

Passionierte Powerfrau

Sandra Thoma Die Inhaberin von Exersuisse gehört dank Joggen, Rad, Tennis, Schwimmen und Ski zu den sportlichsten Chefs der Schweiz.

DENISE WEISFLOG

Beim Gespräch hat Sandra Thoma (42) ihre Sporttasche dabei. Fast schon klischeehaft für jemanden, der im Fitnessgeschäft tätig ist. Doch die Chefin des Krafttrainings-Anbieters Exersuisse winkt ab. Ihre beiden wöchentlichen Trainings-Termine trage sie bewusst in die Agenda ein, sonst komme auch ihr jedes Mal etwas dazwischen.

Thoma, die ein Unternehmen mit 180 Mitarbeitenden führt und Mutter zweier Kinder ist, hat weder Zeit noch Ambition, täglich Sport zu treiben. Viel wichtiger ist ihr, regelmässig aktiv zu sein. Einmal pro Woche spielt sie Tennis, im Sommer fährt sie Fahrrad, geht joggen und schwimmen.

Im Winter verbringt sie mit ihrem Mann und den Kindern viele Wochenenden beim Skifahren im Bündnerland. «Sport hat in meinem Leben einen hohen Stellenwert.» Er sei neben Familie und Beruf ein weiterer Pfeiler, den sie für ihr Wohlbefinden brauche. Wenn sie müde sei, fühle sie sich nach einer halben Stunde Training wieder gut und habe Distanz zu den Dingen gewonnen.

Glücksgefühle im Pulverschnee

Für das perfekte Glücksgefühl unternimmt Thoma Skitouren mit ihrem Mann. «Wenn ich durch einen unberührten Hang gleite und der Pulverschnee auf allen Sei-

ten hochschießt, fühle ich mich frei.» Sie genieße es, einen ganzen Tag in der Natur zu sein und während eines kurzen Aufstiegs ihren Gedanken nachhängen zu können. Action suche sie keine, Freeriden bedeute für sie in erster Linie Abwechslung und die Möglichkeit, etwas abseits von aller Hektik zu unternehmen. Ausserdem sei sie ein «Gfrörli» und schätze es, dass man während Skitouren die Kälte nicht spüre.

Immer mit dabei ist ein Bergführer, der schon ihre Eltern abseits der Pisten begleitete. Von diesen hat Sandra Thoma ihre Begeisterung für Outdoor Sports geerbt – auch die Leidenschaft für gutes Essen. «Um ohne schlechtes Gewissen geniessen

zu können, muss man etwas für seine Fitness tun.» Ihr Vater war Nationalliga-A-Hockeyaner und lief einst in der Schweizer Nationalmannschaft auf, und so stand sie schon früh auf dem Eis. Die Sticks des Vaters kamen regelmässig bei Spielen mit den Nachbarjungen zum Einsatz. Ski- und Fahrrad fahren lernte sie ebenfalls in jungen Jahren. Allerdings hatte Thomas Euphorie für Bewegung Grenzen. Während der Mittelschule glänzte sie im Turnunterricht immer wieder mit Abwesenheit, sodass sie schliesslich die Erlaubnis bekam, joggen zu gehen, während die anderen in der Halle trainierten. «Bei Ski- und anderen Sportlagern war ich aber immer begeistert mit dabei.»

Die Liebe zu Outdoor Sports überträgt sich auf die Kinder. Sowohl ihre siebenjährige Tochter als auch ihr zweieinhalbjähriger Sohn stehen regelmässig auf den Skiern und begleiten ihre Mutter beim Joggen oder auf den Tennisplatz. «Ich denke, dass sie von uns inspiriert werden, ihr Leben lang aktiv zu bleiben», sagt Thoma.



«Der Sport hat in meinem Leben einen hohen Stellenwert.»

Sandra Thoma
Chefin und Inhaberin,
Exersuisse, Zürich

Sie selbst ist nicht nur sportlich, sondern auch beruflich in die Fussstapfen ihrer Eltern getreten. Diese besaßen die Jost Thoma AG, die Betreiberin der ehemaligen Zentren von Kieser Training. Dass die Tochter, die damals erst 30 Jahre alt und als Ärztin tätig war, das Unternehmen vor zwei Jahren übernahm, sei kein geplanter Entschluss gewesen. 2000 verunglückte Thomas Vater tödlich, nur elf Monate später verstarb der Geschäftsführer an einer Hirnblutung. «Intern gab es niemand, der hätte nachrücken sollen, und so standen meine Mutter und ich vor der Entscheidung, den Familienbetrieb entweder zu verkaufen, jemand Externen zu rekrutieren oder selbst die Führung zu übernehmen.»

Thoma entschloss sich, den Schritt zu wagen, und hat ihn bis heute nicht bereut. Die Arbeit mache ihr grossen Spass, zudem erhalte sie grosse Unterstützung von

den langjährigen Mitarbeitenden, von denen viele noch von ihrem Vater eingestellt worden seien. Für ihre jetzige Funktion sei ihr medizinisches Know-how hilfreich, zudem habe sie ihre Spitalzeit gelehrt zu erkennen, wann schnelle Entscheidungen notwendig seien und wann man die Dinge etwas gelassener betrachten könne.

