



F&P



# Winter 2024-2025

NEWSLETTER

# Winter 2024-2025

## NEWSLETTER

---

### Einleitung

- 04 -

---

FRÔTÉ & PARTNER

### Gesetzlich vorgeschriebene Reduzierung von Bauzonen – eine Enteignung? Blickpunkt Tessin

- 06 -

---

DYNAFISC FRÔTÉ

### Die Spesenregelung Aktuell

- 08 -

---

SCHOEB FRÔTÉ

### Kryptowährungen 2024 Was Sie darüber wissen sollten

- 10 -

---

INTERVIEW

### Florian Lorimier Konditionstrainer

- 13 -

---

# Einleitung



Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Ich freue mich, Ihnen heute eine neue Ausgabe unseres Newsletters „F&P“ vorzustellen und Ihnen über die neuesten Entwicklungen unserer Tätigkeitsbereiche zu berichten.

Bereits seit 2020 darf ich Sie als Notarin der Kanzlei Frôté & Partner unterstützen und Ihr Vertrauen geniessen.

Das Notariat ist ein wichtiger Teil unseres Leistungsspektrums. Mit dem Notariat ergänzen wir auf ideale Weise die Serviceangebote, die unsere Gesellschaften, insbesondere im Bereich des Handelsrechts (Firmengründungen, Umstrukturierungen, Unternehmensnachfolge usw.), unter der Marke F&P zur Verfügung stellen.

Unter dem Einfluss sozialer und technologischer Entwicklungen verändert sich auch die Rolle des Notars und passt sich den neuen Anforderungen der Gesellschaft an. So konnten wir etwa durch Digitalisierung unsere Abläufe modernisieren und unsere Dienstleistungen effizienter gestalten. Unser Ziel ist es, die Effizienz unse-

rer Services kontinuierlich weiter zu verbessern. Dazu gehört auch, das Zurückgreifen auf eine notarielle Urkunde so einfach wie möglich zu konzipieren und dieses Instrument weitestgehend in unsere anderen Serviceangebote zu integrieren.

Dank der gesteigerten Effizienz können wir unseren Fokus noch stärker auf die Qualität unserer Beratung legen, um unsere Mandanten bestmöglich bei ihren verschiedenen Projekten zu begleiten. Ob im Immobilien-, Handels-, Erb- oder Familienrecht – unser Fachwissen und unser Engagement bilden stets den Kern unserer Mission. Für uns ist jeder Fall einzigartig und wir betrachten es als unsere Pflicht, stets die beste Lösung zu suchen und dabei alle rechtlichen und steuerlichen Aspekte abzuwägen.

Als Notarin weiss ich, wie entscheidend es ist, die rechtlichen und wirtschaftlichen Entwicklungen im Blick zu behalten, die sich auf unsere Entscheidungen auswirken können. Wir haben daher die nachfolgenden Artikel für Sie zusammengestellt und hoffen, dass sie für Sie nützlich sind und Ihr Interesse wecken.

**1. Gesetzlich vorgeschriebene Reduzierung von Bauzonen – eine Enteignung? Blickpunkt Tessin.** In diesem Artikel geht Frôté & Partner auf die gesetzlichen Vorschriften für Bauzonen ein und widmet sich insbesondere dem Verfahren der materiellen Enteignung im Tessin.

**2. Pauschalbeträge für Repräsentationskosten.** Repräsentationskosten sind für viele Unternehmen ein komplexes und zentrales Thema. Finanzexperte Antoine Helbling stellt Ihnen die neuesten Richtlinien der Schweizerischen Steuerkonferenz für die gegenseitige Anerkennung der Regeln für die Erstattung genehmigter Kosten vor, die seit dem 1. Mai 2024 gelten.

**3. Kryptowährungen 2024 und was Sie darüber wissen sollten.** Kryptowährungen transformieren weiterhin die Finanzlandschaft weltweit. In diesem Artikel gewährt uns das Team der Vermögensverwaltungsgesellschaft Schoeb Frôté Einblick in den Blockchain-Mechanismus und erläutert, wie es derzeit um den Stellenwert der Bitcoin-Währung bestellt ist.

**4. Interview mit Florian Lorimier.** Zum Abschluss halten wir für Sie ein exklusives Interview mit einer aussergewöhnlichen Persönlichkeit aus der Welt des Sports bereit: Florian Lorimier. Der renommierte Konditionstrainer Florian Lorimier hat zahlreichen Schweizer Athleten zum Erfolg verholfen, darunter auch dem bekannten Skifahrer Didier Cuche. In diesem Interview gewährt er uns Einblick in seine Erfahrungen und Herausforderungen sowie in seine einzigartige Vision vom sportlichen Training.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe wertvolle Informationen und neue Perspektiven bietet. Wenn Sie Fragen haben oder ein konkretes Thema mit uns besprechen möchten, kontaktieren Sie uns einfach – wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Viel Freude beim Lesen!  
*Nolwenn Fromaigeat*



Maître Nolwenn Fromaigeat ist 2017 zunächst als Praktikantin zur Kanzlei Frôté & Partner gestossen und gehört mittlerweile zu unseren festen Mitarbeiterinnen. Seit 2024 ist sie als Notarin und Partnerin in unserer Notariatskanzlei tätig. Ihre Mandate umfassen die Bereiche Grundstücksübertragungen, Gesellschaftsrecht (Gründungen, Umstrukturierungen) und Eherecht. Weitere Schwerpunkte sind Erbschaften und die Anfertigung von Testamenten und Erbverträgen.





