Donnerstag, 17. November 2016



## "Mit dem eigenen Körper ist man nie fertig"

Das Sportgespräch: Peter Klement und Christian Kellenberger aus Sindelfingen sowie der Dagersheimer Jonas Notter sorgen im Natural Bodybuilding für Furore

Von unserem Redakteur Jürgen Wegner

Titel und Pokale: Das Fitness-Studio Maichingen ist derzeit deutschlandweit das Maß aller Dinge. Inhaber Peter Klement, der Sindelfinger Christian Kellenberger und Jonas Notter aus Dagersheim sind in ihren Klassen in Bratislava Vize-Europameister im Natural Bodybuilding geworden. Christian Kellenberger toppte das sogar noch bei der WM in Miami mit Silber.

Die SZ/BZ hat sich mit den drei starken Männern über Vorurteile und Erfolge, Verzicht und neue Wege unterhalten.

Hat das Maichinger Studio schon einmal so erfolgreiche Zeiten erlebt?

Peter Klement: "Ich bin jetzt seit 29 Jahren Inhaber in Maichingen und habe wirklich schon eine Menge gesehen. So etwas hatten wir aber noch nie."

Natural Bodybuilding - was ist das eigentlich genau?

Jonas Notter: "prinzipiell einfach dopingfreies Bodybuilding nach den Vorgaben der World Anti Doping Agency (WADA)."

Das behaupten viele Bodybuilder und Verbände von sich.

Christian Kellenberger: "Wir werden regelmäßig bei Wettkämpfen getestet, mittlerweile sogar unangekündigt in unserer Offseason, also außerhalb der Wettkampfvorbereitung. Bei mir standen die Kontrolleure einmal vor der Tür, und ich musste von der Arbeit nach Hause um eine Probe abzugeben."

Werden Sie häufig mit diesen Vorurteilen onfrontiert?

Jonas Notter: "Um ehrlich zu sein, wenn ich als Anfänger damals ein Foto von mir heute in Wettkampfform gesehen hätte, hätte ich wohl auch nicht geglaubt, dass man das ohne verbotene Mittel erreichen kann – daher kann ich das aus der Sicht eines Außenstehenden durchaus nachvollziehen."

Training und Ernährung haben mich schon im Bio-Unterricht interessiert

Warum haben Sie mit dem Training angefangen?

Jonas Notter: "Zu Beginn wollte ich einfach mein Aussehen verbessern und einen etwas sportlicheren Körper. Viele meiner Freunde trainierten damals schon ein paar Jahre, und das war damals die Motivation."

Wann wurde aus regelmäßigem Training wettkampforientierter Sport?

Jonas Notter: "Ich habe relativ schnell Erfolge gesehen. Dann habe ich mich allmählich mehr mit den Trainingsmethoden, der Ernährung und deren Auswirkungen auf den Körper beschäftigt. Das alles hat mich schon im Bio-Unterricht am Stiftsgymnasium interessiert. Mit den Fortschritten kam dann irgendwann die Motivation den Sport auch wettkampforientiert zu betreiben."

Dreht sich alles ums gute Aussehen?

Christian Kellenberger: "Bei mir war das etwas anders. Ich war ein relativ schlaksiger Handballer beim VfL Sindelfingen und wollte einfach stabiler werden. Bei Handballern gehört Krafttraining sowieso zwingend dazu. Vor allem in der Vorbereitung. Als mir mein Abendstudium keine Zeit mehr ließ für einen Mannschaftssport, bin ich immer öfter ins Studio."

Peter Klement: "Das ist ja einer der großen Vorteile. Man ist an keine festen Trainingszeiten gebunden, sondern kann es sich selbst einteilen."

Als 57-jähriger Inhaber des Studios haben Sie bestimmt eine andere Geschichte.

Peter Klement: "Ich habe vor über 40 Jahren angefangen und somit eigentlich schon immer trainiert. Nebenher habe ich alle möglichen Sportarten gemacht. Heute betreibe ich neben dem Wettkampf-Bodybuilding noch Mountainbike-Fahren und leite Kurse in meinem Studio, zum Beispiel Yoga, Bodypump und Spinning."

