

**Diese Frau hat Kraft!
SANDRA THOMA**
leitet die Schweizer
Kieser-Trainings-
center. Sie ist Ärztin,
Mutter – und macht
sich nun auch noch
selbstständig!

Text **NINA SIEGRIST**
Fotos **FABIENNE BÜHLER**

Frühmorgens, wenn das Klirren und Zurren der Trainingsgeräte beginnt, setzt sich die Chefin selbst an die Maschinen. Atmet tief durch, spannt die Muskeln an, stemmt Gewichte. Und macht sich bereit für einen Kraftakt der anderen Art. Sandra Thoma führt die 19 Kieser-Trainingscenter in der Schweiz. Die 39-Jährige ist aber auch Ärztin. Mutter von zwei kleinen Kindern. Und lässt im Moment gewaltig die Muskeln spielen! In ihrem «Hauptquartier» in Zürich Oerlikon gibt sie die Entwürfe des neuen Logos frei, kontrolliert die Stoffmuster für die neue Arbeitsbekleidung. Schaut sich ein paar neue Trainingsgeräte an und bereitet alles vor für ihre kleine Revolution: Weil Franchisegeber Werner Kieser den Vertrag für die Vertretung seiner Marke in der Schweiz nicht verlängert hat, macht sich Thoma nach 30 Jahren selbstständig. Frau Thoma habe sich nicht vollständig an die Neuerungen des Kieser-Konzepts anpassen wollen, heisst es vonseiten des Franchisegebers. «Nach all den Jahren erfolgreicher Zusammenarbeit überrascht mich diese Aussage», sagt Thoma. «Wir hätten Frau Thoma die Betriebe abgekauft», erklärt Kieser. «Nach Prüfung aller Möglichkeiten haben wir uns für die Selbstständigkeit entschieden», sagt Thoma.

Aus Kieser wird deshalb ab Januar Exersuisse. Man bleibt gleich, nimmt aber einen neuen Namen an – «es fühlt sich an wie eine Heirat», erklärt die Chefin, packt, ganz Ärztin, ein paar Patientenakten weg, legt, ganz Unternehmerin, eine Mappe mit Verträgen beiseite. Und nimmt, ganz Mutter, das Telefon ab: «Tschuldigung, es ist meine Tochter!»

Krafttraining – ein Machosport, bei dem viel Muskelmasse auf wenig Hirn trifft. Mit diesem Klischee wird Sandra Thoma schon früh konfrontiert, genauer gesagt mit zwölf Jahren, als die Klassenkameraden sie auf dem Schulhof fragen, was denn ihr Vater beruflich macht. Jost ▶



**Sie
Mu**

Unternehmerin Sandra Thoma,
Leiterin der 19 Kieser-Trainingscenter
in der Schweiz, bei ihrem Rundgang
durch den Hauptsitz in Oerlikon ZH.



**lässt die
skeln spielen**



Mutter Die Erziehung von Tochter Alessia, 5, und Söhnchen Philipp, 3 Monate, teilen sich Sandra Thoma und ihr Ehemann Ralf Hauser.

«In den Achtzigern war Krafttraining verpönt. Ich sagte darum immer, mein Vater sei Kaufmann» SANDRA THOMA

► Thoma, ein sportlicher Kerl, der einst in der Eishockey-Nati spielte, baut 1981 als Lizenznehmer von Ex-Boxer Werner Kieser eine Krafttrainingskette in der Schweiz auf. In Oerlikon verwandelt er ausgerechnet eine ehemalige Zigarettenfabrik in ein Fitnesscenter. Sandras Mutter hilft mit, ist eine der ersten Frauen in der Branche, damals, als es beim Krafttraining nur Herrengarderoben gibt. Auf dem Schulhof wird gespöttelt über die «Mucki-Buden», in denen braun gebrannte Zuhälterttypen ihren Bizeps stählen. Und so antwortet Sandra Thoma, gefragt nach dem Beruf ihres Vaters, «Kaufmann, er ist Kaufmann».

Überhaupt weiss sie gar nicht so genau, was Krafttraining mit Maschinen bedeutet. Als Kind der Industrialisierung stellt sie sich vollautomatische Boxen vor, in die man auf einem Laufband reingeschoben wird und hinten trainiert wieder rauskommt.

Erst mit 14 Jahren, als sie zum ersten Mal selbst trainiert, wird ihr einiges klar: «Die haben mir das völlig falsch erklärt», sagt sie heute, schlendert durch die nüchterne Halle, in der ausser dem mechanischen Klirren der Gewichte und einem seltenen Aufstöhnen kaum etwas zu hören ist.

Sandra Thoma wächst Ende der 80er-Jahre Schritt für Schritt ins Fitnessimperium ihres Vaters hinein, berät mit 16

die ersten Kunden, merkt, dass in den vermeintlichen «Mucki-Buden» Frauen und Männer aller Altersklassen trainieren und das mit dem Machokult längst passé ist.

Das Thema Gesundheit interessiert sie. Sie studiert Medizin. Im Jahr 2000 – aus der Medizinstudentin ist eine qualifizierte Ärztin geworden – erschüttert ein tragischer Unfall das Familienleben der Thomas. Bei einer Bergtour kommt Vater Jost ums Leben. Ein Schock. Die Geschäftsleitung übernimmt ein langjähriger Mitarbeiter, doch als dieser nur elf Monate später an einer Hirnblutung stirbt, stehen die Thomas vor dem Nichts. Einzelkind Sandra muss sich entscheiden. Verkaufen? Übernehmen? Nach einer Nacht Nachdenken hängt sie ihren Job im Spital an den Nagel, übernimmt die Leitung der Jost Thoma Holding. «Ich dachte, ich probiers. Lieber fahr ich unser Familienunternehmen selbst an die Wand, als dass es jemand Externes tut.»

Die Mitarbeiter unterstützen diese Lösung mit der «Tochter vom Chef», die sich im Hauptsitz in Oerlikon ihre eigene Arztpraxis einrichtet. Neben ihren Managementaufgaben macht sie Kraftberatungen, unterstützt Patienten bei der Rehabilitation. Mit Ehemann Ralf Hauser, Geschäftsführer einer IT-Sicherheitsfirma, gründet sie eine Familie: 2005 kommt Tochter Alessia zur Welt, im September 2010 der kleine Philipp.

Im Schulungsraum des Kieser-Hauptsitzes in Oerlikon. Hinter Sandra Thoma steht eine lebensgrosse Muskelpuppe aus Plastik. «Charly» nennt sie das klapprige Ding, das wohl schon seit den Anfangszeiten mit dabei ist und eine Sonnenbrille trägt – weil ein Auge fehlt. Und Sandra Thoma, hat sie wirklich den Blick für das, was jetzt auf sie zukommt? Die Konkurrenz auf dem Markt ist hart. Und jetzt hat Kieser auch noch angekündigt, selbst neue Zentren in der Schweiz zu eröffnen. «Unsere Antwort darauf lautet Exersuisse», sagt Thoma entschlossen. Überlegt einen Moment. Dann: «Zum Glück schläft Philippe bereits durch.» Denn es gibt etwas, das selbst Sandra Thoma ans Ende ihrer Kräfte bringt – Schlafmangel! ●



Ärztin In ihrer eigenen Praxis in Oerlikon macht Thoma Kraft- und Rehabilitationsberatungen.