

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Dank Fitnesstraining bin ich noch einigermaßen fit!"  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-821023>

### **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:** 01.02.2026

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

# «Dank Fitnessstraining bin ich noch einigermaßen fit!»

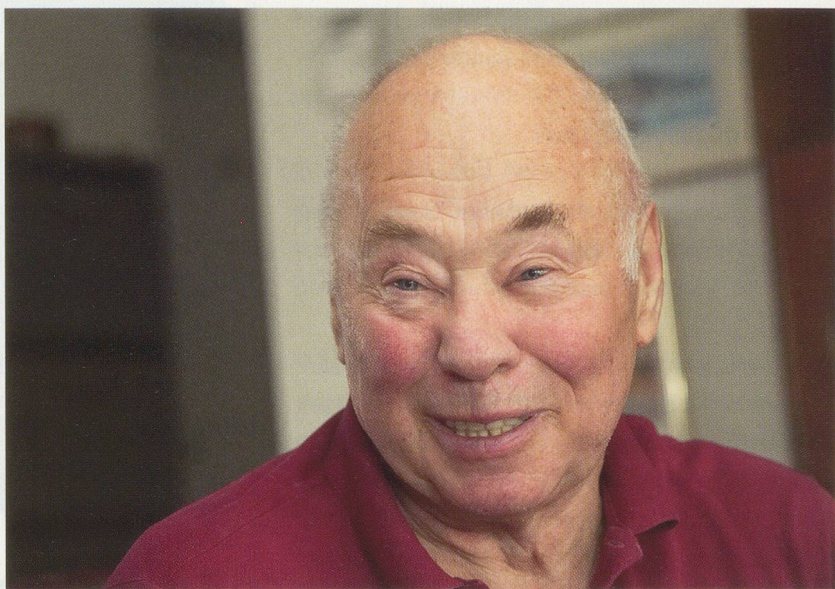
**Ludek Martschini hat sich sein Leben lang dem Sport verschrieben. Erst als Kunstturntrainer, später als Fitnessinstructor und Experte für Seniorensport. Und auch heute absolviert der bald 80-Jährige ein regelmässiges Trainingsprogramm.**

«Ich bin aber nicht mehr Trainer, und Fitnesslektionen gebe ich auch keine mehr!», wendet Ludek Martschini bei der telefonischen Anfrage fürs Interview ein. «Bin nämlich schon achtzig!» Das stimmt allerdings nur teilweise, denn erstens steht der runde Geburtstag erst im November an, und zweitens ist Ludek Martschini bedeutend fitter als manch ein 40-Jähriger – sein biologisches Alter liegt tiefer als das tatsächliche Alter. Beim Besuch an seinem Wohnort Kriens beeindruckt der ältere Herr im Trainingsanzug mit seiner perfekten, geraden Haltung und weil er kaum Fett am Körper hat.

«Haltung und Atmung, das ist das Allerwichtigste. Mit dem Training von Haltung und Atmung kann man vielen gesundheitlichen Problemen vorbeugen.» Sagts und zeigt eine perfekte Bauchmuskulübung vor. Von der mache er jeweils etwa 150 Wiederholungen, «um zu verbrennen», wenn er beim Essen zugeschlagen habe.

So hart und unerbittlich, wie der ehemalige Trainer manchmal zu seinen Schützlingen war, so ist er heute zu sich selbst. Zweimal wöchentlich absolviert er ein zweistündiges Programm, bestehend aus dreissig Minuten Radfahren auf dem Ergometer sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Das Gästezimmer in der Wohnung dient als Turnhalle, eine Matte am Boden, Gummibänder und ein grosser Gymnastikball ersetzen komplizierte Geräte.

Dieses gezielte Training sei nötig, damit er sich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer erhalten könne, erzählt der agile Senior. Aber kein Trainingsplan für Achtzigjährige zum Weiterempfehlen – bei 50 bis 100 Wiederholungen pro Muskel-



**Körperlich und geistig agil:** Der ehemalige Spitzentrainer Ludek Martschini, der im November seinen 80. Geburtstag feiern kann.

partie.

Noch vor fünf Jahren traf man Ludek Martschini täglich in den Räumlichkeiten des Fitnesscenters Tribschen in Luzern an. Nicht etwa beim Entspannen im Solebad oder in der Sauna, wie es für einen 75-Jährigen durchaus angebracht wäre. Nein, der sportbesessene Senior amtierte noch zehn Jahre über das offizielle Pensionierungsalter hinaus als Trainer und Instruktor. Seniorenturnen, Fit-Gym, Rückengymnastik – in bis zuletzt 31 wöchentlichen Lektionen unterrichtete er Ältere wie Jüngere in guter Haltung, richtiger Atmung und vermittelte unermüdlich Freude an der Bewegung. Mit besonderem Eifer widmete er sich den gleichaltrigen Kunden. «Viele Fitnesskurse überfordern die Senioren. Die Musik ist zu laut, die Bewegungen sind zu schnell, das Ganze ist unpersönlich.» In seinem