# Gesetzlich vorgeschriebene Reduzierung von Bauzonen – eine Enteignung? Blickpunkt Tessin

FRÔTÉ & PARTNER

## Fakten

Am 3. März 2013 wurde die Revision des Bundesgesetzes über die Raumplanung (RPG) vom Volk angenommen. Das revidierte RPG verlangte von den Kantonen, ihre Bauzonen so festzulegen, dass sie dem voraussichtlichen Bedarf für die nächsten fünfzehn Jahre Rechnung tragen. Zur zukünftigen Bevölkerungsentwicklung sollte jeder Kanton innerhalb der Szenarien des Bundesamts für Statistik (BFS) die ihm zutreffend erscheinenden Annahmen treffen.

Der Kanton Tessin legte dem Bundesrat seinen Richtplan auf der Grundlage eines Szenarios für die im Jahr 2018 relevante demografische Entwicklung vor. Bei der Prüfung der Genehmigung dieses Richtplans ging der Bundesrat unter Verweis auf das im Jahr 2022 gültige Maximalzenario des BFS davon aus, dass das Tessin die Bauzonen in den nächsten 15 Jahren nicht vollständig nutzen wird. Der Richtplan des Kantons Tessin wurde unter der Prämisse genehmigt, dass die Gemeinden ihre Bauzonen innerhalb von zwei Jahren bei der Revision ihrer Ortsplanung erneut prüfen, um sie gegebenenfalls konsequenter anzupassen.

## Gibt es eine Entschädigung bei materieller Enteignung?

Nach den Bestimmungen des RPG wird eine angemessene Entschädigung dann gewährt, wenn Planungsmaßnahmen das Eigentumsrecht dergestalt einschränken, dass sie einer Enteignung gleichkommen. Auch in der Bundesverfassung ist eine solche Entschädigung vorgesehen. Für

Gemeinden, die ihre Bauzonen verkleinern müssen, kann die Revision der Nutzungspläne zu Auszonungen führen, die einen typischen Fall von materieller Enteignung darstellen.

Die Rechtsprechung unterscheidet zwischen Auszonung und Nichteinzonung. Von Auszonung spricht man, wenn Land, das nach dem RPG für eine Bebauung vorgesehen war, aus der Bauzone herausgelöst und wieder als Nichtbauland eingestuft wird. Betroffen sind somit Flächennutzungspläne, die nach dem Inkrafttreten des RPG (also nach dem 1. Januar 1980) verabschiedet wurden. In diesem Fall ist eine Entschädigung dann fällig, wenn die zwei folgenden gesetzlichen Voraussetzungen für eine materielle Enteignung erfüllt sind. Erstens muss der Eigentümer entweder einen besonders schweren Eingriff in sein Eigentumsrecht erleiden oder eine weniger schwere Einschränkung muss einen eklatanten Verstoss gegen die Gleichbehandlung nach sich ziehen, indem sie dem Eigentümer ein besonderes Opfer abverlangt. Zweitens muss festgestellt sein, dass die staatliche Massnahme den Eigentümer daran hindert, in der Zukunft eine Nutzung zu erzielen, die zum Zeitpunkt des Inkrafttretens der Massnahme, die die Nutzung des Eigentums einschränkt, sehr wahrscheinlich erschien (vorhersehbare künftige Nutzung).

Eine Nichteinzonung liegt vor, wenn die Änderung des Nutzungsplans vorgenommen wird, um den Plan an die Anforderungen des RPG anzupassen. Dies gilt sowohl für Nutzungspläne, die vor dem Inkrafttreten des RPG von 1980 verabschiedet



wurden, als auch für die Anpassung von Zonenplänen, die unter dem RPG in Kraft getreten sind, aber nicht den einschlägigen Bundesvorschriften entsprechen. Für eine solche Nichteinzonung ist keine Entschädigung vorgesehen.

Im Zusammenhang mit der Redimensionierung der Bauzonen im Tessin gilt es, diese Kriterien zu analysieren, um zu beurteilen, ob die betroffenen Eigentümer Anspruch auf eine Entschädigung haben.

Erstens ist festzustellen, ob es sich um eine Auszonung oder eine Nichteinzonung handelt. Zweitens ist zu prüfen, ob im Falle einer Auszonung folgende zwei Bedingungen erfüllt sind:

- **Schwere der Einschränkung:** Eine Verkleinerung der Bauzone kann als einschneidende Einschränkung gewertet werden, wenn sie dem Eigentümer das Baurecht vollständig und endgültig entzieht.
- **Vorhersehbare zukünftige Nutzung:** Die betroffenen Eigentümer müssen darlegen, dass sie die Absicht hatten, das Grundstück einer Nutzung zuzuführen, die in naher Zukunft sehr wahrscheinlich war, und dass sie planten, das Grundstück zu bebauen.

Dabei sind zwei Dinge wichtig: Die Analyse der Bedingungen muss von Fall zu Fall erfolgen und die verschiedenen Ausnahmen von der Rechtsprechung, auf die hier nicht näher eingegangen wird, sind ebenfalls zu untersuchen.

## Materielle Enteignung

Wenn ein Grundstück durch eine Planungsmaßnahme stark an Wert verliert, weil es von der Bauzone in die Landwirtschaftszone zurückgezont wird oder seine Ausnützung reduziert wird (Abzonung), spricht man von einer «materiellen Enteignung». Solche Enteignungen muss die Gemeinde dem Eigentümer entschädigen – jedoch nur unter bestimmten Voraussetzungen.

