

# KARSTEN

# SHELLENBERG

personal trainer



Karsten Schellenberg arbeitet seit über 20 Jahren als Fitnesstrainer und weiß, dass Sport allein nicht ausreicht um gesund, fit und dabei noch glücklich zu sein. Es ist die Kombination aus vielen Elementen, die seine Arbeit so außergewöhnlich macht. Individuelle Ernährungsfahrpläne und unkonventionelle Trainingskonzepte sind dabei genauso wichtig wie Entspannungstherapien.

Der ehemalige Leistungssportler versteht sich in erster Linie als Motivator, der individuelle Leistungsgrenzen auslotet und spezielle Methoden entwickelt welche die körperlichen Fähigkeiten des Einzelnen voll auszunutzen und dabei die Gesundheit fördern. Diese Verbindung von Körpermanager und Motivator ist es, die seine Klienten so an ihm schätzen.

# Die Körperwerkstatt

## von Karsten Schellenberg

Die Körperwerkstatt ist für einen kleinen Teilnehmerkreis gedacht und setzt sich aus einer Talkrunde und einem körperbetonten Workshop zusammen. Sich Zeit nehmen ist zentrale Bedingung der Körperwerkstatt, deren Ziel es ist, möglichst individuell und intensiv auf alle Probleme und Fragen Antworten zu finden und diese umzusetzen.

Karsten Schellenberg setzt dabei voll und ganz auf seine Erfahrung als Personal Trainer. Er gibt Einblicke in die von ihm entwickelten Trainingsmethoden und erläutert seine Easy Food Rezepte und deren schnelle Zubereitung. Ziel der Körperwerkstatt ist es, dass die Teilnehmer nach dem Workshop die gelernten Methoden ins tägliche Leben integrieren können.

Dazu gehören neben effektiven Übungen und Tipps zur richtigen Ernährung auch Wellness- und Beautytipps wie z.B. Bäder, Masken und Cremes. Alles vereint in der Körperwerkstatt.

# Die Körperwerkstatt

von karsten schellenberg

## Warm up...

- Karsten Schellenberg stellt sich vor
- Die Teilnehmer stellen sich kurz vor
- allgemeine Gesprächsrunde zu allen Fitness und Wellness Themen

## Mal ehrlich...

- den eigenen Körper richtig einschätzen
- realistische Trainingsziele definieren
- motivieren oder disziplinieren?

## Mit Leib und Seele...

- Trainingsmethode entwickeln
- welche Übungen sind die Richtigen?
- wo und wie oft sollte trainiert werden?

# Die Körperwerkstatt

## ganz konkret...

### Easy Food

#### Ingwer als Fettkiller

3-4 cm lang Ingwerwurzeln schälen, in Scheiben schneiden und mit einem Liter kochenden Wasser überbrühen. Das ganze in die Thermoskanne füllen und über den Tag dosiert trinken.

#### Die gute alte Stulle...

...zum Mitnehmen ist sehr gesund und leicht vorzubereiten.

Aber auch überall zu bekommen und schnell zu belegen.

Z.B.:

- Kürbiskernbrot mit Rucolasalat und geräuchertem Schinken.
- Pumpernickel mit Hüttenkäse und Banane
- Dinkelbrot mit Ahornsirup und getrockneten Aprikosen
- Mischkornbrot mit Deiner Zieblingspesto

### Relax´n Beauty

#### Basilikum - Bad

Basilikum ist eine sehr aromatische Pflanze. Eine Handvoll Basilikumblätter in einen Stoffbeutel packen und in 37° heißes Badewasser legen. Die belebende und deodorierende Wirkung ist hautnah zu erleben.

#### Schöne Haut

Lauwarm duschen und den Körper mit Meersalz peelen.

Dann in die Sauna und den Körper mehrmals mit Tannenhonig einreiben. Nach einem max. 8 Minuten langem Saunagang wieder lauwarm duschen, in Handtuch einwickeln und entspannen.

### Exercise

#### Bein- und Po-Training für Zuhause

Schnappt Euch einen Stuhl und fangt an...

- 1 Min. im Hampelmann aufwärmen
- den Stuhl fest greifen und in die Hocke gehen, die Beine etwa schulterbreit öffnen
- jetzt mit der Schulter langsam aus der Hocke aufrichten
- wenn die Knie gestreckt sind, die se in Position 10 Sek. halten
- und wieder zurück in die Hocke
- 4-5 x 20 Stück ein- bis zweimal am Tag und Po und Beine müssen sich positiv verändern, Sie haben keine andere Wahl!

# Wer ist Karsten Schellenberg?



Schon in jungen Jahren hat Karsten Schellenberg angefangen sehr aktiv und professionell Sport zu betreiben. Mit sieben fing er an zu boxen, lernte Karate, Judo, Schwimmen und Kick-Boxen.

Später kamen noch Kraftsport, Gewichtheben und Bodybuilding hinzu.

Nachdem er 1990 aus den USA zurückgekommen und von den dortigen Personaltrainern des Gyms begeistert war, fasste er den Entschluss, seine sportliche Erfahrung zum Beruf zu machen und selbst Personal Trainer zu werden.

Seine erste Klienten waren Anwälte und Ärzte, durch seine Bodybuilding-Karriere knüpfte er schnell Medienkontakte und arbeitete somit auch erstmals mit Prominenten. Mittels permanenter Weiterbildung, der Ausübung verschiedener Sportarten, einer 10-jährigen Bodybuilding-Karriere und mit Hilfe eines sehr eng zusammenarbeitenden Expertenteams entstand nach 15 Jahren die Körperwerkstatt Schellenberg.

Mittlerweile kann der ausgebildete Fitnessstrainer, Personaltrainer, Sportmasseur, Aerobictrainer, Kampfsport-Lehrer, Spinning-Trainer und Ernährungsberater auf viele Jahre spannender Arbeit zurückblicken. Der Berliner trainiert Celebrities aus den Bereichen Film, Theater, Musik, Fashion und vielen mehr.

Anfang diesen Jahres war er beispielsweise mit der Rockband Reamon auf Tour und begleitete den Sänger als Personal Assistant. Den Schauspieler Clemens Schick machte er fit für die James Bond Dreharbeiten zu „Casino Royale“ und auch Franka Potente vertraut auf Karstens individuelle Trainingsmethoden und Ernährungstipps, um nur ein paar seiner prominenten Klienten aufzuzählen. Aber egal ob öffentliche Person oder Hausfrau von nebenan - Karsten Schellenberg gelingt es mit seinem individuellen Coaching jeden zu motivieren und in kurzer Zeit zu persönlichen Erfolgen zu verhelfen.