

# Die Schweizer ticken anders

Wie trainiert man eigentlich in einem unserer vertrautesten Nachbarländer? Personaltrainerin Nicole Bösch (38) stählt die Muskeln von Kunden auf beiden Seiten des Rheins. Dabei staunt sie immer wieder über die grossen Unterschiede zwischen Deutschen und Schweizer Fitnesswilligen.

Nicole Bösch wuchs in Konstanz auf. Bis zur Grenze waren es dort nur ein paar Schritte. Die Schweiz faszinierte sie bereits als Kind. „Weil die Schokolade und das Eis besser waren“, sagt die Personaltrainerin und lacht. Jetzt lebt sie wieder grenznah in Rheinfelden. Und betreut Kunden auf beiden Seiten des Rheins. Dieselben Leute, mag man denken. Doch die paar hundert Meter Luftlinie fallen ins Gewicht. Denn der Schweizer ist in vielerlei Hinsicht so gar nicht wie der Deutsche.

## Personaltraining eher unbekannt

Während Personaltrainer im Alltag der Deutschen einen festen Platz haben, sind sie in der Schweiz Exoten.

„Man kennt diesen Dienst noch nicht so gut und misstraut ihm“, sagt Bösch. Dass sie zu einem nach Hause kommt, um dort gemeinsam zu trainieren, ist vielen Schweizern suspekt. „Diese Hemmschwelle gibt es bei den Deutschen Kunden nicht.“

## Auch von der Mentalität unterscheiden sich beide Länder

Ihre deutschen Landsmänner- und -Frauen erlebt Nicole Bösch als viel direkter. Und sie wollen jede Menge Spaß im Training haben. „Ich muss auch mal den Clown für sie ma-



Nicole Bösch ist lizenzierte Personal Fitness Trainerin und arbeitet meist in Grenzbereichen



Wer hätte das gedacht? Die Schweizer halten's beim Training mit der Pünktlichkeit genauer als die Deutschen

chen“, sagt die erste, selbständige Personaltrainerin Rheinfeldens schmunzelnd. Doch tritt das Wunschergebnis nicht gleich ein, geht die Motivation schnell wieder flöten. Dann muss Bösch das Feuer im Kunden neu entfachen. Die Schweizer sind in dieser Hinsicht anders: Wenn die etwas anfangen, ziehen sie es ohne zu Murren bis zum Ende durch. Außerdem sind sie sehr zuverlässig und pünktlich – ein Training wird kaum mal verschoben.

Die unterschiedlichen Wesensarten ihrer Klienten bedingen, dass sich Nicole Bösch vor jedem Training bewusst auf ihr Gegenüber einstellen muss. „Doch so bleibt mein Job abwechslungsreich“, sagt sie.

Zu ihren Stammkunden zählen gestresste Manager, Sportler mit einem konkreten Endziel oder ehemalige Physiotherapie-Patienten, die ihren Körper nach Therapie-Ende noch weiterstärken wollen. „Wer längerfristige Erfolge anstrebt, ist bei mir richtig“, sagt die Personaltrainerin.

## Schweizer körperbewusster

Grundsätzlich beobachtet sie, dass der Bewegungsdrang in der Schweiz größer ist. Wandern gilt als Volkssport Nummer eins und wird interessanterweise auch von Nicht-Fittem eifrig betrieben. „Das Körperbewusstsein ist mehr in den Köpfen der Leute verankert –

was vielleicht mit dem Krankenkassen-System zusammen hängt“, vermutet Nicole Bösch. In der Schweiz ist man nicht gesetzlich versichert, sondern privat. Erst geht man zum Arzt, kriegt dann die Rechnung zugeschickt, bezahlt diese und erhält daraufhin – je nach Franchise – eine partielle Rückerstattung.

## Auch die Ernährungsgewohnheiten sind anders

Während sich in Köln und Berlin Imbissbude an Imbissbude reiht, muss man in Basel oder Zürich einzelne davon erst mal suchen. Dasselbe gilt für Fertiggerichte. Die halten zwar auch langsam in die Schweizer Supermarkt-Regale Einzug, doch deren Präsenz ist noch längst nicht so massiv wie in Deutschland. „Der Schweizer isst allgemein gesünder“, sagt die Personaltrainerin, die auch als Ernährungscoach arbeitet. „Auch wenn er trotz striktem Menüplan auf eines nie verzichtet – sein geliebtes Käse-Raclette.“

Schon mal etwas vom „Znüni“ gehört? Das ist eine andere Schweizer Eigenheit. Denn so wird die bezahlte Pause fürs zweite Frühstück in den Firmen bezeichnet. In Deutschland kann man von so etwas nur träumen.

Informationen unter:  
[www.boeschtraining.ch](http://www.boeschtraining.ch)