



Personal Training im Fokus

Zwischen Digitalisierung und Betreuung

Text: Yvonne Albers

Der Fitnessmarkt entwickelt sich zunehmend zwischen Digitalisierung und Individualisierung. Während automatisierte Studiokonzepte an Bedeutung gewinnen, steigt gleichzeitig die Nachfrage nach persönlicher Betreuung. Personal Training etabliert sich damit als zentraler Erfolgsfaktor moderner Fitness- und Gesundheitsangebote und als eigenständiges Geschäftsmodell.

Laut den Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2026 verzeichnet die Schweizer Fitnessbranche mit rund 1,45 Millionen Mitgliedern und einer Penetrationsrate von 16,0 Prozent weiterhin ein Wachstum auf hohem Niveau. In der für die Branche zentralen Zielgruppe ab 15 Jahren trainieren inzwischen 18,8 Prozent in einem Fitnesscenter (swiss active, 2026). Diese Kennzahlen verdeutlichen die zunehmende Verankerung von Fitness im Alltag der Schweizer Bevölkerung.

Marktdynamik und Differenzierung

Obwohl digitale Anwendungen, automatisierte Zugangsmodelle und personallose Studiokonzepte („Smart Gyms“) zunehmend an Bedeutung gewinnen, zeigen internationale Branchenreports, dass personalisierte Betreuung weiterhin ein wesentlicher Treiber für Kundenzufriedenheit und langfristige Mitgliedschaften ist (Health & Fitness Association, 2025). Studien belegen zudem, dass individuell betreute Trainingsprogramme signifikant bessere Ergebnisse in Bezug auf Leistungssteigerung, Motivation und Adhärenz erzielen als standardisierte Angebote (American College of Sports Medicine, 2021; Sperandei, Vieira und Reis, 2016).

Deshalb überrascht es nicht, dass Personal Training sich in den vergangenen Jahren von einer Nischenleistung zu einem zentralen Bestandteil moderner Fitness- und Gesundheitsangebote entwickelt hat. Laut der Health & Fitness Association (2025) gehört Personal Training zu den zentralen Zusatzangeboten der Branche und gewinnt weiter an Relevanz. In der Schweiz bieten über 68,6 Prozent der Fitnessanlagen ihren Kunden Personal Training an (swiss active, 2026).

Qualität und Professionalisierung

97,5 Prozent der Fitnesscenter haben ihre Mitarbeitenden im Betrachtungsjahr 2025 weitergebildet (swiss active, 2026). Ausserdem verschiebt sich die Personalstruktur in den Centern zugunsten festangestellter Fachkräfte, was eine kontinuierlichere Betreuung und stärkere Kundenbindung ermöglicht. Neben der Tätigkeit in Fitnessanlagen gewinnt die selbstständige Arbeit als Personal Trainer an Bedeutung – sei es im privaten Eins-zu-eins-Coaching oder im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Damit erweitert sich das Berufsfeld deutlich und eröffnet potenzielle unternehmerische Perspektiven innerhalb der Gesundheits- und Fitnessbranche.

Zwischen Effizienz und Exzellenz

Die Fitnessbranche bewegt sich in einem Spannungsfeld zwischen technologischer Effizienz und menschlicher Expertise. Während digitale Lösungen Prozesse optimieren und neue Zugangsmodelle ermöglichen, bleibt die persönliche Betreuung ein zentraler Faktor für Motivation und nachhaltigen Trainingserfolg.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche Kompetenzen und Erfolgsfaktoren Personal Trainer heute auszeichnen – und wie sich Qualität in der täglichen Praxis definiert. Antworten liefert Marcel Baumann im folgenden Interview. ▶

Auszug aus der Literaturliste

American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

swiss active. (2026). Eckdaten der Schweizer Fitnesswirtschaft 2026. Zürich: swiss active.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte info@fitness-tribune.com.

