

DEUTSCHLANDS BESTES MÄNNERMAGAZIN\*

AUGUST 2005

Deutschland 4,00 €  
Österreich 4,00 €  
Schweiz 7,50 sfr  
www.gq.com

**GQ**  
GENTLEMEN  
WORLD



EXKLUSIV!

# HEIDI + SEAL

SO SEXY SIEHT SIE  
SONST NUR IHR MANN

SO SPRICHT ER ZUM ERSTEN  
MAL ÜBER SEINE FRAU

DIE **33**  
WICHTIGSTEN  
FASHION  
TRENDS  
FÜR DEN HERBST

JETZT!  
**GQ**  
IM TV  
AB 7. 7. JEDEN  
DONNERSTAG UM  
23.10 UHR AUF

**KURT**  
VERSUCHT  
ES MIT EINER  
POLIZISTIN

DIE  
DER ZUKUNFT  
FÜR BUSINESS, FOTO, MUSIK



ERGEBNIS DER TOP-100-UMFRAGE DER LEAD ACADEMY 2005

# AKTIV FITNESS

08-05

# FITNESS NACH MASS

In Deutschland gibt es mehr als 600 professionelle PERSONAL-TRAINER, die Ihnen auf Wunsch ein Fitness-Programm auf den Leib schneiden. Wir stellen Ihnen die besten 25 aus fünf Regionen vor

Illustration: www.sasfize.de, Foto: Marc Schürmann

## HAMBURG

● **CYRUS A. RAHMAN**, 38, ist 2. Vorsitzender des Bundesverbandes deutscher Personal Trainer (BDPT) und Mitbegründer von Deutschlands größter Agentur für Personal-Fitness-Trainer: **personalfitness.de**. An der renommierten Meridian Academy in Hamburg dreht er zu diversen Themen in den Bereichen Marketing und Fitness. 2003 erschien sein Buch *Man Power – Personal Training für Muskel & Fitness* im GU-Verlag.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** PNF (Propriozeptive Neuro-muskuläre Facilitation, eine Methode, die sich auf die effektive Zusammenarbeit von Nerv, Muskel und Gelenk konzentriert), Basic-Be-Traing, Knieballen, **PREISE:** 60 Euro für 60 Minuten und 90 Euro für 90 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** Troy Wilke, Armin und Sag-I-Moderator **KONTAKT:** über [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de) (auf der Startseite unter „Schwimm“ den Namen des Personal Trainers eingeben)

● **FRANK LEMMKEMANN**, 35, arbeitet seit fast 20 Jahren in der Fitness-Branche. Er ist zertifizierter Fitness-Manager, Fachtrainer für Reha und Prävention und Dozent für verschiedene Ausbildungsstrategien. Außerdem ebenfalls Mitbegründer von **personalfitness.de**.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Bascobal, funktionelles Kraft- und Gymnastiktraining, PNF-Training **PREISE:** 60 Euro für 60 Minuten und 90 Euro für 90 Minuten und **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** Johannes 2. Kieme, Rita Fischer-Keller, **KONTAKT:** über [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de)

● **MICHAEL SCHULZ RUDWIK**, 34, studierte BWL in Münster und Medizin, bevor er eine zweijährige Ausbildung zum Fitness-Manager an der Hamburger Meridian Academy absolvierte. Seit fünf Jahren selbstständiger Personal Trainer, sein Credo: Er will seinen Kunden den Spaß am Sport vermitteln – Wohlfühlen und gutes Aussehen kommen dann fast von selbst.  
**SEIN WIRKUNGSBEREICH:** Bodybuilding, Powerlifting und Fitnes **PREISE:** 100 Euro für 90 Minuten, 60 Minuten und 30 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** Thomas Kempens, Gerdwin **KONTAKT:** über [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de)