Hit hieß früher Intervall:
Das meiste bekommt doch
nur einen neuen Namen

Was hat sich in diesen vier Jahrzehnten geändert?

Peter Klement: "Mit der Kleidung von damals könnte man heute zum Fasching."

Auch Inhalte verschieben sich, Sportwissenschaftler gewinnen neue Erkenntnisse, Methoden werden verfeinert.

Peter Klement: "Ja, aber wenn man genau hinschaut, bekommt das meiste doch nur einen neuen Namen. Was heute Hit-Training heißt, war früher Intervalltraining. Heute wird vieles neu vermarktet, da mittlerweile auch eine große Industrie hinter der Fitness-

szene steckt. Früher stand mehr das Training im Mittelpunkt."

Jonas Notter: "Für mich steht in diesem Sport ein Erfolgsfaktor über allem anderen und zwar die Kontinuität. Einfach dran bleiben, sich im Training steigern und eine zielgerichtete Ernährung als Basis."

Verzicht ist nicht schwierig, das gehört einfach dazu

Wie oft trainieren Sie?

Jonas Notter: "In der Vorbereitungsphase sechsmal pro Woche."

 $Und\ wie\ ern\"{a}hrt\ man\ sich\ richtig?$ 

Christian Kellenberger: "Grob gesagt, gesund und ausreichend. Wer Muskeln aufbauen will, muss mehr Kalorien zu sich nehmen, als er verbrennt. Wer definiert, braucht weniger. Die Bilanz muss stimmen."

Das bedeutet sicher, dass der Hunger ein ständiger Begleiter der unmittelbaren Vorbereitungsphase auf einen Wettkampf ist. Wie schwer fällt der Verzicht?

Christian Kellenberger: "Ehrlich gesagt gar nicht, das gehört einfach dazu."

Peter Klement: "Man kann sich auch in einer Wettkampfvorbereitung abwechslungsreich ernähren und auf Lebensmittel ausweichen, welche trotz geringer Kalorien ausreichend satt machen."

Jonas Notter: "Wenn mir meine Mutter früher Brokkoli vorgesetzt hat, habe ich das nicht gerade gemocht. Heute gehört das zu meinem Lieblingsessen. Ich habe über die Jahre meine Ernährung für eine bessere sportliche Leistungsfähigkeit umgestellt und bin mittlerweile so daran gewöhnt, dass mir zum Beispiel das viele Gemüse wirklich sehr gut schmeckt."

Apropos Gewinn: Aus sportlicher Sicht ist kaum noch eine Steigerung möglich. Wie kann man sich da immer neu motivieren?

Christian Kellenberger: "Ich sehe das ganz anders. Mit dem eigenen Körper ist man nie fertig. Ich hatte zum Beispiel Defizite im Rücken, habe daran ein Jahr lang intensiv gearbeitet. Jetzt gehe ich die nächsten Stellen an. Ich will im nächsten Wettkampf immer besser sein als im letzten."

Was würden Sie einem Anfänger raten, der Sie zum ästhetischen Vorbild nimmt?

Jonas Notter: "einfach anfangen. Man muss sich nicht unbedingt konkrete Ziele setzen, sondern kann sich nach und nach Angewohnheiten aneignen, die einen schlussendlich zum ursprünglichen Ziel führen – oder sogar noch viel weiter."

Peter Klement: "Und bitte nicht die Ausrede suchen, man hätte keine Zeit. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg."

## Info

Unter www.natural-bodybuilding.de und www.gnbf.net gibt es weitere Informationen zum Thema. Mehr zu den Sportlern und ihre Trainingsstätten steht im Netz unter www.fm-maichingen.de.

**Jonas Notter Sportlerseiten**: www.face-book.com/GnbfJonasNotter, Instagram: jonnyno\_bodybuilding.

Christian Kellenberger Sportlerseiten: www.facebook.com/Christian-Kellenberger-Natural-Bodybuilder, Instagram: christiankellenbergernbb

