



Lebensfitness.de



# Vom Büro-Hengst zum Berufssportler

Kann man mit über 40 Jahren sein Leben von Grund auf ändern?

Ja, man kann!

Christian Schön gehört zu den Menschen, die ihr Leben in die Hand genommen und daraus etwas völlig Neues gemacht haben.

Er beweist, dass jeder durch Mut und Entschlusskraft zu mehr Lebensqualität gelangen kann.

Erfahren Sie, wie Ihr Unternehmen durch Unterstützung und Sponsoring eines erfolgreichen „Aussteigers“ ebenso erfolgreich werden kann.

BILD vom 02.03.2005



## Sportler

Christian Schön mit Hund Felix beim Training (gr. Foto). Den Untertage-Marathon in Sondershausen (kl. Foto) lief er in 5:20 Std.  
Fotos: Hardt



Sprung ins kalte Wasser? Aussteiger Christian Schön

# Der Aussteiger

## Aus dem Autohaus auf die Straße

Von ALEX VON KUCZKOWSKI  
Kennen Sie das auch? Sie sind im besten Alter. Haben im Beruf aber schon viel erreicht und würden am liebsten alles hinschmeißen. Weit vor der Rente. Um das Leben zu genießen.  
**Christian Schön (40) aus Eimsbüttel hat's einfach gemacht. Er hing am 31.12. letzten Jahres seinen Job als Ge-**

**schaftsführer in einem Autohaus (BMW) an den Nagel. Statt weiter der Chef von 52 Angestellten zu sein, ist er jetzt nur noch Sportler!**  
„Ich habe festgestellt, daß sich stupide Karriere nicht lohnt. Immer geht's nur ums Geld. Ich dachte, es müsse doch mehr im Leben geben und fange jetzt völlig neu an“, erzählt Schön.  
Seitdem trainiert er wie

besessen Triathlon – an sechs Tagen die Woche, insgesamt 17 Stunden. Immer an seiner Seite: Labrador-Terrier-Rüde Felix (10). „Der hält bis zu 20 Kilometer durch.“  
Schöns großes Ziel ist sein erster „Ironman“ in Frankfurt (10.7.). Dort will er in seiner Alstersklasse (40 - 44) richtig angreifen. „Derzeit brauche ich für die Strecke dreizehn Stunden. Im Sommer will ich

sie unter zwölf schaffen. Dafür sammle ich im März beim Kieler Hochbrücken-Lauf und beim Olympus Marathon im April Erfahrung.“  
**Sein einziges Problem: Momentan lebt er nur vom Ersparten.** Die Sponsoren-Suche läuft aber. Schön: „Jrgend jemand muß doch Interesse an so einem Verrückten wie mir haben...“



[www.Lebensfitness.de](http://www.Lebensfitness.de)

Der Ausstieg

Inhalt

Der Mensch

Der Wendepunkt

Die Idee

Das Sponsoring

Pressespiegel

Die Umsetzung

Leben heute

Wettkämpfe

Sportliche Qualifikation

Impressum

## Der Mensch

Christian Schön,  
Jahrgang 1964, ledig.

Nach dem Abitur eine Ausbildung zum Groß-  
und Außenhandelskaufmann.

Tätigkeiten als Kaufmann im Außendienst,  
selbstständiger Finanzkaufmann  
und Versicherungsfachmann.

Aufbau eines Vertriebsnetzes,  
Ausbildung und Führung von Mitarbeitern und  
Führungskräften,  
Personalverantwortung über 50 Mitarbeiter.

Aufstieg zum zertifizierten Automobilverkäufer,  
Teamleiter im Neuwagenverkauf.

Karriere als Filialleiter einer BMW-Filiale mit  
Personalverantwortung für 32 Mitarbeiter

**Seit dem 1. Januar 2005:  
Berufssportler!**

## Der Wendepunkt

Mit über 40 Jahren befindet sich ein Großteil der Menschen in einer anstrengenden Phase ihres Lebens. Beruflich ist man „festgefahren“, zwischenmenschliche Beziehungen bestehen meist nur aus Gewohnheit, gesundheitlich wird gegen erste „Zipperlein“ angekämpft, Sport ist die Ausnahme.

Motivation und Mut für entscheidende Schritte fehlen.

Nicht so bei Christian Schön!

