

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 6 (2004)

Heft: 3

Artikel: Fitnesspapst und Börsenkenner

Autor: Bebie, Fritz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991519>

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: 14.01.2026

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

Personal Trainer

Fitnesspapst und Börsen

Der sechzigjährige Zürcher Fritz Bebie hat 1990 begonnen, Leute persönlich zu trainieren und zu betreuen. Daneben berät er auch Betriebe, die etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter unternehmen möchten. Den Erfolg verdankt Bebie auch seiner Vielseitigkeit, nicht nur in sportlichen Belangen. Mit der Wirtschaftsprominenz durch den Wald rennen und dabei gutes Geld verdienen – ganz so einfach ist es nicht.

Bebie, der seit Jahren in den Medien als «Fitnesspapst der Schweiz» von sich reden macht, liess sich ursprünglich zum Primar- und später zum eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer ausbilden. Er unterrichtete im Akademischen Sportverband Zürich (ASVZ) und war mitverantwortlich am Aufbau der grössten Studentensportorganisation Europas. Als Handballer gewann Bebie verschiedene Meistertitel, fuhr Radrennen und nahm an Segelwettbewerben teil. In diesen und weiteren Disziplinen erwarb er verschiedene Trainer- und Instruktorendiplome. Sein grosser Erfahrungsschatz im polysportiven Bereich kommt ihm heute zugute, wenn er Menschen dazu bringt, sich zu bewegen, und ihnen hilft, fit zu bleiben.

Vernünftig leben, statt «wie verrückt» trainieren

«Fitness braucht keine Fitnesscenters! Fitness und Körperbewusstsein gehören in den Alltag, gehören an den Arbeitsplatz», erklärt Bebie. Weder ist er an der Vermarktung von kurzlebigen Trends noch an der Verbreitung von komplizierten Programmen interessiert. Als Personal Trainer nimmt er seine Kunden mit zum Waldlauf oder steigt mit ihnen aufs Rad, zeigt ihnen, wie einfach es wäre, sich den ganzen Tag über regelmässig zu bewegen. Eigentlich propagiert er bekannte Verhaltensregeln: Büromenschen sollten immer wieder gewisse Tätigkeiten stehend (auch Sitzungen!) oder im Gehen (Telefongespräche) ausführen, Treppen statt Lifte benutzen,

den Arbeitsweg mit öffentlichen Verkehrsmitteln und zu Fuss zurücklegen, auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung achten usw. «Ich behaupte, dass jemand, der sich vernünftig ernährt, vom Morgen bis zum Abend Bewegung hat und vielleicht zwei oder drei wöchentliche Ausdauereinheiten einschaltet, wesentlich besser dran ist als jemand, der an drei Abenden wie ein Verrückter im Fitnesscenter trainiert, aber isst, was ihm gerade in die Hände kommt und bei der Arbeit immer sitzt.»

Fitte leisten mehr

Da fitte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mehr leisten, integrieren immer mehr Firmen Fitness und Gesundheit in ihre Unternehmenskultur. «Körperliche Fitness im normalen Tagesablauf zu trainieren und zu stärken, ist einfach. Es genügt, ein paar wenige Tricks und Übungen zu kennen. Und dass hier geistige Fitness synergetisch wirkt, ist eine alte Weisheit. Es braucht nur die Einsicht, dass das körperliche Wohlbefinden der Mitarbeitenden der Effizienzsteigerung dient und deshalb auch aus wirtschaftlicher Perspektive eine hohe Priorität geniessen sollte.» Bebie bietet interessierten Firmen deshalb Vorträge und Workshops zum Thema Fitness an, in denen Kader und Personal entsprechende Informationen erhalten, und sie werden beispielsweise angeleitet, ein persönliches Bewegungsprogramm zusammenzustellen. Weitere Schwerpunkte können ein «rückengerechtes» Verhalten, Stressabbau

Fotos: Anandini Zürcher



kenner

und Entspannung oder das ergonomische Einrichten von Arbeitsplätzen sein.

