

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 10

**Artikel:** Synergie und Abgrenzung

**Autor:** Schönenberger, Heinz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992613>

### **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**

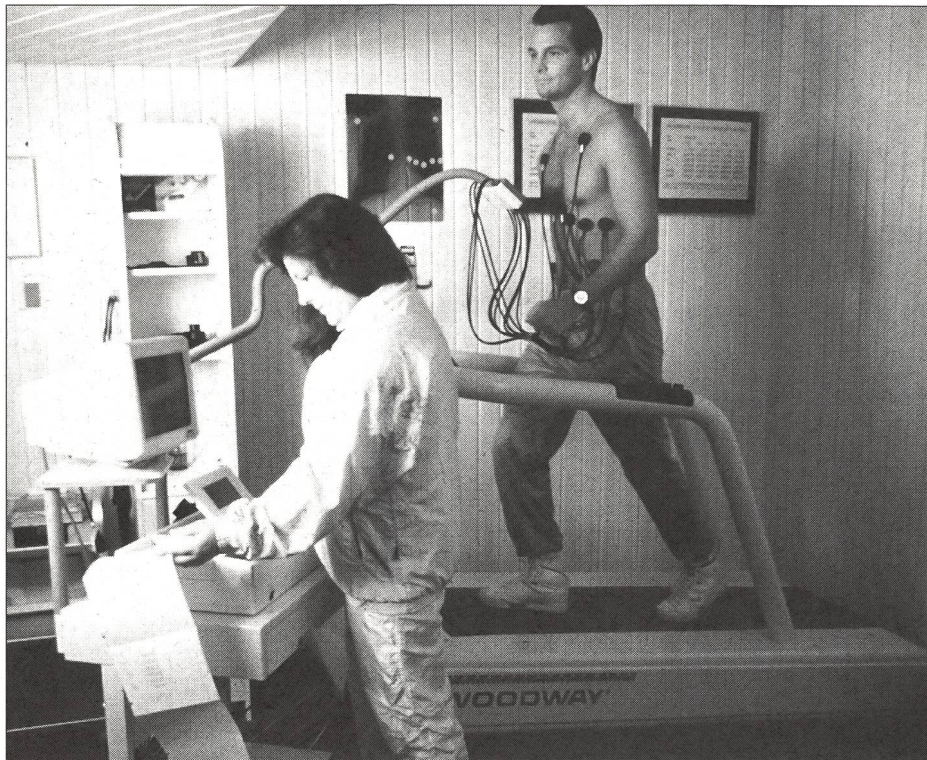
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 17.04.2026

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

## Zwei kommerzielle Konzepte

Über den Zusammenhang von Sport und Gesundheit ist einiges bekannt. Das nützen kommerzielle Anbieter von Fitnessprogrammen aus. Das ist durchaus zu begrüßen, denn sie finden eine Nische im Bereich Gesundheit/Fitness, wie das Sportorganisationen üblicherweise nicht können. Voraussetzungen sind allerdings «Know-how» und eine seriöse Unternehmensphilosophie. Wir stellen zwei dieser Institutionen vor. Die beiden Unternehmen haben mindestens je eine Verbindung zur ESSM: Der Leiter der Fitness-Firma Consultants Mehmman+Partner, Toni Mehmman ist Absolvent des Sportlehrerkurses der ESSM. Leiter der Fitag ist Heinz Schönenberger, der seine Unternehmensphilosophie stark auf die Arbeiten und Publikationen des ehemaligen Chefs des Forschungsinstitutes der ESSM, Prof. Gottfried Schönholzer, abstützt. (Red.)



## Prävention und Therapie

# Synergien und Abgrenzung

Heinz Schönenberger, Fitag

**Die Zeiten der galoppierenden Konjunktur sind vorbei. Gewaltige Strukturkorrekturen stehen uns bevor, betreffe es die Landwirtschaft, die Armee, die Chemie..., aber auch die Fitnessbranche wird nicht ungeschoren davon kommen.**

Fitness als Dienstleistung unterliegt zwar nicht dem Automatisierungsdruck. Die menschliche Zuwendung zum Gast, die Kompetenz im richtigen Gebrauch der Trainingsmittel, die physiologisch korrekte Trainingsbetreuung mit den psychologisch aufbauenden Motivationselementen wird wohl so bald kein Computer übernehmen können.

### Zielpublikum und Leistung

Die Mehrheit der Gäste in den Fitnesscentern sind sportlich ambitioniert und, ebenso wie den InstruktorInnen, ist ihnen Bewegung mit den damit verbundenen Grenzerfahrungen körperlicher Leistungsfähigkeit ein Bedürfnis. Wird dieses Bedürfnis vernachlässigt, braucht

es zur Reaktivierung keine grossen Anstrengungen. Bewegungsaktive Menschen zu einer Mitgliedschaft im Fitnessclub oder im Sportverein zu bewegen, ist keine Kunst.

