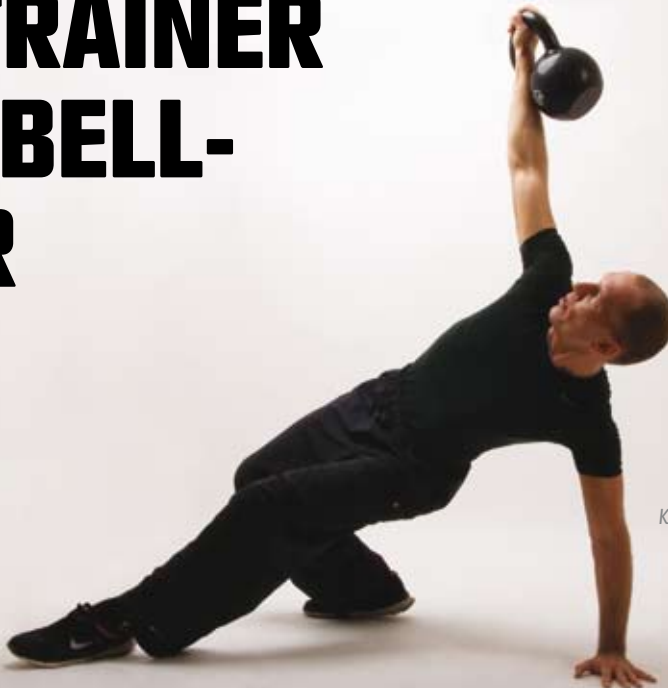


Anzeige

# PERSONAL TRAINER UND KETTLEBELL- INSTRUCTOR



Kai-Uwe Schulze mit der 24-Kilo-Kugelhantel

**PORTRAIT**

**KAI-UWE SCHULZE**

**Geburtsdatum:** 09.12.1971  
**Geburtsort:** Wittenberg  
**Hobbies:** Kampfkunst – Weltmeister 2004 im Tong-Il Moo-Do und Träger des schwarzen Gürtels (4. Dan), Lesen, Musik

bis 1997: Studium der Sportwissenschaften an der Universität Leipzig - Fakultät Sportwissenschaft (DHfK)

seit 1997: Gründer, Vereinsleiter und Cheftrainer der Kampfkunstschule Yushinkan e.V.

seit 1997: Selbstständig tätig als Berater für Fitness, Personaltraining und Ernährung. Unter anderem fortlaufend für eines der führenden Fitness-Studios in Leipzig

- Diplom-Sportlehrer mit der Spezialisierung Leistungs- und Kampfsport
- Fitnesstrainer A-Lizenz
- Zertifizierter Kettlebell-Instructor
- Zahlreiche Weiterbildungen in den Bereichen: Sport, Rehabilitation und Ernährung



Text: Stefan Brock  
 Fotos: Archiv Kai-Uwe Schulze

**In der zweiten Folge unserer Leipziger PULSTREIBER-Rubrik „Berufung Sport“ stellen wir Personal Trainer Kai-Uwe Schulze vor, der sich neben anderen Aufgaben, vor allem auf das Kettlebell-Konzept spezialisiert hat.**

„Seit meiner frühesten Kindheit spielt der Sport in meinem Leben eine wichtige Rolle. So übte ich zeitig zahlreiche Sportarten wie Leichtathletik, Fußball und Sportschießen sehr erfolgreich aus. Als Jugendlicher entdeckte ich meine Leidenschaft zur Kampfkunst und zum Fitnesstraining. Schon immer faszinierte mich die Möglichkeit, den Körper durch gezieltes Training zu entwickeln und leistungsfähiger zu machen“, beschreibt Kai-Uwe Schulze seine Berufung. Weiter erzählt er: „Durch meine Fähigkeit andere Menschen zu motivieren und anzuleiten, wuchs recht schnell in mir der Wunsch mein Hobby zum Beruf werden zu lassen. Während des Studiums beschäftigte ich mich sehr intensiv mit den Themen Leistungssteigerung durch Sport, Gesundheitstraining, Rehabilitation und individuelle Ernährungsmaßnahmen. Das sportartspezifische Training, das Muskelaufbautraining und die Möglichkeiten zur Körperfettreduktion kamen hinzu.“

Doch der Fitnesstrainer mit A-Lizenz begnügte sich damit nicht. „In meinem eigenen Training habe ich darüber hinaus experimentiert, Geräte und Methoden getestet und weitere wichtige Erfahrungen gesammelt. Auch heute noch bilde ich mich ständig weiter und lasse neueste Trainingserkenntnisse in meine Tätigkeit und in mein Training einfließen“, so der Kampfkunst-Weltmeister von 2004 im Tong-Il Moo-Do. Das Multitalent Schulze leitet

## Hanteltraining der besonderen Art

zudem seit 1997 die Kampfkunstschule Yushinkan e.V. in Leipzig-Lindenau und Connewitz.

