auch alle anderen Angebote sind weiblichen und männlichen Mitarbeitenden zugänglich. Für einen Jahresbetrag von 100 Franken können sie die drei grossen betriebsinternen Sportanlagen in Zürich, Basel und Bern à discrédition benützen, inklusive Aschenbahn, Hallen- und Freibad.

Sportfreudlich gibt sich auch die Zürich. Die Versicherung verfüge zwar nicht über «halbe

**NEST**

*Anlagestiftung  
Sammelstiftung*

ökologisch-ethische Personalvorsorge

Einladung zur öffentlichen Veranstaltung

## **«Im Strudel der Märkte – Chance für Pensionskassen?»**

**6. September 2000, 18 bis 20 Uhr**

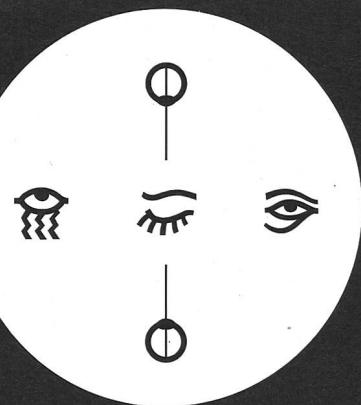
Zur Rolle der Pensionskassen im Spannungsfeld zwischen Solidarität und Neuer Wirtschaft mit

- Prof. Christian Marazzi  
Autor von «Fetisch Geld»
  - Dr. Rudolf Rechsteiner  
Autor von «Sozialstaat am Ende?»
- u.a.

**Information und Anmeldung: [www.nest-info.ch](http://www.nest-info.ch)**

NEST Anlagestiftung, NEST Sammelstiftung, Limmatstrasse 275,  
Postfach 412, 8037 Zürich, Telefon 01 444 57 57, Telefax 01 271 20 88

**Freie Blicke  
und  
freie Sicht**



# **SICHT- WECHSEL**



# **SCHICHT- WECHSEL**

**Arbeit und Frau:**

- Mythen
- Kompetenzen
- Handlungsspielräume

An der 2. Schweizer Frauensynode

am 28. Oktober 2000 in Biel

**entlarven wir**

- Mythen rund um Geld, Familie, Zeit und Arbeit

**diskutieren wir**

- frauen- und familiengerechte Arbeitsbedingungen
- Kompetenzausweise für unbezahlte Arbeit

**arbeiten wir weiter**

- an der gesellschaftlichen Aufwertung von Frauenarbeit

**feiern wir**

- die erreichten Ziele
- die neuen Aufbrüche

**Programme sind erhältlich bei:**

Frauenstelle, Postfach 1111,  
2501 Biel, Telefon 032 329 50 83  
e-mail: frauenstelle@bielstar.ch

<http://www.kirchen.ch/frauensynode>

**Anmeldeschluss** 18. September 2000

**Thomas Ammann**  
eidg. dipl. Kontaktlinsenspezialist

Hohlstrasse 25, 8004 Zürich,  
Telefon 01 241 71 14  
(bitte telefonisch voranmelden)

Nehme mir Zeit  
für persönliche Beratung und  
individuelle Lösungen

Sportstadien», wie Mediensprecher Niklaus Huywyler sich ausdrückt. «Sport ist in unserem Unternehmen aber sicher immer ein Thema. Er ist nur nicht so institutionalisiert wie bei anderen Firmen. Wir wollen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auch nicht die Freizeitgestaltung abnehmen.» Die Firma bietet die Benutzungsmöglichkeit von Gymnastikräumen und einem Schwimmbad sowie Firmen-Sportclubs mit Sektionen wie Segeln, Berg und Ski oder Fussball an. Vor allem engagiert sich die Zürich seit den 60er-Jahren aber für die Vita Parcours, die vor kurzem überarbeitet wurden und auf Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fokussiert sind. In einem Teil der Führungsausbildung bei der Zürich sollen die Managerinnen und Manager ihren Körper kennen lernen und werden über Themen wie beispielsweise Ernährung informiert.

## Fitness von sieben bis neun

«Anima sana in corpore sano – In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Persönlicher und beruflicher Erfolg stehen in direktem Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden», mit diesen Worten wirbt die Broschüre des Novartis Fitness-Club um neue Mitglieder. Der Basler Chemiekonzern beschränkt seinen Beitrag an die Gesundheit der Mitarbeitenden jedoch nicht auf fettreduzierte Menüs in der Kantine, sondern arbeitet seit kurzem mit dem Fitness-Studio John Valentine Basel zusammen. Zu günstigen Konditionen können dort vom Buchhalter bis zur Managerin alle Angestellten ihre Beweglichkeit, Kraft oder Ausdauer trainieren – von sieben Uhr morgens bis um neun Uhr abends. Die Lektionen tragen vielversprechende Namen wie Spinning, Rope Skipping, Muscle Work oder Sports Conditioning; die frauenspezifischen Programme heißen Body Forming oder BOP-Training (Bauch, Oberschenkel und Po).