### Zielpublikum Sport-passiv

Wir alle wissen, dass die Mehrheit der beruflich aktiven Bevölkerung trotz obligatorischem Turnunterricht in der Schule, keinen Sport betreibt. Entweder fehlen die Begabungen und somit die Erfolgsmotivation, oder Risikofaktoren wie Alter, Rauchen, Drogen, Invalidität, Zivilisationsstress haben das natürliche Bewegungsbedürfnis verkümmern lassen. Die Einwände, Sport sei ja ungesund, mit Kampf und kriegerischer Terminologie wie Chauvinismus belastet, rechtfertigen

das Abseitsstehen alleweil. Wenn sich sportlich passive Menschen unter dem Titel Prävention dann doch mal in ein Fitnesscenter bequemen, ist ihnen etwa so wohl wie einem Nichttänzer auf einer Tanzveranstaltung oder einem Pazifisten in der Armee.

### Bewegungsarmut und ihre Folgen

Wer nicht zum sportlich ambitionierten Zielpublikum gehört, ist vom Risikofaktor Nr. 1, der Bewegungsarmut und ihren krankmachenden Folgen um so mehr betroffen. Diese Menschen bevölkern die Therapien, wo sie dann neben Sportverletzten sitzen und ihre Überzeugung bestätigt finden, Sport ist ungesund.

Hat der Therapeut den Patienten wieder von Schmerz befreit und ihn in seinen guten Vorsätzen zu wandern, zu schwimmen bestärkt, melden sich die malträtierten Bandscheiben oder die überlasteten Herzkranzgefässe halt doch wieder. Wiederholungstherapien, Operationen und Sich-Fügen in ein Schicksal dauernder Bewegungseinschränkung... Tausende sind alljährlich davon betroffen.

## Prävention als Bindeglied zwischen Therapie und Fitness

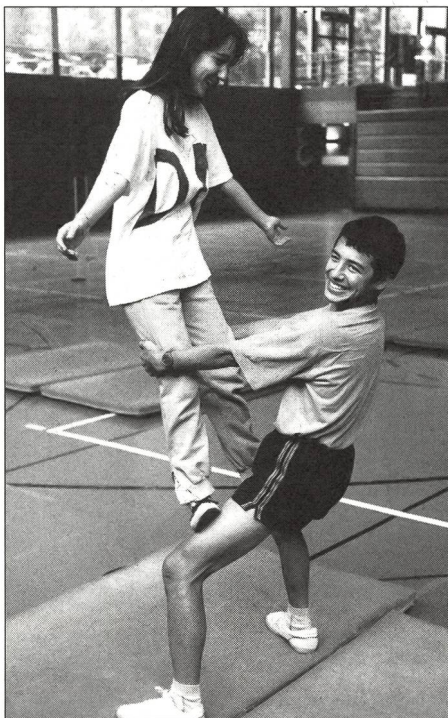
Das konventionelle Trainings- und Betreuungsinstrumentarium im Fitnesscenter ist sportorientiert und wie beschrieben, vom entsprechenden Zielpublikum frequentiert. Das Training von Begabungen steht im Vordergrund.

Therapieangebote wiederum müssen in erster Linie zur Schmerzfremheit führen. Die wirkliche Ursacheneruierung ist aufgrund der Komplexität psychosomatischer Zusammenhänge schon schwierig genug, und wenn eruiert (z.B. eine ungenügende muskuläre Sicherung der Wirbelsäule oder degenerierte, die Herzkranzgefäße belastende Stoffwechselaktivitäten), fehlen die Trainingsmittel und die Erfahrung mit ihrem Umgang über die andererseits der Sporttrainer verfügt.

Viele Ärzte empfehlen heute ihren Patienten nach Abschluss der Therapie die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder Fitnesscenter. Das Resultat ist oft enttäuschend, weil weder die Trainingsmittel noch die Betreuungspsychologie des Instruktors oder Trainers auf die in diesem Fall unumgängliche Schwachstellenbetreuung abgestimmt ist.

## Stärken (heilen) in Zusammenarbeit mit Ärzten und Fachleuten

Unter diesem Slogan hat die Fitag ein erstes Präventionscenter für «Rücken und Herz-Kreislauf» in Zürich eingerichtet und während des vergangenen



Therapie auch im Verein?

Jahres Erfahrungen gesammelt. Die Raumambiance, die Betriebsorganisation, die Trainingsmittel, die Analysen und Trainingsprogramme sind auf die Eruiierung und Betreuung von Schwachstellen des Komplexes Herz-Kreislauf und Körperhaltung ausgerichtet. Sportler wie Nichtsportler sollen sich gleichermaßen wohlfühlen. Verbindend ist die Beseitigung von Defiziten und Dysbalancen bis zu einem Grad des Leistungsvermögens, das der gesundheitlich definierten Norm entspricht.

