

[Startseite](#) | [Thun & Region](#) | Fitness für Senioren: So trainieren Menschen über 60

Abo **Muskelaufbau im Alter**

Mit 80 noch Gewichte stemmen? «Es ist nie zu spät fürs Fitnesscenter»

Nach der Pensionierung kann der Gang ins Fitness viel bewirken – für Körper und Geist. Worauf es dabei ankommt, erklären Profis aus Thun.



Ramon Cunz, Patric Spahni (Fotos)

Publiziert: 08.01.2026, 06:00



Urs und Valérie Balmer führen die Self Fitness AG.

Foto: Patric Spahni

In Kürze:

- Die über 60-Jährigen sind eine wachsende Zielgruppe im Fitnessbereich.
- Regelmässiges Training bremst den altersbedingten Muskelschwund und verbessert die allgemeine Lebensqualität.
- Koordinative Übungen stärken Gleichgewicht und Beweglichkeit, was Stürze im Alltag verhindern kann.

«Ältere Menschen wollen heute keine Bevormundung, sie wollen das Leben geniessen. Dafür aber muss man gesund und fit sein», sagt Urs Balmer. Auch er, der durchtrainierte Fitnesstrainer, spüre, dass er älter werde. Schon deshalb beschäftigt ihn das Thema Fitness im Alter.

Vor zwanzig Jahren hat er zusammen mit seiner Frau Valérie Balmer die Idee eines Mitgründers und Freundes umgesetzt – ein teilbetreutes Fitnesskonzept, bei dem die Leute selbstständig trainieren und bei Bedarf Betreuung durch Trainerinnen und Trainer anfordern können. [Daraus ist die Self Fitness AG entstanden.](#) [↗] Sieben Fitnesscenter im Raum Berner Oberland gehören zur Gruppe.

Hier wird Inhalt angezeigt, der zusätzliche Cookies setzt.

An dieser Stelle finden Sie einen ergänzenden externen Inhalt. Falls Sie damit einverstanden sind, dass Cookies von externen Anbietern gesetzt und dadurch personenbezogene Daten an externe Anbieter übermittelt werden, können Sie alle Cookies zulassen und externe Inhalte direkt anzeigen.

Cookies zulassen

Mit der Zeit seien Pensionäre zu einer wachsenden Zielgruppe geworden, erklärt Valérie Balmer. Darauf hätten sie reagiert. «Wir haben die Weiterbildungen unserer Trainerinnen und Trainer auch speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet und dementsprechend die Trainingspläne angepasst.»



Self Fitness in Allmendingen bei Thun. Blick in den Trainingsbereich.

Foto: Patric Spahni

Im Folgenden beantworten Urs Balmer, die Trainerin Anja Zosso und der Trainer Thomas Wüthrich gemeinsam wichtige Fragen zum Training im Alter. Ausserdem zeigen Zosso und Wüthrich Übungen an den Geräten. Auch um der sogenannten [Gym Anxiety](#) entgegenzuwirken – der Angst vor den Geräten und den Blicken anderer, wenn man sich darauf anstrengt.

Warum im Alter noch Fitness?

«Bis zum 80. Lebensjahr verliert eine Person, die nicht trainiert, etwa 30 bis 50 Prozent ihrer maximalen Muskelmasse», sagt Balmer. Die maximale Muskelmasse ist die Masse an Muskeln, die eine Person hat, wenn sie körperlich in ihrer besten Form ist – also meist Mitte der Zwanziger. Ziel des Trainings ist es, den Abbau aufzuhalten, «um die Lebensqualität zu erhalten und selbstständig zu bleiben.»



Beim Schrägbankdrücken drückt man Gewichte in Schräglage vom Brustkorb nach oben. Die Übung stärkt vor allem die obere Brust, Schultern und Arme.

Foto: Patric Spahni

«Mit dem Aufbau der Muskelmasse wird nicht nur die Kraft, sondern allgemein die Leistungsfähigkeit gestärkt. Im Alltag steht mehr Energie zur Verfügung», erklärt er. Muskeln halten nicht nur den Körper zusammen, sondern beeinflussen auch den Hormonhaushalt und dienen als Speicher für Kohlenhydrate und Proteine.

Damit sind sie am Stoffwechsel und am Energiehaushalt beteiligt. Auch das seien Gründe, warum sich das Wohlbefinden verbessere, wenn die Muskeln regelmässig trainiert würden.

«Dafür gibt es etwa den Beinstrecker», sagt die Trainerin Anja Zosso. Im Sitzen werden Gewichte mit den Beinen gestemmt, was die Oberschenkelmuskulatur beansprucht und das Muskelwachstum anregt. Dadurch erhalte man einen besseren Stand und beuge Stürzen vor, erklärt sie. Auch die Knochendichte werde damit verbessert; diese wiederum sei ein wichtiger Parameter bei der Vorbeugung von Osteoporose.



Beim Beinstrecker sitzt man an einem Gerät und streckt die Beine gegen einen Widerstand. Die Übung kräftigt gezielt die vordere Oberschenkelmuskulatur und unterstützt Knie- und Beinstabilität.

Foto: Patric Spahni

Vergessen werde oft, dass durch das Training nicht nur Muskelkraft aufgebaut, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten ver-

bessert würden, – so der Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit, ergänzt sie.