Quelle: <https://www.espacesuisse.ch/de/raumplanung/handlungsfelder-der-innenentwicklung/materielle-enteignung>

## Etwaige Verantwortung des Staates (Notwendigkeit einer globalen Massnahme)

Es erscheint logisch, dass Auszonungen zu einer Entschädigung führen sollten, sofern die rechtlichen Bedingungen dafür erfüllt sind. In der Praxis begründen Auszonungen jedoch nur selten einen Entschädigungsanspruch, da sie oft als Nichteinzonung betrachtet werden. Diese Situation ist nicht befriedigend. Es sollte nicht Sache der Eigentümer sein, die Konsequenzen schlechter Planung durch die öffentliche Hand zu tragen. Die Thematik ist auch insofern problematisch, als erste Schätzungen des Kantons Tessin ergeben haben, dass die für mögliche Entschädigungen reservierten Mittel im Verhältnis zur Anzahl der betroffenen Eigentümer nicht ausreichen. Darüber hinaus betrifft das Problem nicht nur den Kanton Tessin, sondern die meisten Kantone der Schweiz. Der Bund sollte sich deshalb veranlasst sehen, die Problematik anzugehen, indem er die Einführung von Massnahmen zum Schutz der Eigentümer anordnet, z. B. indem er die Kantone dazu verpflichtet, mehr Mittel für Entschädigungen wegen materieller Enteignung zu reservieren. Die Problematik wird immer wieder auftreten und bedarf deshalb einer umfassenden Lösung.



# Die Spesenregelung Aktuell

DYNAFISC FRÔTÉ

In einem Urteil vom 14. Oktober 2022 erkannte das Bundesgericht an, dass eine von einem Kanton (in diesem Fall Genf) zugelassene Spesenregelung bezüglich einer pauschalen Erstattung von Fahrzeugkosten nicht zu einer Korrektur des Betrags durch den Wohnsitzkanton (Waadt) des Empfängers führen kann. Die Richter erinnerten daran, dass der Wohnsitzkanton lediglich überprüfen könne, ob die ausgezahlte Entschädigung - die auf dem Lohnausweis angegeben ist - derjenigen entspricht, die vom Kanton des Sitzes des Arbeitgebers genehmigt wurde.

Aufgrund dieses Urteils verabschiedete die Schweizerische Steuerkonferenz - die aus den 26 kantonalen Steuerbehörden und der Eidgenössischen Steuerverwaltung besteht und die Steuerpraxis vereinheitlichen soll - am 1. Februar 2024 Richtlinien für die gegenseitige Anerkennung von genehmigten Kostenerstattungsreglementen, die ab dem 1. Mai 2024 gültig sind.

Die wichtigsten Elemente, die man sich merken sollte, sind:

- Pauschale Repräsentationskosten sollten ungefähr den tatsächlichen Ausgaben entsprechen.
- Wenn die pauschalen Repräsentationskosten mehr als CHF 6'000.- pro Jahr betragen, dürfen sie 5 % des Bruttolohns (einschliesslich variabler Vergütungen) nicht überschreiten.
- Es gilt ein Höchstbetrag von CHF 24'000.- pro Jahr.

Darüber hinaus dient das Muster-Spesenreglement der Schweizerischen Steuerkonferenz weiterhin als Referenz.

*Die pauschale Aufwandsentschädigung ist für Arbeitnehmer mit einer Führungsposition vorgesehen. Sie dient zur Deckung kleinerer Ausgaben, für die es schwierig ist, einen Beleg zu erhalten.*

## Die Erstattung von pauschalen Repräsentationskosten richtig verstehen

Die pauschale Aufwandsentschädigung ist für Arbeitnehmer mit einer Führungsposition vorgesehen. Sie dient zur Deckung kleinerer Ausgaben, für die es schwierig ist, einen Beleg zu erhalten. Die Spesenpauschale deckt alle kleinen Ausgaben, die einen festen Betrag (normalerweise CHF 50.- oder CHF 100.-, je nach Regelung und Kanton) pro Ereignis nicht übersteigen. Jede Ausgabe wird als ein einzelnes Ereignis betrachtet. Sie können daher nicht addiert werden.

Ein Beispiel: Ein Direktor mit einer Pauschale von CHF 6'000.- für Kosten unter CHF 50.- wird zu einem Essen bei einem Kunden eingeladen, fährt mit dem Taxi für CHF 40.- und bringt Blumen für CHF 45.- mit. Er kann seine Kosten nicht auf

einer effektiven Basis (Rechnung) zurückerstattet bekommen, indem er sie kumuliert (CHF 85.-). Diese Kosten sind durch seine Pauschale von CHF 6'000.- abgedeckt.

Eine detaillierte Liste der Kleinausgaben, die durch die Pauschale für Repräsentationskosten abgedeckt werden, ist in das Muster-Spesenreglement der Schweizerischen Steuerkonferenz integriert.

## Schlussfolgerung

Für KMU scheint es daher von entscheidender Bedeutung zu sein, über eine von der Steuerbehörde bestätigte Spesenregelung zu verfügen. Sie ermöglicht eine einheitliche Behandlung der leitenden Angestellten des Unternehmens und die Gewissheit, dass keine steuerlichen Korrekturen vorgenommen werden müssen.





