

# Fitnesspapst und Börsenkenner

Autor(en): **Bebie, Fritz**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 3

PDF erstellt am: **06.08.2024**

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

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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.

**B**ebie, 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 Lift 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



## 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](mailto: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 beliebere Hotels mit den Produkten eines Landwirts. 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 unselbständiger 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.

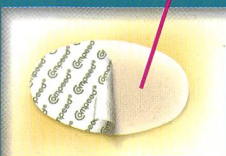
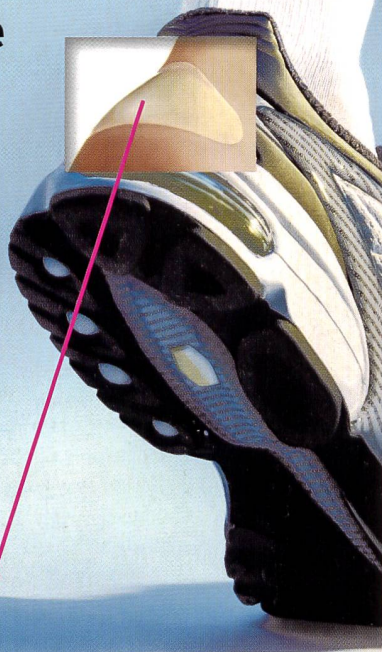
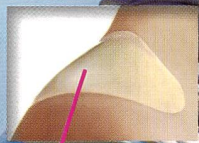
Ich vergleiche unsere Arbeit gerne mit einem Tandem. Die oder der Behinderte ist auf Hilfe angewiesen. Gleichzeitig geben sie jedoch enorm viel zurück und tragen dazu bei, dass man zusammen vorwärts kommt.

*Helena Bigler, Geschäftsführerin «Procap Sport», Olten*

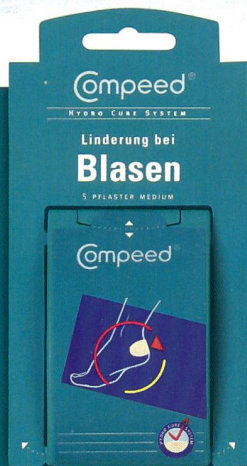
**Kontakt:** [helena.bigler@procap.ch](mailto:helena.bigler@procap.ch), [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch) und [www.behindertensport.ch](http://www.behindertensport.ch)

Compeed® wirkt wie eine zweite Haut

Blasen?  
Können Sie  
vergessen!



- Sofortige Schmerzlinderung
- Schnellere Abheilung durch innovative Hydro Cure Technologie
- Wasser-, schmutz- und bakterienabweisend
- Verrutscht nicht
- Passt sich perfekt an
- Dezent und kaum sichtbar



Compeed-Beratung: Tel: 056/417 32 60

**Compeed®**

Stoppt den Schmerz und weiter geht's.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und im Drogeriefachhandel.

- Systemische Leitlinien
- Lösungs- und Ressourcenorientierung
- Ganzheitliche Arbeitsweisen
- Fokus auf Naturerfahrung

20 Jahre Erfahrung  
und Kompetenz in  
handlungsorientierten  
Bildungsangeboten



### Ausbildung Systemische Naturtherapie

Zusatzausbildung in prozessorientiertem Systeme-Stellen, Naturerfahrung 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,  
Ballspiel, 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



TOP OF THE WORLD