## Mentale Stärke dank Sport

Aber nicht alle Frauen legen Wert auf Fitness-Angebote, die ausschliesslich Frauen vorbehalten sind. Eine junge Netzwerk-Supporterin der Winterthur Versicherung, die ihren Namen lieber nicht in der Zeitung sehen möchte, würden solche Lektionen nicht reizen: «In reinen Frauengruppen geht es oft komplizierter zu und her, das habe ich bei einem Jazztanzkurs erlebt. Die Unihockey-Mannschaft, in der ich trainiere, ist gemischt, das entspricht mir mehr. Es ist eine Plausch-Mannschaft, und es spielen Männer und Frauen aus allen Altersklassen mit.» Die junge Frau ist überzeugt, dass der Sport eine positive Auswirkung auf ihre Arbeit ausübt. Dank der Bewegung fühlt sie sich nicht nur ausgeglichener, sondern auch mental und körperlich stärker. Das Angebot ihres Arbeitgebers nutzt sie, indem sie neben dem Unihockey regelmässig auf dem Tennisplatz steht. Ausserdem spielt sie im Winter Eishockey und geht joggen. Die Marketingfachfrau Daniela Marti könnte sich den Büroalltag ohne Sport ebenfalls nur schwer

vorstellen. Schon an ihrem früheren Arbeitsort in der Region Bern hatte sie Badminton gespielt, und sie freute sich, dass die Winterthur Versicherung diese Sportart auch anbietet. Daniela Marti: «Ich spiele im Sommer einmal und im Winter zweimal pro Woche, und ab September kommen jeweils noch die Meisterschaften dazu. Wenn ich nicht trainiere, bin ich psychisch weniger ausgeglichen. Die körperliche Fitness überträgt sich auch auf die Leistungsfähigkeit bei der Arbeit. Deshalb gehe ich nebenbei noch biken, joggen und schwimmen.» Damit befindet sie sich in guter Gesellschaft; wer sich sportlich betätigt, belässt es in der Regel nicht bei einer Sportart. Die schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung hat in ihrer Umfrage festgestellt, dass die meisten Besucherinnen und Besucher eines Fitness-Centers ihren Körper auch ausserhalb des Studios bewegen: als häufigste Zusatzsportart wurde Velofahren genannt, gefolgt von Jogging, Schwimmen und Tennis. Der Einfluss des Geschlechts zeigt sich bei der Motivation: Bodybuilding als eigene Sportart betrieben zu über 90 Prozent nur Männer, hingegen Aerobic als Sportart 95 Prozent nur Frauen.

## «Reine Frauenangebote sind überflüssig»

Stefanie König, die als Marktanalystin bei der Winterthur Versicherung arbeitet, hält reine Frauenangebote für überflüssig, wie sie resolut sagt. «Ich kenne auch Frauen, die sich wohler fühlen, wenn keine Männer dabei sind. Es stimmt sicher, dass sich manche Frauen anders verhalten, wenn ein Mann in die Runde kommt. Aber eine reine Frauengruppe ändert nichts am Konkurrenzdenken untereinander.» Stefanie König besucht im Winterhalbjahr einmal die Woche über Mittag einen Fitness-Club, der jedoch nicht zum Angebot der Firma gehört. «Sport zu treiben hat immer eine positive Auswirkung, besonders wenn man eine sitzende Bürotätigkeit ausübt. Da kommt unweigerlich ein Drang nach Bewegung auf. Man kann Büro-

krankheiten wie Rückenleiden vorbeugen, und ausserdem ist man unter Menschen. Das fördert das Wohlbefinden auch», sagt die 28-jährige, die sich dank des Sports ausgeglichener und stressresistenter fühlt.

Beim Tennisspielen hat sie schon viele Leute aus anderen Abteilungen kennen gelernt, die sie sonst nie getroffen hätte. Schon an ihrem ersten Arbeitstag hat sich Stefanie König während der Einführungsveranstaltung über die Sportangebote der Firma eine gute Übersicht verschaffen können: «Mir ist die Möglichkeit zum Tennisspielen gleich ins Auge gestochen. Dieses Angebot nutze ich jetzt im Sommer einmal die Woche.» Wenn sie als Winterthur-Mitarbeiterin auch noch verbilligten Zugang zu einem Fitness-Studio hätte, würde sie das sehr begrüssen.

Wie aber fitten die gestressten Manager/innen, welche nach einem langen Arbeitstag trotz längerer Öffnungszeiten der Fitness-Center am Abend vor verschlossenen Türen stehen? Dank Computer und Internet ist es jetzt möglich, sich auch ausserhalb des Studios von einem persönlichen Fitnessberater coachen zu lassen. Ob im Büro oder im Flugzeug, via Internet kann die Managerin direkt mit ihrem Personal Trainer Kontakt aufnehmen, der ihr Minuten später ein persönliches Fitnessprogramm durch das elektronische Netz schickt. Für die Langstreckenfliegerin könnte dies beispielsweise ein spezielles Schultern- und Nackenstretching sein. Oder der Ratschlag, öfters man aufzustehen und hin und her zu gehen. Doch für all jene Fitnessbegeisterten, die am Kraftraum vor allem den gesellschaftlichen Aspekt schätzen, ist der Internetsport keine Lösung. Denn die schweißtriefende Atmosphäre im realen Studio und das Sehen und Gesehen-Werden kann kein virtuelles Fitness-Studio bieten.

Susanne Wagner lebt und arbeitet als freie Journalistin in Zürich.