Foto: bernardfoto – stock.adobe.com

Erfolgreich als Personal Trainer

„Persönlichkeit entscheidet, aber ohne Know-how geht es nicht“

„Dinosaurier im Schweizer Fitnessmarkt“ und „Trainer der Trainer“ – so beschreibt sich Marcel Baumann selbst. Seit rund 40 Jahren ist er als Personal Trainer, Gruppenfitness-Instruktor und Ausbilder in der Fitness- und Gesundheitsbranche tätig. Im Gespräch erklärt er, warum Krafttraining nach wie vor unterschätzt wird und echte Betreuung auch im Zeitalter Künstlicher Intelligenz Zukunft hat.

FITNESS TRIBUNE: Marcel, du bist seit Jahrzehnten in der Fitness- und Gesundheitsbranche tätig. Was motiviert dich bis heute?

Marcel Baumann: Ganz klar: die Menschen. Als Personal Trainer arbeitet man sehr eng mit seinen Kundinnen und Kunden zusammen. Viele von ihnen begleite ich seit über zehn Jahren, da entstehen auch freundschaftliche Beziehungen. Ich arbeite gern mit Menschen – und wenn ich dazu beitragen kann, dass sie mehr Lebensqualität, Gesundheit und Fitness gewinnen, ist das eine sehr schöne Aufgabe.

Wie hat sich die Rolle des Personal Trainers über die Jahre verändert?

Die Branche hat sich stark ausdifferenziert. Es gibt mehr Konzepte, mehr Trends, mehr Informationen. Viele Dinge gab es zwar schon früher, sie tragen heute einfach andere Namen. Verändert hat sich vor allem, dass die Kunden vermeintlich besser informiert sind. Sie kommen mit Fragen, haben etwas gelesen oder gehört. Darauf muss man kompetent reagieren können – ohne solides Know-how verliert man hier schnell an Glaubwürdigkeit.

Was macht einen guten Personal Trainer aus?

Ich sage immer: 70 Prozent Persönlichkeit, 30 Prozent Fachwissen. Aber das wird oft falsch verstanden. Die Persönlichkeit entscheidet darüber, ob ein Kunde Vertrauen fasst und langfristig bleibt. Doch ohne fundiertes Know-how funktioniert es langfristig definitiv nicht – dann macht man im schlimmsten Fall mehr kaputt als besser. Und gerade als Personal Trainer lebst du von deiner Reputation. Ein guter Personal Trainer muss also beides mitbringen: fachliche Kompetenz und die Fähigkeit, individuell auf Menschen einzugehen. Auch Erfahrung spielt eine grosse Rolle. Ich vergleiche das gern mit einem guten Wein: Der muss auch lange reifen, bis er wirklich Qualität hat.

Viele Menschen trainieren regelmässig, aber nur wenige schöpfen das volle Potenzial aus. Woran liegt das deiner Meinung nach?

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und bewegen uns oft in unserer Komfortzone. Sobald es anstrengend wird oder „wehtut“, hören viele auf. Dabei bedeutet Training, den Körper gezielt und sinnvoll zu fordern. Genau hier liegt der Vorteil eines Personal Trainers: Er sorgt nicht nur für eine korrekte Übungsausführung, sondern motiviert und steuert die Belastung individuell. Alleine trainieren viele entweder zu vorsichtig oder überfordern sich.

Welche Trainingsform wird deiner Meinung nach am meisten unterschätzt?

Nach wie vor das Krafttraining. Das sage ich seit über 30 Jahren. Zwar hat das Bewusstsein dafür in den letzten Jahren glücklicherweise zugenommen, dennoch wird seine Bedeutung nach wie vor unterschätzt. Viele verbinden Gesundheit primär mit Cardiotraining – das ist wichtig, greift aber zu kurz.

Die Muskulatur ist unser grösstes Organ und beeinflusst Stoffwechsel, Stabilität und Lebensqualität massgeblich. Gerade im Alter zeigt sich das besonders deutlich: Viele Menschen sind im Alltag nicht deshalb eingeschränkt, weil ihnen die Ausdauer fehlt, sondern weil es an Kraft und muskulärer Stabilität mangelt.

Du hattest selbst Hüftprobleme und hast gleich zwei künstliche Hüftgelenke. Wie hat dich das geprägt?

