

# Schwitzen beim Fitnessguru

Einmal dem legendären Trainer Mark Verstegen über die Schulter schauen: Für den Weidener Personaltrainer Christian Wolf wurde ein Traum wahr.



Christian Wolf holt sich in den USA Tipps für seine Arbeit. Foto: xuf

Von Udo Fürst

**Weiden.** Wer rastet, der rostet. Unter diesem Motto kann man die Stippvisite von Christian Wolf sehen, der sich seit einigen Tagen in den USA „schleifen“ lässt, pardon, weiterbildet. Wolf holt sich beim in seiner Branche berühmten Trainer Mark Verstegen Tipps und Schliff für seinen Job.

Christian Wolf ist Personaltrainer und coacht Sportler, darunter SpVgg SV-Keeper Dominik Forster und Firmen rund um Weiden, ist sozusagen für deren Fitness zuständig. Nun hat der 29-Jährige die Chance am Schopf gepackt, mit Mark Verstegen, einer Fitnesslegende, über die Schulter zu schauen. Den Kontakt knüpfte Wolf über Eric Dannenberg, Performance-Spezialist und Leiter der Einrichtung in Phoenix. Auf knapp 3000 Quadratmetern Trainingsfläche wurde dort ein Dorado

für Leistungssportler und „Normalos“ geschaffen: Es fehlt weder ein Football- noch ein Basketballfeld. So kann es durchaus vorkommen, dass der NHL/NFL-Spieler mit dem Angestellten Seite an Seite nach dem von Exos entwickelten Programm trainiert. Exos heißt das von Verstegen 1999 gegründete Trainingsinstitut „Athletes Performance“. Der US-Amerikaner ist der Vater vieler, anfangs durchaus ungewöhnlich anmutender Trainingsmethoden. Unter anderem hat der Amerikaner vor gut zehn Jahren die deutsche Fußballnationalmannschaft un-

ter Jürgen Klinsmann fit gemacht. Zunächst oft belächelt, später aber oft nach dieser Methode geübt: Terabänder und „Schlitten“ auf dem Fußballplatz. Verstegen ließ die Fußballprofis wie bei einer Schwangerschaftsgymnastik in der Halle üben und wurde dafür zunächst belächelt und auch kritisiert. Heute sind Verstegens Methoden in der Fachwelt längst anerkannt. Ein Kernpunkt der Methode des Amerikaners ist die Körperstabilität mit dem Rumpf als Ausgangspunkt jeder Bewegung. „Alle Übungen sind so aufgebaut, dass sich jeder Ak-

tive danach frischer und vitaler fühlt“, weiß Wolf.

Jeder Sportler habe – unabhängig von seinem Leistungsstand – Schmerzen, wenn er hart trainiere und benötige eine individuelle Erholungszeit. Nach Verstegens Methode sollen die Schmerzen verschwinden, damit man schneller zum Sport zurückkehren kann. So könne man auf Dauer intensiver trainieren und in seinem Beruf besser funktionieren – egal ob Athlet oder Angestellter.

Christian Wolf hat einigen Exos-Trainern kürzlich in Herzogenaurach über die Schulter schauen dürfen und er weiß, was in Phoenix auf ihn zukommt „Ich muss körperlich topfit sein in Arizona“, sagte der Coach vor seinem Abflug. Dass die Trainingsstätte mitten in einer Wüste liegt, macht dem jungen Weidener nichts aus. „Um dort trainieren zu können, würde ich auch zum Nordpol fliegen.“ Wenn man die Möglichkeit habe, von einem der Besten zu lernen, sollte man dies auch nutzen.

„Für einen Trainer ist es unerlässlich, über den eigenen Tellerrand zu schauen. Nichts ist schlimmer, als nicht offen für neue Trainingsmethoden und -utensilien zu sein.“ Wichtig sei für ihn auch, dass man für jeden Bereich den richtigen Plan aus der Schublade ziehen könne, egal ob für Leistungssportler, Angestellte oder Firmen.