



Sepp Maurer (links) mit Rallye-Ass Walter Röhrl auf der Rennstrecke: Der 62-jährige Rennfahrer fühlt sich wieder topfit und hat im kommenden Frühjahr Großes vor.



Der stolze Coach mit den Triathleten und Hawaii-Ironmen Andreas Aschenbrenner und Dr. Franz Eckl.

„Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch“ Sepp Maurer betreut Athleten vom Box-Weltmeister bis zur Rallye-Legende

Er ist eine Legende im Rallye-Sport: Der gebürtige Regensburger Walter Röhrl, unter anderem zweifacher Rallye-Weltmeister 1980 und 1982, will es noch einmal wissen. Mit mittlerweile 62 Jahren wird er im kommenden Frühjahr nochmals bei einer großen Rallye an den Start gehen. Zur Vorbereitung hat er sich einen kleinen Ort im Bayerwald ausgesucht. In der Sportschule Kinema von Sepp Maurer in Höllhöhe bei Neukirchen b. Hl. Blut wird der Rennfahrer aktuell fit gemacht. Er ist damit das neueste Mitglied in einer mittlerweile beeindruckenden Reihe von Spitzensportlern, die sich am Hohenbogen auf ihre Wettkämpfe vorbereiten.

„Ich vertraue dem Team, weil ich weiß, dass ich in der Sportschule perfekt betreut werde“, sagt Röhrl. Tausende Kilometer hinter dem Lenkrad bei zermürbenden Rallyes auf der ganzen Welt haben bei ihm Spuren hinterlassen. Vor allem der Rücken schmerzte in den vergangenen Jahren und bereitete Röhrl Probleme. Nun fühlt er sich sogar fit genug, auf der Rennstrecke wieder Vollgas zu geben. Röhrl trainiert zweimal wöchentlich in der Sportschule und macht dort Physiotherapie. Seine Rückenprobleme sind seitdem im Griff. Zudem war ein Sportwissenschaftler mit ihm auf der Rennstrecke und hat ihn während der Trainingsrunden per Elektromyographie vermessen. Dabei werden mittels Elektroden die verschiedenen Muskelgruppen in Echtzeit überwacht, anschließend wird anhand dieser Daten ein speziell abgestimmter Trainingsplan erstellt.

Internationale Erfahrung

„Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch“, sagt Walter Röhrl. Diese Aussage hat Sepp Maurer auch zum Leitsatz seines Teams erkoren. Maurers (sport-)wissenschaftlicher Ansatz beruht auf eigener – leidvoller – Erfahrung: Nach einem komplizierten Fußbruch musste er 33 Operationen über sich ergehen lassen und war drei Jahre lang auf Krücken angewiesen. „Mein Fuß war praktisch abgefaut“, erinnert sich der Fitness-Guru. In der Sportschule München kam er jedoch wieder auf die Beine und lernte dabei neue Therapieansätze kennen, die er dann auch für sein eigenes Studio im Bayerwald übernahm.

Seit sieben Jahren ist Sepp Maurer zudem regelmäßig international unterwegs zur Fortbildung, unter



Kurz vor dem schönsten Erfolg: Der elfjährige Johannes Altmann kommt nach einem schweren Autounfall aus eigener Kraft wieder auf die Beine.

anderem in den USA; zum Beispiel an der Ohio State University, beim American Football-Team der New York Giants, er traf Mike Tyson und dessen Boxtrainer oder auch die Fitness-Legende Charles Glass. „In den USA ist von der Therapie her alles um 80 Prozent besser, der Sport und alles drumherum werden einfach mehr wertgeschätzt. Seitdem sehe auch ich den Sport ganzheitlich“, sagt Maurer. So stand auch am Anfang der Betreuung von Walter Röhrl eine fünfstündige Untersuchung mit unter anderem Laktat-Test, drei Muskelfunktionstests, Bewegungsbereichsanalyse. Basierend auf den Ergebnissen wurde für Röhrl ein individueller Plan für Training, Ernährung und Physiotherapie erstellt.

21 WM- und 33 EM-Titel

Beim Einbringen all seiner Erfahrungen in seine eigene Sportschule wäre Maurer wegen der Anschaffungskosten für die Geräte und Einrichtungen wie eine Höhenkammer beinahe Pleite gegangen. Mittlerweile beschäftigt er aber ein Team aus 31 Spezialisten – von Sportwissenschaftlern über Ärzte und Physiotherapeuten – und betreut Spitzensportler aus der ganzen Welt. Seine Schützlinge haben bis heute in diversen Sportarten 21 Weltmeister- und 33 Europameistertitel sowie etliche Deutsche und Bayerische Meisterschaften errungen.

Angefangen hat die Reihe der sportlichen Erfolge in den 2000ern mit den einheimischen Steinhebern und Kraftdreikämpfern. Es folgten Motocross- und Autorennfahrer, Bergläufer, Eishockeyspieler (Alexander Dotzler von den Straubing Tigers), Triathleten (Vize-Europameister Dr. Franz Eckl aus Amberg und Andreas Aschenbrenner aus

Regenstau, Zweitplatziertes der diesjährigen Ironman in Schweden), Profiboxer, Fußballer und mehr.

Beim renommierten Einladungsturnier von Arnold Schwarzenegger, den Arnie-Classics, gewann die von Maurer betreute Mainzerin Gunda Fiona von Bachhaus vor 20000 Zuschauern die Goldmedaille, als sie als erste Frau beim Bankdrücken mit 180 Kilogramm mehr als das dreifache ihres eigenen Körpergewichts stemmte. Christoph Erbs aus Genthin, ebenfalls ein Maurer-Schützling, gewann dort Silber mit 360 Kilogramm im Kreuzheben. Dirk Lauber aus Bamberg wurde nach drei Jahren Training mit Sepp Maurer Deutscher Meister, Europameister und Weltmeister im Kreuzheben und stellte dabei einen Europarekord und zwei Weltrekorde auf. „Das war einer der schönsten Erfolge“, erinnert sich Maurer.

Vor allem für Boxer ist das Kinema in den vergangenen Jahren zu einer der Top-Adressen in Sachen Wettkampfvorbereitung geworden. Derzeit trainieren sieben Profis am Hohenbogen, darunter Ex-Leichtgewichts-Europameister Timo Schwarzkopf. Robin Krasniqi, ehemaliger Intercontinental- und Europameister im Supermittelgewicht, arbeitet derzeit an seinem Comeback im Frühjahr mit dem Rückkampf um die EM-Krone. Und erst kürzlich gewann Dominic Bösel in Halle die Weltmeisterschaft im Halbschwergewicht. Er hatte bei einem Trainingslager auf der Höllhöhe sein Kraft- und Athletiktraining vor dem WM-Kampf absolviert.

Schöner als jeder WM-Titel

Die Erfahrungen und Therapieerfolge, die Sepp Maurer und sein Team mit den Spitzensportlern sammeln, kommen auch Reha-Patienten zugute – so zum Beispiel Johannes Altmann. Der Elfjährige aus Neukirchen wurde im vergangenen Jahr bei einem Autounfall sehr schwer verletzt. In Sepp Maurers Sportschule hat er nun wieder das Gehen gelernt. Als der kleine Johannes das erste Mal aus eigener Kraft wieder auf die Beine kam, war das für Sepp Maurer einer der schönsten Momente seiner Trainer-Laufbahn: „Das macht mir noch mehr Freude als jeder WM-Titel. Dafür mache ich jeden Tag meine Arbeit.“



Europameister: Sepp Maurer freut sich mit Robin Krasniqi nach dessen Sieg über Stanislav Kashtanov im vergangenen Jahr.