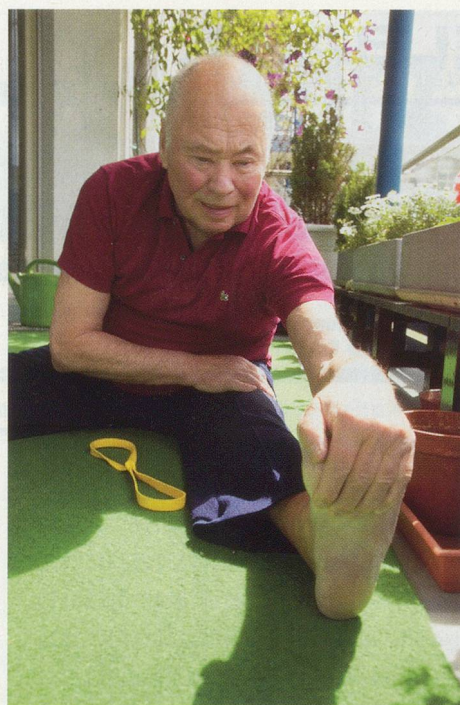
«Seniorenturnen» bot er einen altersgerecht langsamen Aufbau der Übungen und intensive Betreuung. Wenn jemand dem Training fernblieb, dann rief Ludek Martschini ihn oder sie an, um den Grund zu erfahren. Und unermüdlich predigte er: «Brustwirbel aufrichten, in den Bauch atmen!»

Sein mit 55 begonnener zweiter Beruf wurde für den ehemaligen Spitzentrainer zur Berufung. «Einzig dank des Fitnessstrainings bin ich heute noch einigermaßen gut zwäg», meint er. «Na ja, Abnützungserscheinungen, vor allem an den Knien, hat es schon gegeben, weil 31 Stunden Fitness pro Woche ja auch zu viel waren. Aber ich habe es gern gemacht.»

Begeisterte Einträge im Erinnerungsalbum zeugen davon, dass Ludek Martschini nicht nur in der internationalen Kunstturnwelt viel bewegt hat, sondern auch in seiner Wahlheimat Luzern. Zusätzlich zur Anstellung im Fitnesscenter engagierte er sich in lokalen Eishockey- oder Fussballvereinen, wo er mit den Spielern Fitnessstrainings nach seiner Methode durchführte. Immer mit dem Ziel, die Haltung zu verbessern und den Rücken zu stärken. Er schrieb Broschüren, Übungsblätter, gestaltete einen Kalender, um seine relativ simplen, aber höchst effizienten Kräftigungsübungen unters Volk zu bringen. «Alle modischen Trends bringen nichts, wenn Haltung und Atmung nicht korrekt sind», sagt der 79-jährige Turnexperte missionarisch.

Obwohl Ludek Martschini ohne Bewegung nicht sein kann, muss er sich durch sein ehrgeiziges Fitnessprogramm im stillen Kämmerlein ein bisschen hindurchquälen, wie er zugibt. Viel lieber würde er in der herrlichen Innerschweizer Bergwelt Velo fahren oder mit seiner Frau Nadia wandern. Würde. Denn seit einem Schlaganfall vor zwei Jahren ist der Gleichgewichtssinn gestört, bereitet ihm längeres Gehen Mühe. Das Velo ist verkauft, und Spaziergänge dürfen nicht länger als eine Stunde dauern. Den Hausberg Pilatus bewundert Ludek Martschini fast ausschliesslich vom Balkon aus.

Seine wachen Augen blicken traurig, wenn er erzählt, wie gerne er sich draussen bewegen würde. «Bis 75 habe ich jeden Tag in Turnhallen und Trainingsräumen verbracht und mich auf die



**Zu Ludek Martschinis Trainingsprogramm gehören Radfahren auf dem Ergometer sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen.**

Pensionierung gefreut. Jetzt, wo ich endlich Zeit hätte, kann ich nicht mehr.»

Mit dem Schicksal hadert Ludek Martschini trotzdem nicht. Vielmehr füllt er seine Tage mit sinnvollen Aktivitäten, bei denen er sein immenses Wissen einbringen kann und gebraucht wird. Zweimal wöchentlich geht er mit seinem 14-jährigen Enkel Lino und zwei seiner Kameraden aus dem Eishockeyclub ins Fitnesscenter, wo er die Jugendlichen beim Krafttraining betreut. Und wenn die Anfrage käme, irgendwo ein Altersturnen zu leiten? «Dann würde ich sicher nicht Nein sagen.»

**Martina Novak**

### Ludek Martschini

wurde 1927 in Prag geboren und war schon als Kind ein Bewegungstalent. Er studierte Sport und wurde Trainer der tschechischen Damen-Kunstturn-Nationalmannschaft, mit der er bedeutende Erfolge feierte, zuletzt Silber an den Olympischen Spielen 1968. Nach der Emigration in die Schweiz war er von 1969 bis 1989 Schweizer Nationaltrainer. Unter seinen Fittichen brachten es auch manche Schweizer Turnerinnen bis an die Spitze. Selbst nach dem Rücktritt als Nationaltrainer kehrte Ludek Martschini Barren, Reck und Pferd noch lange nicht den Rücken und begann Mädchen zu trainieren, die keinem Verein angehörten – die sogenannten Martschini-Babys.

Im Alter von 55 Jahren nahm Ludek Martschini eine Stelle als Fitnesstrainer im Migros-Fitnesscenter Tribchen in Luzern an. Dort erteilte er während zwanzig Jahren Fitnesslektionen und war beim Aufbau der Gymnastikschule beteiligt. Er lebt mit Ehefrau Nadia in Kriens bei Luzern, hat eine Tochter und zwei Söhne sowie zwei Enkel. Seine sportlichen Aktivitäten musste der einstige Spitzentrainer aus gesundheitlichen Gründen reduzieren. Er interessiert sich aber nach wie vor für fast alles, was in der Sportwelt passiert, und gibt sein Know-how über seine Enkel in die übernächste Martschini-Generation weiter.