

Jeder schwitzt gleich

In der Sportschule Kinema trainieren Weltmeister neben Reha-Patienten und Hobby-Athleten. Wie die Höllhöhe zur festen Größe im Spitzensport wurde – und trotzdem ihren Wurzeln treu bleibt

Von Patrick Beckerle

Wenn Sepp Maurer trainiert, hört man das schon, bevor man ihn sieht. Die Musik wird dann ein paar Stufen lauter. „Here I go again on my own. Going down the only road I've ever known“, hallt es aus den Lautsprechern der Sportschule Kinema. Classic Rock, das ist seine Musik. Man merkt, dass er ein Kind der 80er ist. Die anderen Sportler bleiben unbeeindruckt, machen weiter ihre Übungen. Dass der Chef selbst mitanpackt, ist hier auf der Höllhöhe (Kreis Cham) nichts Besonderes. Dass es nichts Besonderes ist, ist dagegen sehr wohl besonders.

Bei Whitesnake ist die Straße der Träume eine einsame. Bei Sepp Maurers Sportschule ist sie mit Erfolgen gepflastert – wortwörtlich. Jeder, der hier trainiert, geht zuerst an den Pflastersteinen mit den Powerlift-Rekorden vorbei. Sie starten bei 367,5 Kilo und kennen nur eine Richtung: nach oben. Die Wände des Treppenhauses sind über und über mit Zeitungsartikeln tapeziert. „Die Höllhöhe rockt wieder“, „Titel-Schmiede im Bayerwald“, „Vom Koch zum Fitness-Visionär“ lauten die Überschriften. Maurer lächelt, als er die Stufen emporsteigt.

Drinne reihen sich Hantelbänke und Power-Racks an Laufbänder und Stepper. Es sind zu viele Geräte, um sie zu zählen. Alles steht dicht an dicht, um den Platz zu nutzen. Den Eingangsbereich markiert eine kleine Bar, doch statt Bier und Erdnüssen gibt es hier isotonische Getränke und Proteinriegel. Anstelle von Flaschen an der Wand bilden Pokale und Medaillen die Dekoration. Die Sonne, die durch das Dachfenster scheint, taucht das Herz der Sportschule in ein warmes Licht.

Ohne „Rocky“ wäre er vielleicht Koch geworden

Kinema hat Sepp Maurer sein Fitness-Imperium genannt, nach dem griechischen Wort für Bewegung. „Ein Sportler hat mal gemeint, dass ich jetzt direkt spinne. Er dachte, der Name wäre eine Abkürzung für Kine Maurer“, erzählt der 46-Jährige und grinst. König Maurer. Das wäre dann doch zu viel. Aber dass man ihn für spinnert hält, daran ist er ein Stück weit gewohnt – und vielleicht auch selbst schuld.

Maurer hat wie sein Bruder eigentlich Koch gelernt. Doch während Lucki in der Küche und im Fernsehen Karriere machte, träumte Sepp von seinem eigenen Sportstudio. Angefixt durch die „Rocky“-Filme begeisterte er sich für Kraftsport. Als in Bad Kötzting ein Studio schließt, sieht der damals 22-Jährige die Chance gekommen, seinen Traum umzusetzen. Er kauft die Geräte auf, für eine zu DM-Zeiten astronomische Summe – nur, um dann festzustellen, dass er nicht genug Platz dafür hat. Also verstauben sie zunächst im Keller. „Da haben viele gemeint, das ist typisch Sepp“, erzählt er. Heute kann er darüber lachen.

