

Jede Pore des durchtrainierten Körpers von Karsten Schellenberg strahlt Fitness aus.

Kein Wunder, denn dieser Mann ist Deutschlands extremster – viele sagen sogar Deutschlands bester – „fitness worker“: immer in Bewegung, immer motiviert und immer bereit, neue Ideen und Konzepte aufzunehmen, um seine individuell auf den Klienten zugeschnittenen Trainingsprogramme zu optimieren. Aber was genau ist ein „fitness worker“?

Karsten brachte die Idee dazu 1990 von einem USA-Aufenthalt mit nach Deutschland, er war begeistert von den dortigen Personal-Trainern, die ihre Workouts individuell auf die Bedürfnisse ihrer Kunden abstimmen. „Ich habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Fitness worker

.....

„Ich übernehme Verantwortung für die Gesundheit und Fitness meiner Klienten“

.....

bedeutet für mich 24/7 für meine Klienten da zu sein und ihnen zu helfen, die ganz persönlichen Ziele zu erreichen.“, erklärt der willenstarke Berliner seinen Ansatz im Interview mit „TATTOOplus“. Seine ersten Kunden waren

Anwälte und Ärzte, die ihn noch aus seiner Zeit als „normaler“ Fitnesstrainer kannten und schätzten, durch seine frühere Karriere im Bodybuilding kamen schnell Kontakte zu prominenten Persönlichkeiten dazu.

Der Name Schellenberg steht für das Gegenteil von Stillstand und ist – ganz der Mann, der sich seit fast 40 Jahren als Sportler begreift – immer hungrig geblieben. Durch permanente Weiterbildung und mit Hilfe eines perfekt eingespielten, eng zusammenarbeitenden Teams entstand die Körperwerkstatt Schellenberg, wo sich all seine Ansätze und Konzepte in einer gut geölten Fitnessmaschinerie vereinen.

❓ Kannst du deinen Ansatz des „personal training“ auf den Punkt bringen?

Ich übernehme die Verantwortung für die Gesundheit und die Fitness meiner Klienten, egal welche äußeren Einflüsse und Gegebenheiten wir vorfinden.

❓ Du hast schon mit einigen prominenten Persönlichkeiten gearbeitet – inwiefern unterscheidet sich diese Arbeit vom Training mit „normalen“ Leuten?



Die Arbeit mit Künstlern geht meistens über mehrere Wochen, man muss viel improvisieren und rund um die Uhr für den Künstler da sein. Mit den meisten Künstlern arbeite ich projektbezogen. Ich gebe mein Bestes und erwarte natürlich das gleiche auch von meinem Klienten. Bevor ich mit einem Künstler zusammenarbeite gibt es ein Treffen, bei dem wir uns Beide kennen lernen. Vertrauen und Ehrlichkeit sind Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

❓ Was ist der erste Schritt für jemanden, der beginnen möchte, an seiner Fitness und an seiner Persönlichkeit zu arbeiten?

Erst einmal ausprobieren welche Sportart am meisten Spaß macht.

Und wenn die eigenen Ziele etwas höher liegen, dann sollte man sich einen Profi an die Seite nehmen. Aber Vorsicht: es gibt kein allgemeines „Immer-Lustig-Programm“. Einen gewissen Ehrgeiz und den Willen etwas zu verändern, kann man nur selber entwickeln.

.....

„Erst einmal ausprobieren, welche Sportart am meisten Spaß macht.“

.....

Auf deiner Homepage findet sich ein Zitat von Goethe („Es ist nicht so wichtig wo wir uns befinden, sondern in welche Richtung wir uns bewegen“) – was bedeutet dir dieser Satz?

Für mich persönlich bedeutet es, immer neue Herausforderungen zu suchen und immer dazu zu lernen. Man kann es aber auch als Anreiz nehmen: es ist nie zu spät mit dem Training zu beginnen.

Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen, und auch selten zu früh für bleibenden Körperschmuck. Beeindruckende Tätowierungen zieren Karstens beeindruckende Muskeln. Darauf angesprochen gerät der nie Stillstehende dann doch einen Moment ins Nachdenken: „Tattoos begleiten mich schon seit meinem 16. Lebensjahr. Ich musste 1979 die Unterschrift meiner Mutter nachmachen um mein erstes Tattoo in einem Tattoo-Studio in Berlin zu bekommen. Alle meine Tattoos haben eine Bedeutung.“. Welche Bedeutung genau, dass will uns der Fitness-Arbeiter leider nicht verraten – wir können nur vermuten, dass ihn seine Tattoos immer wieder daran erinnern, welche Versprechen dieser Mann sich selbst gegeben hat – und dass er alles tut, um diesen Versprechen gerecht zu werden.

Text: Ruben Brasse | Fotos: Nela König

GEWINNSPIEL:

Gewinne eins von zwei handsignierten Büchern von Karsten Schellenberg!

Schicke dazu eine

Mail an verlosung@tattoooplus.de mit dem Stichwort: „Schellenberg“.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

Karsten Schellenberg im Netz:

www.fitnessworker.de

Fitness zum Lesen:

Karsten Schellenberg mit Franka Potente und Jim Rakete: „Kick-Ass, das alternative Workout“, 160 Seiten, Goldmann Verlag