# Kryptowährungen 2024

## Was Sie darüber wissen sollten

SCHOEB FRÔTÉ

Der Bereich der Kryptowährungen innerhalb des globalen Finanzwesens und anderer Geschäftsbereiche hat sich erheblich weiterentwickelt. Seien es Unternehmen, die ihre Logistiksysteme durch die Einführung von Blockchain-Lösungen auf Bitcoin-Basis optimieren, Banken, die durch Gebührensenkungen wettbewerbsfähigere Alternativen anbieten möchten, oder die Werbung und der Einfluss von Kryptowährungen in sozialen Netzwerken – wir spüren die Auswirkungen in vielen Bereichen des täglichen Lebens, ob im Kleinen oder im Grossen. Der Bitcoin (BTC), der auch als „Gold des 21. Jahrhunderts“ bezeichnet wird, zeichnet sich durch seinen besonderen Wert und Stellenwert aus. Beides ist nicht nur seiner zukünftigen Knappheit geschuldet, sondern auch seinem speziellen System und der Technologie der „Blockchain“ (Blockkette), die aufgrund ihrer Transparenz und Sicherheit zunehmend Einzug in den Unternehmen halten.

### Blockchain und Bitcoin – so funktioniert das Sicherheitskonzept: Mining

Die dem Bitcoin zugrundeliegende Blockchain-Technologie wird oft als revolutionäre Innovation in der Datensicherheit beschrieben:

- 1 In Anlehnung an die Abwicklung von Bankgeschäften wird jede Bitcoin-Transaktion alle 10 Minuten von einem dezentralen Computernetzwerk validiert (und ein Block erstellt), das von Einzelpersonen oder Unternehmen betrieben wird. Deren gemeinsames Ziel besteht darin, nach einem als „proof-of-work“ (Arbeitsnachweis) bezeichneten Verfahren eine Belohnung in Bitcoin zu erhalten.
- 2 Die Validierung erfolgt über komplexe mathematische Berechnungen. Der erste, der die Aufgabe löst, ist berechtigt, sie an den nachfolgenden Block der Kette anzuhängen und wird in Bitcoin belohnt.
- 3 Jeder neu erstellte Block enthält eine kryptografische Signatur, den sogenannten Hash. Dieser Hash wird aus Daten des vorherigen Blocks generiert. Die Signatur wird anschliessend in die Berechnung des nachfolgenden Blocks integriert, sodass eine kontinuierliche und nicht veränderbare Kette aus miteinander verbundenen Blöcken entsteht.

*Der Bitcoin wird zunehmend als „Fluchtwährung“ betrachtet, ein Status, der einst herkömmlichen Anlagen wie Gold vorbehalten war.*

SCHOEB FRÔTÉ

**Beispiel:** Gabriel möchte Emma 10 Bitcoins senden



Dieser Mechanismus macht es nahezu unmöglich, eine gefälschte Transaktion einzuschleusen oder einen bestehenden Block zu verändern, da dies die Neuberechnung und Modifizierung sämtlicher Blöcke seit Erstellung der Kette im Jahr 2009 erfordern würde. Ein derartiges Vorhaben würde eine Ressourcenmenge und Rechnerleistung erfordern, die selbst moderne Supercomputer nicht aufbringen können. Diese robuste Sicherheit hat viele Branchen über den Finanzsektor hinaus, darunter Nestlé, Amazon oder Unilever, dazu veranlasst, sich genauer mit der Nutzung der Blockchain-Technologie für verschiedene Anwendungen zu befassen, insbesondere in der Logistik und im Vertrieb.

### Fluchtwährung und derzeitiger Stellenwert

Der Bitcoin wird zunehmend als „Fluchtwährung“ betrachtet, ein Status, der einst herkömmlichen Anlagen wie Gold vorbehalten war. Dieser Status ergibt sich in erster Linie aus seiner programmierten Verknappung und seiner Dezentralisierung – Eigenschaften, durch die er sich deutlich von herkömmlichen Währungen abgrenzt. Im Gegen-

satz zu herkömmlichen Systemen wird der Bitcoin nicht von einer Finanzeinrichtung kontrolliert. Stattdessen werden die Transaktionen vom dezentralen Netzwerk von Computern, den sogenannten Minern, validiert und abgesichert. Diese dezentrale Architektur wird als Schutz vor staatlicher Manipulation und vor Inflation gesehen, was die Attraktivität des Bitcoins als Fluchtwährung steigert.

Bei der Schaffung im Jahr 2009 verteilte jeder 10-Minuten-Block bei jeder Validierung des „proof-of-work“ 50 Bitcoins. Diese Verteilung ist jedoch so konzipiert, dass sie im Laufe der Zeit durch das sogenannte „Halving“ (Halbierung), das etwa alle vier Jahre stattfindet, abnimmt. Dieser Mechanismus der progressiven Reduzierung von Belohnungen sorgt für eine Verknappung der Bitcoin-Währung, was wiederum ihren Wert steigert.

Nach der letzten Teilung im April 2024 betrug die Belohnung je Block 3.125 Bitcoins. Trotz der ste-

tigen Verringerung der Belohnung alle vier Jahre werden 3.125 Bitcoins, die im Jahr 2010 noch für ein paar Schweizer Rappen und Ende 2015 für CHF 937,00 zu haben waren, zu dem Zeitpunkt, an dem wir diesen Artikel schreiben, für CHF 200.000,00 gehandelt.

### Weiterentwicklung des Bitcoins

Die Weiterentwicklung des Bitcoins zeigt sich nicht nur in seiner Anerkennung als Fluchtwährung, sondern auch in seiner zunehmenden Integration auf den Finanzmärkten.

