



Alumni im Beruf: Sandro Galli

# Training mit Hand und Fuss.

Sandro Galli hat in Basel Sport studiert. Heute bietet er mit seinem Unternehmen persönliche Trainingsbegleitung auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Aufgezeichnet von: Davina Benkert

**V**iele Leute glauben, ich würde als Sportwissenschaftler und Sporttherapeut die ganze Zeit trainieren. Dabei kümmere ich mich in meiner Position als Geschäftsführer von personal-training.ch viel um administrative Aufgaben und übernehme nur noch vier bis fünf beratende Termine pro Woche mit Kundinnen und Patienten. Meine Mitarbeitenden und ich bieten personalisiertes, auf sportmedizinischen Standards basierendes Training an.

In meinem Arbeitsalltag sitze ich inzwischen vor allem. Das eigene Training muss ich mir ausserhalb der Arbeit einrichten. Ich brauche Bewegung für Körper und Geist und es ist mir wichtig, dass ich von meinen Kunden und Patientinnen nicht etwas verlange, was ich selbst nicht mache. Das wäre nicht authentisch! Nach dem Bachelorabschluss in «Sport in Prävention und Rehabilitation» an der Universität Basel habe ich mich zum Sporttherapeuten und medizinischen Trainingstherapeuten weitergebildet und wurde nach einem Praktikum im Zentrum für Sportmedizin der Universitätsklinik Balgrist unter anderem für die Leistungsdiagnostik von Herz- und Lungenpatienten für die ambulante Rehabilitation angestellt. In diesem Nebenjob leite ich inzwischen die Herzrehabilitation und arbeite als Sporttherapeut.

### Neue Wege gehen

Ich interessiere mich für die wissenschaftliche Forschung in der Sportmedizin und versuche, neueste Erkenntnisse und Trainingsmethoden in meine Arbeit mit Kundinnen und Patienten zu integrieren. Als Studien belegten, dass Intervalltraining auf dem Laufband bei Herzpatienten zu guten Resultaten führt, wollte ich das ausprobieren. Der etablierte Standard war jahrelang das Training mit kontinuierlicher Intensität. Schliesslich hat eine geeignete Patientin, nach vollumfänglicher Aufklärung, eingewilligt, einen Teil der Einheiten mit hochintensivem Intervalltraining zu absolvieren. Die Leistungssteigerung war doppelt so hoch, als mit konventionellem Training zu erwarten war, und dies mit geringerem Zeitaufwand. Die Resultate wurden auch

von ärztlicher Seite gut aufgenommen und in Fachkreisen präsentiert. Heute ist es Standard, dass ein Grossteil der Herzpatienten nach entsprechendem Aufbau mit hohen Intensitäten trainiert.

### Den Alltag selber gestalten

In meinem Unternehmen, das ich 2014 gegründet habe, können wir losgelöst von trägen gesundheits- und unternehmenspolitischen Strukturen arbeiten. Auch praxisfremde Geldgeber, die Einfluss nehmen könnten, existieren nicht. Diese Unabhängigkeit erlaubt es uns, nach aktuellem Wissensstand flexibel zu arbeiten und die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden in den Mittelpunkt zu stellen. Ich war am Anfang der einzige Mitarbeiter und habe vor allem über persönliche Kontakte Kundinnen und Kunden gewonnen. Heute umfasst das Team zehn Sporttherapeuten, Trainingswissenschaftlerinnen und Sportphysiotherapeuten und wir erhalten viele Zuweisungen von Physiotherapeuten und Fachärztinnen. Mein übergeordnetes Ziel ist es, die Qualität der Schweizer Trainingslandschaft zu verbessern und die Wahrnehmung von Personal Training zu verändern.

