

persönlich
 Telefon 34 72 20 36
 E-Mail: persoenlich@abendblatt.de

Marco Santoro – der Mann, der die Stars fit macht



Ein Trainer boxt sich nach oben: Marco Santoro gibt auch Kurse in der Kaifu Lodge. FOTOS: P. PIEL/HERNANDEZ/DPA

Hamburger trainiert auch die Kandidaten der ZDF-Sendung „Fett weg!“ Motto: „Man kann sich aussuchen, wie man aussehen will.“

Camilla John

Das, womit sich andere abends auf der Couch fläzen, trägt Marco Santoro jeden Tag. Graue Sporthose, Sweatshirtjacke. Berufsbedingt.

Berufsbedingt fehlen dabei allerdings Chips und Flips. Marco Santoro ist Fitnesscoach, Personal Trainer und Ausbilder. Und mit seinem Talent, Menschen für Sport zu begeistern, auf dem Weg nach ganz oben. Der Hamburger wurde vom ZDF entdeckt, trainiert seit dem Spätherbst sechs unterschiedliche Menschen für die Fernsehdoku „Fett weg!“ Die Sendungen werden am 18., 25. Mai, 1. Juni ausgestrahlt.

Mit dabei als weiterer Experte ist Holger Stromberg, Koch der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft, sowie der Ernährungsmediziner Prof. Dr. Volker Schusdziarra. Gemeinsam mit den beiden erarbeitete Santoro Konzepte für die drei Männer und drei Frauen, die überflüssige Pfunde loswerden wollen. „Wichtig ist dabei, dass die Kandidaten ganz normal weiterleben. Sie sollen nur ihr Leben etwas optimieren“, sagt Santoro und lacht. „Ich wollte zeigen, dass jeder, egal, wie viele Kilos er oder sie zu viel hat, abnehmen kann. Und das, ohne in die Muckibude rennen zu müssen oder dauernd joggen zu gehen.“ So integrierte er Sport kostengünstig in den Alltag der Protagonisten, die alleinerziehende Mutter kann beim Inlineskaten mit ihrem Sohn schwitzen, der Müllmann sitzt nun nicht mehr im Wagen, sondern schiebt die Tonnen und läuft nach der Arbeit zusätzlich seine Runden. „Man kann sich aussuchen, wie man aussehen will“, davon ist Santoro überzeugt.

„Die meisten Menschen wissen gar nicht, was sie mit ihrem Körper so alles machen können, und bleiben bequem in ihrer Komfortzone.“

Marco Santoro

Ein luxuriöses Erkenntnis, die allerdings anstrengend ist, wie der 33 Jahre alte Halbtalierer aus seiner 13 Jahre langen Erfahrung weiß. Er ließ sich an der Meridian Academy Hamburg zum Fitnessmanager ausbilden, studierte Sportwissenschaften, besuchte Fortbildungen und gründete seine Firma Storm Team. Hier bietet er neben Firmenfitnesskursen und Sportevents auch Personal Training an. Seit Jahren vertrauen Prominente wie die Autorin Ildikó von Kürthy, die Sängerinnen Sarah Brightman und Carolin Fortenbacher auf sein Fachwissen. „Die meisten Menschen wissen gar nicht, was sie mit ihrem Körper so alles machen können“, sagt Santoro, „sie bleiben gern bequem in ihrer Komfortzone.“ Sein Credo: Wenn du nicht mehr kannst, dann geht es erst richtig los! „Der menschliche Körper hält viel mehr aus, als man denkt, kann viel mehr leisten. Und damit wird das Training auch effektiv.“ Es sei nicht entscheidend, wie viel Zeit man wöchentlich in Sport investiert, vielmehr müsse man an den Punkt kommen, wenn sich der Kopf ausschaltet. Und dann weiterboxen, -klettern, -tanzen, während die Kilos purzeln. „Nichts schmeckt so gut, wie sich abnehmen anfühlt“, formulierte einst seine Schülerin von Kürthy mehr als treffend.