- Vor Kurzem hat die amerikanische SEC (Securities and Exchange Commission) die Vermarktung der auf Bitcoins basierenden ETFs (Exchange Traded Funds) validiert und genehmigt. Diese Entscheidung stellt einen wichtigen Wendepunkt dar, da es grossen Finanzinstituten wie Goldman Sachs, JPMorgan, Wells Fargo und BlackRock nunmehr möglich ist, Milliarden von Dollar in diese Finanzinstrumente zu investieren.
- Derweil fungiert der Bitcoin aber auch als politisches Instrument. So hat beispielsweise Donald Trump im letzten Rennen um die US-Präsidentschaft seine Unterstützung für den Bitcoin deutlich gemacht, um sich die Stimmen der

Bitcoin-Investoren zu sichern – ein Markt mit einem Gesamtwert von mittlerweile 1.149,44 Milliarden US-Dollar. Eine derartige Unterstützung spiegelt den wachsenden Einfluss der Kryptowährung in Wirtschaft und Politik wider. Politische Kandidaten haben die Bedeutung von Kryptowährungen erkannt und setzen sie als Hebel ein, um eine junge, technisch versierte Wählerschaft anzuziehen.

### Fazit

Angesichts der Komplexität der Thematik und der Tatsache, dass es auch zu Betrugsfällen kommt, sind bei der Investition in Kryptowährungen gewisse Vorsichtsmassnahmen und ein hohes Mass an Know-how gefragt. Schoeb Frôté bietet ihren Mandanten eine enge Betreuung und unterstützt sie dabei, fundierte Entscheidungen zu treffen, Fallstricke und Betrug zu vermeiden und Kryptowährungen fortlaufend zu bewerten oder aber eine zielorientierte, individuelle Anlagestrategie zu entwickeln.

#### \* ETF (Exchange Traded Funds)

ETFs sind an der Börse gehandelte Fondsanteile, die als sehr liquide gelten. Sie ermöglichen es Anlegern, in den Bitcoin zu investieren, ohne ihn direkt besitzen zu müssen. Diese Zugänglichkeit könnte eine breitere Akzeptanz des Bitcoins bei institutionellen Anlegern fördern und damit die Liquidität und Stabilität auf den Märkten steigern.

# Florian Lorimier

## Konditionstrainer

INTERVIEW



schaftlichen Forschung, wobei er stets bestrebt ist, sein Wissen zu vertiefen und seinen Ansatz zu erneuern.

### F&P - Was hat dich an dem Beruf des Konditionstrainers gereizt?

**Florian Lorimier** - Im Alter von 20 Jahren habe ich Leichtathletik betrieben, aber nach einem schweren Unfall musste ich mich im Laufe der Jahre mehreren Operationen unterziehen. Jedes Mal musste ich mich rehabilitieren und allmählich wieder ein athletisches Niveau erreichen. Diese Erfahrung hat meine Leidenschaft für die unglaublichen Anpassungsfähigkeiten des menschlichen Körpers geweckt. Das brachte mich dazu, mein Studium in Richtung Sportwissenschaften umzuorientieren. In der Folge entwickelte ich ein starkes Interesse an der langfristigen Betreuung von Athleten, wobei der Schwerpunkt nicht nur auf der körperlichen Leistung, sondern auch auf der langfristigen Gesundheit liegt. Mein Ansatz zielt darauf ab, ein dauerhaftes Gleichgewicht zwischen Leistung und Wohlbefinden zu gewährleisten. Ausserdem bereitet es mir grosse Freude, dieses Wissen zu teilen und weiterzugeben.

### F&P - Wann hast du mit dieser Tätigkeit begonnen und wer waren die ersten Sportler, die du betreut hast?

**Florian Lorimier** - Als ich Leichtathlet war, habe ich mich vor allem für Sprintdisziplinen wie 100 m und 200 m begeistert, bei denen es auf Kraft und Explosivität ankommt. Dennoch waren die ersten Athleten, die ich ab 1996 trainierte, hauptsächlich Ausdauersportler, insbesondere Langstreckenläufer und Radfah-

Florian Lorimier gibt uns in dieser Ausgabe einen kurzen Einblick in die Arbeit eines Konditionstrainers, einen Beruf, den er im Kanton Neuenburg ausübt und der ihn seit fast 30 Jahren fasziniert. Er hat einen Universitätsabschluss in Sportphysiologie und Anatomie mit einer Spezialausbildung als Swiss-Olympic-Trainer, einen eidgenössischen Fachausweis als Trainer für Leistungssport und hat sich in Neurophysiologie und Posturologie weitergebildet.

Er ist in der Schweiz anerkannt und war von 1997 bis zum Ende seiner Karriere 2012 der persönliche Konditionstrainer des international bekannten Skifahrers Didier Cuche. Seine Erfahrung erstreckt sich auf rund 20 Sportarten, in denen er mehrere Spitzenathleten, darunter Olympia- und Weltmeisterschaftsmedaillengewinner, betreut hat.

Mit Leidenschaft für sein Fachgebiet betreibt er kontinuierlich trainingswissenschaftliche Forschung und engagiert sich in der wissen-



rer, sowohl auf der Strasse als auch mit dem Mountainbike. Darunter waren auch einige, die später Neoprofis wurden und an der Tour de France teilnahmen.

