



Boxweltmeister Robin Krasniqi bei der Leistungsdiagnostik in der Sportschule

FOTO: THOMAS PFEIFFER

# Wo Erfolg kein Geheimnis ist

**FITNESS** Weltmeister-Coach Sepp Maurer sucht nach dem perfekten Trainingsansatz für seine Athleten. Das hat ihn sein Leben gelehrt.

VON DIANA BINDER

**NEUKIRCHEN B. HL. BLUT.** „Die Welt besteht nicht nur aus Sonnenschein und Regenbogen ...“, sagte einst Rocky Balboa und Sepp Maurer kann dies zu hundert Prozent unterschreiben. Nein, das Leben des 43-jährigen war nicht immer nur eitel Sonnenschein. Sein Weg war oft steinig und nahm so manch dramatische Wende. Doch der Fitness-Coach und Weltmeister-Trainer, der heute in seiner Sportschule Kinema bei Neukirchen beim Heiligen Blut erfolgreiche Spitzensportler aus verschiedenen Disziplinen zu Höchstleistungen antreibt, hat diese Umwege zum Erfolg nie als Hindernis gesehen.

Im Gegenteil. Sie haben ihn stärker gemacht und letztlich genau dorthin geführt, wo er heute steht: an der Spitze der deutschen Trainerzunft. Erfolg – das ist für Sepp Maurer kein Geheimnis, sondern einfach nur eine Frage des richtigen Weges, eine Frage des besten Plans. Und diesen sucht er für seine Athleten Tag für Tag aufs Neue.

## Armdrücken mit Mike Tyson

Gut gelaunt grinst Sepp Maurer seinem Gegenüber entgegen. Wenn er die Anekdote zum Besten gibt, wie er im Rahmen eines Studiums in den USA Box-Legende Mike Tyson zum Armdrücken aufforderte, muss er selbst schmunzeln. Und das ist nur eine von vielen Geschichten, die der 43-jährige erzählen kann. Maurer ist ein gefragter Mann. Nicht nur als Chef der Sportschule Kinema und des Hotels Waldschlossl auf der Hölhhöhe in Neukirchen beim Heiligen Blut.

Vor allem als Trainer und Coach hat er sich in 20 Jahren einen Namen in der deutschen und internationalen Sportszene gemacht. Aktuell trainieren viele Freizeit- und über 20 Profisportler regelmäßig bei ihm. Sechs davon werden von früh bis spät und bei allen Wettkämpfen betreut. Darunter Fußball-Bundesligaprofi Leon Dajaku, Eishockeyspieler Alexander Dotzler, DSV Nachwuchsskifahrer Jonas Stokinger oder Boxweltmeister Robin Krasniqi. Bei allen zeigt die Erfolgskur-



Sepp Maurer bei seinem letzten Wettkampf mit 312,4 Kilo im Kreuzheben



Sepp Maurer beim Training mit Fußball-Bundesligaprofi Leon Dajaku

FOTO: SPORTSCHULE KINEMA

ve steil nach oben, seit sie sich in Maurers Obhut begeben haben.

Aber wie ist das möglich? Wie kann jemand für so viele Sportler aus so unterschiedlichen Disziplinen das passende Training parat haben? Gibt es doch ein Geheimnis für diesen Erfolg? „Für mich ist die Sportart, aus der jemand kommt, zunächst mal egal“, erklärt Maurer. „Natürlich arbeiten wir irgendwann gezielt auf die jeweiligen Anforderungen hin, aber als Erstes geht es mir um den Menschen.“ Wer zu ihm kommt – egal ob Profi, Hobbyathlet oder Patient in seinem medizinischen Versorgungszentrum – erhält zunächst eine umfassende Körperanalyse. Und Analyse bedeutet hier nicht nur schöne Allerweltsmessungen mit Laktatpikser und EKG. Maurer ist ein Gerätefreak. Das sieht jeder, der die 1000 Quadratmeter große Trainingshalle der Sportschule betritt.

„Wir haben hier alles, und damit meine ich wirklich alles, was an Analyse-, Mess- und Trainingsgeräten verfügbar ist“, sagt er. „Und wenn wir es

## ZUR PERSON

**Der Mensch:** Sepp Maurer betreibt selbst seit über 25 Jahren Leistungssport. Früher gehörte seine Leidenschaft dem Motocross- und Skifahren, später dem bayerischen Steinheben und Powerlifting.

