

Porträt Werner Kieser

Der Welt den Rücken stärken

Kieser Training: gesundheitsorientiertes Krafttraining jenseits von Sport und Show



Die Medien bezeichnen ihn gern als „Rückenguru“, „Rückenpapst“, „Kraftapostel“, „Fitnesspionier“ oder – aufgrund seines „Less is more“-Konzeptes – als „Mies von der Rohe der Fitness“: Werner Kieser. Seit 43 Jahren verfolgt der Gründer und Verwaltungsratspräsident der Kieser Training AG seine Vision: der Welt den Rücken zu stärken. Mit 139 Trainings-betrieben in zehn Ländern(Stand Jan 2011) ist Kieser Training Marktführer auf dem Gebiet des gesundheitsorientierten Krafttrainings. Über 300.000 Kunden kämpfen mit seinem Trainingskonzept gegen das „Kreuz mit dem Kreuz“.

Mit „Fitness“ will der 70-jährige Schweizer nichts am Hut haben, schließlich bietet Kieser Training ausschließlich präventives und therapeutisches Krafttraining und dies jenseits von Sport und Show. Auch von den üblichen Fitness-Trends hält er nichts. „Die Fitness-Szene hat ihren ursprünglichen Zweck – die Kräftigung des Menschen – aus den Augen verloren“, so Kieser. „Wir wollen nicht irgendein Fitness-Studio in der Landschaft sein“, sagt er und vergleicht seine Marke mit dem Matterhorn: spitz mit einem scharf abgegrenzten Profil und allen anderen Bergen in der Umgebung unähnlich. Er selbst versteht sich als „Produzent von Magermasse“. „Wir konzentrieren uns ausschließlich auf den systematischen Aufbau und den Erhalt der Muskulatur. Und dafür braucht es Maschinen – im Gegensatz zum Herz-Kreislauf-Training. Das können Sie an der frischen Luft auch kostenlos haben.“

Die Konzentration auf das Wesentliche – auf den Muskelaufbau – spiegelt sich in der puristisch-funktionalen Einrichtung der Trainingsbetriebe. Mit der räumlichen Gestaltung will Werner Kieser nicht nur die richtigen Leute ansprechen sondern insbesondere die für das Training richtige Stimmung schaffen. „Wir benehmen uns, wie ein Raum es von uns fordert. Raumgestaltung bietet die Möglichkeit, das Verhalten von Menschen zu steuern. Indirekt“, erklärt Kieser, der sechs Jahre Präsident der Schweizer Kunstschule F+F war. Und so gibt es tatsächlich nichts, was vom Training ablenken würde: keine Musik, keine Bilder, keine Bar und auch keine Ausdauergeräte. Auf dem rohen Parkettfußboden stehen

Porträt Werner Kieser

hellgraue Maschinen mit Bezeichnungen wie A1, F3 oder J9, an denen die Menschen ihre Muskeln kräftigen.

Sein Konzept beschreibt Kieser gerne in einem einzigen Satz: „30 Minuten Krafttraining. Dazu Wasser trinken. Danach duschen. Nicht mehr und nicht weniger. Wir verkaufen Anstrengung.“ Auf die Frage, warum man sich dieser Anstrengung unterziehen sollte, antwortet er: „Krafttraining ist für die Pflege unseres Bewegungsapparates so notwendig, wie Zähneputzen für gesunde Zähne. Wir leiden nicht an Bewegungsmangel, sondern an einem chronischen Mangel an Widerstand. Dieser ist aber notwendig, um die Funktionsfähigkeit unserer Muskulatur zu erhalten und Beschwerden wie beispielsweise Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu therapieren. Genussvoll ist das nicht, aber es zeitigt Resultate.“