● **CHRISTINE DINSE**, 41, hat sich auf Fitness für Golfer spezialisiert. Sie ist Diplom-Sportlehrerin und Studienrätin, bietet auch Trainer für den Hamburger Golfverband an und ist natürlich selbst begeisterte Golferin. Ihr Buch *Personal Golf-Fitness* erschien 2004 bei norodo.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Golf-Fitness-Training mit dem selbst entwickelten Trainingsgerät „Golf-Fit-Swing-Trainer“ **PREISE:** ab 135 Euro für 90 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** Stef Rasche, Mädelin **KONTAKT:** über den Sendung Brief (St 1) **KONTAKT:** [www.lesepj.de](http://www.lesepj.de)

● **BERNHARD FRICKE**, 51, ist Diplom-Sportlehrer, Dipl.-Hörchenlehrer sowie Sportphysiotherapeut und Rückenschulhelfer. Seine umfassende Ausbildung wird komplettiert durch persönliche Sportbegeisterung: Fricke bietet sportartspezifisches Training für Golf, Segeln, Reiten, Tennis, Squash, Volleyball, Basketball und Spendskater an.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Golf, Fitness, Entspannungs- und Ernährungstraining, Reha-Training nach Operationen **PREISE:** ab 75 Euro für 90 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** Prof. Dr. Karl Eduard von Bismarck, Fritsch Elisabeth von Bismarck **KONTAKT:** fricke@lct.de oder über [www.personal-trainer-bernd.de](http://www.personal-trainer-bernd.de)

## BERLIN

● **TORSTEN FLEISCHER**, 32-jähriger Sportwissenschaftler, arbeitet seit 1998 als Personal Trainer. Seit 2000 führt er gemeinsam mit Susan Ratzow das Institut Personal Wellness Management in Berlin. Für ihn ist die Freude an der Bewegung der wichtigste Erfolgsfaktor. Sein Motto: „Gesundheit erleben die Menschen von Gott, das es aber in ihrer Hand liegt, diese zu bewahren, davon danken sie nicht.“  
**SPEZIALBEITRÄGE:** PNF-Training, Ausdauertraining (Laufen, Rad, Schwimmen, Skaten) **PREISE:** 105 Euro für 90 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** Lea Bush, M-My-Moderatorin, Anja von Marck **KONTAKT:** über ihre Deutschlehrerin 2008 **KONTAKT:** [www.p-w-m.de](http://www.p-w-m.de) oder [torsten.fleischer@p-w-m.de](mailto:torsten.fleischer@p-w-m.de)

● **ALEXANDRA HUSCHKE**, 30, ist ausgebildete Physiotherapeutin. Ihr Credo: „Wohlfühlen war nicht nur durch Schwitzen erreicht, sondern auch durch Entspannung und Übungen für die muskuläre Fitness. Zu ihrem Repertoire gehören darüber hinaus auch Sport- und Wellness-Massagen.“  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Ausdauertraining (von Meils Weg bis zur Meilenzwischenstation), Power-Yoga, Ernährungstraining **PREISE:** 55 Euro für 75 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** Yvonne Gutjahr **KONTAKT:** [www.huschke-personal-trainer.de](http://www.huschke-personal-trainer.de) oder [alex.huschke@personal-trainer.de](mailto:alex.huschke@personal-trainer.de)

● **PATRICK SCHREIBER**, 25, ist gelernter Koch und Ernährungsjobtrainer und leitet die Physiotherapie der chirurgischen Privatklinik am Hohenzollernpark. Er selbst hat zwei Jahre Erfahrung im Leistungssport. Bevor er sich 2003 als Personal Trainer selbstständig machte, arbeitete er in Österreich und Tunesien in der Branche. Er will Menschen aller Altersgruppen in einem bewussten Umgang mit ihrem Körper unterstützen.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Ernährungstraining, Gesundheitstraining **PREISE:** 110 Euro für 60 Minuten, 90 Minuten und Massage für 185 Euro **PROMINENTE KUNDE:** Anja Stöhr, Fernstudium **KONTAKT:** [www.pat-schreiber.de](http://www.pat-schreiber.de) oder über [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de)