Ich komme aus dem Kampfsport und habe sehr intensiv trainiert, mit unzähligen hohen Kicks. Das hat meine Hüften stark belastet. Heute habe ich zwei neue Hüften – und es geht mir sehr gut. Ich habe deutlich erlebt, welchen Unterschied ein guter Trainingszustand macht. Ich kenne andere mit ähnlichen Operationen, die deutlich länger brauchten, um buchstäblich wieder auf die Beine zu kommen, weil sie vorher kaum trainiert waren. Krafttraining schafft Substanz – zur Prävention, aber auch für die Rehabilitation.

Was würdest du Menschen raten, die wegen Schmerzen oder Verletzungen Angst vor Training haben?

Zuerst braucht es eine saubere Abklärung – etwa durch Ärzte oder Therapeuten. Aber langfristig führt der Weg fast immer über Bewegung und Training. Hier kann die Zusammenarbeit mit einem guten Personal Trainer entscheidend sein. Wichtig sind die richtige Trainingsgestaltung und eine optimale Dosierung. Man sollte nicht einfach in den Schmerz hineintrainieren. Man muss behutsam aufbauen, beobachten und anpassen. Genau das ist eine grosse Kunst in unserem Beruf.

Du arbeitest eng mit Ärzten und Therapeuten zusammen: Welche Rolle spielt diese interdisziplinäre Zusammenarbeit für nachhaltige Erfolge?

Eine sehr wichtige. Wenn ein Arzt sagt: „Sie müssen trainieren“, hat das für viele Menschen ein enormes Gewicht. Gleichzeitig entsteht eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe nur dann, wenn der Trainer fachlich überzeugt. Ärzte empfehlen nur weiter, wenn sie Vertrauen in die Kompetenz haben. Und genau das ist für den Kunden letztlich auch entscheidend.

Wie gewinnt ein Personal Trainer ein solches Standing?

Über persönlichen Kontakt. Eine E-Mail mit „Ich würde gern mit Ihnen zusammenarbeiten“ reicht selten. Man muss rausgehen, Netzwerke aufbauen, Menschen kennenlernen. Bei mir entstanden viele Kontakte, weil ich selbst Patient bei guten Therapeuten oder Ärzten war. Dann kommt man ins Gespräch. Wenn dann Kompetenz und Persönlichkeit stimmen, entsteht das notwendige Vertrauen.

Du hast auch Tina Turner trainiert.

Was blieb dir davon besonders in Erinnerung?

Das war natürlich ein Highlight. Sie war eine wunderbare Frau und ein beeindruckender Mensch. Sie war durch ihre Konzerte unglaublich fit. Am Anfang machte ich klassisches Krafttraining mit ihr, merkte aber schnell, dass das nicht ganz ihr Ding war. Dann arbeiteten wir mehr mit Bewegung, Tanzschritten und Rhythmus. Da war sie sofort in ihrem Element.