Begonnen hat alles 1958. Nach einer Rippenfellquetschung verordneten Arzt und Trainer dem damalige Boxer Werner Kieser eine sechsmonatige Pause. Ein spanischer Profiboxer riet ihm hingegen zum Hanteltraining, um die Rehabilitationszeit zu verkürzen. „Ein Effekt, der sich zum Erstaunen von Arzt und Trainer tatsächlich einstellte“, erzählt der Firmengründer. Er beschloss, der Wirkung des Krafttrainings auf den Grund zu gehen und durchforstete die damals spärliche Literatur. „Den Begriff Krafttraining gab es noch gar nicht. Ich hatte dieses Gefühl, etwas Wichtiges gesehen zu haben.“

1966 eröffnete Kieser schließlich sein erstes Studio; damit zählte er zu einer der Ersten auf dem Kontinent. Kieser erzählt: „Ein roher Holzboden, eine zum Duschaum verwandelte Waschküche, Trinkwasser vom Hahn und viele Tonnen Eisen in Form von Hanteln, so sah es aus, mein erstes Studio.“ Ein Jahr später, 1967, gründete er die Kieser Training AG.

Mitte der 70er Jahre erfuhr Werner Kieser von der Erfindung der Nautilusmaschinen. „Ihr Erfinder, der Amerikaner Arthur Jones, war mir 20 Jahre voraus. So legte ich mein Schweißgerät beiseite und pumpte mir das Geld zusammen, um diese Maschinen aus den USA zu beschaffen.“ 1980 war er schließlich Generalimporteur für Nautilusmaschinen. Mitte der Siebziger Jahre schwappte auch die Fitnesswelle aus den USA nach Europa und damit kam auch die Konkurrenz, die Sauna und Solarium und ähnliche Annehmlichkeiten bot. Auch Werner Kieser zog mit. „Aber ich stellte fest, je breiter mein Angebot wurde, desto weniger trainierten meine Kunden. Sie legten sich lieber in die Sauna. Schließlich wurde mir die Sache zu blöd. Ich entfernte wieder alles, was nicht unmittelbar dem Training diente.“

In den 80er Jahren entwickelte Arthur Jones in den USA schließlich Test- und Trainingsmaschinen, mit deren Hilfe sich Wirbelsäulensyndrome effizient behandeln ließen. Kiesers Frau, Dr. med. Gabriela Kieser, war es, die diese Rückentherapie erstmalig in

Porträt Werner Kieser

Europa in ihrer Praxis für Medizinische Kräftigungstherapie anwandte. Der Erfolg war so groß, dass Kiesers die Medizinische Kräftigungstherapie zum festen Bestandteil ihres Trainingskonzeptes machten.

„Ich glaube, mit der Spezialisierung auf das Kraftproblem mehr zufällig den Kern der Sache getroffen zu haben. Um es mit Schopenhauer auszudrücken, Kraft ist nicht alles, aber ohne Kraft ist alles nichts.“ Auf seine Zukunftspläne hin befragt, antwortet Kieser: „Die ganze Welt kräftigen!“

Werner Kieser wurde 1940 geboren und ist in Bergdietikon, einem kleinen Dorf im Kanton Aargau, aufgewachsen. Nach einer Ausbildung zum Schreiner arbeitete er unter anderem auch als Eisenleger, bevor er 1967 sein Hobby zum Beruf machte. Daneben bildete er sich stets weiter, zuletzt mit einem Master Studium der Philosophie der Open University in Grossbritannien.

Die Kieser Training AG mit Hauptsitz in Zürich hat sich auf präventives und therapeutisches Krafttraining spezialisiert. Seit 1981 expandiert das Schweizer Unternehmen hauptsächlich mittels Franchising. Inzwischen (Stand Jan. 2011) ist Kieser Training mit 138 Franchise- und Tochterbetrieben und 274.000 Kunden in zehn Ländern vertreten: Australien (2), Deutschland (119), Großbritannien (1), Luxemburg (1), Niederlande (1), Österreich (6), Schweiz (5), Spanien (1), Singapur (1), Tschechien (1).

Medienkontakt/Bildmaterial

David Fritz

Leiter Unternehmenskommunikation

Kieser Training AG

Kanzleistrasse 126

8026 Zürich

Telefon: +41 (0) 44 296 17 17

David.Fritz@kieser-training.com

<http://www.kieser-training.com>