● **MARC ZINKERHAGEL**, 33, zog er 2000 vor, selbstständig als Personal Trainer zu beginnen anstatt als Sportlehrer in den Städtedienst zu gehen. Heute leitet er Seminare und sieht eine seiner großen Stärken darin, seine Kunden mit Begeisterung und Einflößenvermögen zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Stressmanagement **PREISE:** ab 77 Euro für 60 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** Ina Dieckert, Susanna Sauer **KONTAKT:** über [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de)

● **SUSAN RATZOW**, 41, bildete sich nach ihrem Staatsexamen 1992 umfassend weiter zur lizenzierten Fitness-Trainerin, Gesundheitsrätin, Mental-Balance-Trainerin und Ernährungstrainerin. Ihr Credo: Spaß, Vielfältigkeit und Abwechslung im Training sollen nicht Zielorientierung nicht zu kurz kommen.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Bodybuilding und Fitness für Alltag und Beruf **PREISE:** 105 Euro für 90 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** Rebecca Lorenz **KONTAKT:** über das Saal-Serie-Verkauf in Berlin, Rosa-Modeller Jilka **KONTAKT:** [www.p-w-m.de](http://www.p-w-m.de) oder über [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de)

## FRANKFURT

● **MICHAEL SCHWELZER**, 33, betreibt seit 1996 Kunden im In- und Ausland. Zuvor arbeitete er als Leiter für das Premium Health Club und dessen Reha-Studio. Als Lifestyle- und Weight-Management-Konsultant betreut er sein Klientel nicht nur sportlich, sondern auch in Bezug auf dessen Lebensstil. Seine Philosophie: Streben nach Perfektion und Orientierung an den Besten, ohne dabei den Spaß zu verlieren.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Lifestyle-Coaching **PREISE:** 120 Euro für 90 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** Sven Yarb, C&I Frankfurt, Milan Farjo, Christopher Oster, Schaefer, Fritzel, Erik- und Kuesenrager **KONTAKT:** [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de)

● **NUNZIO ESPOSITO** besuchte das renommierte Sportinternat in Hannover und wurde später als Fußballer mit dem SCG Höchst Jugend-, Niedersachen- und Norddeutscher Meister. Anschließend kickte er in Alicante und Neapel. Zurück in Hessen bodete er außerdem semi-professionell und wurde 1997 Hessenischer Fitness-Meister (im Verband IFBB). Seit 2000 arbeitet er als lizenzierte Personal Trainer. Esposito spricht Italienisch, Englisch und Spanisch.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Mentale Coaching, Gewichtsreduktion, Muskelaufbau **PREISE:** 120 Euro für 90 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** Sängerin Patricia Koss, Singer Lea Bep, die Band Good Love, Martin Runkel, Steger **KONTAKT:** [www.nesposito.de](http://www.nesposito.de)

● **TIMM KNOX**, 28, betreibt seit dem Jahr 2000 Kunden im Rhein-Main-Gebiet und arbeitet unter anderem als Sporttherapeut im Zentrum für Therapie und Training im Kurort Bad Homburg. Außerdem arbeitet er regelmäßig als Referent und Sportmanager für die Deutsche Bahn und leitet Rückenschulungen für die D2-Bank.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Firmenfitness und individuelle Gesundheitsmaßnahmen **PREISE:** 90 Euro für 60 Minuten, 110 Euro für 90 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** Abteilungsleiter, Deutsche Telekom **KONTAKT:** [www.knoxtraining.de](http://www.knoxtraining.de) oder [tim.knox@knoxtraining.de](mailto:tim.knox@knoxtraining.de)

● **KARSTEN JOPPICH**, 45, ist Sportwissenschaftler und absolvierte verschiedene gesundheitsorientierte Weiterbildungsprogramme. Seine Philosophie: „Bewegung, Fitness, Gesundheit“ – diese drei Themen sind für mich untrennbar.“  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Firmenfitness und Golf **PREISE:** 85 Euro für 30 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** Jopich ist Fitnesspartner im 2007-Fordmagazin **KONTAKT:** über [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de)

