

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 4

Artikel: Begegnung mit ... Werner Kieser : der Tausendsassa
Autor: Keel, Gallus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078668>

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: 20.01.2026

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



Der Tausendsassa

Werner Kieser, der 17-Jährige, war eine Boxerhoffnung. Es ärgerte ihn masslos, als ihm der Arzt wegen einer Rippenfellentzündung eine Trainingspause von einem halben Jahr verordnete. Völliger Quatsch sei das, er solle einfach Krafttraining machen, riet ihm ein spanischer Profiboxer. Nur: Ausser Hanteln gabs damals wenig. Und so schweisste sich Kieser aus Alteisen, 40 Rappen das Kilo, seine allererste Kraftmaschine zusammen.

Die in Deutschland stationierten US-Soldaten hatten zu jener Zeit nicht nur den Kaugummi und den Gummi zur Empfängnisverhütung nach Europa gebracht, sondern auch das Bodybuilding. «Das allererste Studio», erinnert sich Kieser, «wurde 1957 in Schweinfurt eröffnet, es folgten Berlin und Stuttgart. Da wusste ich, das ist meine Zukunft!» 1963 eröffnete der Tüftler in Dietikon ZH sein eigenes Studio. Anfangs war es erst ab 16 Uhr offen, denn der gelernte Schreiner musste tagsüber «Stutz machen», als Eisenleger zum Beispiel.

Als in den USA die ersten wirklich guten Kraftgeräte auf den Markt kamen, war Kieser der Erste, der sie nach Europa holte. 100 000 Franken pumpete er sich dafür im Bekanntenkreis. Kieser wäre nicht Kieser, hätte er diese Geräte nicht verbessert. In den 1980er-Jahren durfte sich der Zürcher erstmals Hoffnungen machen, «dass mehr drinlag als nur ein einziges Studio». Heute trainieren 280 000 Menschen nach seiner Methode, gut die Hälfte davon Frauen.

Die Kieser-Fahne weht an 141 Standorten. 18 Studios werden in eigener Regie betrieben, die anderen von Franchisepartnern. Sogar in Australien gibt es sieben Studios. Mit 115 Betrieben das dichteste Netz hat Deutschland.

In der Schweiz war Kieser Training schon einmal besser vertreten als mit den jetzigen sieben Filialen. Wegen Differenzen trennte man sich 2010 vom Schweizer Franchisenehmer. Dieser fährt

nun unter dem Namen Exersuisse eine eigene Schiene.

Kieser Training will bald in China Fuss fassen. «Dort geht es nicht um einzelne Filialen, sondern um Hunderte», sagt Kieser, der sich aus dem Tagesgeschäft zurückgezogen und sein Büro am Hauptsitz in Zürich aufgegeben hat. Weiterhin an der Front dabei ist seine dritte Frau, Gabriela, eine 19 Jahre jüngere Ärztin, kinderlos, mit der er schon fast vier Jahrzehnte zusammenlebt. Sie leitet die Forschungs- und Kommunikationsabteilung und wirft ihrem Gatten regelmässig vor, er werfe – für seine Tüfteleien – das Geld

zimmer leer.» Gar nicht so falsch sei diese Befürchtung, meint Kieser: «Nach ein paar Trainingseinheiten sind die meisten Rückenschmerzen nämlich weg.» Aber heute werde halt lieber operiert.

Und in seinem Buch «Die Seele der Muskeln» schreibt er: «Nur Widerstand zwingt die Muskeln zur Anspannung.» Und nur Muskeln, die man regelmässig anspannt, haben Kraft und geben Halt und Haltung. «Ist man jung, will man trainieren, ist man alt, muss man. Die Evolution hat kein Interesse daran, dass wir älter werden als 25 Jahre.»

Dem Buchtitel zum Trotz – an eine

Fitness war noch ein Fremdwort, als Werner Kieser in Dietikon ZH sein erstes Studio eröffnete. Inzwischen interessieren sich sogar die Chinesen für die Trainingsmethode des heute 76-Jährigen.

zum Fenster hinaus. Allein eine halbe Million Franken kostete das Gerät A5, bis es in Serienproduktion gehen konnte. Mit ihm kräftigt man den Beckenboden, es hilft bei Blasenschwäche und soll laut SonntagsBlick «das sexuelle Empfinden steigern helfen».

Keine Saftbar und keine Fernsehbildschirme, weder Sauna noch Sprudelbad – Kieser-Studios sind keine Wohlfühlloasen. «Weniger trainieren, aber härter», ist Kiesers Motto, «zweimal dreissig Minuten pro Woche reichen.» Jogging könne man weglassen. «Wir sind Affen, Klettertiere, keine Lauftiere, sonst hätten wir Hufe und nicht so viele Knochen an Händen und Füßen.» Die Muskeln gelte es zu stärken, die richtigen, möglichst viele. 90 Sekunden pro Gerät darf man ruhig einmal leiden, oder? «Trainieren ist nicht angenehm», gesteht der Patron, «ich bin immer froh, wenn es vorbei ist. Training ist hart, aber es zieht einen ins Leben hinaus, während es ohne schnell abwärts geht.»

Das deutsche Magazin Der Spiegel schrieb, Kieser sei «der Todfeind der Orthopäden» und zitierte einen von ihnen mit den Worten: «Der fegt uns die Warte-

Seele glaubt Kieser nicht, er ist ein Gottloser und war einer der Allerersten, die sich bei Exit einschrieben. «Nach dem Tod kommt, was schon war, bevor ich da war: nichts.» Falls Wiedergeburt angesagt wäre, würde er gerne seine Rottweilerhündin Volta sein (die genüsslich unter dem Tisch döst). «Wie nimmt sie uns wahr?» Kiesers Fragen kippen oft ins Philosophische, was seinen Grund hat: An der Open University in London, also im Fernstudium, hat er den Master in Philosophie und Wissenschaftsgeschichte gemacht. Jahrelang ist er dafür um vier Uhr aufgestanden.

«Kopfrechnen, Vokabeln lernen, Musik machen – das isch Chrafttraining fürs Hirni», begeistert er sich. Klavier spielt er schon lange, seit ein paar Jahren auch Schwyzerörgeli und seit Neuem Hawaiigitarre. Am meisten zum Üben kommt Kieser in seinem Ferienhaus hoch oben in Lü im Val Müstair, wo er rund ein Drittel des Jahres verbringt. Einen privaten Krafraum hat er dort nicht, «nur ein paar Hanteln».

Gallus Keel

www.kieser-training.ch