Goethe ist kein Stürmer

Kunden, die Bebie persönlich betreut, müssen sich für mindestens ein halbes Jahr verpflichten, weil er davon ausgeht, dass sich messbare Erfolge erst nach drei Monaten einstellen. Zum Service gehört, dass er sie persönlich zum Training abholt und sich auch als Gesprächspartner versteht. «Informationsbeschaffung ist in meinem Fall Pflicht. Meine Kunden erwarten, dass ich Bescheid weiss über die Entwicklung an der Börse, kulturelle Veranstaltungen oder die Resultate der laufenden Play-offs im Eishockey.» Bebie empfindet seine Arbeit als abwechslungsreich. Sein Tagesablauf gestaltet sich immer wieder anders, da er regelmässig Vorträge hält und für Firmen massgeschneiderte Lösungen ausarbeitet, die bis ins Detail geplant werden müssen. Daneben betreibt er sein eigenes Ausdauertraining. Hat man denn als sechzigjähriger Sport- und Fitnessprofi noch Zukunftsvisionen? Bebie würde gerne eine Zeit lang so weiterarbeiten: «Mein Kundensegment wird zusammen mit mir auch älter. Deshalb wird sich meine Tätigkeit später wahrscheinlich eher ein wenig von der Praxis entfernen und auf die Beratung konzentrieren.» Ausserdem möchte er sein Netzwerk, bestehend aus Ärzten, Physiotherapeuten und Krankenkassen, weiter ausbauen. «Das Ganze ist auch vom Markt abhängig: Wenn jetzt tatsächlich der prognostizierte Wirtschaftsaufschwung kommt, haben die Firmen wieder mehr Geld und sind eher bereit, gesundheitsfördernde Programme zu lancieren.» Jedenfalls bleibt Bebie motiviert: «Ich war früher ja Lehrer und bin einfach der Typ, der etwas weitergeben möchte.» **m**

Kontakt: bebie@bluewin.ch



Skilehrer

Mit den Gästen älter werden

Ich unterrichte seit 22 Jahren Kinder und Erwachsene im Skifahren. Und zwar vom Dezember bis an Ostern. Während der restlichen Jahreszeit arbeite ich als Verkäufer in einem Käsegeschäft und beliefe Hotels mit den Produkten eines Landwirtes. Im Winter, wenn die Arbeit auf dem Feld wegfällt, übernimmt er diesen Job und ich bin wieder auf den Skiern – eine ideale Arbeitsteilung. Früher war es einfacher, im Sommer einen Job zu finden, zum Beispiel auf dem Bau und im Winter als Skilehrer tätig zu sein. Heute lassen sich viele Junge nicht mehr auf dieses Wagnis ein. Dadurch gehen wertvolle Kräfte verloren, und es gibt kaum mehr Skilehrer aus dem Dorf.

Die Arbeit macht mir immer noch viel Freude. Ich bin draussen, habe es mit verschiedenen, ganz jungen und älteren Kunden zu tun, was diesen Beruf sehr abwechslungsreich macht. Von 10 bis 14 Uhr bin ich meist mit einer Skiklasse beschäftigt. Am Nachmittag betreue ich private Gäste in kleinen Gruppen. Einige kommen seit 22 Jahren zu mir. Das motiviert mich zusätzlich. Die Meinung, dass die heutige Jugend mühsamer und unselbstständiger geworden sei, kann ich nicht teilen. Das Gegenteil ist eher der Fall. Zudem unterrichte ich lieber aufgeweckte Kinder. Das ist kurzweiliger. Was mich stört? Die mühsame Warterei an den Skiliften am Morgen. Doch damit bin ich ja nicht alleine.