● **HOLGER SCHUPP**, 35, arbeitete 2001/02 als Reha-Trainer für den Bundesligisten Eintracht Frankfurt. Der diplomierte Sportwissenschaftler arbeitet neben seiner selbstständigen Tätigkeit als wissenschaftlicher Assistent von Professor Dr. Dietmar Schmidtbleicher in der Abteilung für Leistungsdiagnostik an der Universität Frankfurt. In Bad Homburg eröffnete er außerdem dieses Jahr sein eigenes Fitness-Studio Tonic Training.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Leistungssport, orthopädische Reha-Training **PREISE:** 85 Euro für 90 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** Singer von Opel, Schneider **KONTAKT:** [www.tonictraining.de](http://www.tonictraining.de) oder [info@tonic-training.de](mailto:info@tonic-training.de)

## KÖLN

● **EVA WOSKO**, 30, ist statthalb geprüfte Massagetherapeutin und sechsmalige deutsche Meisterin im Rhythmischen Sportgymnastik. Sie arbeitet als Referentin für Gesundheitsmanagement mit lizenzierten Wirtschaftsprüfern wie Pura, der Boston Consulting Group und Union Investment zusammen. Als Fachautorin schreibt sie Fachbeiträge wie „Managers Fitness“ oder „Die aktiven Pausen“.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Firmenfitness und Gesundheitstraining **PREISE:** ab 80 Euro für 60 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** Daniela Christy, Clivia, Bech **KONTAKT:** [www.healthyfitness.de](http://www.healthyfitness.de)

● **LARS BRÖUWERS**, 36, studierte Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule Köln und bildete sich zum Physiotherapeuten an der Medizinischen Einrichtungen der Heinrich Heine Universität Düsseldorf weiter. In seinen zehnjährigen Berufsjahren als Trainer und Therapeut arbeitete er in verschiedenen Sport- und Therapiezentren vor allem in der ambulanten orthopädischen Rehabilitation. Seit 2001 ist er selbstständig.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Gewichtsreduktion und Muskeltraining **PREISE:** ab 115 Euro für 60 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** Patrick Strick, Marcelatzer **KONTAKT:** [www.trainingspartner.de](http://www.trainingspartner.de)

● **EDINARD KIESS**, 36, ist seit 13 Jahren selbstständig und absolvierte zwei einjährige Diplom-Studiengänge an der Deutschen Sporthochschule in Köln sowie eine Ausbildung zum Sporttherapeuten. 1999 war er Gründungsgmitglied des Bundesverbands Deutscher Personal Trainer e.V. und Initiator von Personal Trainer Network, Herausgeber der Fachzeitschrift Personal Training – Idee, Konzept, Marketing (2002) und Erfolgskonzept Personal Training (2003), beide vom Verlag Dr. Müller.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Reha-Reha-Training, Ernährungstraining, Muskelbau **PREISE:** 80 Euro für 90 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** dessen Wirtschaftsprofessor **KONTAKT:** über [www.personal-trainer-network.de](http://www.personal-trainer-network.de)

● **JÖRN GIEBERSBERG**, 35, entwickelte seine eigene geschützte Trainingsmethode namens „Sports-Zine“ als Kraft- und Konditionstrainer arbeitet er nicht nur im Großraum Köln, sondern auch in Los Angeles mit zahlreichen Prominenten aus Wirtschaft und Medien. Er veröffentlichte Fachartikel zu Ernährung, Figur und Fitness und ist Vorstandsmitglied im Bundesverband Deutscher Personal Trainer.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Krafttraining mit Inzidenz **PREISE:** ab 85 Euro für 60 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** Bgk, Schwabe, Barmen Elgner **KONTAKT:** über [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de)

● **JENS FRIESE**, 39, ist Diplom-Sportwissenschaftler und Vorstandmitglied im BDPT. Er doziert an verschiedenen Institution, gründete das „Trainer College“ und veröffentlicht regelmäßig Fachartikel zum Thema Prävention und Rehabilitation. Als Personal Trainer betreut er nicht nur Profieishockeyspieler, sondern passt sich flexibel Kundenwünschen an: Bei gestresstem Manager kommt er auch zur Mittagspause.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Gesundheitsprävention **PREISE:** 120 Euro für 60 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** Hedforn, Schatz, Unterwiesing, Internum AG **KONTAKT:** [www.friese-training.de](http://www.friese-training.de)