Er erkannte, dass die Zeit des Lebens zu kostbar ist, um sie mit immer größeren Autos, Häusern oder teuren Klamotten zu verschwenden.

Er entschied sich daher für ein neues Ziel:



## Berufssportler



Der Mensch besteht aus Geist und Körper. Christian Schön ist auf dem Weg, beides fit zu halten.



## Die Idee

In den meisten Branchen ist die Geschäftsentwicklung mäßig.

Auf Grund der angespannten wirtschaftlichen Situation werden die Kosten für teure Werbeaktionen wie Wurfsendungen oder Zeitungsanzeigen gespart. Fehlende Werbung bedeutet aber auch sinkende Umsätze – ein Teufelskreis!

Die Lösung sind neue Werbeformen, die auffallen und zum Nachdenken anregen!

Eine Möglichkeit ist die Verstärkung des sozialen Engagements des Unternehmens z. B. in Form von Patenschaften sowie der Unterstützung von Tier- und Krankenhilfen.

Vorteil:

Die Bereitschaft zum Wohle der Allgemeinheit etwas beizutragen, steigert den Bekanntheitsgrad des Unternehmens und somit den wirtschaftlichen Erfolg.

Eine andere Möglichkeit ist das Sponsoring.

**HOLSTEN Cityman** **Der Aussteiger**  
Christian Schön: Vom Bürohengst zum Profi

Plötzlich hat es „klick“ gemacht. „Füllt mich mein Leben noch aus?“, fragte sich Christian Schön nach einem doppelten Bandscheibenvorfall vor zweieinhalb Jahren. Der heute 41-Jährige war ein erfolgreicher Geschäftsmann, führte als Filialleiter eine BMW-Niederlassung in Hamburg. Doch der damalige Hobby-Sportler fühlte sich nicht mehr Wohl in seiner Haut: „Nach 20 Jahren hatte ich die Schnauze von Anzug und Krawatte voll.“ Schön hörte auf sein Herz, ließ das Designer-Outfit im Schrank und widmete sich voll und ganz seiner Leidenschaft – dem Triathlon.

Seit seinem Ausstieg aus dem „normalen“ Leben trainiert das Kraftpaket bis zu sechs Mal täglich. Schön: „Zuvor hatte ich dafür doch gar keine Zeit. Da fehlte mir einfach die Motivation zum Arbeiten.“ Um sich seinen Lebensstandard einigermaßen aufrechtzuerhalten, suchte er sich 15 Sponsoren, die ihn mit 50 bis 150 Euro im Monat unterstützen. „Außerdem vermarkte ich einige der Firmen und gebe Sportkurse

Foto: Bruckler



Hat seinen normalen gegen den Neopren-Anzug getauscht: Christian Schön

in Fitnessstudios“, erklärt der eigenwillige Eimsbütteler. Durch das viele Training steigert sich Schöns Leistungsfähigkeit natürlich immens. In Frankfurt absolvierte er dieses Jahr seinen ersten Ironman, bei dem er sich am Sonntag am H2O-Cyclassics am letzten Wochenende stieg er natürlich auch aufs Rad. Beim

Holsten City Man ist der Aussteiger längst Stammgast. Seine vierte Teilnahme am Sonntag – natürlich über die Olympische Distanz – will Schön mit einem eigenen Rekord beenden: „Unter zweieinhalb Stunden sollten es schon sein. Schließlich lebe ich ja jetzt für den Triathlon.“ **LARS ALBRECHT**

Hamburger Morgenpost 05.08.2005

### Aussteiger gründet Triathlon-Verein

Neues von Christian Schön (42). Der „Aussteiger“, der im April 2005 seinen guten Job in einem Autohaus hinschmiss, um sich nur noch dem Sport zu widmen (BILD berichtete) und schon 23 eigene Sponsoren sammelte, gründet einen Triathlon-Verein – die Lebensfitness e.V. Schön: „Ich habe Spaß, mit vielen Leuten gemeinsam Gas zu geben. Ab September können wir das jetzt in unserem eigenen Verein. 20 sind wir schon.“

BILD vom 16.08.2006

Wenn bei Sportlern von Sponsoring gesprochen wird, dann ist i. d. R. gemeint, dass Wettkämpfe gewonnen werden und der Sponsor über diesen Erfolg seine Umsätze vergrößert und seine Marktpräsenz ausbaut.

