

„Der Körper ist kein Spielzeug“

Deutschlands einziger Body Profiler trainiert nun die Dresdner – auf seinem gesunden Weg

Die häufigste Frage, die Stefan Otto hört, seit er nach 20 Jahren in Hamburg in seine Heimatstadt zurückkehrte, ist die nach seinem Alter. 43. 43? Wirklich? Ja. Er ist das lebende Beispiel dafür, dass körperliche und mentale Fitness viel mit Ausdauer und Disziplin zu tun haben.

Im Oktober 2009 eröffnete der ausgebildete Personal Trainer sein 280 Quadratmeter großes BQ Studio in der Zeitenströmung. Ein mutiger Neuanfang, der sich bei den Dresdnern noch herumsprechen wird.

Als klassischer Personal Trainer will sich der ehemalige Leistungssportler nicht verstanden wissen. Zwar sind seine in 30 Jahren gesammelten Erfahrungen aus Radsport, Krafttraining, Triathlon, in Ballett und Jazz-Dance sowie als Fallschirmspringer zweifellos in seine Arbeit eingeflossen. Jedoch hat er stets nach neuen Wegen gesucht. Fragen gestellt. Alternativen entwickelt. Kooperationen mit Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern aufgebaut und ein multiprofessionelles Netzwerk gestrickt. „Jeder Mensch ist anders, deshalb muss ich mich an den individuellen Bedürfnissen und Gegebenheiten orientieren, nicht an einem vorgegebenen Schema“, sagt der auch in Sportrehabilitation Ausgebildete. Ein Anspruch, der nicht überall willkommen war. Renommiertere Fitnessclubs in Hamburg erteilten dem beliebten Trainer einst Hausverbot. Für Stefan Otto nur eine Bestätigung. Als erster Personal Trainer Hamburgs startete er 1994 mit einem eigenen Studio. Er entwickelte ein eigenes, ganzheitliches Trainingskonzept – das BQ-Körperkonzept, inklusive multifunktionaler Sportgeräte für Tiefendehnung, Krafttraining, Balance- und Koordinationsübungen. „BQ steht für Bodyquotient“, erklärt er, „eine von mir definierte Einheit analog dem bekannten IQ für Intelligenzquotient.“ Viele Faktoren fließen in den Quotienten ein: Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination. Zugrunde liegt eine Analyse der Körpersprache. Zugegeben: ein zunächst unheimlicher Gedanke. Tatsächlich vergleicht Stefan Otto seine intuitiv geleitete „Diagnostik“ mit der Arbeit eines krimi-



Er brachte Tarzan das Klettern bei, führte zwei Nachwuchsgolfer an die Weltspitze und könnte noch viel mehr aus der Promiwelt erzählen. Macht er aber nicht. Denn Diskretion ist ein ungeschriebenes Gesetz für Body Profiler Stefan Otto. Mit wenigen Ausnahmen.

nalistischen Profilers. Deshalb entschied er sich auch für die treffendere Bezeichnung Body Profiler®. Übrigens immer noch Deutschlands Einziger. Mit seinem für alle zwischen 4 und 90 Jahren geeigneten Konzept kann Jeder, ob Manager oder Angestellter, erreichen, was für ihn bedeutsam ist: Schmerzfreiheit durch das Ausgleichen muskulärer Dysbalancen, Gewichtsreduktion, körperliche Kondition, Optimierung körperlicher Grundlagen für Sportarten wie Golf, Laufen, Fußball, Tennis oder einfach nur wieder Lust auf Bewegung. Besonders Sportler staunen oft darüber, dass Sporttreiben nicht automatisch gesund sein bedeutet.

Auch Anton Zetterholm, Tarzan-Darsteller des gleichnamigen Hamburger Musicals, verdankte einem zehnwöchigen Crashkurs bei Stefan Otto, dass er nicht von der Liane fiel. Die Golf-Nachwuchstalente Ben und Florenthyna Parker begleitete der Body Profiler an die Weltspitze. Die Liste seiner prominenten Kunden ist lang und bleibt für die meisten geheim. Diskretion ist Ehrensache. Ein Promi-Coach in Dresden? „Auf keinen Fall“, sagt der auch für seine nachhaltig

wirkenden Regenerationsmassagen bekannte Trainer leise. Das heißt: „Jedem, der bei mir trainiert, widme ich für jeweils zwei Stunden meine ganze Aufmerksamkeit.“ Seine Arbeit bekannt zu machen, liegt ihm mehr am Herzen, als sich mit großen Namen zu schmücken. „Der Körper ist kein Spielzeug. Deshalb fordere ich die Kunden – von der Oberfläche in die Tiefe“, beschreibt er das Geheimnis seiner, der intensivsten, Art der Trainingsbetreuung, „nur so kann man sein Ziel erreichen.“ Wenn man wirklich will. Konsequenter ist Stefan Otto jedoch auch zu sich selbst. Er lebt sein ganzheitliches BQ Körperkonzept – aus Überzeugung.

Seine langjährigen Hamburger Kunden wollten seine Dresden-Sehnsucht übrigens mehrheitlich nicht teilen. Einige reisen aus Hamburg an, um von ihm weiterbetreut zu werden. Andere trainiert er vor Ort und pendelt dafür momentan noch tageweise in den Norden. Vielleicht nicht mehr lange. Bis noch mehr Sachsen neugierig genug auf den gesunden Weg sind. Den von Body Profiler Stefan Otto. ■

Dagmar Möbius