Fritz Pieren, Skilehrer, Adelboden

Sport für und mit Menschen mit Handicap

Begegnungen auf dem Tandem

Ich bin Turn- und Sportlehrerin mit Diplom II, habe Geografie studiert, einen Sportmanagement Lehrgang bei Swiss-Olympic absolviert und bin seit 7 Jahren Geschäftsführerin von «Procap Sport», einer schweizerischen Behindertensportorganisation. Als Mutter von drei kleinen Kindern arbeite ich heute 60 Prozent. Da mein Mann ebenfalls Teilzeit arbeitet, geht das gut.

Schon früh hat mich die Arbeit mit Sondergruppen interessiert. Ich leitete Behindertensportkurse und arbeitete nach meinem Studium während zehn Jahren im Frauengefängnis Hindelbank. Daneben habe ich aber immer «normalen» Sportunterricht am Gymnasium erteilt. Diese Kombination war für mich sehr wichtig.

Heute ist mein Tagesablauf weniger durch die praktische Arbeit und mehr durch die Organisation und Planung der von uns angebotenen Kursen bestimmt. Dann muss ich die Finanzen im Griff haben, den Verein «Procap Sport» leiten, das heißt Vorstandssitzungen und Delegiertenversammlungen organisieren und Leistungsverträge mit dem Bund abschliessen.

Mir liegt jedoch viel daran, dass ich immer wieder «im Feld» bin. Ich leite Kurse und bin auch für die Aus- und Fortbildung zuständig. Dazu gehört die fachliche Betreuung der insgesamt 33 Behindertensportgruppen in der Schweiz.

Wer mit Menschen mit Handicap arbeitet, muss ein echtes Interesse für sein Gegenüber aufbringen und bereit und offen sein für Neues. Was wir brauchen, sind Interessierte und Profis mit entsprechenden Voraussetzungen, die uns teils ehrenamtlich, teils honoriert unterstützen.

Ich vergleiche unsere Arbeit gerne mit einem Tandem. Die oder der Behinderte ist auf Hilfe angewiesen. Gleichzeitig geben sie jedoch enorm viel zurück und tragen dazu bei, dass man zusammen vorwärts kommt.

Helena Bigler, Geschäftsführerin «Procap Sport», Olten

Kontakt: helena.bigler@procap.ch, www.procap-sport.ch und www.behindertensport.ch

Compeed® wirkt wie eine zweite Haut

**Blasen?
Können Sie
vergessen!**

Compeed®
Stoppt den Schmerz und weiter geht's.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und im Drogeriefachhandel.

Hydro Cure System

Linderung bei Blasen

5 PFLASTER MEDIUM

Compeed-Beratung: Tel: 056/417 32 60

20 Jahre Erfahrung und Kompetenz in handlungsorientierten Bildungsangeboten

Ausbildung Systemische Naturtherapie
Zusatzausbildung in prozessorientiertem Systeme-Stellen, Naturfahrung und rituelle Strukturen

Diplomlehrgang systemische Erlebnispädagogik
«kreativ-rituelle Prozessgestaltung»
Das Buch zu diesem Lehrgang: «Wagnisse des Lernens» (Haupt-Verlag)

Ausbildung zum Outdoor Guide
Das Buch zu diesem Lehrgang: «Handbuch für Outdoor Guides» (Ziel-Verlag)

und weitere Angebote über:
planoalto
Institut für systemisches Handeln

Wartensee, CH-9404 Rorschacherberg
Tel: +41 71 855 33 02
Mail: info@planoalto.ch
www.planoalto.ch

INTERNATIONALES HÖHENTRAININGS-ZENTRUM ST. MORITZ

1800 m ü.M., einzigartiges, trockenes Reizklima.
Moderne Sportanlagen für alle Sommer- und Wintersportarten.

Leichtathletik, Eissport, Ski Alpin und Nordisch, Wassersport, Pferdesport, Ballsport, medizinische Betreuung

Auskunft
Sportsekretariat
CH-7500 St. Moritz
Tel. ++41 (0)81 837 33 88
Fax ++41 (0)81 837 33 89
e-mail: sports@stmoritz.ch

St. Moritz
TOP OF THE WORLD