

# Karsten Schellenberg

## Vita

1990, als ich aus den USA zurückkam war ich absolut begeistert von den dortigen Personaltrainern in den Gyms. Da ich schon seit 6 Jahren als Fitnesstrainer arbeitete und seit 10 Jahren professionell Sport trieb, war für mich klar, hier in Deutschland Personaltrainer werden zu wollen. Meine ersten Klienten waren Anwälte und Ärzte, die noch zu mir ins Gym kamen. Durch meine Bodybuilding-Karriere bekam ich Medienkontakte und somit auch die ersten mehr oder weniger prominenten Klienten. Mittels permanenter Weiterbildung, Ausübung verschiedener Sportarten, der 10-jährigen Bodybuilding-Karriere und mit Hilfe eines sehr eng zusammenarbeitenden Expertenteams entstand nach 15 Jahren die Körperwerkstatt Schellenberg.

Karsten Schellenberg 04.03.1963 über 20 Jahre Fitnessworker

### **Personaltrainer:**

Eigenes Ernährungs- Konzept (Easy Food )

Fitness In+ Outdoor (Eigene Trainingsmethoden, Tournee- und Set-Begleitung )

Body Gym (Training an jedem Ort ohne Geräte )

Kampfsport (Sport & Selbstverteidigung)

Mentales Training - Wellness - Sport Massage - Relax

### **Fitnessworker:**

Autor: KickAss!

Autor: Mal was Richtiges. Das Männer-Kochbuch

Programmentwicklung von DAN TAO, Puma Extreme Coach, Referent Körperwerkstatt



### **Support Team:**

Lothar Fahrenwald (med. Masseur, Heilpraktiker)

Dr. Ekkehart Stelling (Nuklear- Med., Gelenk-Spezialist)

Gerrit Menneking (Ernährungs- Med.)

Silvia Schellenberg (studierte Tänzerin)

### **Sportlicher Werdegang:** Im Alter von ...

7-15 Jahren, Boxen - Karate - Judo - Schwimmen - Kick Boxen...

16-19 Jahren, Kraftsport - Gewichtheben - A T K...

19-31 Jahren, Body Building; mehrfacher Berliner Meister

Deutscher Vize Meister

Internationaler Meister

### **Mentoren:**

Peter Mühlenbek (Landestrainer Gewichtheben)

Oleg Konversir (kyokushinkai Karate Meister)

Bob Paris (World Champion Body Building)

Fritz Sdunek (Boxtrainer)

### **Ausbildung:**

Fitnesstrainer B Lizenz, Body Gym, Rückenschule Diplom,  
Multi Power Ernährungs-Diplom, Spinning-Trainer, Kampfsport  
Lehrer, Aerobictrainer, Sportmasseur, Personaltrainer seit 1991,  
Fitnesstrainer seit 1984....

### **Referenzliste auf Anfrage**