Der Sponsor geht davon aus, dass sich die meisten Menschen an diesen Sportlern orientieren, obwohl diese meist viel jünger als sie selbst sind.

Christian Schön spricht durch seine Lebensgeschichte und seine persönliche Entwicklung auch Menschen außerhalb dieser Zielgruppen an.

Christian Schöns außergewöhnliche Geschichte ist optimal dazu geeignet, Menschen als Kunden zu gewinnen, da er aufzeigt, dass alles greifbar und erreichbar ist!

Die Kernaussagen seiner Vermarktung sind:

- Eine Veränderung und Verbesserung der Lebensqualität ist auch im Alter über 40 Jahren noch machbar!
- Sportliche Höchstleistungen sind auch mit über 40 Jahren erreichbar, mit starkem Willen und ausgeprägtem Ehrgeiz auch als Berufssport!
- Die Identifikation mit dem „Aussteiger“ Christian Schön aus dem sogenannten „geordneten und soliden“ Leben ist groß, denn sie spiegelt den geheimen Wunsch und Traum vieler Menschen wieder. Diese Erkenntnis ruft bei potentiellen Kunden die für eine erfolgreiche Vermarktung entscheidende Frage hervor:  
„Wie macht er das??“



# Der Terrier hat Pause Im Ziel war noch lange nicht Schluß

**Der Eimsbütteler Extremsportler Christian Schön startet beim 21. Hamburger Marathon.**

Der Eimsbütteler Extremsportler Christian Schön macht zum sechsten Mal beim Hamburger Marathon mit. Wenn der 42-jährige am Sonntag mit 23.000 anderen Läufern an den Start geht, hat sein Trainingspartner, der elfjährige Labrador-Terrier-Mischling Felix endlich Pause. Vom Övelgöner Museumschafan entlang der Elbe bis zum Wedeler Willkommhöft und zurück – das ist nur eine der Übungsstrecken von Christian Schön. Der Marathon-Mann, der in jeder Woche 42 Stunden Extremsport betreibt, freut sich auf das erste Highlight in diesem Jahr: der Conergy Marathon, Norddeutschlands größte Breitensportveranstaltung. Schön hat sich wieder einmal akribisch vorbereitet. Und er ist sicher einer der wenigen Hamburger, der mehr läuft, als sein Terrier. Der Rüde Felix ist zuletzt an Grenzen geraten. Er war immer dabei, wenn sein Herrchen draußen



Extremsportler Christian Schön.

beim Training war. „Der will im Moment kaum noch vor die Tür gehen“, so Christian Schön. Eigentlich sollte in diesem Jahr erstmals die Dreistunden-Marke geknackt werden. „Dafür habe ich aber in den letzten Wochen doch ein wenig zuviel gemacht.“ Tatsächlich ist der Eimsbütteler zuletzt auch zum Triathlon-Training auf Mallorca gewesen. Über 3.000 Kilometer ist er dabei in gut drei Wochen geradelt. „Da bin ich schon ein wenig ausgeleugt“, so Schön, der am Sonntag auf den gut 42 Kilometern schneller als drei Stunden und 20 Minuten sein will. (tek)

**Berufssportler Christian Schön ging nach dem Marathon erst mal ins Fitness-Center.**

Für ihn war nach dem Marathon noch lange nicht Schluß. Christian Schön, der in diesem Jahr vom Autohauschef zum Berufssportler umsattelte, verzichtete nach dem Zieleinlauf auf Erholung: der Eimsbütteler mußte noch Spinning-Kurse in Fitneß-Centern abhalten. „Das hat

natürlich mächtig geschlaucht.“ Aber Christian Schön nimmt alles in Kauf, um seinen Traum umzusetzen. Der 40-jährige hat seinem Büro-Schreibtisch den Rücken gekehrt und will den Lebensunterhalt nur noch mit dem Sport verdienen. „Da kann ich auch meine Spinning-Kurse nicht sausen lassen“, so Schön. Während sich die meisten der 19.000 Marathonläufer von den Strapazen erholten, mußte Schön am Tag nach dem Spektakel schon wieder „mit mächtig

Muskelkater“ Fahrrad- und Fitneß-Einheiten abhalten. Das gute Abschneiden beim Hamburger Marathon hat Christian Schön jedoch beflügelt. Mit 3:19 Stunden war der Eimsbütteler 13 Minuten schneller als bei seinem letzten Start. „Seitdem ich das ganze professionell betreibe, werden die Leistungen natürlich immer besser“, so Schön, der sich nun intensiv auf seinen Einsatz am 12. Juni beim Hamburger Triathlon im Stadtpark vorbereitet. (tek)