## MÜNCHEN

● **TAREK AYAO**, 32, nahm 2000 in Sydney noch an den Olympischen Spielen teil. Sein Sport: Judo. Er ist Diplom-Sportwissenschaftler und erwacht außerdem Lizenzen als Aerobic/Sport/Spin-Instructor, als Inlineskate-Lehrer, Fit-Boeing-Instructor und Snowboard-Lehrer. Vor allem bei Koordination- und Schnelligkeitübungen profitieren Kunden von seinen Erfahrungen aus dem Leistungssport.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Basketball (Profizeitspiel) und Gewichtsreduktion **PREISE:** 90 Euro für 60 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** weder nicht genannt **KONTAKT:** [www.bethnailing.de](http://www.bethnailing.de)

● **MANUEL BOLZ**, 29, turnte in seiner Jugend leistungssportorientiert und war als Leichtathlet und Basketballer erfolgreich. Schon mit 15 Jahren übernahm er im Verein seinen ersten Trainingsposten. Seit dieser Zeit verfolgt er das Ziel, seine Sportbegeisterung professionell an andere weiterzugeben. Neben seiner Tätigkeit als Personal Trainer tritt er auch in Formaten auf, zum Beispiel vier Fitness-Tipps auf ProSieben.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining **PREISE:** 75 Euro für 90 Minuten, 110 Euro für 90 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** Daniela Wied, Mädelin **KONTAKT:** über [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de)

● **CHRISTOPH KLEINBECK**, 30, arbeitet seit fünf Jahren als Personal Trainer und ist ausgebildeter Sportlehrer und Sporttherapeut. Durch ständiges Fortbildung in seinen Spezialgebieten garantiert er seinen Klienten Professionalität nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Zu seinen Kunden zählen Manager, Unternehmer, Golfer, Hausfrauen und Ärzte. Sein Motto: Wer nie aufgibt, gewinnt.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Gesundheitsorientiertes Training und Tennis **PREISE:** ab 85 Euro für 60 Minuten, **PAKETPREISE PROMINENTE KUNDE:** weder nicht genannt **KONTAKT:** [www.ki-personaltraining.de](http://www.ki-personaltraining.de) oder [info@ki-personaltraining.de](mailto:info@ki-personaltraining.de)

● **SILVIO STERZINGER**, 38, ist gelernter Krankenpfleger und diplomierte Sportwissenschaftler. Als mehrfacher Ironman-Finisher kennt er den Begriff „Ausdauer“ aus eigener Erfahrung. Neben Lauftraining, Rad und Schwimmen bietet er auch sanftere Trainingsmethoden wie Springen an. Außerdem organisiert er mit seinen Kunden Ausflüge in die Berge zum Canyoning, Klettern und Mountainbiken. 2004 erschien sein Bestseller „365 Tage für Kränze“.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Ausdauertraining, Springen, Treiben und Mountainbiken **PREISE:** ab 85 Euro für 60 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** Dr. Stefan Jarzack, Vorstand für Hypertrophie **KONTAKT:** [www.idsport.com](http://www.idsport.com) oder [info@kranzen.com](mailto:info@kranzen.com)

● **CHRISTIAN PACH**, 29, bildete sich nach seinem Studium zum Diplom-Sportwissenschaftler zum lizenzierten Tennis- und Volleyballtrainer sowie zum Rückenschulhelfer weiter. Er betreut nicht nur einzelne Privatkunden, sondern widmet sich auch Unternehmern, Seminare, Vorträge und Kursen schulischer Mitarbeiter, wie man sich auch im Arbeitsalltag helfen kann.  
**SPEZIALBEITRÄGE:** Gesundheitsorientiertes Krafttraining **PREISE:** ab 85 Euro für 60 Minuten **PROMINENTE KUNDE:** DSM-Schichtarbeiter **KONTAKT:** [www.cristoforo-wilke.de](http://www.cristoforo-wilke.de)