Männer werden das nie gefragt

Für die Frage, wie sie Familie, Führungstätigkeit und Sport unter einen Hut bringe, hat Thoma wenig übrig. Vor allem, weil sie Männern nie gestellt werde. «Ich bin vier Tage pro Woche im Unternehmen und habe klare Fixtage, an denen ich nicht erreichbar bin. Wichtig ist der Mut zur Lücke. Man kann nicht immer in allen Bereichen perfekt sein.» Diese Strategie scheint aufzugehen. Exersuisse ist heute an 18 Standorten mit Trainingszentren präsent – weitere sind in Planung.

EXERSUISSE

Spezialist für gesundes Krafttraining

Unternehmen Der junge Krafttrainings-Anbieter Exersuisse wurde 2011 von der Jost Thoma Holding gegründet, die davor während 30 Jahren alle Standorte von Kieser Training der Schweiz im Franchising geführt hatte. Exersuisse ist nach eigenen Angaben der führende Spezialist für gesundes Krafttraining im Land. Geschäftsführerin und Inhaberin ist Sandra Thoma.

Niederlassungen Das Unternehmen mit Sitz in Zürich-Oerlikon betreibt 18 Trainingszentren in der Deutsch- und Westschweiz: Basel, Bern, Biel, Freiburg, Genf, Horgen ZH, Lausanne, Luzern, Schaffhausen, Schlieren ZH, Solothurn, St. Gallen, Thun, Winterthur, Zug, Zürich-Oerlikon, Zürich-Steinwiesplatz und Zürich-City. Exersuisse beschäftigt rund 180 Mitarbeitende.



Roger Federer Der bekannteste Schweizer Tennisspieler wurde am 8. August 1981 in Basel geboren.

BEKLEIDUNG

Adidas lanciert die Boost-Technologie

Der deutsche Sportartikelhersteller hat Mitte Februar seine jüngste Innovation für Running-Schuhe der Weltöffentlichkeit präsentiert. Boost versteht sich als Federungstechnologie mit dem höchsten Energierückgewinn, der derzeit in der Industrie erhältlich ist. Energy Boost ist ein äusserst leichtgewichtiger Laufschuh mit einer Mittelsohle aus thermoplastischen, zusammengefühten Kügelchen.



Die neue Federungstechnologie wurde vom deutschen Chemiekonzern BASF entwickelt. Boost ist ein sogenanntes Expandiertes Thermoplastisches Polyurethan (E-TPU). Es wird aus etwa 2500 Kügelchen aus E-TPU-Granulat zu einer Zwischensohle verdichtet und erfüllt die Anforderungen an einen Laufschuh besser als herkömmliche Ethylen-Vinylacetat-Materialien (EVA), so der Hersteller: Es dämpft, ist formstabil, auch bei hohen Belastungen, und schluckt keine Energie, sondern gibt sie an den Läufer zurück – Rebound nennen das die Techniker im Fachjargon. Den neuen Running-Schuh für sie (schwarz oder blau) und ihn (schwarz oder rot) gibt es in Adidas-Performance-Stores und bei weltweit ausgewählten Händlern. In Europa wird der Energy Boost für einen Verkaufspreis von 149 Euro angeboten.

www.adidas.ch

Radkollektion von Peak Performance

Für den Sommer 2013 hat die schwedische Sportmodemarke eine vollständige Radkollektion für Damen und Herren kreiert, die ganz auf schnelle Ganztagestouren ausgelegt ist. «Beim Design dieser Kollektion haben wir uns von der cleanen Fahrradkleidung vergangener Zeiten inspirieren lassen. Wir haben funktionelle Materialien und Details mit handwerklichem Können kombiniert und dadurch Produkte geschaffen, die ebenso funktional wie attraktiv sind», erklärt Senior Designer Staffan Thomasson. Ein Höhepunkt der neuen Radkollektion ist die Moab Jacke, eine leichte, dabei wasserabweisende Fahrradshell mit winddichter Front. Es gibt sie in den Farben Schwarz und Laser-Pink für die Damen sowie kräftiges Orange für die Herren. Sie kostet 169 Franken. Peak Performance wurde 1986

in Stockholm gegründet und entwickelte sich von einem kleinen zum grössten Sports-Fashion-Brand Skandinaviens.

www.peakperformance.com/ch

Erster Icebreaker-Store der Schweiz

Im Oberwallis eröffnete Yosemite Zermatt El Cap (im Bild) am 17. November 2012 den ersten Icebreaker-Monomarken-Store der Schweiz. Auf über 50 Quadratmetern werden an der Bahnhofstrasse in Zermatt alle Produktkategorien der Outdoor-Marke gezeigt. Icebreaker wurde 1994 in Neuseeland gegründet und war das weltweit erste Unternehmen, das ein Schichtensystem für Outdoor-Bekleidung aus Merinowolle entwickelte. Heute bietet Icebreaker verschiedene Gewebe für Unterwäsche, mittlere Lagen und Ober-



bekleidung, technische Sportbekleidung, Socken sowie Accessoires für Damen, Herren und Kinder an. Die Produkte der Outdoor-Marke werden derzeit in mehr als 3000 Läden in 43 Ländern verkauft.

www.icebreaker.yosemite.ch

IMPRESSUM

Redaktion und Verlag, Axel Springer Schweiz, Förlibuckstrasse 70, 8021 Zürich