## Glücklicher Eisenmann

**Christian Schön läuft beim Frankfurter Ironman nach 12,5 Stunden durchs Ziel.**



Für den Eimsbütteler Christian Schön ging ein Traum in Erfüllung. Der 40-jährige Extremsportler ging beim Ironman in Frankfurt an den Start und lief nach 12 Stunden und 35 Minuten Schwimm-Rad- und Laufstrapazen (Platz 267) durchs Ziel. „Ich habe fünf Kilo abgenommen und werde wohl mehrere Wochen brauchen, um zu regenerieren.“ Aber Christian Schön

BLANKENESE

## Aus der Wirtschaft in den Sport

Im letzten Jahr leitete Christian Schön noch eine BMW-Filiale. In diesem Jahr hat er sein Hobby zum Beruf gemacht: Als Triathlet gibt er Sportkurse im Bereich Laufen-Radfahren-Spinning und Nordic Walking – und läuft selber 30 Kilometer am Elbstrand, bevor er im Fitness-Studio Shaping-Up Spinning-Kurse gibt oder in Nordic Walking ausbildet.

Weitere Infos:  
[www.Lebensfitness.de](http://www.Lebensfitness.de) oder  
Telefon 0177-451 55 94

## Für den Erfolg verantwortlich?

**Extremsportler Christian Schön trainiert die Kicker vom Kiez.**

Die Fußballer des FC St. Pauli sorgen mit sensationellen Ergebnissen für Schlagzeilen. Der Eimsbütteler Extremsportler und Fitness-Coach Christian Schön registriert es mit Wohlwollen. Immerhin kann er für sich in Anspruch nehmen, einen kleinen Teil mit zu den Erfolgen beigetragen zu haben. Als das Regionalligatsteam des FC St. Pauli den namhaften mit Nationalspielern gespickten Bundesligisten Hertha BSC Berlin aus dem DFB-Pokal geworfen (4:3) hat, nahm es

Schön mit Genugtuung zur Kenntnis. Der 40-jährige hat die Kicker vom Millerntor seit mehreren Wochen in Kraftausdauer betreut. „Beim Body Pump wird nicht einzeln jeder Muskel am Kraftgerät beansprucht – hier werden die Muskeln aus einem gesamten Bewegungsablauf heraus trainiert“, so Schön. Und das gezielte zusätzliche wöchentliche Fitness-Programm nutzen die Spieler des FC St. Pauli gern. „Vielleicht hilft es ja, bei dem einen oder anderen noch ein paar nötige Reserven für den Wettkampf zu schaffen“, so Schön, der mit seinem Engagement für die Kiezkicker Interesse am Fußball gefunden hat. (tek)

## Er will auf die Chinesische Mauer

**Eimsbütteler Extremsportler Christian Schön überzeugte beim Kieler Hochbrückenlauf.**

Der Eimsbütteler Extremsportler Christian Schön hat die erste große Hürde in diesem Jahr genommen. Beim Kieler Hochbrückenlauf lief der 40-jährige, der das Hobby mit den Marathon- und Ironman-Spektakeln zum Beruf gemacht hat, mit der Spitzengruppe durchs Ziel.

„Seitdem ich den Job aufgegeben habe und nur noch für das Laufen da bin, habe ich einen

ten sind viel intensiver und die Zeiten werden immer besser“, so der Extremsportler. Die 29,1 Kilometer beim Kieler Hochbrückenlauf meisterte Schön in persönlicher Bestzeit von zwei Stunden, 17 Minuten und 15 Sekunden. Die Nervosität angesichts der ersten großen Aufgabe in dieser Saison hatte der Läufer nach den ersten Kilometern abgelegt. 744 Teilnehmer waren am Start. Der Eimsbütteler landete in seiner Altersgruppe auf Platz 27 und fühlt sich für die nächsten Aufgaben gerüstet. Schön, der inzwischen mehrere Sponsoren für sein ungewöhnli-







Christian Schön „übt“ mit seinem Hund Felix

## Aussteiger Schön: Jetzt rennt er für arme Hunde

Christian Schön hat's geschafft. Der 42jährige, der vor einem Jahr seinen Chef-Posten in einem Autohaus hinschmeiß, um sich nur noch dem Sport zu widmen (BILD berichtete), kann mittlerweile von seinem Hobby leben.

