

Ein Fitnesstrainer zum Bestellen

Der Chemnitzer Jan Schönherr macht aus müden Bürohengsten „Rennpferde“

VON SVEN FROMMHOLD

Chemnitz. Gleich nach dem Aufstehen schlüpft er in die Laufschuhe, später schwingt er sich aufs Rad, am Nachmittag steht ein Termin in der „Muckibude“ auf dem Programm, und die Inline-Skates schnallt er sich zum Tagesausklang auch noch unter. Nein, der Chemnitzer Jan Schönherr trainiert nicht für Olympia. Der „Fitmaker“, wie er sich selbst nennt, vertreibt den inneren Schweinehund anderer Leute. Als persönlicher Fitnesstrainer hat er sich mit einer Geschäftsidee aus den USA selbstständig gemacht, bei deren Verwirklichung er in Sachsen (noch) keine Konkurrenz fürchten muss.

Wer hat sich nicht schon hundertmal vorgenommen, etwas für die eigene Kondition zu tun und dabei möglichst ein paar Pfunde zu verlieren? Doch so willig der Geist anfangs ist, das schwache Fleisch stimmt ihn immer wieder nachgiebig. In solchen Fällen hilft bereits Jan Schönherrs Anwesenheit. „Zweimal die Woche bin ich morgens um sechs bei einer Dame Ende 40, die vor der Arbeit mit mir joggt“, nennt das Kraftpaket ein Beispiel, „wenn ich

nicht wäre, würde sie sich bestimmt oft wieder im Bett umdrehen. Aber einen anderen versetzt man nicht so leicht wie sich selbst.“

Der Sport hat Jan Schönherrs halbes Leben bestimmt. Inspiriert von Arnold Schwarzenegger und anderen Größen, richtete er sich als 14-Jähriger im Elternhaus in Witzschdorf bei Zschopau seinen ersten Krafraum ein – mit Maschinen, die er mit Hilfe des Vaters selbst zusammenschweißte. Weil er die für ihn vorgesehene Tischlerlehre zum Großteil in einer weit entfernten Berufsschule ohne Trainingsmöglichkeiten hätte absolvieren müssen, machte er lieber das Abitur. Und die anschließende Lehre zum Bürokaufmann durchlief er natürlich in der Firma eines Trainingsbekannten.

Beruflich brachte er es bis zum Vertriebsleiter und zum Subunternehmer im Sicherheitsgewerbe, doch seine Berufung verlor er dabei nie aus den Augen, wie die vielen Kurse belegte, die Jan Schönherr besuchte. Neben diversen Trainerlizenzen hat er als einer der ersten Deutschen die IHK-Prüfung zum Fitnessfachwirt bestanden. Dazu kamen Seminare, von denen er sich Nutzen für

die geplante Selbstständigkeit versprach, die „irgendwie mit Sport und Gesundheit zu tun haben sollte“.

Wie viele Neugierige und „Schuldbewusste“ er in dieser Zeit in Sachen Bewegung und Ernährung aufgekärt hat, weiß er nicht. Es waren jedenfalls genug, um das eigene Motivationsstalent zu entdecken. So passte alles zusammen – seit einigen Wochen ist der 28-Jährige nun im Hauptberuf Trainer für alle, die es wollen und sich die Stundenpreise von 50 bis 60 Euro leisten können.

Individuell zugeschnitten und möglichst spaßbetont sind die Programme, an deren Anfang eine Analyse der Konstitution und die Zielsetzung des Interessenten stehen. Kontrolle der Essgewohnheiten, Erstellung von Trainingsplänen, gemeinsames Laufen, Walken, Radfahren, Schwimmen und natürlich auch betreute Besuche im Fitnessstudio; das alles gehört zu Schönherrs Angebot – für Bürohengste, die wieder unter die 100-Kilo-Grenze wollen, ebenso wie für angehende „Rennpferde“, deren größter Traum es ist, einmal einen Marathon zu absolvieren.

Doch lassen sich lästige Polster nicht viel billiger und schweißfreier



„Betreutes Laufen“: Jan Schönherr (rechts) ist mit Sven Bretschneider im Chemnitzer Küchwald unterwegs. —FOTO: ANDREAS SEIDEL

per Diät loswerden? Schönherr schüttelt den Kopf. Genau das sei der Irrtum vor allem von Frauen ab 30. „Die essen tagsüber eine Banane und einen Joghurt und wundern sich, dass sie trotzdem zunehmen“, sagt der Privattrainer, der das Phänomen schnell erklärt hat: „Um so älter man wird, desto langsamer arbeitet der Stoffwechsel. Wer darauf reagiert, indem er hungert, aktiviert in Wirklichkeit nur das Notprogramm seines Körpers. Er verwertet das Wenige einfach besser. Kommt dann

wieder einmal mehr, legt er vorsorglich sogar neue Fettreserven an. Der erhoffte Effekt ist so nicht zu erreichen, von Mangelerscheinungen wegen der unzureichenden Aufnahme wichtiger Stoffe ganz zu schweigen.“

Für Jan Schönherr ist klar: Das wirksamste Rezept heißt Sport. Körperliche Anstrengung bringe den Stoffwechsel in Schwung und erhöhe die Muskelmasse. „Und mehr Muskelmasse“, macht er Anfängern Hoffnung, „verbrennt auch mehr Fett.“

MSa1

FITMAKER

PERSONAL FITNESSCOACH **JAN SCHÖNHERR**