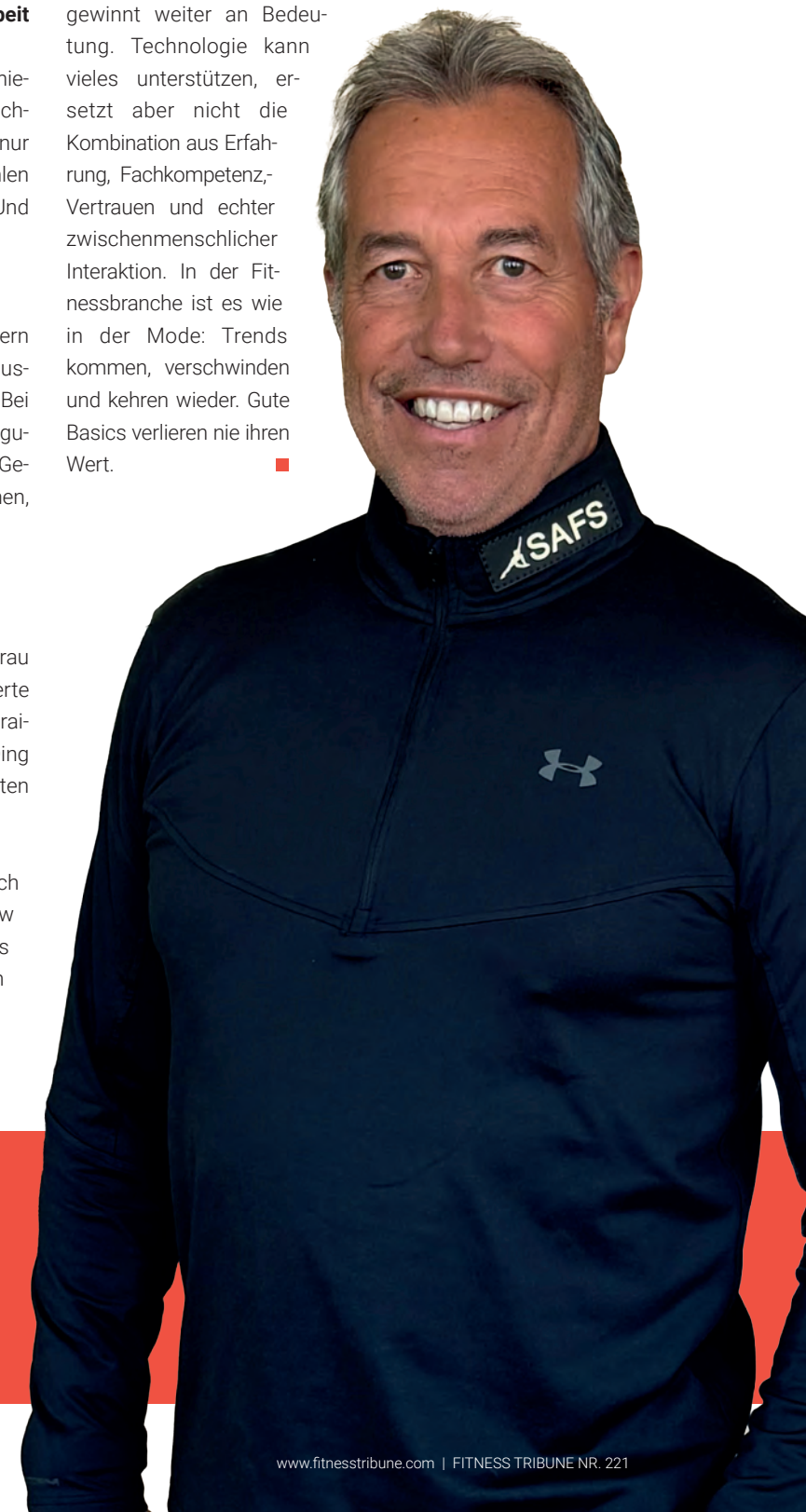
Für mich zeigt das auch: Als Personal Trainer muss man sich einerseits klar spezialisieren und über fundiertes Know-how verfügen – gleichzeitig aber vielseitig und flexibel sein. Als Personal Trainer muss man sich kontinuierlich fortbilden und immer up to date sein. Nur so gelingt es uns, individuell auf unsere Kunden einzugehen und sie langfristig zu

motivieren. Denn Regelmässigkeit ist am Ende wichtiger als das perfekte Konzept.

Wohin entwickelt sich die Fitnessbranche aus deiner Sicht – mehr Technologie oder zurück zu den Basics?

Wird qualifizierte Betreuung in Zukunft wichtig bleiben?

Beides. Künstliche Intelligenz und digitale Coaching-Formen werden eine wichtige Rolle spielen. Gleichzeitig erzeugen solche Entwicklungen immer auch eine Gegenbewegung: Qualifizierte, persönliche Betreuung gewinnt weiter an Bedeutung. Technologie kann vieles unterstützen, ersetzt aber nicht die Kombination aus Erfahrung, Fachkompetenz, Vertrauen und echter zwischenmenschlicher Interaktion. In der Fitnessbranche ist es wie in der Mode: Trends kommen, verschwinden und kehren wieder. Gute Basics verlieren nie ihren Wert. ■



Marcel Baumann

Er zählt zu den erfahrensten Personal Trainern der Schweiz. Der ehemalige Kampfsportler und leidenschaftliche Personal Trainer arbeitete unter anderem mit Megastar Tina Turner, ist Ausbilder bei der SAFS und steht für eine Betreuung, die Expertise, Erfahrung und echte Nähe zum Menschen verbindet.