Von null auf hundert – in nur zwölf Monaten. „Ich habe mittlerweile 24 Sponsoren“, jubelt Aussteiger Schön. Sein neuester Coup: Auch Privatpersonen können ihn fördern. Für nur einen Euro (!) werden sie namentlich auf sei-

ner Homepage im Internet ([www.lebensfitness.de](http://www.lebensfitness.de)) genannt. Und Schön ist auch wohlwärtig. Beim Marathon am Sonntag („Ich will unter 3:15 Stunden laufen“) sammelt er nebenbei für eine Hundehilfe-Station in Spanien.

## 10 Sponsoren für Aussteiger Schön

Christian Schön (40) ist der wohl „verrückteste“ Marathon-Teilnehmer. Obwohl er nicht um den Sieg mitlaufen wird, ist er Profisportler. Schön (Bestzeit: 3:42 Stunden) machte das, was sich viele nicht trauen. Er hatte im Beruf alles erreicht, wollte ein neues Leben beginnen. Anfang des Jahres schmeiß er seinen Job als Geschäftsführer eines Autohauses. „Mein Weg sollte Motivation für

alle sein, die ihre Arbeit satt haben. Aber zu bequem sind, ihre finanzielle Sicherheit aufzugeben und Risiko einzugehen.“ Nun lebt er nur noch vom Sport – mit Erfolg. Innerhalb von zwei Monaten fand er zehn Sponsoren, machte seine Trainerscheine für Cycling, Nordic Walking sowie Triathlon und gibt Kurse ([www.lebensfitness.de](http://www.lebensfitness.de)). Schön (Startnummer 2178): „Ich bereue nichts.“



Christian Schön und Hund Felix

## Aufstieg durch die Mucki-Bude

US-Traum: Amateurl-Kicker Nikhil Erlebach entspannt im Hofen (l.) und vor der Skyline von San Francisco (rechts). Acker-

Pauli pumpiert für die zweite Liga! Seit Saisonbeginn steht bei den Kickern einmal pro Woche Training in der „Mucki-Bude“ auf dem Programm. Mit Fitness-Coach Christian Schön (41)

wird im „Elitio“ in Bohrenfeld Ausdauer und Koordination gepumpt – mit Hanteln und Step-Geräten. „Fußball ist nicht mehr so wie vor 30 Jahren. Mittlerweile gehört mehr dazu, als dem Ball hinterherzurennen“, sagt Kapitän Fabio Morena. „Eine tolle Abwechslung. Mir macht's richtig Spaß.“ Hauke Brückner findet's eher „me-

dium“. Vier Minuten Bauchmuskel-Training sind schlimmer als 90 Minuten auf dem Rasen. „So richtig Laune macht das nicht.“ Jaton Arlt stimmt zu: „Ich trainiere lieber auf dem Platz. Einmal die Woche ist das okay.“ – dann reicht's aber auch.“ Känguruh Jesse Kracovic (21) war übrigens nicht dabei. Der Test-Kicker ist bei Pauli durchgefallen... hf.



Die Pauli-Kicker Lechner, Adrian (Foto links) pumpen mit ihren Kollegen Kraft und...

## Aussteiger Schön plant einen Wohnmobil-Run

Christian Schön (41) hatte keine Lust mehr auf Anzug und Krawatte, schmeiß seinen Job als Chef in einem Autohaus und wurde Sport-Profi (BILD berichtete). Im Juli absolvierte er in Frank-

furt seinen ersten Ironman-Triathlon. Sonntag startete der Aussteiger beim Holsten City Man über die olympische Distanz. Sein Ziel: „Unter zweieinhalb Stunden ins Ziel kommen.“ Doch die größ-

te Herausforderung wartet im Februar auf den Hamburger. Mit drei Kumpels geht's per Wohnmobil nach Amsterdam. Einer von ihnen joggt immer nebenher – die ganzen 460 Kilometer. avk.

