

# Fitnessstraining für Körper und Kopf

„Aktivisten“ wie Jan Schönherr gesucht – „Freie Presse“ und CLUB vergeben Party-Wochenende in London

VON SVEN FROMMHOLD

**Chemnitz.** Jan Schönherr ist niemand, der sich so leicht aufhalten lässt. Als 14-jähriger richtete er sich zu DDR-Zeiten mangels anderer Trainingsmöglichkeiten in seinem Elternhaus einen Kraftraum ein und schweißte sich die benötigten Maschinen mit Hilfe des Vaters selbst zusammen. Statt der vorgesehenen Lehre in einer weiter entfernten Berufsschule absolvierte er das Abitur, weil es sonst keine Möglichkeit für ihn gegeben hätte, den geliebten Sport auszuüben. Und auch während seiner späteren beruflichen Tätigkeiten im Vertrieb und im Sicherheitsgewerbe verlor er seine Berufung nie aus den Augen: Neben diversen Trainerlizenzen legte er „ganz nebenbei“ als einer der ersten Deutschen die IHK-Prüfung zum Fitnessfachwirt ab und besuchte Gründerseminare.

Vor rund zwei Jahren schließlich war es soweit. Schönherr machte sich in einem Job selbstständig, den es in Chemnitz und Umgebung bis dahin noch gar nicht gab – als persönlicher Trainer für Menschen, die ein paar Pfunde loswerden, sich einfach nur fit halten oder aber ein bestimmtes Leistungsniveau erreichen wollen. „Es läuft super“, kann der 30-jährige „Fitmaker“, wie er sich selbst nennt, heute sagen. All die Termine zum Laufen, Radfahren, für Leistungstests oder im Fit-

nessstudio seien kaum noch allein zu bewältigen. Deshalb hat er begonnen, zwei Mitarbeiter anzulernen – ein Schritt auf dem Weg zur Traineragentur.

Doch in dem Chemnitzer stecken noch mehr Ideen, wie nicht nur sein Freiluft-Studio beweist, das er auch diesen Sommer wieder am Stausee Oberrabenstein betrieb. Das neueste Projekt des südwestsächsischen Fitness-Pioniers heißt „Fit Food“. Der Gedanke kam Jan Schönherr, weil sich bei der Betreuung der

Kunden ein bestimmtes Problem bisher nie so recht lösen ließ. „Zu meinen Leistungen gehört zwar die Ernährungsberatung, ich kann aber kaum überwachen, ob meine Tipps auch umgesetzt werden.“ Zumal das für die Gesundheitsbewussten oft kompliziert ist: Die empfohlenen Nahrungsmittel müssen eingekauft, zubereitet und mit zur Arbeit genommen werden, ein Aufwand, den viele als lästig empfinden und gern als Ausrede für den Rückfall in alte Imbiss-Rituale gebrauchen.



Der persönliche Fitness-Coach Jan Schönherr liefert Gesundheitsbewussten neuerdings auch ihr Frühstück.

–FOTO: ANDREAS SEIDEL

Mit seinem neuen Frühstücks-Lieferservice, der diese Woche startete, bietet Schönherr nun den Ausweg: „Ich liefere den Leuten Gesundheit und Zeit“, sagt er. Dafür hat er Zubereiter und Boten eingestellt und für täglich drei Morgenstunden eine Restaurantküche gemietet. Nun gilt es, das Angebot in den Büros von Chemnitz bekannt zu machen.

Reicht das dem „Fitmaker“? Von wegen! Das nächste Projekt hat er schon im Kopf – eine Erweiterung des Fit-Food-Angebots um „Nahrung für den Kopf“. Schönherr plant, den Lieferungen Lernkärtchen zu all den Kostlichkeiten, die man ohne schlechtes Gewissen verputzen kann, beizulegen. Damit Essen künftig nicht nur schmeckt, sondern auch bildet.

## ABFEIERN IN LONDON

„Freie Presse“ und CLUB suchen mehr „Aktivisten“ wie Jan Schönherr – junge Ostdeutsche, die im Beruf etwas bewegen. Wer eine(n) kennt oder selbst dazu gehört und nebenstehenden Coupon ausfüllt, kann ein tolles CLUB-Party-Wochenende in London gewinnen. Der Sieger bzw. die Siegerin und derjenige, der ihn vorgeschlagen hat, verbringen gemeinsam mit „Aktivisten“ aus anderen neuen Bundesländern vom 21. bis 23. November drei abwechslungsreiche Tage in der britischen Metropole. Außerdem winkt dem Gewinner eine Veröffentlichung seiner Geschichte in der „Freien Presse“.

**FITMAKER**

PERSONAL FITNESSCOACH JAN SCHÖNHERR