

# Persönliches Kraftsportzentrum auf Bestellung

Ob Franka Potente oder Jürgen Drews: Fitness-Worker Karsten Schellenberg bringt auf Mallorca jeden in Form

## Märchen-Talk



VON Prinzessin Xenia von Sachsen

Jürgen ist für sein Alter topfit. Er ist ein Kämpfer, seine körperliche Fitness ist wie die eines 40-Jährigen. Er hat Ehrgeiz und Ausdauer. Die einzige Schwachstelle ist, wie er selbst sagt, sein Rücken. Aber daran arbeiten wir weiterhin.

**Bekannt geworden bist Du als Personal-Trainer für die deutsche Hollywood-Schauspielerin Franka Potente. Wie ist die auf Dich aufmerksam geworden?**

Ich arbeite seit 22 Jahren als Fitness-trainer und seit 17 als Fitness-Worker. So ist die Agentur von Potente auf mich aufmerksam geworden. Meine Arbeit mit Prominenten begann bereits 1996 mit der einmaligen Lotti Huber.

**Wie groß war das Vertrauensverhältnis zwischen Dir und Potente? Hat sie Dir auch Privates oder gar Intimes erzählt?**

Wenn ich mit Prominenten arbeite, steht immer ein Projekt im Vordergrund, das heißt, wir arbeiten sehr eng miteinander und mein Klient muss mir voll vertrauen. Ich übernehme die Verantwortung für seine Gesundheit, Ernährung und selbstverständlich auch die Fitness.

**Verlieben sich deine weiblichen Kunden manchmal in Dich?**

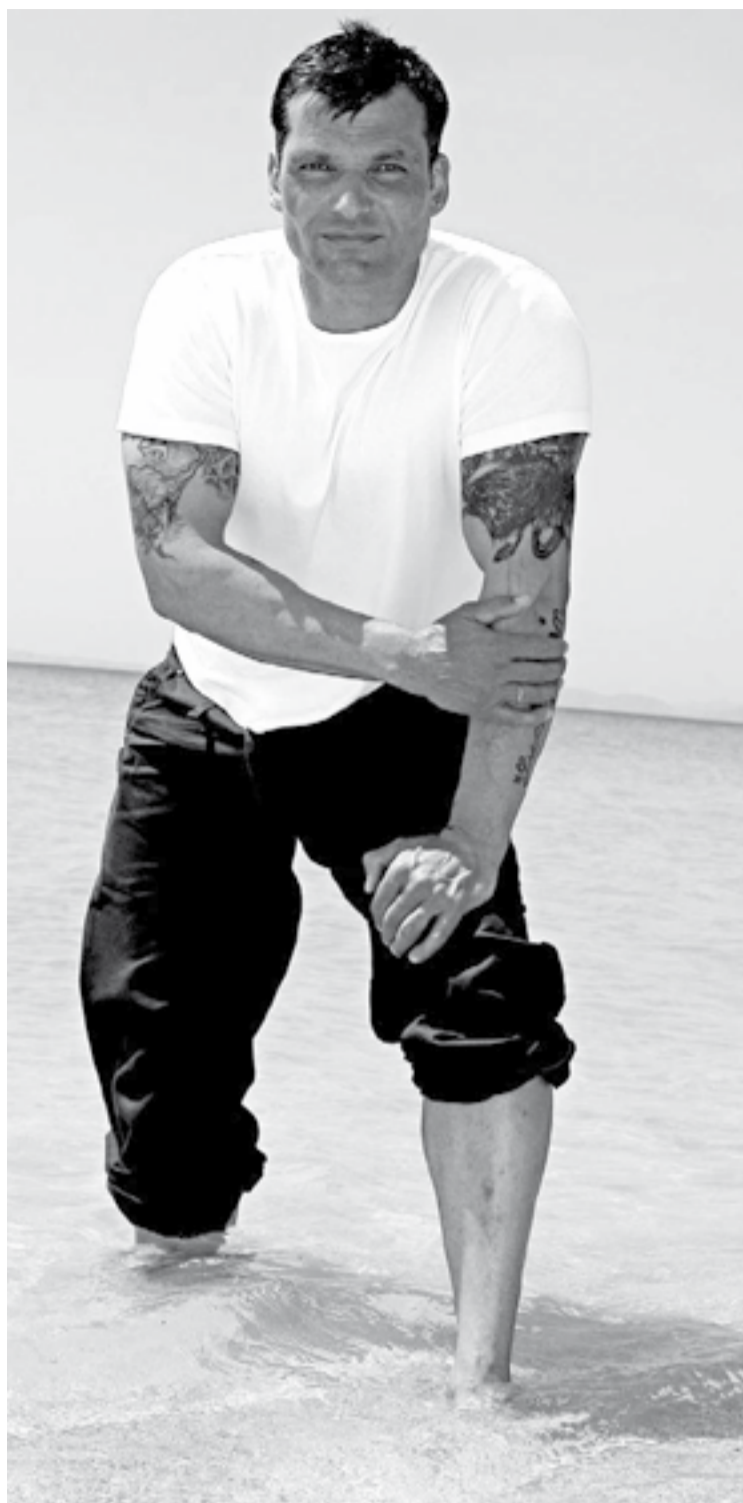
Ich werde wegen meiner professionellen Arbeit gebucht. Als Fitness-worker stehe ich meinen Kunden 24 Stunden zur Verfügung. Stets beruflich, versteht sich. In meinem Leben gibt es eine große Liebe und eine große Leidenschaft: das sind meine Frau und meine Arbeit.