**Beruf:** Aus seiner Passion machte er einen Beruf und eröffnete 2002 ein Fitnessstudio. Mittlerweile trainieren hier nationale und internationale Größen. Darunter alle deutschen Boxställe, Triathlon- und Rennteams, Tour de France-Fahrer, Skiläufer des Bayerischen und Deutschen Skiverbandes, Olympiateilnehmer und Bundesligaprofis.

durchaus ungewöhnlich. „Ich habe zum Beispiel mal einem Triathleten das Laufen untersagt, weil ich gesehen habe, dass da was nicht passt“, erzählt er. Dem sportlichen Trainer des Athleten hat das zunächst nicht gefallen. Genauso wenig wie die Betreuer seiner Kraft- oder Kampfsportathleten nachvollziehen können, warum ihre Schützlinge bei Eiseskälte den Hohenbogen rauflaufen sollen. „Was für andere irre erscheint, machen wir. Und das führt garantiert zum Ziel.“

## Im Herzen Sportwissenschaftler

Dass er sich seiner Sache so sicher ist, liegt wohl in seiner Natur. Der menschliche Körper ist für Sepp Maurer schon seit seiner Kindheit wie ein faszinierendes Hobby. „Schon als Bub, als ich mich für Skilaufen interessiert habe, wollte ich wissen, warum die Trainer dieses und jenes machen. Ich wollte die Zusammenhänge verstehen, habe auch immer schon am Gang, an der Haltung gesehen, wenn's bei jemandem hakt.“ Maurer hat wohl diese Gabe, das ganzheitliche Zusammenspiel aller Körperpartien intuitiv zu verstehen. Denn fragt man ihn nach seinem eigentlichen Beruf, dann grinst er wieder: „Ich bin Koch“, sagt er überzeugt, denn das hat er „gelernt“. Alle andere therapeutischen Ausbildungen, Kurse, Studiengänge, die er sich im Laufe der Jahre drauf geschauelt hat, machen ihn aber im Handeln und im Herzen zum Sportwissenschaftler.

Und noch etwas kann er: Er weiß, was es bedeutet, wenn man ganz am Boden ist und sich von dort aus wieder nach oben kämpft. Sein eigener, persönlicher Traum, nämlich der stärkste Mann Deutschlands zu werden, schien im Jahr 2003 nach einem schweren Motocross-Unfall jäh zu zerplatzen. Er erlitt einen komplexen Torsionsbruch am linken Bein und kämpfte acht Jahre und 28 Operationen lang um seine Genesung. „Dieser Weg hat mich selbst dazu ermutigt, nach dem besten Therapieansatz zu suchen. Hätte ich den ersten ärztlichen Einschätzungen geglaubt, dann hätte ich heute mein Bein wohl nicht mehr und würde sicher nicht da sein, wo ich bin.“ Sepp Maurer wurde schließlich Deutscher Meister in seiner Kraftsportdisziplin und hat sich seinen Traum vom eigenen Fitness-Studio mehr als verwirklicht. Eine wahre Kämpferstory also? „Ach“, sagt Sepp Maurer: „Wir haben hier nur einen Anspruch: zum Wohle unserer Athleten die Nummer eins in Deutschland zu sein – und zu bleiben.“

nicht haben und jemand findet es woanders, dann werden wir es morgen anschaffen.“ Mittlerweile kann Maurer in Zusammenarbeit mit seinem Team aus Ärzten und Physiotherapeuten sogar Komplettbehandlungen an Wirbelsäule, Schulter oder Hüfte planen und durchführen.

Nach der Analyse erstellt Maurer mit seinem Team einen individuellen Trainings- und Ernährungsplan – gut, das ist wohl „normal“ und nichts Besonderes. Das bekommt man in jedem anderen Fitness-Studio auch. Warum gondeln die Profis also teils Hunderte Kilometer in den Bayerwald? Der Erfolg gibt Maurer Recht. Was mit den ersten Siegen im Kraftsport begann, hat sich bei vielen Boxkämpfen, Ski- oder Autorennen oder bei Ausdauerwettbewerben wie dem Iron Man auf Hawaii fortgesetzt. 33 Weltmeister, 44 Europameister- und über 100 bayerische und deutsche Meister Titel kann die Sportschule bis jetzt verbuchen.

Und die Trainingsmethoden, die der Neukirchner an den Tag legt, sind