Der Begriff «Personal Trainer» ist nicht geschützt. Vom Fitnessinstructor, der lediglich 40 Kursstunden absolviert hat, bis zur Trainingswissenschaftlerin mit Uniabschluss können alle persönliche Trainings anbieten. In der Fitnessbranche findet sich wenig studiertes Personal. Das Lohnniveau ist verhältnismässig tief, da die wenigsten Leute bereit sind, für ein Fitnessabo mehr als 1000 Franken zu zahlen. Für jemanden, der drei bis fünf Jahre lang Sportwissenschaften studiert hat, ist das nicht attraktiv. Somit werden wir an den Universitäten zwar auf höchstem Niveau ausgebildet, finden aber ausserhalb des Lehrerberufs kaum gut bezahlte Jobs. In der öffentlichen Wahrnehmung fehlt die Sensibilität für die unterschiedliche Dauer und Qualität der Ausbildungen im Trainingsbereich. In der therapeutischen Praxis ergänzt und überschneidet sich die Arbeit der Sporttherapeutinnen oft mit jener der Physiotherapeuten, sie kann aber nicht über die Krankenkassen

abgerechnet werden, da das Berufsbild noch jung und nicht im Gesetz verankert ist. In der Konsequenz dürfen keine Heilbehandlungen durchgeführt werden, im Unterschied zu Hebammen, Physiotherapeuten oder Chiropraktikerinnen. Ich habe realisiert, dass ich mein Schicksal in die eigenen Hände nehmen muss und dadurch die Chance habe, auch meinen Kommilitoninnen und Kommilitonen eine Berufsperspektive zu bieten. Ich war schon immer bereit, mich persönlich stark zu engagieren, um ungünstige Verhältnisse zu verbessern.

### Zwischen Reha und Nationalteam

Gute Arbeitsbedingungen liegen mir am Herzen. Meine Mitarbeitenden können selbst entscheiden, wann, wie viel und mit wem sie arbeiten wollen. Ich erwarte im Gegenzug von ihnen ein Verständnis für interdisziplinäres Arbeiten und dass sie ihre Grenzen und Fachkompetenzen einschätzen können. Das ist für mich etwas fundamental Wichtiges. Jede und jeder in unserem Team kann einen Arztbericht verstehen und entsprechend den Trainingsaufbau anhand der individuellen Krankengeschichte gestalten.

Wir betreuen verschiedene Anspruchsgruppen und freuen uns ebenso, die Schweizer Karate-Nationalmannschaft zu beraten wie mit einer Brustkrebspatientin ein sanftes Rehabilitations- und Stärkungsprogramm umzusetzen. Wir wollen Wissen vermitteln, Bewegungs- und Ernährungskompetenzen steigern, damit unsere Kundinnen und Kunden effizient und differenziert trainieren, statt sich in Routinen zu verlieren. Eigenes Verständnis für das Zusammenwirken von Training und Ernährung stärkt die persönlichen Gesundheitskompetenzen und leistet einen Beitrag, die steigenden Gesundheitskosten einzudämmen. ■

### Sandro Galli

(38) studierte Sportwissenschaften an der Universität Basel und ist Sporttherapeut. Er ist Geschäftsführer und Inhaber von personal-training.ch und Leiter der Herzrehabilitation im Zentrum für Sportmedizin der Universitätsklinik Balgrist.

Alumni spenden: Martin Kolb

# Spende für die Stadtoase.

Martin Kolb studierte an den Universitäten Basel und Münster. Schon damals schätzte er den Botanischen Garten als Erholungsort. Darum lag ihm daran, den Neubau des Tropenhauses zu unterstützen.

Interview und Foto: Eva Rösch

**Dr. Martin Kolb** spendete gemeinsam mit seiner Familie eine fünfstellige Summe für das neue Tropenhaus. Er präsidiert seit 2021 die Natur- und Landschaftsschutzkommission Basel-Stadt.

**ALUMNIBASEL:** Sie haben in Soziologie promoviert. Später waren Sie über zehn Jahre als Kantonsplaner und Leiter des Amtes für Raumplanung tätig: Wie kam es dazu?

**MARTIN KOLB:** Meine Laufbahn gleicht einem Slalomkurs. Nach der Matur habe ich zuerst eine Ausbildung zum Speditionskaufmann absolviert, in diesem Bereich gearbeitet und berufsbegleitend Soziologie im Hauptfach studiert, zusammen mit den Nebenfächern Philosophie und Staatsrecht. Im Anschluss entschied ich mich für ein Nachdiplomstudium in Raumplanung und war in diesem Bereich im Kanton Uri tätig, während ich parallel meine Dissertation in Soziologie an der Uni Basel abschloss – das war im Jahr 1999.

