

Mit Intelligenz- und Body-Quotient

Der Personaltrainer Stefan Otto hat nicht nur einen ungewöhnlichen Lebensweg, sondern auch ein besonderes Trainingskonzept entwickelt



Stefan Otto sitzt auf einem seiner Trainingsgeräte. Viele davon hat er selbst entwickelt.
Foto: Wolfgang Schmidt

Dresden. Stefan Otto hätte können genauso gut Journalist oder auch Kriminalist werden. Denn hinterfragen und aufspüren bis ins Detail sind auch grundlegende Fähigkeiten für seine Tätigkeit. Der ausgebildete Personaltrainer analysiert mit sehr viel Einfühlungsvermögen die Körpersprache seiner Kunden und zeigt ihnen mit individuellem Training Wege, zum Gleichgewicht zurückzufinden. "Die meisten Menschen haben die Kontrolle über ihren Körper verloren und dieser Prozess beginnt zumeist schon im Alter von etwa anderthalb Jahren", sagt Otto. "Ich suche die Ursache für Fehlstörungen und mich interessiert dabei die Funktion von innen nach außen." Der ehemalige Leistungssportler lässt dabei seine in 30 Jahren gesammelten Erfahrungen aus Krafttraining, Fallschirmspringen, Radsport, Triathlon und Ballett einfließen.

Ottos Lebensweg ist ungewöhnlich und zugleich normal für junge Menschen in der Wendezeit. Geboren in Hoyerswerda und aufgewachsen in Dresden entschloss er sich am 17. November 1989 spontan zum Ortswechsel. "Ich bin zum Bahnhof und habe gefragt, wann der nächste Zug in den Westen fährt." Eine Viertelstunde später saß er im Zug nach Hamburg.

1991 begann er in Hamburger Fitnessstudios als Trainer, 1992 machte er sich selbstständig. Das erste Trainingsstudio war seine 1-Raum-Wohnung, nach einem dreiviertel Jahr dann der Umzug in die ersten Geschäftsräume. Mit dem BQ-Körperkonzept entwickelte Otto ein ganzheitliches Trainingskonzept. BQ steht dabei für Body-Quotient, äquivalent dem IQ für Intelligenz-Quotient. Die Mehrzahl der Trainingsgeräte im Studio wurden nach seinen Ideen und Vorstellungen gefertigt. Doch die Sehnsucht nach Dresden wurde immer stärker und so zog Otto im vergangenen Jahr von der Elbe an die Elbe und damit zurück nach Dresden. Hier fühlt er sich wohl, schätzt die "offene und gepflegte Stadt" und ihre schönen Ecken. Er hat wieder Lust zum Fallschirmspringen und will auch wieder Monoflossen-Schwimmen - "Ich brauche den körperlichen Ausgleich."

Neben den neuen Kunden in Sachsen kommen auch noch Hamburger zum Training nach Dresden und das hat ihn auf die Idee gebracht, dass es mehrere solcher Studios geben sollte. Es ist eine Vision. Stefan Otto arbeitet daran. Mit IQ und BQ.

Von Ramona Nagel

Erschienen am 18.06.2010