Wow, ist der groß und stark! Ein Traum von einem Mann! Seine Märchenfigur verdankt dieser Prinz aber weder den Gebrüder Grimm noch Walt Disney. Karsten Schellenberg ist vielmehr einer von Deutschlands bekanntesten Fitness-Workern. Also jemand, der den Schönen und Reichen – und allen, die es noch werden wollen – zu einem ansehnlichen Hardbody verhilft. Mit mir trainierte Karsten an der Playa de Palma. Dabei hab' ich den Supermann gleich mal ausgequetscht...

**Berlin, Los Angeles und jetzt auch noch Malle. Du kommst ja wirklich rum in der Welt. Und immer nur um Muskeln zu stählen?**

Ich bin seit 1973 regelmäßig auf der Insel. Zuerst mit meinen Eltern, jetzt mit meiner Frau und den Kindern. Ich kann hier auch optimal arbeiten. Wenn meine Klienten es wollen, bleiben sie völlig unentdeckt. Außerdem treffe ich hier auch alte Freunde wieder, zum Beispiel im „Noahs“ in Cala Ratjada.

**Und deine prominente Insel-Kundschaft? Der König von Mallorca zum Beispiel: Wie ist die Arbeit mit „Onkel“ Jürgen Drews?**



Kein Märchenprinz! Karsten Schellenberg ist viel Fleisch und Blut. F.: TERRASSA

**Wieviel kostet ein Karsten Schellenberg pro Tag oder Nacht?**

Leider habe ich nur wenig Zeit für einzelne Trainings-Sessions. Ich begleite Touren, organisiere den Sporturlaub oder gehe mit auf Film-Sets. Wenn ich für das Training die Ernährung, Massagen und Relaxen verantwortlich bin, liegt der Tagessatz bei 500 Euro.

**Was bekommt man dafür geboten?**

Ich habe von mir entwickelte Trainingsmethoden und Geräte. Damit kann ich jedem Klienten ein exklusives Workout erstellen, an jedem gewünschten Ort. Zum Beispiel habe ich mit einem Kunden vor kurzem sechs Tage ohne Zelt in den Alpen übernachtet. Oder ich bringe einer Tänzerin das Kickboxen bei.

**Was ist an einem persönlichen Trainer so anders als der Gang ins Fitness-Studio?**

Ich bin für meinen Kunden rund um die Uhr zur Stelle. Man kann mich auch mal in der Not anrufen, zum Beispiel: „Hallo Karsten, ich habe gestern ein Glas zuviel getrunken und muss gleich zum Shooting“, oder so. Wenn sich jemand aus beruflichen Gründen kurzfristig körperlich verändern muss, zum Beispiel wegen einer Filmrolle oder Konzerttour, übernehme ich das komplette Trainingsmanagement.

**Wie oft in der Woche trainierst Du Deinen Adonis-Körper?**

Das kommt darauf an. Letztes Jahr habe ich Clemens Schick („Casino Royal“) für den Trans-Alpin-Run vorbereitet. Kurz vor dem 30-Kilometer-Lauf bat mich unser Sponsor, selber mitzulaufen. Ich muss also das ganze Jahr über fit sein. Man weiß ja nie, was kommt.

## ZUR PERSON

### „ICH TRAINIERE AUCH DIE SEELE“



Karsten Schellenberg wurde am 4. März 1963 in Berlin geboren. Seit elf Jahren ist er mit seiner Frau

Silvia glücklich verheiratet, die beiden haben drei Kinder. Schellenberg arbeitete bereits mit Künstlern und Stars wie Detlef D! Soost („Popstars“), Franka Potente („Die Bourne Identität“, siehe kl. Foto), Clemens Schick („Casino Royal“) Playmate Janine Habel zusammen. Bei SAT1 steht er mit einer eigenen Show in der Serie „Frühstücksfernsehen“ vor der Kamera. Schellenberg entwickelte eine eigenes Ernährungs- und Trainingskonzept. Sein Erfolgsgeheimnis: „Ich trainiere auch die Seele.“ Mehr Infos unter [www.karstenschellenberg.de](http://www.karstenschellenberg.de).

DEUTSCHES  
**IBI**  
LAB  
INSTITUTO BALEAR DE INFERTILIDAD  
GINECOLOGIA Y REPRODUCCION  
CLÍNICA SON MOIX

**Dr. med. (D)  
Dipl.-Biochem.  
Onno  
Buurman**

- Frauenarzt
- Schwerpunkt Reproduktionsmedizin
- Hormondiagnostik

im IBILAB, E-07011 Palma - C/ Antonio Villalonga s/n  
Terminvereinbarung unter **971 60 97 42** oder unter [buurman@kinderwunsch.net](mailto:buurman@kinderwunsch.net)

MALLORCA  
  
HOCHZEITEN

Heiraten in der Sonne!  
Komplettorganisation Ihrer Traumhochzeit und Events aller Art.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Mallorca Hochzeiten S.L.  
Andratx | Porreres  
Tel. +34 971 137 594  
Mobil +34 629 582 771  
oder +34 661 942 269  
[www.mallorca-hochzeiten.de](http://www.mallorca-hochzeiten.de)

Orquestra Simfònica de Balears  
Ciutat de Palma  
DIRECTOR PHILIPPE BENDER

Spielzeit 2006 - 2007  
3. Mai 2007,  
um 21:00 Uhr.  
AUDITORIUM DE PALMA

**C15**  
**BARTÓK**  
Suite von Tänzen  
Rapsodie für Violine Nr. 1 - 2  
**DVORÁK**  
Symphonie Nr. 5  
Agustín León Ara, Violine  
László Kovács  
dirigent  
[www.simfonica-de-balears.com](http://www.simfonica-de-balears.com)

Kartenvorverkauf an Kassen des Auditoriums, tel. 971 734 735  
oder über Servicaixa 902 332 211