

Meister mit Muckis und Herz

BENNY BRAUN Mehr als ein Bodybuilder

Natürlich kennt Benny Braun die Klischees gegenüber Bodybuildern. Machohaft, dumm, vollgepumpt mit Steroiden. „Vielleicht war ich früher ein Macho“, gibt der 29-Jährige leicht verschmitzt zu „aber alles andere sind Vorurteile. Ganz klar.“ Braun, seit einigen Wochen Deutscher Meister im Mittelgewicht der GNBf, ist ein Vollprofi. Was er anpackt, hat nicht nur Hand und Fuß, sondern meistert er ganz oder gar nicht. Er ist Geschäftsführer von Beast Supplements, einem Online-Shop für Bodybuilding-Produkte, führt eine eigene Sicherheitsfirma,

betreibt ein Tonstudio und präsentiert seinen Körper auch als Stripper. Alles getrieben von einem ausgeprägten Ehrgeiz.

Dieser sei sein Lebensmotto: Tägliches Aufstehen um 5.30 Uhr, zwei Stunden Krafttraining, Jogging, Verzicht auf Alkohol und ein strenger Fitnessplan: Im Monat isst das Kraftpaket 300 Eier, sechs- bis siebenmal am Tag wird gegessen – Fisch und Fleisch in verschiedensten Variationen. Doch woher kommt der Spleen mit dem Bodybuilding? „Sagen wir so“, erklärt der ausgebildete Fitness-trainer. „Ich war als Kind eher füllig. Mit 13 Jahren bekam ich dann Krankengymnastik für meinen Rücken. Das hat geholfen und ich fühlte mich auch besser. Zwei Jahre später war

ich dann zum ersten Mal in einem Fitnessstudio und mit 18 Jahren bin ich komplett auf Bodybuilding umgestiegen. Es gab immer mehr Lob und Anerkennung, das tut doch jedem Menschen gut.“ Benny Braun ist aber auch einer, der viel gibt. Auch in diesem Winter spendet er wieder einen Teil seines Gewinns an die Elterninitiative Krebskranker Kinder. „Ich bin Vater einer zweieinhalb-jährigen Tochter und hatte als Kind selbst Krebs. Ich weiß also, dass das Geld hier gut aufgehoben ist.“ Benny Braun, ein Bodybuilder außerhalb der Norm. *dam*



Beinahe täglich ist Benny Braun im Kraftraum in einem Augsburger Fitnessstudio an der Ulmer Straße. Als ausgebildeter Fitnesstrainer weiß er natürlich, wie und welche Körperregionen er trainieren muss. Er sagt aber auch: „Bodybuilding und Meisterschaften sind für mich nicht alles!“

TOPS UND FLOPS DES MONATS



TSV Haunstetten: Die Handball-Damen spielen in der Vorrunde der 3. Liga eine gute Rolle. Von zehn Partien wurden sieben gewonnen, eines endete Remis. Sie sind vorne dabei.



Ragnar Klavan: Große Ehre für den Abwehrspieler des FC Augsburg: Er wurde in seinem Heimatland Estland zum Fußballer des Jahres gewählt.



FC Königsbrunn: Nach 19 Spieltagen ist der Fußball-Verein mit 15 Niederlagen Schlusslicht der Landesliga Südwest. Nur 17 Treffer konnten selbst erzielt werden. Schwach!

Champion SHOP

Einer wie Keiner | Augsburg
Karolinenstr. 21 • 86150 Augsburg

www.champion-onlineshop.de

Sport- und Freizeitbekleidung starker Marken