Ähnlich predigt Santoro auch in seinen beliebten Kursen in der Kaifu Lodge. Im Eimsbüttler Fitnessstempel unterrichtet er seit zwölf Jahren Boxen, Bauchtraining und Salsa. Mit Engagement und knackigen Parolen. „Ihr lauft hier mit 'nem Trostpreiskörper rum!“, brüllt er schon mal in die geröteten Gesichter. Aufgeben gibt's nicht. „Natürlich mache ich es den Leuten unbequem mit meinen Übungen und der Intensität, die sie fordern, aber danach sind alle stolz auf sich selbst und glücklich, dass sie durchgehalten haben.“ Und sie kommen wieder, immer sind seine Kurse voll. Selten sieht man woanders Bauchmuskul-Stunden mit 50 Teilnehmern.

Auch zum Abnehm-Thema der ZDF-Doku wird Santoro ab Mai in der Kaifu Lodge selbst entwickelte Kurse und Seminare anbieten (Infos unter storm-team.com und kaifu-lodge.de). Hier will er aufklären, über die „Überkohlenhydratisierung“ der Gesellschaft, innere Schweinehunde und die „Jammernation Deutschland“. Natürlich wieder in Sportklamotten.



Schauspielerin Christina Plate vertraut auf Santoros Übungen.



Auch die Sängerin Sarah Brightman zählt zu Santoros Kundinnen.



Carolin Fortenbacher macht sich mit ihm fit für ihre Auftritte.



Santoro brachte Autorin Ildikó von Kürthy in ihre Bestform.

NORDELBIEN

Fast 25 000 Konfirmationen

Die 595 Gemeinden der Nordelbischen Kirche in Schleswig-Holstein und Hamburg bereiten sich auf mehr Konfirmationen vor als in den Vorjahren. Bis in den Mai hinein werden bis zu 25 000 junge Menschen im Alter ab 14 Jahren in evangelischen Gottesdiensten feierlich eingesegnet. 2008 wurden 23 425 Mädchen und Jungen konfirmiert, ein Jahr zuvor waren es 23 796 und zur Jahrtausendwende (2000) 22 306. Nordelbiens Jugendpastor Tilman Lautzas verwies auf den Trend, dass nach Traditionsabbrüchen in vergangenen Jahrzehnten sich Jugendliche heute zunehmend eigenständig für die Konfirmation entscheiden. Der Anstoß komme dann nicht mehr wie früher vorwiegend von den Eltern. Diese seien oft kirchendistanziert und teilweise gar keine Kirchenmitglieder mehr. Bundesweit werden bis zu 250 000 Mädchen und Jungen konfirmiert. (epd)

Anzeige



EPENDORF

Schmidt-Tochter stellt Buch vor

Susanne Schmidt (62), Tochter von Altkanzler Helmut Schmidt (91), hat ein Buch geschrieben. „Markt ohne Moral“ beschreibt das Versagen der internationalen Finanzelite. Zur Buchvorstellung kommt die Autorin aus ihrer Wahlheimat London am 16. April in die Buchhandlung Heymann (Eppendorfer Landstraße). (hpla)

PROZESS

Mann musste wegen 20 Cent sterben

Nach einer tödlichen Prügelattacke wegen 20 Cent stehen zwei Jugendliche von heute an vor dem Landgericht. Die beiden heute 17-Jährigen sollen im Juni in einer Fußgängerunterführung einen Dachdecker brutal mit Schlägen und Tritten traktiert haben, weil er ihnen das Geld nicht gab. Das 44 Jahre alte Opfer starb knapp vier Wochen nach dem Überfall. Die Jugendkammer verhandelt unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Den Jugendlichen drohen zehn Jahre Haft. (dpa)