**AB:** Dann haben Sie sich ganz auf die Raumplanung fokussiert?

**MK:** Ja, genau. Ich blieb bis zu meiner Pensionierung vor zwei Jahren dabei und konnte in verschiedenen Positionen viele spannende Projekte realisieren. Das Wissen, das ich mir während meines Soziologiestudiums aneignen konnte, half mir in meinem beruflichen Alltag immens. Man braucht ein gutes Verständnis für die Voraussetzungen, Abläufe und Folgen des Zusammenlebens von Menschen, um kluge

Entscheidungen zu fällen: Da geht es dann um Abwägungen, wie viel Infrastruktur nötig ist, wie viel Grün- und Erholungsflächen es im Stadtgebiet braucht, damit schlussendlich alle Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch die Industrie ihren Platz haben und die gesamte Region florieren kann.

**AB:** Sie haben eine sehr grosszügige Spende für den Neubau des Tropenhauses geleistet. Was war Ihre Motivation dafür?

**MK:** Wo wenige natürliche Grünflächen existieren, ist es wichtig, Orte zu schaffen, an denen Menschen sich entspannen und erholen können. Der Botanische Garten, praktisch inmitten der Basler Altstadt, ist darum besonders wertvoll. Es hat ja auch Diskussionen gegeben, den Botanischen Garten an einen anderen Ort zu verlegen. Der Neubau ist ein Bekenntnis zu diesem Standort für die nächsten Jahrzehnte. Darüber bin ich sehr froh. Diese Stadtoase erhalten zu können, war einer der Gründe für meine Spende. Dazu kommt eine persönliche Verbindung: Mein Vater war Professor für Anglistik am Nadelberg, weshalb es schon immer diese Nähe zur Uni gab. Ich kann mich auch noch gut erinnern, wie ich in den Lernpausen während meiner Studienzeit durch den Botanischen Garten und die wunderbaren alten viktorianischen Gewächshäuser schlenderte, um den Kopf freizubekommen. Der Botanische Garten war also stets ein wichtiger Ort für mich.

**AB:** Ihre beiden Brüder und Ihre Mutter haben ebenfalls gespendet: Verbindet Sie diese Liebe zur Botanik?

**MK:** Meine Mutter hat ihren grünen Daumen und die Begeisterung für die Botanik an uns Kinder weitergegeben. Jetzt, mit 95 Jahren, kümmert sie sich noch immer um ihren grossen Garten. Ich selbst habe schon als Jugendlicher ein grosses Biotop gegraben und Frösche und Molche beobachtet. Als ich hörte, dass Spenderinnen und Spender für den Neu-

**«Ich selbst habe schon als Jugendlicher ein grosses Biotop gegraben und Frösche und Molche beobachtet.»**

Dr. Martin Kolb

**Tropenhaus der Universität Basel**

Extreme klimatische Unterschiede zwischen Innen und Aussen hatten das bisherige Tropenhaus aus dem Jahr 1964 so beschädigt, dass es ersetzt werden musste. Spenden von insgesamt 1,3 Millionen Franken ermöglichten zusätzlich zum neuen Tropenhaus den Bau eines Nebelwaldhauses und des Besucher-Foyers. Der Grossteil der Spendensumme kam durch Stiftungsbeiträge zustande, Privatpersonen spendeten insgesamt knapp 50 000 Franken.



bau des Tropenhauses gesucht werden, motivierte ich deshalb meine Familie, sich mit einem Beitrag zu beteiligen.

**AB:** Spenden Sie regelmässig?

**MK:** Ja, ich spende für Organisationen, die sich für Menschenrechte und Tierschutz engagieren. Ein Engagement wie jenes für das Tropenhaus war in dieser Form aber bisher einmalig. Neben meiner Familie

habe ich auch versucht, das Projekt im Bekanntenkreis ins Gespräch zu bringen. Natürlich ist es dann am Schluss jedem selbst überlassen zu entscheiden, ob man etwas geben möchte oder nicht. Ich finde privates Engagement ganz wichtig und bin sehr froh, dass es im Raum Basel diese starke philanthropische Tradition gibt, die in Ergänzung zur öffentlichen Hand viele Projekte ermöglicht. ■