Unser Konzept ist sowohl als Proficenter von Therapiegemeinschaften gedacht, wo die Analysen und Trainingsmittel auch therapeutisch genutzt werden können, wie für die Anwendung im Fitnesscenter. Synergien liegen im Personalkostenbereich, in der Administration, in der Werbung, und weiterführenden Betreuung im Sport oder von therapeutisch notwendigen Eingriffen, vor denen schliesslich niemand gefeit ist.

## Präventionsphilosophie

Harmonisierung und Schwachstellenbehebung bis zum Erreichen der gesundheitlichen Normen, sind die inhaltlichen Ziele. Wie in der medizinischen Diagnostik sind die trainingsbedingten Anpassungserscheinungen durch reliable Analysen zu dokumentieren.

Die Aufgabe ist noch nicht erfüllt, wenn die Werte einzelner Elemente zwar normgerecht sind, ihr durch Training verbessertes Potential sich aber nicht in ökonomischen Bewegungsmustern sowie aufrechter Körperhaltung manifestiert. ■

### Die Philosophie der Fitag

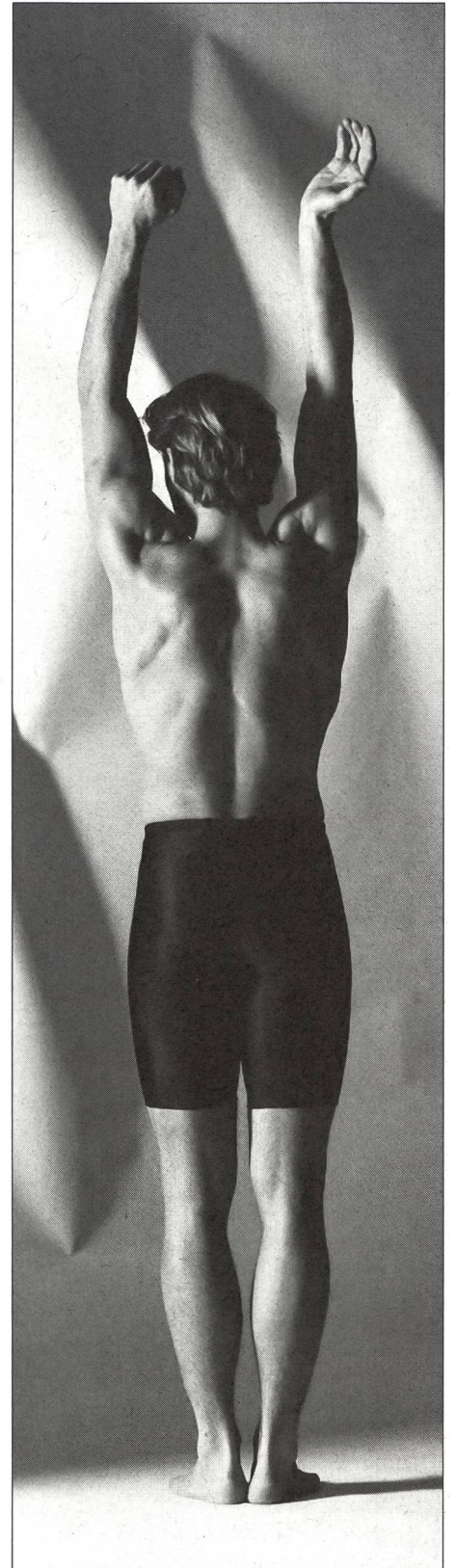
#### Prävention als Brücke überwölbt Einschnitte und verbindet:

- Fitness als sportbezogener Ausgleich der zivilisatorisch bedingten Bewegungsarmut
- Sport als wettkampfbezogene Grenzerfahrung des körperlichen Leistungsvermögens
- Therapie als Schmerzbefreiung von krankhaften Beschwerden

#### Prävention bezweckt:

- Minimierung krankmachender Risikofaktoren
- zeigt auf und korrigiert Dysbalancen aus sportlicher Betätigung
- direkten Zugang zur Beseitigung von Bewegungsdefiziten für sportlich desinteressierte Menschen.

Grund für Ärzte, Physiotherapeuten und Fitnesscenter, sich für die Etablierung und Durchsetzung präventiver Massnahmen zu engagieren.



Das Stärken der Rumpfmuskulatur sollte zur Verbesserung der Körperhaltung führen. (zvg.)

Anschrift des Verfassers:  
Heinz Schönenberger  
Fitag, Trainingssysteme  
Sumpfstr. 28, 6312 Steinhausen ■