



„Ich liebe meinen Beruf“

Interview mit Personal Trainer Karsten Schellenberg

Karsten Schellenberg ist einer der bekanntesten Personal Trainer Deutschlands. Gemeinsam mit der Hollywood-Schauspielerin Franka Potente, mit der er gut befreundet ist, hat er das Fitnessbuch „kick ass – Das alternative Workout“ auf den Markt gebracht. Trainer sprach mit Karsten Schellenberg über „kick ass“, das gemeinsame Trainingsprogramm mit Franka Potente und die Bedeutung des Trainers.

Trainer: Im Mai ist das Buch „kick ass – Das alternative Workout“ erschienen. Sowohl beim Buch als auch beim Training hast du mit Franka Potente zusammengearbeitet. Seit wann kennst du Franka Potente und wie kam die Zusammenarbeit zustande?

Karsten Schellenberg: Mit Franka arbeite ich bereits seit über fünf Jahren zusammen. Aus unserem gemeinsamen Spaß am Sport entstand die Idee, unsere Konzepte und Übungen anderen Interessierten zugänglich zu machen – ein pragmatisches Buch also, ganz aus der Praxis heraus.

Trainer: Um was geht es in dem Buch genau und welche Zielgruppe soll angesprochen werden?

Karsten Schellenberg: Es geht darum, ganz normalen Menschen mit einfachen Mitteln und so unkompliziert wie möglich Lust auf Bewegung zu machen – ein Workout, das jeder ganz unkompliziert in seinen Alltag integrieren kann.

Trainer: Wie sah euer gemeinsames Fitnessprogramm aus? Welche Sportarten standen neben den Fitnessübungen, die im Buch beschrieben werden, sonst noch auf dem Programm? Trainierst du immer noch regelmäßig mit Franka Potente?

Karsten Schellenberg: Mit Franka trainiere ich immer projektbezogen. Je nach den Anforderungen trainieren wir Ausdauer, Kraft, spezielle Körperpartien – steigen aber auch gern mal gemeinsam

Foto: Jim Rakete



Franka Potente ist durch die Hauptrolle in „Lola rennt“ berühmt geworden

in den Boxring. Wichtig ist, das Training abwechslungsreich zu gestalten, um die Motivation über einen längeren Zeitraum zu halten. Meistens bin ich mit meinen Klienten mehrere Wochen unterwegs, sodass ich das Training, die Ernährung und die Entspannung auf die jeweilige Location zuschneiden muss – ob Hotel, Backstage Area oder Filmset.

Trainer: Franka Potente hat in einem Interview über sich gesagt: „Ich bin nicht besonders diszipliniert, was Sport angeht. Leider. Zumindest nicht immer.“ Welche Rolle spielt Karsten Schellenberg deiner Meinung nach als Motivator? Denkst du, dass Franka Potente ohne dich das Fitnessprogramm genauso konsequent durchziehen würde?

Karsten Schellenberg: Wenn ich mit Künstlern arbeite, verfolgen wir immer ein bestimmtes Ziel in einem vorgeschriebenen Zeitraum. Dann übernehme ich die Verantwortung für die Fitness, ich koche und kümmere mich um die Entspannung. Wer wäre bei einer solchen „Rundum-Betreuung“ nicht diszipliniert und motiviert?

Trainer: Wie wichtig ist deiner Meinung nach der Trainer für den Trainierenden als Bezugsperson?

Karsten Schellenberg: Es funktioniert nur, wenn sich beide Parteien absolut vertrauen und ehrlich miteinander umgehen. Wenn die Chemie stimmt, können die Trainierenden durch die Unterstützung des Trainers weitaus größere Erfolge erzielen bzw. effizienter zum Ziel kommen. Und auch bei einem Motivationstief stehe ich meinen Klienten zur Seite, fange sie auf nach einem anstren-

Karsten Schellenberg gibt Franka Potente Anweisungen beim Training



genden Tag und stärke sie mental und körperlich vor einem wichtigen Termin.

Trainer: In mehreren Interviews war zu lesen, dass Franka Potente im vergangenen Jahr an Gewicht verloren und mit dem Rauchen aufgehört hat. Weißt du, was letztendlich ausschlaggebend dafür war, dass sie sich für einen neuen, gesunden Lebensstil entschieden hat? Denkst du, dass ihr Beruf als Schauspielerin dabei eine Rolle gespielt hat?

Karsten Schellenberg: Heutzutage erkennen immer mehr Künstler, wie wich-

tig die eigene körperliche Fitness für ihren Beruf ist.

Trainer: Was kannst du unseren Lesern für einen Tipp mit auf den Weg geben, damit auch sie ihre Trainierenden dauerhaft für ein zumindest einigermaßen sportlich aktives und gesundes Leben begeistern können?

Karsten Schellenberg: Ich liebe meinen Beruf, bin immer noch leidenschaftlicher Sportler und lerne jeden Tag neue Sachen – mehr brauche ich nicht, um meine Klienten zu begeistern.

Trainer: Danke für das Gespräch.

BUCHTIPP

„kick ass“ ist ein Workout für alle, die viel arbeiten und wenig Zeit für Sport haben, die gerne mal über die Stränge schlagen, aber trotzdem Lust haben, einen gut aussehenden Körper zu haben, dessen Fitness zu steigern und das Körpergefühl zu verbessern. Dabei helfen die zahlreichen Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken, die dank Schritt-für-Schritt-Illustrationen (Franka und Karsten als Comicfiguren) leicht nachzumachen sind. Zu jeder Übung wird erklärt, welchen Effekt sie hat und worauf zu achten ist. Persönliche Geschichten und Tipps helfen auch Bewegungsmuffeln, ins Training einzusteigen. Außerdem wird erklärt, wie man sich mit unkomplizierter Kost gesund und kalorienarm ernähren kann und letztendlich zu einem gesunden Leben und zu einem attraktiven Äußeren kommt. „kick ass“ ist ab sofort in unserem Shop unter www.bodylife.com erhältlich. Weitere Infos: www.fitnessworker.de

