

Bei **Ma** hat er das Kochen lieben gelernt, während der **Bundeswehrzeit** die Sport: Heute profitiert **Sven Blankenberg (38)** von diesen Erfahrungen – er ist **Personal Trainer**. Die NP hat ihn getroffen.

# Blankenberg bringt Bodys in Form

VON MIRJANA CVJETKOVIC

Rotes Hähnchen-Mango-Curry in gebackenen Kürbising mit gewokten Kaiserschoten.

Gebackene Curry-Süßkartoffel mit Hähnchen-Pak-Choi-Plattane Chili-Garnelen auf Tomaten-Romana-Salat mit Avocado und Oliven.

Wenn **Sven Blankenberg (38)** Bilder eines seiner leckeren Gerichte auf seiner Facebookseite postet, flüpt die Social-Media-Gemeinde aus, will mitessen, fragt nach den Rezepten. „Die habe ich doch immer gleich nach dem Kochen vergessen“, sagt er und lacht.

Hat Blankenberg garantiert nicht. Denn: Der Personal Trainer ist ausgebildeter Koch, er dürfte ganz genau wissen, was er sich da Schönes zubereitet. „Ich habe tatsächlich schon sämtliche Ernährungsformen ausprobiert“, erzählt der 38-Jährige im Gespräch mit der NP. Er hat sich vegan ernährt, mag aber Fleisch und Fisch viel zu sehr, um dauerhaft darauf zu verzichten. In der Tat ist er deutlich mehr pflanzliche Produkte als früher, sieht zu, wenig Kohlenhydrate und Zucker zu sich zu nehmen. „Verteufeln will ich gar nichts, mich aber bewusst ernähren.“

Seinen durchtrainierten Körper hat er aber nicht nur seinen Kochkünsten zu verdanken. Der Mann mit den mächtigen Mucks treibt Sport, seitdem er denken kann. Fußball, Leichtathletik, Tischtennis, Volleyball – seit seinem vierten Lebensjahr bewegt er sich durch die Disziplinen. Die Idee, sich beruflich mit dem Thema Fitness zu beschäftigen, kam aber erst später. Zunächst wurde er Soldat.

„Das liegt in der Familie“, erläutert Blankenberg, „meine ganze Familie war uniformiert. Mein Vater war Soldat, mein opa war Soldat und spätere Kriegesfangener, mein Urgroßvater gehörte zur königlichen Leibgarde von Kaiser Wilhelm. Und außerdem hatte ich immer schon den Drang, etwas zu verändern.“ Für zwölf Jahre ließ er sich verpflichten, er war Feldjäger, kam im Zuge dessen im Jahr 2002 nach Hannover.

Er absolvierte fünf Auslandseinsätze, verbrachte mehrere Monate in Afghanistan, in Bosnien und Herzegowina, im Kosovo. In dieser Zeit wurde ihm bewusst, „wie wichtig mir der Sport ist“. Noch während der Bundeswehrzeit (1) war Soldat durch und durch, freute mich immer noch, wenn ich auf alte Kameraden treffe. Sie

## NP VISITENKARTE

Sven Blankenberg

\*21. April 1981 in Leinefelde (Thüringen). In Niedersorschel wächst er auf, macht 1997 seinen Realschulabschluss. Im Anschluss lernt er **Koch im Hotel Drei Rosen**. fällt währenddessen nach einem schweren **Motocrossunfall** eine Zeit lang aus. 2001 lässt er sich schweren **Bundeswehr** verpflichten, da ist er in **Hannover stationierter Feldjäger**. Nach dieser Zeit macht er sich als **Personal-Trainer selbstständig**, arbeitet heute unter anderem mit **Sportdozentin Gunda Slomka**, bildet für bestimmte Sportgerätere andere Trainer aus. **www.hannoverpersonnaltrainer.de**  
 Tochter und lebt in Bothfeld.

SPORTLER DURCH UND DURCH:  
**Sven Blankenberg**  
 Fotos: Wilde (1), privat

waren die Lebensversicherung neben mir“) absolviert er eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskauffmann – der Grundstein für seinen heutigen Beruf war also gelegt. „Trainerstunden und Ernährung“ sollten sein Steckenpferd werden. Und die Gesundheit – denn was bringen dir breite Schultern, wenn du einen Bandscheibenvorfall bekommst.“

Blankenberg weiß, wie schmerzhaft diese Erkrankung sein kann, ihn erwischte es selbst vor zwölf Jahren. „Fehlbelastung, Fehlbewegung, schwere Ausrüstung“, stellte er rasch als Ursache fest. Deswegen ist ihm richtig gute Haltung

und korrektes Training wichtig: „Ich verbessere und optimiere jeden Millimeter“, so Blankenberg. Er betreut seine Kunden einzeln in einem eigenen Raum im Bothfelder Daily Fitness Studio an der Sutelstraße, hauptsächlich in funktionellem Training, Slastipe (ein mit Flüssigkeit gefülltes Rohr) und STX (Training mit Schlingen). Hier ist er als Personal Trainer für die Region Hannover des bundesweit agierenden Fit-Tems tätig.

Und wer kommt da so zum Schwitzen? „Von der Hausfrau bis zum Topathleten eigentlich alle“, sagt er und lacht. Mit einer 82-jährigen Seniorin trainiert

er sogar am Rollator: „Es ist auch toll zu sehen, wie kleine Fortschritte erzielt werden.“ Die Gründe für Trainingsstunden bei ihm sind vielfältig: Gelenkprobleme, Stressabbau, Rückenleiden, Hallungsschäden, Krebserkrankungen, Wiederaufbau.

Mit etwas Glück rückt er auch irgendwann die Rezeptur für die Gerichte raus, die so toll aussehen, dass einem das Wasser im Mund zusammenläuft. „Lebensmittelkunde ist meine Herzensangelegenheit, seit ich meiner Oma und meiner Mutter als kleiner Junge beim Kochen zugeguckt habe. Man kann aus wenigen Zutaten wirklich tolle Sachen machen.“ Mal schauen, was er als nächstes bei Facebook postet.



FÜR JEDE TAGESZEIT WAS DABEI: Mit gesunden Low-Carb-Gerichten wie diesen hält sich Sven Blankenberg fit – und die Facebookgemeinde auf Trab.



AUSLANDS-EINSATZ: Während seiner Bundeswehrzeit war Sven Blankenberg auch in Afghanistan stationiert.



TRAININGS-EINSATZ: Bevor Marc Terenzi 2017 ins „Dschungelcamp“ zog (und die Show gewann), war er bei Blankenberg im Training.



MESSE-EINSATZ: Auf der Fitnessmesse Fibro in Köln arbeitete Sven Blankenberg mit dem Ex-„Mister Universum“ Raif Moeller zusammen.