

Fitnesskönigin ohne Krone

Sie schwitzen ganz ungeniert mitten in der Stadt. Und sie werden immer mehr. Zuständig für den neuen Fitness-Trend in der Schweiz ist Carola Schoch. Wie die Bürolistin zur Open-Air-Drillinstruktorin wurde und wohin sie als Nächstes expandiert.

Text **Iris Kuhn-Spogat** Bilder **Courtney Forbes**



Carola Schoch (r.) bei ihrer täglichen Arbeit. Mit ihrem Start-up macht sie die Städterinnen und Städter fit.



Wenn der öffentliche Raum zum Fitnesscenter wird: Zürcher Bootcamper in Aktion.

Carola Schoch, das wird schon kurz nach der Begrüssung an ihrer Wohnungstür klar, pfeift auf Schein: Ihre Wohnung ist ihr Büro ist ihr Meetingpoint. «Kommen Sie», sagt sie und geht voraus. Vorbei an einem Gestell voller Schuhe mit unglaublich hohen Absätzen («natürlich kann ich damit gehen»), durch einen Gang, der gesäumt ist von Postpaketen («bin noch nicht dazu gekommen, sie zu öffnen»), lotst sie den Besuch in ihr Reich («nehmen Sie Platz!«): Sie weist auf den grossen Tisch in der Mitte eines grossen Raumes mit Schlaf-, Sofa- und Büroecke und einer offenen Küche. Dort steht der Apparat, von dem das leise Brummen stammt, das durch die ganze Wohnung wabert. «Mein Dehydrator», quittiert Schoch den fragenden Blick, «ich veranstalte hier heute Abend einen Rohkost-Workshop und muss noch vorbereiten.»

Rohkost-Workshops bietet die 36-jährige, in Bali zertifizierte Rohkost-Chefin, erst seit Kurzem an, als Ergänzung zu ihrer Hauptsache: Carola Schoch ist Gründerin und Inhaberin von Swiss City Boot Camps (SCBC), ihrem Fitnesstraining unter freiem Himmel. Ihr gehört SCBC nicht nur, sie ist auch eine der heute über 20 Trainerinnen und Trainer, die mit Bewegungshungrigen durch Schweizer Innenstädte joggen, hier auf dem Trottoir ein paar Liegestützen machen lassen, dort eine Parkbank einsetzen für eine Bauchübung. An diesem Morgen hat Schoch bereits zwei 60-Minuten-Trainings absolviert: eins in der Zürcher City um 6.15 Uhr – Trainees: mittleres Management, vor der Arbeit. Und eins an der Goldküste um acht Uhr – Trainees: Mütter, die soeben ihre Kinder in die Schule gebracht hatten. Die Anstrengung ist ihr noch anzusehen: rosige Wangen, glänzende Stirn, Turnschuhe, Sportklamotten. ►



«Never give up» heisst nicht nur Carola Schochs Start-up-Mantra, sondern auch der Motivationsspruch untereinander.

Carola Schoch, Wahlzürcherin, hat SCBC 2012 gegründet. Eine Art Notwehr: Sie hatte die Nase voll von ihrem Job in einem internationalen Consultingunternehmen. Ihr Salär war zwar üppig, wog den Frust und Kummer, den ihr diese Anstellung bereitete, aber längst nicht mehr auf. «Keine gute Erfahrung», sagt sie und zählt auf, «24-Stunden-Erreichbarkeit, von Neid und Konkurrenzdenken geprägtes Arbeitsklima, Mobbing statt Support und wenig Möglichkeiten zur Weiterentwicklung.» Statt zu kündigen – «dazu fehlte mir der Mut» –, hat sie ihr Pensum von 100 Prozent auf 70 heruntergeschraubt und nebenher angefangen, aus ihrem Hobby, dem Sport, ein neues Standbein aufzubauen: Sie lancierte in Zürich Bootcamps. Die Inspiration hat sie, Master of Sportmanagement der EPFL Lausanne, aus den USA. Darauf gekommen war sie durch eine TV-Sendung über den Trend von Freilufttrainings in Manhattan. «Ich bin hingereist, habe es mir angeschaut und gedacht, das wär's.»

Mit einfachem Strategieplan an den Start

Zurück in Zürich rekonstruiert sie, probiert aus und feilt an einer eigenen Version eines Outdoor-Fitnessstudios – und startet 2012 mit Zurich Boot Camp (ZBC). Der Erfolg kommt rasch – und mit ihm weitere Ideen fürs eigene Fortkommen: Bereits in der ZBC-Startphase beginnt Schoch auch noch eine dreijährige Kinesiologieausbildung. Diese plus ZBC plus ihren 70-Prozent-Job boxt sie während zweier Jahre durch – und expandiert. 2014 war aus ihrem Zurich Boot Camp bereits Swiss City Boot Camp geworden und ihr Zaudern hatte in Entschlos-