**F&P - Du hast die Karriere mehrerer grosser Namen des Schweizer alpinen Skisports verfolgt und verfolgst sie noch immer. Haben die Skifahrer Besonderheiten im Vergleich zu anderen Sportlern?**

**Florian Lorimier** - Wie in vielen Individualsportarten legen Skifahrer grossen Wert auf ihre körperliche Fitness, da diese entscheidend ist, um ihr technisches Potenzial voll auszuschöpfen. Beim Skifahren besteht leider häufig die Gefahr von Verletzungen, weshalb die Sportler darauf achten, dass eine gute körperliche Verfassung ihnen einen zusätzlichen Schutz bieten kann.

hier jeder selbst als Konditionstrainer bezeichnen. Um dem entgegenzuwirken, wurde vor etwa zehn Jahren der Schweizerische Verband der Konditionstrainer gegründet. Ihr Ziel ist es, Konditionstrainer anzuerkennen, die ein Universitäts- oder Hochschulstudium absolviert haben, und sie von den vielen Sporttrainern zu unterscheiden, die aus dem Fitnessbereich kommen und nur eine Ausbildung von wenigen Tagen absolviert haben.

Darüber hinaus hat sich das Wissen in der Trainingswissenschaft erheblich erweitert. Es reicht jedoch nicht aus, sich nur auf die Wissenschaft zu verlassen, sondern es ist wichtig, sie an die Praxis anzupassen. Die blosser Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse garantiert nicht den Fortschritt der Athleten, wenn nicht ein effektiver Transfer zwischen Theorie und Praxis stattfindet.

## *In den fast 30 Jahren meiner Praxis habe ich grosse Veränderungen im Verhalten und in den Anforderungen der Athleten festgestellt.*

Diese Sorge um die körperliche Vorbereitung findet sich auch in anderen Risikosportarten wie MotoGP oder Motocross.

**F&P - Hat sich der Beruf des Konditionstrainers in den letzten 20 Jahren stark verändert? Wenn ja, in welcher Weise?**

**Florian Lorimier** - Der Beruf hat sich in den letzten Jahren stark professionalisiert. In der Schweiz ist die Situation jedoch nach wie vor speziell: Im Gegensatz zu unseren europäischen Nachbarn, wo ein staatliches Zertifikat obligatorisch ist, kann sich

**F&P - Haben sich auch die Anforderungen und das Verhalten der Athleten geändert?**

**Florian Lorimier** - In den fast 30 Jahren meiner Praxis habe ich grosse Veränderungen im Verhalten und in den Anforderungen der Athleten festgestellt. Als wir mit Didier Cuche anfangen, waren wir Vorreiter: Er war der erste Skifahrer in der Schweiz, der einen persönlichen Konditionstrainer anstellte. Wir mussten unbedingt Erfolg haben, damit uns der Verband keine Steine in den Weg legte.

Mit der Zeit wurde diese Praxis üblich, aber viele Athleten begnügten sich mit dem Nötigsten und

betrachteten das Fitnesstraining eher als eine Pflicht denn als eine Leidenschaft. Ihre Priorität blieb das Skifahren.

Heute gibt es eine neue Generation von Athleten, die von Anfang an die Bedeutung eines intensiven und individuellen körperlichen Trainings verinnerlicht haben. Sie sind leichter zu führen, da sie die Anweisungen gewissenhaft befolgen und sich paradoxerweise stärker engagieren als frühere Generationen.

**F&P - Berücksichtigst du die Besonderheiten zwischen Männern und Frauen? Wenn ja, wie unterscheidet sich dein Ansatz zwischen den Geschlechtern?**

**Florian Lorimier** - Natürlich differenziere ich jedes Individuum, das ist ja auch das Ziel eines vollständig individualisierten Fitnesstrainings. Allerdings litt das Training von weiblichen Athleten lange Zeit unter einem Mangel an wissenschaftlichen Erkenntnissen, da die meisten Studien an männlichen Athleten durchgeführt wurden.

Glücklicherweise hat sich dies in den letzten zehn Jahren geändert. Wir verfügen nun über mehr Informationen, insbesondere darüber, dass Frauen die Fähigkeit haben, eine Belastung nahe ihrem Maximum über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten als Männer, sowie über eine bessere Erholungsfähigkeit verfügen. Natürlich variieren diese Eigenschaften je nach Menstruationszyklus. Wenn dieser richtig berücksichtigt wird, können bestimmte Perioden des Zyklus extrem günstig für körperliches Training sein. Dies hängt jedoch auch vom Vorhandensein und der Art der Empfängnisverhütung ab.

**F&P - Gibt es in deiner Arbeit auch einen Teil der mentalen Vorbereitung oder wird dieser Teil der Vorbereitung normalerweise von anderen Spezialisten auf diesem Gebiet übernommen?**

**Florian Lorimier** - Mir war es schon immer wichtig, das Training so qualitativ hochwertig wie möglich zu gestalten, indem ich den Umfang und die







Gesamtdauer reduziere. So verlange ich vom Athleten maximalen Einsatz in jeder Sekunde und bei jeder Wiederholung. Dieser Ansatz erfordert auch eine mentale Vorbereitung, damit der Athlet die von mir auferlegten Bedingungen akzeptiert. Wir arbeiten auch daran, Routinen in die Konditionstrainingseinheiten zu integrieren, um sie später in Routinen für die Wettkampfvorbereitung zu übertragen, z. B. die Minuten vor dem Start.

Meine Ausbildung beinhaltet einen mentalen Ansatz für Sportler, was mir ermöglicht hat, für einige meiner Athleten, darunter Didier Cuche, als Mentaltrainer tätig zu werden. Ich schliesse mich jedoch immer einem multidisziplinären Team an, das Sportpsychologen oder Mentaltrainer umfasst, um die anderen von mir betreuten Athleten zu begleiten.

