



GNBF e. V.
ATHLETEN-PORTRAIT
von Berend Breitenstein

KERSTIN KENZLER

Power & Balance

Kerstin Kenzler, geboren am 13.03.1970 in Perleberg im Bundesland Brandenburg, war in ihrer Jugend immer sportlich aktiv. Bis zu Beginn ihrer Berufsausbildung als Restaurantfachfrau übte sie Sportarten wie Schwimmen, Volleyball, Judo und Leichtathletik aus. „In den folgenden Jahren machte ich gar keinen Sport, und das konnte ich deutlich an meinem Spiegelbild sehen. 94 kg Körpergewicht und häufige Rückenschmerzen waren einfach zu viel und sehr lästig!“, sagt die 1,77 Meter große und in Wettkampfform 67 kg schwere Athletin. Durch die Veränderung ihrer Lebensumstände kehrte die attraktive Kerstin zurück zu körperlicher und geistiger Gesundheit. „Der Sport wurde schnell zu meinem Wegbegleiter. Aus den typischen Fitness-Studio-Besuchen und den „klassischen Frauen-Programmen“ entwickelte sich die Lust, häufiger mit freien Gewichten zu trainieren“, erklärt die heute 40-Jährige.

Nachdem ihr Ehrgeiz entfacht war, Bodybuilding leistungsmäßig zu betreiben, entschied Kerstin sich, im Jahre 2005 bei der 2. GNBF e. V. Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft an den Start zu gehen. Sie belegte den zweiten Platz. Es folgte eine Anzahl an weiteren, erfolgreichen Wettkampf-Teilnahmen. Bisheriger Höhepunkt ihrer Wettkampfkariere ist der Gewinn des GNBF e. V. Deutschen Meistertitels der Frauen-Bodybuilding-Klasse im Jahre 2006 sowie der erste Platz in der internationalen Frauen-Bodybuilding-Klasse der SNBF (Swiss Natural Bodybuilding Federation) im Jahre 2007. Die erfahrene Wettkämpferin überzeugt auf der Bühne besonders durch ihre schönen Linien und durchtrainierte Muskulatur. Gefragt nach ihren Beweggründen, Natural Bodybuilding aktiv zu betreiben sagt sie: „Weil meine Gesundheit an erster Stelle steht.“ Je nach Trainingsphase arbeitet Kerstin 4- bis 6-mal in der Woche mit Gewichten. Dabei unterteilt sie ihr Training in ein 3-Tage-Split-Programm. Die Zusammenstellung der an einem Tag trainierten Muskelgruppen wechselt sie ebenso wie die trainierten Übungen regelmäßig. Gerne bearbeitet sie Brust und Schultern zusammen.

Im nächsten Training folgen Rücken und Arme. Der dritte Trainingstag ist den Beinen



Training
in Top-Form!



und den Bauchmuskeln gewidmet. Kerstin setzt im Training für die einzelnen Muskelgruppen grundsätzlich auf den Wiederholungsbereich von 8 bis 15 pro Satz. Allerdings kommen regelmäßig auch Sätze mit sehr schweren Gewichten und 1 bis 3 WH pro Satz und Sätze mit leichteren Gewichten und bis zu 25 WH pro Satz zur Anwendung. „Ich mag es, bis an die Grenze zu gehen und zu sehen, wie weit ich gehen kann“, umschreibt die Athletin ihre Trainingsphilosophie. „Power & Balance – Der Weg ist das Ziel“ ist ihr persönliches Motto. Als ihre bevorzugten Trainingsmethoden nennt sie die abgestumpfte Pyramide, Höchstspannung, Supersätze und abnehmende Sätze. Kardiotraining macht sie für 2- bis 3-mal pro Woche in der Regel für jeweils 45 bis 60 Minuten und bevorzugt hierfür das Training auf dem Rad-Ergometer und der Rudermaschine unter Einsatz der Intervallmethode. Auch Rad fahren und Laufen in der freien Natur und die Anwendung der Dauerperiode stehen auf dem Trainingsprogramm der schlanken Schönheit. „Da kann es schon einmal vorkommen, dass ich bis zu zwei Stunden auf dem Rad sitze und die Natur genieße“, gibt sie zu Protokoll.

Zur Versorgung ihres Körpers mit den für ihren sportlichen Lebensstil erforderlichen Nährstoffen achtet Kerstin auf eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung. Täglich verzehrt sie vier proteinreiche Mahlzeiten, die sich aus Fisch, Huhn, Rindersteak und Gemüse zusammensetzen. Nach dem Gewichtstraining nimmt sie einen Shake aus Whey Protein, Wasser, 2 Esslöffeln Hafeflocken und Beeren zu sich. Sehr wich-

tig ist es für sie auch, jeden Tag ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen. Deshalb trinkt sie täglich zwischen 4 bis 5 Liter Wasser. Als Nahrungsergänzungen verwendet sie regelmäßig Multi-Vitamine und Multi-Mineralstoffe. Fatburner, Testo-Booster und Creatin kommen zyklisch zum Einsatz. Aus Alkohol macht sie sich nichts und trinkt so gut wie keine alkoholischen Getränke. In geselliger Runde darf es durchaus aber einmal ein Glas guten Rotweins sein.

Die erfolgreiche Athletin mit den meisten Wettkampf-Teilnahmen in der GNBF e. V. möchte sich bei der Fitness-Station Hamburg und ihrer Familie und Freunden für deren Unterstützung und Motivation bedanken. Nach fünf Jahren ununterbrochener Teilnahme an Wettkämpfen wird sie dieses Jahr pausieren und nicht auf der Posing-Bühne stehen. Die ausgebildete Personal Trainerin möchte sich in erster Linie auf ihre Coaching-Tätigkeit konzentrieren, in dessen Rahmen sie allen Personen, die ihre Figur verbessern möchten, gerne mit ihrem fachlichen und in der Praxis bewährten Rat zur Seite steht. Und auch diejenigen, die vom Alltag abschalten möchten, sind bei der geschulten Sport- und Wellness-Massage-Therapeutin in guten Händen.

Als nächstes sportliches Ziel gibt sie die Teilnahme in der Figurenklasse der INBF-Weltmeisterschaft in 2011 an. Wer die ehrgeizige Kerstin kennt, der weiß, dass sie auch zur Erreichung dieses Ziels wieder vollen Einsatz geben wird.

Weitere Informationen zu Kerstin Kenzler und ihrem Coaching-Angebot auf ihrer Webseite www.kerstin-kenzler.de ★