

# Karsten Schellenberg



Vor mir steht eine Mischung aus Terminator und Richard Gere, ein echter Berliner. Seit drei Jahren trainiere ich nun schon bei Karsten. Hinter sein Geheimnis bin ich immer noch nicht gekommen. Warum ich mich so bereitwillig von ihm quälen lasse – und auch noch Spaß dabei empfinde –, bleibt mir ein Rätsel.

Gut, die Ergebnisse sind schon nach kürzester Zeit sichtbar, die Laune nach einer Stunde stets besser als vorher. Aber wie er es scheinbar mühelos schafft, mich anzuspornen, bleibt sein Mysterium. Karsten ist Motivator und Antreiber, Kindergärtner und Kommandeur, Kräuter- und Küchenfee, Kampfsport- und Entspannungsmeister, aber vor allem eins: unverwechselbar. Max Uhlacher (Schauspieler und Autor)

## STECKBRIEF

Geburtsdatum: **04.04.1963**  
 Geburtsort: **Berlin**  
 Wohnort: **Berlin**  
 Bist du noch zu haben? **Nein**  
 Gelernter Beruf: **Trainer**

## IN & OUT

### ☺ IN

1. Selbstkritik
2. Bewegung
3. Lesen

### ☹ OUT

1. Besserwisser
2. Dicke Ernährungsexperten
3. Schönheitsoperationen

### Wie lautet Dein Lebensmotto?

Nicht liegen, wenn du sitzen kannst; nicht sitzen, wenn du stehen kannst; nicht stehen, wenn du laufen kannst.

### Wie sieht ein perfekter Tag für Dich aus?

Mit meinen Kindern frühstücken, mit meinen Klienten am Tag arbeiten und mit meiner Frau abends einschlafen.

### Welche Musik legst Du zu Hause auf?

Das ist stimmungsbedingt. Aber Stones geht immer.

### Was darf in Deinem Kühlschrank niemals fehlen?

Steak, Ayran und Äpfel.

### Was kannst Du an dir selbst nicht ausstehen?

Manchmal bin ich zu streng zu meinen Kindern.

### Warum muss man Dich einfach gern haben?

Weil ich versuche, ehrlich mit Menschen umzugehen.

### Wer ist Dein Vorbild?

Persönlichkeiten, von denen ich etwas lernen kann.

### Das Geheimnis Deiner Figur?

Ich trainiere seit 36 Jahren.

### Deine größte Schwäche?

Ich habe zu wenig Zeit für meine Familie.

### Deine Hobbys?

Seit 28 Jahren mein Beruf und seit 36 Jahren meine sportlichen Aktivitäten.