**F&P - Hast du ein Spezialgebiet, in dem du dich besonders gut entwickelt hast?**

**Florian Lorimier** - Bei der Begleitung von Spitzensportlern ist ein umfassender und ganzheitlicher Ansatz von entscheidender Bedeutung. Dank meiner langjährigen Erfahrung habe ich einen breiten Überblick über die Bedürfnisse der Sportler. Dennoch habe ich bestimmte Aspekte besonders vertieft, vor allem in Disziplinen wie dem alpinen

Skisport. Ich habe die Entwicklung von Kraft, Explosivität und Schnelligkeit sehr weit vorangetrieben, sowohl im praktischen Training als auch bei der Kalibrierung des Nervensystems zur Optimierung dieser Leistungen. Darüber hinaus habe ich mir Fachwissen im Bereich der Rehabilitation angeeignet. In den Sportarten, die ich trainiere, sind Unfälle und Verletzungen leider häufig und es ist nicht ungewöhnlich, dass Ärzte mich direkt mit der Rehabilitation von Athleten beauftragen.

**F&P - Du trainierst nicht nur Spitzensportler, sondern auch ganz normale Menschen, die von einer professionellen Person betreut werden möchten. Was sucht diese Klientel, wenn sie sich an dich wendet?**

**Florian Lorimier** - Sie suchen vor allem nach einem Ausgleich zu ihrem Alltag und der Unterstützung ihrer Gesundheit durch körperliche Aktivität. Einige haben sich nicht mehr die Zeit genommen, Sport zu treiben, während andere sich auf extreme Sportarten einlassen, sowohl was die Intensität als auch was die Menge betrifft. Wenn sie zu mir kommen, suchen sie ein vernünftiges, nachhaltiges Training, das ihre Gesundheit langfristig schont.

**F&P - In gewissem Masse sind auch Unternehmensleiter und schliesslich jeder Arbeitnehmer einem Leistungszwang unterworfen. Kannst du Parallelen zwischen der Welt des Spitzensports und der Berufswelt ziehen?**

**Florian Lorimier** - Das sind die sogenannten 'Alltagssportler'. In den letzten Jahrzehnten wurde oft versucht, die Welt des Sports mit der Welt des Unternehmens zu vergleichen, aber es ist klar, dass nicht alles übertragbar ist. Ein wesentlicher Unterschied liegt im Umgang mit der Arbeitsbelastung. Im Sport arbeiten wir in Zyklen: Auf Perioden hoher Belastung folgen Phasen der Regeneration und Erholung. Diese Planung, die

sogenannte Periodisierung, ist für die Leistung und die Gesundheit des Athleten von entscheidender Bedeutung. In einem Unternehmen ist es äusserst schwierig, eine solche Periodisierung einzuführen. Dennoch glaube ich, dass dies einer der wenigen Ansätze ist, mit dem man langfristig die Gesundheit der Mitarbeiter erhalten, ihre Motivation aufrechterhalten und ihre Kreativität fördern kann.

**F&P - Neue Trainingsmethoden, die auf neurologischen Studien basieren, ermöglichen es, die Übungen sehr einfach und schnell im Rahmen der beruflichen Tätigkeit durchzuführen. Kannst du uns ein wenig mehr über diese Methode erzählen und was sie für das Wohlbefinden bringt?**

**Florian Lorimier** - Alle unsere Lebensfunktionen, unser Verhalten und unsere Handlungen werden von unserem Nervensystem bestimmt, das auf die von unseren verschiedenen Sinnen wahrgenommenen Informationen reagiert. Ziel ist es, diese Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern, indem wir unsere Sinnessensoren optimieren und so das Nervensystem neu kalibrieren. Dies ermöglicht ein ausgewogeneres, sowohl bewusstes als auch unbewusstes Funktionieren aller Funktionen unseres Organismus. Langfristig hilft diese Optimierung dem Körper, Stress und Belastungen besser zu widerstehen und ein gesundheitsförderndes Gleichgewicht zu erhalten.

Derzeit entwickle ich verschiedene Konzepte und Methoden, die einfache Routinen von wenigen Minuten umfassen, die auf jede Person und ihren Arbeitsplatz zugeschnitten werden können. Diese Interventionen, die leicht in die Arbeitsroutine integriert werden können, werten die betriebliche Gesundheit mit einer geringen Investition des Unternehmens auf, bieten aber nachhaltige Ergebnisse für die Gesundheit der Mitarbeiter.

**F&P - Hast du eine besondere Anekdote oder Erinnerung in deiner Karriere, von der du uns berichten kannst?**

**Florian Lorimier** - Im Laufe der Jahre habe ich viele Erinnerungen gesammelt, aber eine Tatsache überrascht mich immer wieder, vor allem bei Skifahrern: ihre Fähigkeit, eine Strecke zu visualisieren und sich daran zu erinnern. Nehmen wir zum Beispiel Didier Cuche. Noch Jahre nach einer Abfahrt ist er in der Lage, mir jede Phase genau zu beschreiben. Wenn ich seine Erzählung mit der Stoppuhr messe, ist die Zeit bis auf eine Sekunde fast identisch mit seinem Rennergebnis. Zurzeit arbeite ich mit Camille Rast, einer der zehn besten Slalomfahrerinnen der Welt. Auch sie kann den genauen Verlauf eines Slaloms noch mehrere Saisons später mit beeindruckender Genauigkeit beschreiben. Die Erinnerungs- und Visualisierungsfähigkeit von Sportlern, vor allem unter dem intensiven Stress des Wettkampfs, ist wirklich faszinierend.