## Triathlon Aussteiger rennt und sammelt Sponsoren

Vom „Aussteiger“ zur Werbe-Fläche. Christian Schön (40/Foto) schmeiß seinen Job als Geschäftsführer in einem Autohaus hin, lebt seit Januar nur noch



für den Sport. Und das sehr gut. In fünf Wochen sammelte der Triathlet (startet Sonntag beim Kieler Hochbrückenlauf) schon sechs Sponsoren.



prung ins kalte Wasser? Aussteiger Christian Schön

# Der Aussteiger

## Aus dem Autohaus auf die Straße

Von ALEX VON KUCZKOWSKI Kennen Sie das auch? Sie sind im besten Alter. Haben im Beruf aber schon viel erreicht und würden am liebsten alles hinschmeißen. Weit vor der Rente. Um das Leben zu genießen.

Christian Schön (40) aus Eimsbüttel hat's einfach gemacht. Er hing am 31.12. letzten Jahres seinen Job als Ge-

schäftsführer in einem Autohaus (BMW) an den Nagel. Statt weiter der Chef von 23 Angestellten zu sein, ist er jetzt nur noch Sportler!

„Ich habe festgestellt, daß sich stupide Karriere nicht lohnt. Immer geht's nur ums Geld. Ich dachte, es müsse doch mehr im Leben geben und fange jetzt völlig neu an“, erzählt Schön. Seitdem trainiert er wie

besessen Triathlon – an sechs Tagen die Woche, insgesamt 17 Stunden.

Immer an seiner Seite: Labrador-Terrier-Rüde Felix (10). „Der hält bis zu 20 Kilometer durch.“

Schöns großes Ziel ist sein erster „Ironman“ in Frankfurt (10.7.). Dort will er in seiner Alstersklasse (40-44) richtig angreifen. „Derzeit brauche ich für die Strecke dreizehn Stunden. Im Sommer will ich

sie unter zwölf schaffen. Dafür sammle ich im März beim Kieler Hochbrückenlauf und beim Olympus Marathon im April Erfahrung.“

Sein einziges Problem: Momentan lebt er nur vom Ersparnen. Die Sponsoren-Suche läuft aber. Schön: „Jemand muß doch Interesse an so einem Verrückten wie mir haben.“



Christian Schön mit Hund Felix beim Training (gr. Foto). Den Untertage-Marathon in Sondershausen (kl. Foto) lief er in 5:20 Std. Fotos: Hardt

## Christian Schön bietet

dem Sponsor mit dem Unternehmen Lebensfitness folgende Leistungen

- eine Präsenz und Verlinkung auf der Website
- eine direkte Vermittlung oder Verkauf der Produkte oder Dienstleistungen des Sponsors
- die Präsenz des Logos des Sponsors auf der Wettkampfkleidung
- ständige Pressepräsenz, vorwiegend in der BILD-Zeitung, teilweise mit Nennung der Homepage
- aktive Werbung durch Nutzung bestehender sowie den Aufbau neuer Netzwerke des Unternehmens Lebensfitness
- die Durchführung und Planung gemeinsamer Events
- eine soziale Unternehmensphilosophie (Projekte: Verein „Jugend hilft Jugend“ und „Hundehilfe in Andalusien“)
- persönliche Kontakte zu den anderen Kooperationspartnern, z. B. durch Kooperationspartnertreffen
- eine durch außergewöhnlichen persönlichen Einsatz geprägte, langjährige Zusammenarbeit.



## Der Sponsor leistet:

- eine monatliche Investition über eine Mindestlaufzeit von 12 Monaten
- eine Verlinkung mit der Homepage
- ein Forcieren des Bekanntheitsgrades von Christian Schön durch die Vermarktung der interessanten und außergewöhnlichen Story
- evtl. Preisnachlässe für Kunden, die über den Link beim Sponsor bestellen oder sich bei der Bestellung auf Christian Schön berufen
- nach Absprache unentgeltliche sportliche Trainings- und/oder Wettkampfausstattungen



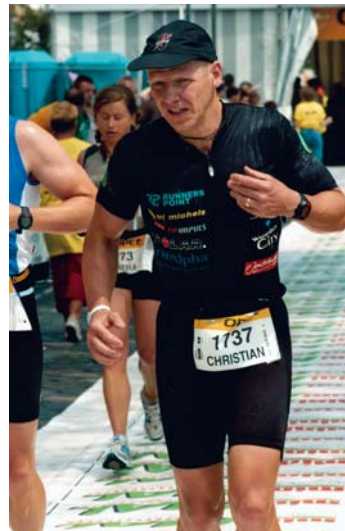
HEW-Cyclastics 2005



Ironman Frankfurt 2005  
Schwimmen



Ironman Frankfurt 2005  
Radfahren



Ironman Frankfurt 2005  
Laufen

## Leben Heute

Christian Schön absolviert ein ca. 20stündiges Wochentraining mit Triathlon. (Schwimmen, Radfahren, Laufen)

Hinzu kommen, in seiner Eigenschaft als zertifizierter Trainer, die Zeiten für Cycling- (Spinning), Nordic Walking- und Laufkurse etc.

