

## KMU-TAG 2013

# Unternehmer wollen bewegen

SALOME KERN

**Seine ersten Kraftgeräte hat Werner Kieser selber zusammengeschweisst, heute trainieren 300 000 Menschen in den 141 Kieser Trainings. Er referiert am KMU-Tag in St. Gallen zum Thema**

**«Auch Ideen wachsen am Widerstand».**

**Herr Kieser, wie viel trainieren Sie pro Woche?**

**Werner Kieser:** Zwei Mal, rund 20 bis 30 Minuten. Mehr ist nicht nötig, nach einer halben Stunde ist der für das Training benötigte Adrenalin Spiegel im Keller.

**Sie haben 1967 Ihr erstes Trainingszentrum eröffnet. Was hat sich seit damals im Kraftsport verändert?**

Es war eines der ersten Studios Europas. Damals war Krafttraining verpönt. Man dachte, es mache langsam und unbeweglich. Erst danach entstand die Fitnesswelle und daraus viele Modebewegungen wie Pilates oder Zumba. Auch ich machte den Umweg über Sauna und Whirlpool, bis ich merkte, dass meine Kunden nicht mehr trainierten, sondern nur noch herumlagen. Die Technologie ist heute viel weiter entwickelt. Mit weniger Training kann eine höhere Intensität erreicht werden.

**Wieso trainieren so viele Menschen an Geräten?**

Das weiss ich nicht. Aber die meisten trainieren falsch. Training ist wie ein Medikament, zu viel wirkt sich negativ aus und zu wenig bringt nichts. Genetische Voraussetzungen und der allgemeine körperliche Zustand sind zentral und müssen vor dem Trainingsbeginn abgeklärt werden.

**Ihr Leitslogan ist «Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen». Wieso sind Rückenschmerzen heute so verbreitet?**

Ersten ist der aufrechte Gang eine eher neue Erfindung der Evolution. Wir haben uns vom stabilen Gleichgewichts des Vierbeiners ins labile Gleichgewicht des Zweigängers entwickelt. Die Rückenmuskeln sind dazu aber eher schwach entwickelt. Die grossen Muskeln schonen die Kleinen, diese verkümmern dann und rufen Beschwerden hervor. Jedoch: Wir sind heute so gut in Form, wie noch nie zuvor. Rein biologisch gesehen, ist es nicht wichtig, dass wir älter als 25 Jahre werden. Training ist Wartung des Bewegungsappara-

tes, ich trickse eigentlich die Evolution aus.

**Sie sagen selber, dass ihr Training keinen Spass mache, man sich aber nachher besser fühle. Wieso haben Sie in der heutigen Spassgesellschaft überhaupt Erfolg?**

Training macht unmittelbar danach glücklich. Wenn einer zu mir kommt, weiss er, er muss arbeiten und dafür bezahlen. Aber meine Zielgruppe ist nicht die grosse Masse.

**Intensives Krafttraining ist gesund, da widerspreche ich Ihnen nicht. Aber darf ich dennoch joggen daneben?**

Joggen regt den Kreislauf an, aber es ist schlecht zum Abnehmen, weil man so weniger das Fett, sondern vor allem Muskelmasse verliert und die Gelenke übermässig belastet. Wandern wäre die bessere Alternative. Der Mensch ist nicht gemacht für Langdistanzläufe.

**Verändert Krafttraining das Wesen des Menschen?**

Ja, wir können das Psychische nicht vom Körperlichen trennen. Mit Krafttraining werden die Zellenaufbauprozesse im Körper stimuliert. Das wirkt auch auf das Gehirn, denn die hormonellen Veränderungen haben einen Einfluss auf unser Befinden. Trainierte sind wacher und mutiger.

**Ihre ersten Kraftgeräte haben Sie selber zusammengeschweisst. Wie stark sind Sie heute in die Entwicklung integriert?**

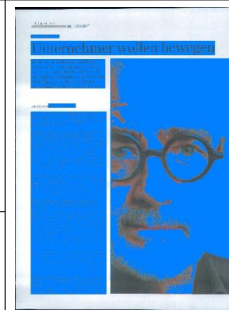
Wir haben eine eigene Forschungsabteilung. Jetzt haben wir gerade eine neue Beckenbodenmaschine entwickelt. Ich habe einen Prototyp gebaut, der hat zuerst aber nicht funktioniert. Ein Osteopath hat mich nun auf die Lösung gebracht. Bei dem Gerät sieht man, ob die Beckenboden Muskeln tatsächlich angespannt werden. Die Entwicklung von neuen Trainingsgeräten beziehungsweise Problemlösungen gehört auch zu meinem Aufgabengebiet.

