

Im Jahr 2019 habe ich angefangen Crossfit zu betreiben. Dadurch habe ich im Gruppenkurs zunächst CoachK persönlich als Teilnehmer des Crossfitkurses kennengelernt. Seit November 2021 hat sich eine kleine Trainingsgruppe unter der Leitung von CoachK gegründet. Seitdem treffen wir uns bis zu fünfmal die Woche um sechs Uhr morgens und trainieren gemeinsam.

Über die Jahre hat CoachK die Trainingspläne stetig weiterentwickelt und sich immer neue spannende Trainingsmethoden erdacht, die reines Krafttraining mit Kraftausdauer kombinieren.

Motiviert durch die Trainingsgruppe und das große ehrenamtliche Engagement von Konstantin hat sich der Kern der Gruppe erweitert und er konnte immer wieder neue „Mitglieder“ für sein Training begeistern. Dabei hat er die einzigartige Fähigkeit, mit Witz, Empathie, Fürsorge und fachlicher Trainingskompetenz auf die persönlichen Bedürfnisse aller einzugehen. Jeder wird an seinem Erfahrungslevel abgeholt und in der Ausführung der Übungen angeleitet. Diese Art der Trainingsbegleitung hat mir gezeigt wie viel Spaß ein Besuch im Fitnessstudio bereiten kann.

Mitte 2023 hat CoachK mich zunächst motiviert mich für einen Halbmarathon anzumelden. Eine so große Distanz war für mich bislang unvorstellbar zu laufen. Konstantin hat mir allerdings Mut zugesprochen, sodass ich mein erstes Mal länger als die 12 Minuten Coopertest gelaufen bin. Angestoßen von Konstantin, gehyped vom Erfolg des Halbmarathons, entschieden wir uns im folgenden Jahr eine Langdistanz, auch bekannt als Ironman, zu absolvieren. Die folgenden neun Monate haben wir uns intensiv auf die Langdistanz vorbereitet. Zweifel am Erfolg hat Konstantin immer wieder beseitigen können. Auf die Frage, ob ich das schaffe, bekam ich die Antwort: „Solltest du das nicht schaffen, was ich nicht glaub, werde ich dich so lange zum Ironman und zum Training begleiten, bis auch du das abgeschlossen hast.“ Ab dem Zeitpunkt wusste ich, wenn CoachK an mich glaubt und mir seine uneingeschränkte Unterstützung zusagt, dann werde ich das auch schaffen. Die Langdistanz habe ich dann mit ca. 13 Stunden beendet.

Mir selbst fehlt die Expertise, um die Trainingsphilosophie sportwissenschaftlich zu bewerten. Aus meiner rein subjektiven Sicht, kann ich allerdings sagen, es funktioniert, es macht Spaß, es ist abwechslungsreich und, für mich das mit am wichtigsten Argument, es lässt sich in meinen Alltag integrieren, der von viel Arbeit und ebenso viel Familienzeit mit drei Kleinkindern geprägt ist.

Zur Persönlichkeit von CoachK möchte ich noch beitragen, er ist der strukturierteste und gewissenhafteste Mensch, den ich bislang kennengelernt habe. Oft bin ich erstaunt, wie viel er an einem Tag schaffen kann, sodass ich das Gefühl habe, sein Tag muss mehr Stunden als der Meinige haben. Daneben ist er sich seinen eigenen Herausforderungen an seine mentale Gesundheit bewusst. Er nimmt sich im Alltag die notwendigen Auszeiten und stillt seine Bedürfnisse nach zwischenmenschlichen Beziehungen. Neben seinem professionellen Auftreten durfte ich Konstantin als emotionalen Familienmenschen kennenlernen. Für seine Freunde gibt er immer sehr viel, investiert sich und hilft, wo er kann.

Ich freue mich, dass ich auf CoachK treffen konnte, mit Ihm Gemeinsam neue Ziele stecken und erreichen kann. In kurz würde man sagen: Top Freund, top Trainer, 5 Sterne, gerne wieder!