Aber damals ist es ein harter Kampf, den Maurer für seine Vision austragen muss. Er will keine Räume irgendwo anders. Er will in seiner Heimat bauen. Auf der Höllhöhe, einem kleinen Ortsteil der ebenfalls nicht großen Gemeinde Neukirchen beim Heiligen Blut. Mitten im Bayerischen Wald. All sein Geld, all seine Zeit investiert er in dieses Ziel. 2002 eröffnet er, damals heißt das Studio noch Vitalis. Nur ein Jahr später hat er einen schweren Unfall. Ein komplexer Bruch am linken Bein. Die Ärzte sagen ihm, dass er nie wieder Kraftsport auf hohem Niveau betreiben können wird. Aber Maurer ist keiner, der aufgibt. In den langen Jahren der Therapie eignet er sich für sich



Sepp Maurer trainiert in seiner Sportschule auch regelmäßig mit Profis wie Boxerin Tina Rupprecht. Immer wieder treibt er die Weltmeisterin zu Bestleistungen an (Foto oben). Auf dem Weg ins Gebäude sind Pflastersteine mit Powerlift-Rekorden verlegt, das Treppenhaus ist voller Berichte über Maurer. Fotos: Patrick Beckerle

selbst neue Trainingsmethoden an. Und noch wichtiger: ein Verständnis für den menschlichen Körper. Heute sagt er, dass sein Unfall ihn nur noch stärker gemacht hat. Diese Transformation soll sich auch in seinem Traum widerspiegeln. Aus Vitalis wird Kinema. Kein Sportstudio mehr, sondern eine Sportschule. Mit Leistungsdiagnostik, Therapie- und medizinischem Versorgungszentrum.

Wenn Sepp Maurer heute auf seinem Balkon steht, dann wirkt das Bild vom „König Maurer“, der auf sein Reich blickt, gar nicht mehr so weit weg. Sein Name und der seiner Sportschule haben im Profisport Gewicht. Viele Sportler nehmen eine lange Anfahrt und schlechtes W-Lan in Kauf, um hier trainieren zu können. Boxer Robin Krasniqi, Rallye-Legende Walter Röhrl und Marcel Brandt von den Straubing Tigers, zum Beispiel. Aber Maurer ist kein König, der ruhig auf seinem Thron sitzt. Er braucht Action. Bewegung. Kinema.

Wenn nebenan eine Weltmeisterin schwitzt

Heute trainiert der 46-Jährige mit der Profi-Boxerin Tina Rupprecht. Die 32-jährige Augsburgerin, Kampfname Tiny Tina, hat mehrere WBC-Weltmeistertitel im Minimal- und Atomgewicht errungen und einen schweren Kampf vor der Brust. Hier will sie in Topform kommen. Maurer lässt sie dafür mit Reaktionslichtern üben. Kleine Plattformen, die ihre Farbe auf Knopfdruck ändern können. Rupprecht soll sie mit ihren Füßen antippen. Blau

steht für links. Rot für rechts. Grün für zweimal. Lila für dreimal. Die Farben wechseln im Sekundentakt. Man merkt, dass die Boxerin nicht zum ersten Mal Koordination trainiert, sie macht fast keine Fehler. Nach der ersten Runde drückt Maurer ihr einen schweren Medizinball in die Hand. Um die Schwierigkeit noch zu steigern.

2023 hat Rupprecht das erste Mal im Kinema trainiert, auf einen Tipp ihres Managers hin. „Sepp hat mich im Training fast umgebracht. Ich habe es geliebt“, sagt die 32-Jährige und grinst. Seit sie hier trainiert, hat sie ihre ohnehin starke Kondition noch einmal gesteigert. Daneben schätzt sie aber auch die Atmosphäre der Sportschule. „Es ist überhaupt nicht elitär, sondern einfach freundschaftlich. Fast ein bisschen wie Familie“, sagt sie. „Ich mag es zum Beispiel, dass man sich in den Pausen an die Bar setzen kann und dort ins Ratschen kommt. Das ist einfach cool.“