senheit gedreht: Schoch machte sich selbstständig. Sie, die einstige Mitarbeiterin in einer Unternehmensberatung, vollzog den Wandel von der Angestellten zur Unternehmerin mit einfachem Strategieplan und ohne Businessplan, ohne Finanzierungskonzept, ohne Strategiepapier – und mit gemischten Gefühlen: «Krisen und Zweifel waren anfangs meine treuen Begleiter», erinnert sie sich, «aber es ist viel besser gelaufen, als ich mir erhofft hatte.» Die Zweifel pufften bald. Krisen gab es immer wieder. «Ich habe Geld falsch investiert, den falschen Leuten vertraut, falsche Prioritäten gesetzt und Konflikte gescheut», sagt sie und fügt an, «wenn ich gewusst hätte, was auf mich zukommt, hätte ich es wohl nicht gemacht.» Sie hat es gemacht und ist inzwischen sehr zufrieden mit sich und ihrem Unternehmen. Sie kann mit den Einnahmen von Swiss City Boot Camp zwar noch keine grossen Sprünge machen. Aber sie kann davon leben, schreibt schwarze Zahlen.

Mit den Worten «never give up» hat sie sich in den schwierigen Anfangszeiten immer wieder selber ermuntert. Heute ist der Spruch das SCBC-Mantra, um die Teilnehmenden der Trainings vor dem Schlappmachen zu bewahren. «Never give up» wird bei SCBC allerdings gesagt, nicht gebrüllt: In Schochs Bootcamps gibt es weder Trillerpfeife noch Drill, «wir sind frei von allem Militärischen», sagt sie. Was sie anbietet, nennt sie sec «effektives Ganzkörper-Workout» und sagt, die einzige Voraussetzung zum Mitmachen sei, dass jemand ein bis zwei Minuten joggen kann.

Sie zählt aufs Bauchgefühl

Rund 500 Stammkunden an verschiedenen Orten der Schweiz schwören inzwischen auf körperliche Ertüchtigung à la Schoch. Firmen wie der Flughafen Zürich oder BMW in Dielsdorf buchen bei ihr Lunch-Trainings für ihre Mitarbeitenden. Schoch hat unlängst angefangen, ihre Geschäftsidee zu verkaufen. «Ab 1000 Franken vergeben wir eine Lizenz, um SCBC in weiteren Städten zu lancieren, inklusive Mentorprogramm zur Selbstständigkeit», sagt Schoch. Wir? «Ich bin nicht mehr ganz allein», antwortet sie, «der Programmierer meiner Website beispielsweise hat viel mehr gemacht, als zu programmieren, er hat mir geholfen, das ganze System für Lizenznehmer aufzubauen, und mein Lebenspartner ist ebenfalls sehr committed, er hat seinen Job gekündigt und steigt im Herbst als Partner hier ein.»

Lizenznehmer erhalten von Schoch nicht nur Einweisung sportlicher Natur, sondern auch einen 1:1-Know-how-Transfer in Sachen Marketing, Finanzierung, Kundenakquise sowie Zugang zur Website mit modernstem Online-Buchungssystem, «das Teuerste bei SCBC», sagt Schoch, «ich habe dafür an die 40 000 Franken investiert». Das Herzstück ihres Unternehmens ist aber freilich nicht die Plattform, sondern sind ihre Mitstreiter, Trainier wie Lizenznehmenden. Und die wählt sie aus dem Bauch heraus. «Mir wären wohl einige Enttäuschung

erspart geblieben, hätte ich von Anfang an darauf vertraut», sagt sie. Das Team, das sie bis heute zusammengestellt hat, nennt sie natürliche Auslese und präzisiert, «sie sind alle mit dem Herzen dabei, wie ich».

Dieser Tage startet ein Ausgewählter im Tessin. Demnächst einer in Stuttgart. Und vielleicht wird Schoch mit ihrem SCBC schon bald in Fernost für Bewegung sorgen: «Gestern war jemand hier, der das Konzept in Asien verbreiten will», erzählt sie. Die Himmelsrichtung wäre vielversprechend, «Bootcamps sind dort kaum ein Begriff», sagt Schoch. Das fröhliche Timbre in ihrer Stimme lässt vermuten, dass ihr Bauch zu diesem Antragsteller bereits Ja gesagt hat. ★

Fit genug für ein Bootcamp?

Klar! Einzige Voraussetzung: 2 Minuten am Stück rennen können, um bei Ortswechseln die Gruppe nicht zu verlieren. Das Training dauert 1 Stunde und findet im Stadtrummel statt. Liegestützen an der Sihl, Treppenlaufen vor dem Grossmünster oder Stretching unter einer Brücke – als Hilfsmittel dient höchstens ein Theraband (das lässt sich leicht um den Bauch gebunden mittragen).

ANZEIGE

BaByliss
PARIS

**CURL
SECRET**
IONIC

REF. C1100E

www.babyliss.ch