Irgendwann stieß der Athlet und Trainer auf die Kettlebells. Das sind Trainingsgeräte für das freie Gewichtstraining. In Deutschland werden sie auch als „Kugelhanteln“ oder „Rundgewichte“ bezeichnet, wobei sich in den vergangenen Jahren der englische Begriff „Kettlebells“ durchgesetzt hat. Sie bestehen aus einer Kugel mit einem festen Griffbügel, haben ein Gewicht von 4 bis 48kg und einen Durchmesser von ca. 15 bis 30 Zentimetern. Her-

gestellt werden sie aus Gusseisen. Die einzelnen Gewichtsklassen gehen auf die russische Einheit „Pud“ (16 Kilogramm) zurück.

Die Ziele beim Training mit Kettlebells sind es, vor allem funktionelle Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen, sowie das Herz-Kreislauf-System, die Sehnen und die Bänder zu stärken. Fördernd wirken die Übungen mit den Kettlebells besonders auf die

Kraft im Zentrum des Körpers, im unteren Rücken- und Hüftbereich.

Personal Trainer und Kettlebell-Experte Kai-Uwe Schulze: „Kettlebells sind im Gegensatz zu vielen Trainingsgeräten in Fitnessstudios freie Gewichte und sprechen dadurch nicht isolierte Muskeln, sondern Muskelgruppen im ganzen Körper an. Das Training ist kurz und effektiv. Du erreichst mit vergleichsweise geringem zeitlichen Aufwand einen sehr hohen und überdurchschnittlichen Trainingserfolg“, erklärt der 38-Jährige. Doch es gibt noch mehr Vorteile. Zusätzlich ermöglichen die Kugelhanteln ein komplexes Training, in dem Kraft, Fitness, Ausdauer

**Du kannst mit Kettlebells zu Hause, im Sportverein oder auch unterwegs völlig unabhängig und zeitlich flexibel trainieren.**





*Kettlebell-Workshop mit Kai-Uwe: Das Ziel ist, dass jeder Teilnehmer am Ende des Workshops die wichtigsten Basisübungen des Kettlebell-Trainings beherrscht und diese im eigenen Training ohne Gefahr sinnvoll einsetzen kann.*

und Koordination gleichzeitig trainiert werden. Schulze spricht vor allem die Unabhängigkeit an: „Ein weiterer Vorzug besteht darin, dass Du zu Hause, im Sportverein oder auch unterwegs völlig unabhängig und zeitlich flexibel trainieren kannst.“

### Zeitsparendes Training

Grundsätzlich ist das Training mit Kettlebells für alle geeignet, die mit relativ kurzen und intensiven Trainingseinheiten mehr für ihre Fitness und Kraft tun möchten. Besonders auch Frauen und viel Beschäftigte haben das Üben mit Kettlebells als hervorragendes und zeitsparendes Ganzkörpertraining entdeckt. Es ist bestens sowohl für aktive Sportler als auch für Freizeitsportler geeignet. Obwohl das Training mit den Rundgewichten auch die Koordinationsfähigkeiten schult, ist es allerdings für Personen mit erhöhten Koordinationschwierigkeiten und Menschen mit körperlichen Einschränkungen, insbesondere mit körperlichen Behinderungen, nur eingeschränkt anwendbar.

Doch wer nun denkt, das Schwingen der gusseisernen Hanteln ist der neue Trendsport aus Übersee, ist auf der falschen Fährte. Obwohl die Wurzeln bis zurück ins alte China reichen, haben Kettlebells besonders in Russland und in Deutschland eine lange Tradition. Mitte des 20. Jahrhunderts geriet das



Sportgerät zunächst etwas in Vergessenheit, außer in Russland und den baltischen Staaten, wo es sich besonders ab den 1970er Jahren einer größeren Beliebtheit erfreute. Anfang des 21. Jahrhunderts wurden Kettlebells in den USA eingeführt und sie sind dort heute fester Bestandteil im Kraft- und Fitnesstraining. Sie dienen nicht nur bei russischen Militär- und Spezialeinheiten als Trainingsgeräte, sondern sind mittlerweile auch bei amerikanischen SWAT-Teams und dem FBI beliebt. Inzwischen gehört das Kettlebell-Training zu den bedeutendsten Fitnessmethoden in Amerika und der Boom kommt langsam wieder nach Deutschland.

### In Leipzig etabliert

Mittlerweile hat der gelernte Diplom-Sportlehrer Kai-Uwe Schulze das Konzept in Leipzig etabliert. Es bereichert sein Personal Training-Angebot. Testen könnt Ihr es in einem Workshop oder Ihr baut es in Euer regelmäßiges Fitnesstraining ein. Mehr Informationen zu Kettlebells in Leipzig und dem Fitnesstraining von Kai-Uwe Schulze findet Ihr unter: [www.kettlebell-leipzig.de](http://www.kettlebell-leipzig.de)

**Nächster Workshop:**  
04.09.2010, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
Merseburger Straße 54,  
04177 Leipzig  
Kosten: 59,- Euro