NAMEN

Der Frühling steht vor der Tür – Ostern auch. 40 Prominente bastelten jetzt für den guten Zweck Osterhasen. Der Erlös kommt der Kinderhilfsinitiative „Heinz der Stier“ von Schauspieler **Heinz Hoenig** zugute. Der Hase von **Maja Prinzessin von Hohenzollern** trägt ein Glitzerkrönchen, der von Ex-„Tages-

schau“-Sprecherin **Dagmar Berghoff** ist mit Herzen verziert. Ab heute sind die Kunstwerke im Billstedt-Center zu bewundern, bevor sie dort am 30. März durch Moderator **Carlo von Tiedemann** öffentlich versteigert werden. (nh)

Schon im November trat der Star-

Trompeter **Till Brönner** mit **Leslie Mandoki** (Ex-Dschinghis-Khan) anlässlich der Weltpremiere des neuen Audi A8 in Miami auf. Nun wird das umjubelte Acoustic-Konzert der „Man Doki Soulmates“ am Freitag, 26. März, um 19.30 Uhr im Schuppen 52 beim „Audi A8 Talk Of The Town“ wiederholt. (ccj)

Netto Marken-Discount & Plus

gültig von Donnerstag, 18.03.10 bis Samstag, 20.03.10

<p>Gulasch gemischt vom Schwein und Rind, geschnitten 500 g (5,98 / kg) 2,99 statt 3,49 Auch bei Netto-City</p>	<p>15 Fischstäbchen tiefgefroren 450 g (3,09 / kg) 1,39 statt 1,59 Auch bei Netto-City</p>	<p>frz. Käse in Scheiben mit essbarer Rinde, 32 – 55% Fett i. Tr., versch. Sorten 300 g (9,64 / kg) 2,89 Aktionenpreis</p>	<p>Bananen 1 kg -88 Aktionenpreis Auch bei Netto-City</p>	<p>Speisekartoffeln Deutschland, Kl. I, Kochtyp: vorw. festkochend, ideal für Salz-, Pell- und Bratkartoffeln, Sorte: siehe Verpackung 4 kg Sack (-33 / kg) 1,29 Aktionenpreis Auch bei Netto-City</p>
<p>Bauernschinken luftgetrocknet oder Gourmet-Schinken mild geräuchert 200 g (-90 / 100 g) 1,79 statt 2,09 Auch bei Netto-City</p>	<p>Coppenrath & Wiese Goldstücke 9 Brötchen, tiefgefroren, versch. Sorten 280 – 540 g (1,63 – 3,15 / kg) -88 statt 1,49 Auch bei Netto-City</p>	<p>BUKO Frischkäse 17 – 25% Fett absolut, versch. Sorten 200 g (-40 / 100 g) -79 statt 1,15 Auch bei Netto-City</p>	<p>Naturjoghurt cremig gerührt, 0,1 – 1,5% Fett 500 g (-66 / kg) -33 statt -39 Auch bei Netto-City</p>	<p>FERRERO Kinder Schokolade oder Yogurette 100 g -59 statt -85 Auch bei Netto-City</p>
<p>GEROLSTEINER Mineralwasser Sprudel oder Medium 6 x 1,5 Liter zzgl. Pfand 1,50 (-45 / l) 3,99 statt 4,74 Auch bei Netto-City</p>	<p>Reinheissen QbA 6 x 1 Liter 9,99 statt 11,94 Auch bei Netto-City</p>	<p>Suckard kakao express kakaohaltiges Getränkepulver 500 g (2,22 / kg) 1,11 statt 1,39 Auch bei Netto-City</p>	<p>müller Joghurt mit der Ecke versch. Sorten 150 g (-22 / 100 g) -33 statt -49 Auch bei Netto-City</p>	<p>im KARTON gespart 16% statt 9,99 statt 11,94 Auch bei Netto-City</p>

* Aktionsware • Solange der Vorrat reicht • Alle Angaben ohne Gewähr! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! Gültig in KW 11 / Ho, Bi, Ve