Zu Hause findet meistens ein kurzes Krafttraining, d. h. Kniebeugen mit Gewicht für die Stabilisation und ein Dehnprogramm statt.

Bei der Ernährung überlässt Christian Schön nichts dem Zufall. Auf dem Plan stehen häufig Fleisch und Fisch und ein großer, gut gefüllter Obstkorb ist auf seinen Reisen immer dabei.

Wichtig sind auch Nahrungsergänzungen wie Obst-, Gemüse- und spezielle Säfte aus unterschiedlichen Wurzeln, die nicht nur den täglichen Vitamin- und Mineralienbedarf decken, sondern auch für eine Entschlackung sorgen.

Um das Säure-Basen-Gleichgewicht in seinem Körper herzustellen, nimmt Christian Schön regelmäßige Bäder in Mineralsalzen.



## Bisherige sportliche Erfolge und Teilnahmen von Christian Schön:

- 1977: Hamburger Meister im Vierer-Kajak und  
3. Norddeutscher Meister
- 1984: Nationalmannschaft der Bundeswehr
- 1986: 1. Marathon in Hamburg
- 1987: 2. Marathon in Hamburg
- 1989: Boxabteilung der Polzeisportvereinigung  
Hamburg
- 2000: 1. HEW Cycclassics (55 km)  
Beginn Triathlon (Tri Michels Hamburg)
- 2002: Radtraining auf Mallorca (1000 Radkilometer)
- 2005: Kieler Hochbrückenlauf (29,1 km)  
Stadtparktriathlon Hamburg  
Vierlandentriathlon Hamburg (1,5/40/10 km)  
Ironman-Triathlon Frankfurt (3,8/180/42,195 km)  
3. HEW-Cycclassics (119 km)  
11. Triathlon Hamburg/Holsten-City-Man  
(1,5/40/10 km)



Untertage-Marathon 2004



Holsten Cityman 2002

## weiterhin Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:



Ironman Frankfurt 2005 (3,8/180/42,195)

1. Triathlon (Teamtriathlon) Kiel
3. Marathon Hamburg
4. Marathon Insel Helgoland
2. Triathlon Vierlanden (1,5/40/10 km)
3. Triathlon Schleswig (1,5/40/10 km)
4. Triathlon Förde (1,5/40/10 km)
5. Triathlon BalticMan Travemünde
1. Blade-Challenge Inliner-Marathon
5. Marathon Hamburg
6. Triathlon Vierlanden (1,5/40/10 km)
2. HEW Cyclastics (119 km)
2. Blade-Challenge Inliner Marathon
7. Triathlon Ratzeburg (2/87/20 km)
8. Triathlon Hamburg (1,5/40/10 km)
9. Triathlon Hamburg (1,5/40/10 km)
10. Triathlon Hamburg (1,5/40/10 km)
6. Marathon Untertage in Sondershausen
7. Marathon Hamburg



## Sportliche Qualifikationen

Zertifizierter Schwinn Cycling Instructor

Zertifizierter Spinning Instructor

DNV-Nordic Walking Instructor

C-Lizenz Triathlontrainer und

Übungsleiter des Hamburger Sportbundes

## lebensfitness.de

Christian Schön

Lutterothstr. 17

20255 Hamburg

mobil: 0177/ 860 55 80

fax: 040/415 457 89

email: Christian.Schoen@lebensfitness.de

www.lebensfitness.de

www.lebensfitness.com

Verantwortlich für den Inhalt:

Christian Schön

Idee/Konzept/Text/Layout:

Karin Hellemann-Detlefs

tel: 040/552 48 49

fax: 040/552 71 27

email: info@khd-art.de

www.khd-art.de

Für die freundliche Übernahme eines Druckkostenanteils

danke ich den Firmen Wrightsock  **WRIGHTSOCK**

und Winklers Catering