Spezielle Geräte seien auf das Training der Koordination ausgelegt. Etwa der sogenannte Sensopro: An Gummibändern werden Übungen durchgeführt, die auf einem Bildschirm gezeigt werden. «Trainiert werden damit das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit und die Orientierung im Raum – Fähigkeiten, die lebensrettend sein können, um Stürze zu vermeiden», sagt Zosso.



Beim Sensopro bewegt man sich an elastischen Seilen, während ein Bildschirm die Übungen vorgibt. Er trainiert Koordination, Gleichgewicht und Stabilität.

Foto: Patric Spahni

Bringt das überhaupt noch etwas?

Zum Muskelprotz reicht es vermutlich nicht mehr. «Die Muskeln bauen sich spätestens ab 50 Jahren deutlich langsamer auf. Aber es

ist nicht zu spät», beruhigt der Trainer Thomas Wüthrich. Er habe auch Kundinnen und Kunden, die noch mit 90 Jahren angefangen hätten. «Die Lebensqualität kann sich auch im hohen Alter merklich verbessern.» Auch Schmerzen könnten mit gezieltem Training verschwinden.

Wie oft sollte man ins Fitness?

Thomas Wüthrich sagt über das Trainingsintervall: «Optimal sind zwei- bis dreimal pro Woche ungefähr eine Stunde.» Aber auch einmal pro Woche sei lohnenswert. Wichtig sei beim Training die Regelmässigkeit; nur dann könne der Körper entsprechend reagieren.

«Die erste Zeit ist die strengste», erklärt er. Deshalb sei es am Anfang bereits eine Leistung, wenn man sich überwinde und ins Fitness gehe. Mit der Gewöhnung werde es aber immer leichter, und nach drei bis sechs Monaten sei eine Routine aufgebaut – mit gesundheitlichen Verbesserungen stelle sich dann auch der Belohnungseffekt ein. «Dann macht es Spass.»

Besteht eine Verletzungsgefahr?

«Bei richtiger Benutzung besteht keine Verletzungsgefahr», sagt Wüthrich. Wichtig sei eine gute Instruktion – etwa beim Schulterdrücken. Bei dieser Übung trainiere man die Schulter- und Oberarmmuskulatur sitzend mit zwei Hanteln. Hier sollte darauf geachtet werden, nicht zu schwer zu stemmen und keine ruckartigen Bewegungen zu machen.



Beim Schulterdrücken hebt man Gewichte von der Schulter über den Kopf. Die Übung stärkt Schultern, Arme und stabilisiert den Oberkörper.

Foto: Patric Spahni

Vorerkrankungen – was gilt es zu beachten?

Wenn man zum ersten Mal ins Fitnesscenter komme, werde ein persönlicher Trainingsplan aufgestellt. Es werde abgeklärt, wie fit man sei und wie viel man leisten wolle. Dabei würde nach Vorerkrankungen gefragt und das Training allenfalls angepasst. Bei manchen Erkrankungen sei zudem eine Zusammenarbeit mit behandelnden Physiotherapeutinnen oder Physiotherapeuten möglich, um die Übungen individuell anzupassen und zu entscheiden, welche Geräte sinnvoll seien.



Beim Bulgarian Split Squat stützt man ein Bein auf einer Bank ab und geht mit dem anderen in die Knie. Die Übung stärkt Beine und Gesäss und verbessert Balance und Stabilität.

Foto: Patric Spahni

Wie viel kostet das?

Ein Jahresabo im Fitnesscenter kostet zwischen 350 und 2500 Franken – je nach Standort, Ausstattung und Angebot. Einige Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kosten, vorausgesetzt, das Fitnesscenter ist von einem Qualitätslabel zertifiziert. Viele Fitnesscenter bieten ein kostenloses Probetraining an.

Ist das Fitnesscenter nicht nur für junge Leute?

«Junge Menschen trainieren oft aus ästhetischen Gründen», sagt Balmer, «sie wollen Muskeln auf- und Fett abbauen.» Menschen über 60 hingegen kämen, um ihre Gesundheit zu erhalten.

Darüber hinaus bemerkten sie, dass das Fitnesscenter für viele Seniorinnen und Senioren auch einen sozialen Aspekt habe. «Sie arbeiten nicht nur ihren Trainingsplan ab, sondern pflegen im Fitness auch soziale Kontakte und tauschen sich nach dem Training noch über das Leben aus.» [Am Klischee der Muckibude aus den 80er-Jahren](#), in der nur junge Männer mit gestählten Körpern trainierten, sei jedenfalls längst nichts mehr dran.

Suchen Sie Ihre Gemeinde

 Gemeindesuche

Keine Neuigkeiten aus Ihrer Gemeinde verpassen? [Wählen Sie hier Ihre Gemeinde aus](#) und erhalten Sie eine E-Mail, sobald ein neuer Artikel dazu erscheint.



Jetzt abonnieren und alle Podcasts hören.

Abo abschliessen

Login

NEWSLETTER

Guten Morgen Thun

Erhalten Sie die wichtigsten News und Meldungen aus der Region.

Weitere Newsletter

Einloggen

Ramon Cunz schreibt als freischaffender Journalist für die Berner Zeitung und das Thuner Tagblatt. Er ist im Berner Oberland aufgewachsen, hat Germanistik und Philosophie studiert und war als Lehrer tätig. [Mehr Infos](#)
[Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

16 Kommentare