**Was ist an Ihren Kraftgeräten anders?**

Unsere Geräte sind die Weiterentwicklung der Nautilus-Geräte von Arthur Jones. Nautilus waren die ersten Geräte, die es ermöglichten, Muskeln von der vollständigen Dehnung bis in die Kontraktion zu trainieren. Ich habe die Rechte an dieser Technik von Jones erworben und entwickle sie weiter. Die Entwickler trainieren auch damit und

Datum: 01.07.2013

# UNTERNEHMER ZEITUNG

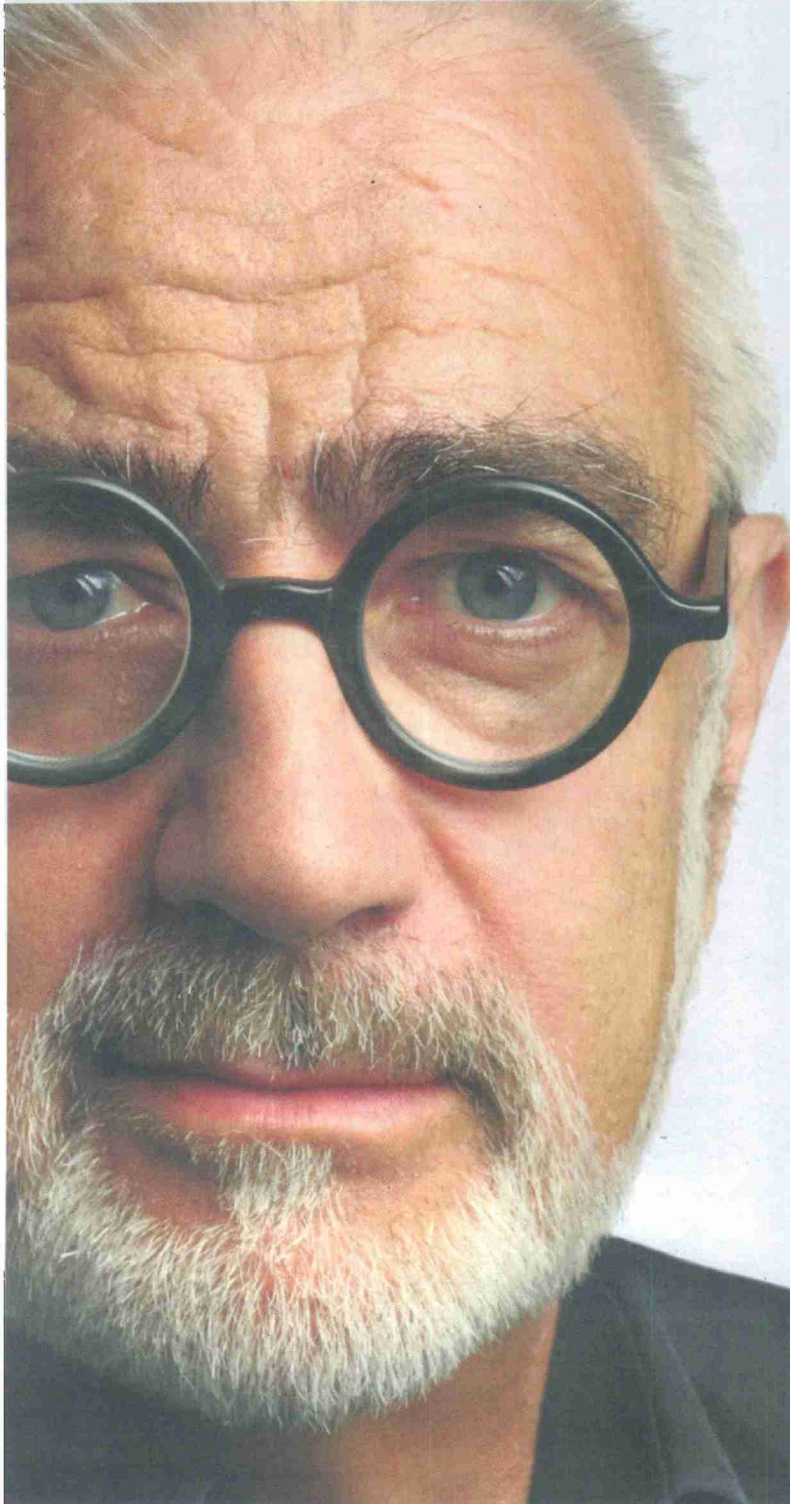


 Universität St. Gallen

Swiss Businesspress SA  
8952 Schlieren  
044/ 306 47 00  
www.unternehmerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 44'818  
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 377.9  
Abo-Nr.: 377009  
Seite: 16  
Fläche: 93'578 mm<sup>2</sup>



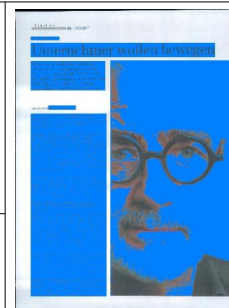
« Wenn einer zu mir  
kommt, muss er arbeiten  
und dafür bezahlen.