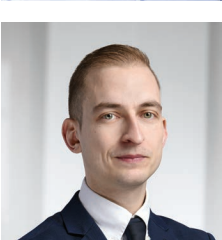
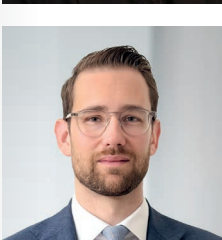

**F&P - Welche neuen Trends oder Entwicklungen stehen in deinem Arbeitsbereich bevor?**

**Florian Lorimier** - Der Bereich entwickelt sich ständig weiter, und diese Dynamik hat sich in den letzten Jahren beschleunigt, was mich begeistert. Im Laufe meiner Karriere habe ich mich nie auf die gleiche Weise auf eine Saison vorbereitet. Die Neurowissenschaften eröffnen neue Perspektiven und bestätigen manchmal alte Konzepte. Auch die Betreuung der Athleten wird ganzheitlicher und konzentriert sich auf Gesundheit, Nachhaltigkeit und langfristiges Wohlbefinden.

Die Herausforderung für Konditionstrainer wird darin bestehen, sich durch die Innovationen zu navigieren, ohne sich von Trends oder Moden in sozialen Netzwerken mitreißen zu lassen. Es wird darum gehen, Unterscheidungsvermögen zu beweisen, um relevante Neuerungen zu integrieren und gleichzeitig bewährte Methoden aufzuwerten.

## Die Partner unserer Gruppe wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre!

	<b>François Frôté</b> Rechtsanwalt, Präsident der F&P Seit 1979		<b>Urs Wüthrich</b> Rechtsanwalt, Verwaltungsratsmitglied der Frôté & Partner AG Seit 1987
	<b>Marc Labbé</b> Rechtsanwalt, Verwaltungsratsmitglied der Frôté & Partner AG Seit 1990		<b>Max-Olivier Nicolet</b> Rechtsanwalt und Notar, Partner der F&P Seit 1998
	<b>Raphaël Queloz</b> Spezialist in Finanz und Rechnungswesen, Verwal- tungsratsmitglied und Direktor der Dynafisc Frôté AG Seit 2002		<b>Markus Jordi</b> Rechtsanwalt, Präsident der Frôté & Partner AG Seit 2007
	<b>Gilles Frôté</b> Verwaltungsratsmitglied der F&P und Präsident der Dynafisc Frôté AG Seit 2008		<b>Vincent Codoni</b> Notar, Partner der F&P Seit 2009
	<b>Antoine Helbling</b> Steuerexperte, Verwaltungsratsmitglied und Partner der Dynafisc Frôté AG Seit 2010		<b>Daniel Gehrig</b> Rechtsanwalt und Notar, Partner der F&P Seit 2011
	<b>Clément Schoeb</b> Vermögensverwalter, Verwaltungsrats- mitglied und Direktor der Schoeb Frôté AG Seit 2013		<b>Michael Imhof</b> Rechtsanwalt, Direktor der Frôté & Partner AG Seit 2014

	<b>Blaise Girardin</b> Ökonom, Partner der Dynafisc Frôté AG Seit 2017		<b>Denis Grisel</b> Ökonom, Partner der Dynafisc Frôté AG Seit 2017
	<b>Léonie Schoeb-Frôté</b> Ökonomin, Verwaltungs- ratsmitglied und Partner der Dynafisc Frôté AG Seit 2017		<b>Andreas Bättig</b> Rechtsanwalt, Verwaltungsratsmitglied und Direktor der Frôté & Partner AG Seit 2018
	<b>George Berthoud</b> Rechtsanwalt, Partner der Dynafisc Frôté AG Seit 2019		<b>Nathan Kaiser</b> Rechtsanwalt, Partner der Dynafisc Frôté AG Seit 2020
	<b>Nolwenn Fromaigeat</b> Notarin, Partner der F&P Seit 2020		<b>Roberto Di Grazia</b> Dipl. Wirtschaftsprüfer, Geschäftsführer der Dynafisc Frôté AG Seit 2022
	<b>Jean-Daniel Margueron</b> Versicherungsbroker mit eidg. Fachausweis, Partner der F&P Seit 2022		<b>Alain Cuche</b> Versicherungsbroker mit eidg. Fachausweis, Partner der F&P Seit 2022
	<b>Melanie Wälchli</b> Rechtsanwältin, Frôté & Partner AG Seit 2022		<b>Christopher De Sousa</b> Notar, Partner der F&P Seit 2023
	<b>Johann Piller</b> Rechtsanwalt und Notar, Partner der F&P Seit 2024		<b>Pascal Hofer</b> Notar, Partner der F&P Seit 2024



## KONTAKT

### **Biel-Bienne**

Zentralplatz 51

Postfach 480

CH-2501 Biel-Bienne

T +41 32 322 25 21

F +41 32 323 18 79

---

### **Neuchâtel**

Faubourg du Lac 11

Case postale 2333

CH-2001 Neuchâtel

T +41 32 722 17 00

F +41 32 722 17 07

---

### **Solothurn**

Westbahnhofstrasse 1

Postfach 333

CH-4502 Solothurn

T +41 32 628 26 26

F +41 32 628 26 20

---

[www.fp-group.ch](http://www.fp-group.ch)