Dieses entspannte Nebeneinander, das hört man in Gesprächen immer wieder, ist das, was für viele den „Kinema-Spirit“ ausmacht. Auch Laien können hier weiterhin ganz normal trainieren, Reha-Patienten ebenso. Nur kann es eben sein, dass am Gerät nebenan gerade eine Weltmeisterin schwitzt. Weil Weltmeister aber auch nur Menschen sind, redet man trotzdem. Sepp Maurer freut sich jedes Mal, wenn er sieht, wie sich seine Schützlinge austauschen und gegenseitig Tipps geben. Im Kinema ist kein Platz für große Egos, es braucht Teamgeist. Jeder schwitzt hier gleich. So mancher Profi kam

her und war von Maurers Training zuerst – gelinde gesagt – irritiert. Der 46-Jährige hat unorthodoxe Methoden. Neuankommlinge schicken er schon einmal zum Wandern auf den Osser oder lässt sie durch ein Bachbett laufen, ehe er sie an die Geräte lässt. Dann hilft es, wenn andere Sportler erklären: Der Sepp denkt sich schon was dabei.

Als Trainer streng, als Mensch einmalig

„Muskeln aufbauen ist nicht schwer. Das kann jeder“, sagt Maurer. Ihm geht es aber um einen ganzheitlichen Einsatz. In sein Training fließen viele seiner eigenen Erfahrungen und Lehren aus seinem Unfall ein. Er möchte erst ein Gespür für seine Schützlinge bekommen. Ihnen helfen, innerkörperliche Zusammenhänge zu begreifen. Und auch seine eigene Philosophie vermitteln. „Eines meiner Grundprinzipien ist beispielsweise, dass es nur drei verschiedene Arten von Lebensmitteln gibt“, sagt Maurer. „Und zwar Bewegung, Luft und Wasser. Alles andere sind bloß Nährstoffe.“

Auch Tina Rupprecht kommt an diesem Freitag kurz an ihre Grenzen. Bei einer Übung lässt Maurer sie um eine Trainingsbank herumklettern. Erst im, dann gegen den Uhrzeigersinn. Während sich die Weltmeisterin an jeder Ecke hörbar abmüht, beginnt Maurer zu singen. „Es hat keiner gesagt, dass es leicht wird“, trällert er. Und gibt dann noch eine Kostprobe seiner Motivationskünste: „Denk an was Schönes, Tina. An mich zum Beispiel.“ Nach

der Übung muss die 32-Jährige erst einmal zu Atem kommen und Kraft schöpfen. Die Anstrengung ist spürbar. Maurer bereitet derweil das Finale der heutigen Einheit vor. Dafür legt er selbst Hand an die Musikauswahl. Kein Classic Rock diesmal. Aber ein Klassiker: die „Training Montage“ aus dem „Rocky IV“-Soundtrack. Statt Baumstämme zu wuchten und Felsbrocken zu schleppen muss Rupprecht jedoch „nur“ eine Mischung aus Liegestützen, Gewichte-Stemmen, Medizinball-Werfen und Laufen im Stand absolvieren. Am Ende reißt sie wie Sylvester Stallone die Fäuste triumphierend nach oben. Maurer, eben noch Schinder und Anpeitscher, klatscht mit ihr ab und nimmt sie lachend in den Arm.

„Das ist der Sepp“, sagen die Sportler an der Bar, die die Szene beobachten. Als Trainer streng, als Mensch einmalig. Kinema ohne Sepp Maurer – das kann sich hier keiner vorstellen. Die Namen gehören für sie automatisch zusammen. „Ich bin dankbar, dass ich das hier tun darf“, sagt Maurer selbst bescheiden. „Ich kann Menschen dabei helfen, ihr persönliches bestes Selbst zu finden. Das erfüllt mich.“ Dass er fast jeden Tag von morgens bis abends hier ist, selten bis nie Urlaub hat, die Arbeit sein Leben ist – das stört ihn nicht. Kinema war sein Traum. Er hat ihn sich erfüllt. „Ich fühle mich nur hier wohl und ich weiß, dass ich auch nur hier gut sein kann, in dem, was ich tue“, sagt er. Und ergänzt dann: „Zum Glück bin ich nicht der Einzige, der sich hier wohlfühlt.“ Er grinst. König Maurer hat seinen Platz gefunden.