**ARGUS**   
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung  
Medienanalyse  
Informationsmanagement  
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG  
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich  
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01  
www.argus.ch

Argus Ref.: 50425955  
Ausschnitt Seite: 2/3



Swiss Businesspress SA  
8952 Schlieren  
044/ 306 47 00  
www.unternehmerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 44'818  
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 377.9  
Abo-Nr.: 377009  
Seite: 16  
Fläche: 93'578 mm<sup>2</sup>

das merkt man an der Ergonomie der Geräte. Wir fördern gerade auch die kleinen Muskeln, denn diese machen oft Probleme. Die Fitnesszentren rüsten sich mit den Maschinen aus, die beliebt sind. Aber das sind nicht immer die Geräte, die der Besucher braucht.

**Sie sind nicht nur Kraftsportler, sondern heute auch erfolgreicher Unternehmer. Dennoch war der Start damals schwer - wie haben Sie das er- und überlebt?**

Es war Anfangs sehr hart in Deutschland, weil das Konzept noch nicht verstanden wurde. Ich habe die ersten Geräte von Bildern aus amerikanischen Zeitschriften nachgebaut und mein erstes Studio war in einer Waschküche. Erst mit der Fitnesswelle kamen alle und ich war halt schon da. Heute gibt es 141 Kieser Trainings.

**Aber auch Ihre Expansion nach Deutschland war nicht leicht. Warum?**

Ja, wir fuhren zwei Jahre lang Verluste ein. In Deutschland hat man das Konzept am Anfang nicht verstanden. Doch

#### ZUR PERSON

Werner Kieser ist Gründer von Kieser Training. In den Studios wird präventives und therapeutisches Krafttraining angeboten. Werner Kieser ist ein Vertreter des High-Intensity-Trainings. Zum Kraftsport kam der gelernte Schreiner nach einem Boxunfall. Kieser Training funktioniert auf Franchise-Basis. Werner Kieser ist heute als Verwaltungsratspräsident involviert.

#### KMU-TAG 2013

Der diesjährige Schweizer KMU-Tag findet am 25. Oktober 2013 in der Olma Halle in St. Gallen statt. Er widmet sich dem Thema «KMU und ihr Potenzial – wie Kleine auch ganz Grosses erreichen können». Neben Werner Kieser referieren auch Olympia-Legende Hans Leutenegger, HSG-Professor Oliver Gassmann, Unternehmer Oliver Reichenstein, die frühere Fussballerin und heutige Autorin Katja Kraus und Erfolgsautor Hermann Scherer. Der KMU-Tag bietet eine Plattform, auf der aktuelle Themen und Herausforderungen aus wirtschaftlicher, politischer und wissenschaftlicher Sicht beleuchtet und diskutiert werden. Ausserdem möchten die Veranstalter das Netzwerk zwischen den KMU-Verbänden und Vereinigungen fördern.

nach zwei Jahren wendete sich das Blatt und wir eröffneten innert sechs Jahren über hundert Betriebe.

**Was bedeutet es für Sie Unternehmer sein?**

Man hört immer: Unternehmer seien geldgierig. Das stimmt aber nicht. Unternehmer ist man, weil man Freude an der Sache hat und etwas bewegen will. So geht es mir auch.

**Weshalb operiert Ihr Unternehmen mit dem Franchise-Modell?**

Franchising lebt vom Glaube an das System. Das hat Vor- und Nachteile. Die Franchisenehmer kaufen die eingeführte Marke und das funktionierende Konzept. Das Franchising ermöglichte mir, mit wenig Kapital zu expandieren. Und mit Franchisenehmern hat man eine engagiertere Verkaufsfreund als mit Angestellten. Der Nachteil: Als Franchisegeber habe ich keinen direkten Durchgriff, nur noch über den Vertrag, der die Befolgung der Richtlinien in den Handbüchern vorschreibt. Ich habe beispielsweise ein «Unwörterbuch», mit Wörtern und Phrasen, die nicht verwendet werden dürfen, wie Anglizismen.

**Ein muskulöser Körper allein macht nicht gesund. Ernähren Sie sich gesund?**

Natürlich. Kohlenhydratarm und viel Eiweiss. Das Training beeinflusst das Essverhalten. Automatisch hat man Appetit auf andere Lebensmittel: Der Körper fordert, was er braucht.

**Was machen Sie, wenn Sie nicht arbeiten oder trainieren?**

Ich gehe mit meinem Hund spazieren, ich mache Musik und lese sehr viel. Ausserdem schreibe ich Artikel, nicht nur über Training, sondern auch über Philosophie. Ich habe ein Fernstudium in Philosophie an der britischen Open University absolviert. Ich bin ein Renaissance-Mensch: Ich mache «alles, aber nichts richtig» würde ein Fachmann sagen. Mir wird nicht langweilig.

**Sie sind jetzt 73 Jahre alt. Haben Sie Ihre Nachfolge geplant?**

Ja, meine Frau ist 19 Jahre jünger als ich. Als Ärztin mit MBA-Abschluss hat sie das nötige Rüstzeug um das Unternehmen zu führen. Wir haben aber auch ein gutes Management. Zurücktreten möchte ich aber nicht, das Geschäft ist spannend.