

Vom Sportmuffel zur Bodybuilderin

Menschenskind: Silvia Hahn tritt seit 20 Jahren bei Wettkämpfen an. Geplant hatte sie das zunächst nicht. Nun schreibt sie ein Buch

VON VIKTORIA NITZSCHE

Engen – Man sieht Silvia Hahn auf den ersten Blick nicht an, welcher besonderen Leidenschaft sie ihr Leben widmet. Dezent gekleidet, mit langem schwarzen Oberteil und Trainingshose, läuft sie auf den Empfang des Singener Fitnessstudios zu. Seit rund 20 Jahren nimmt die Engenerin erfolgreich an Bodybuilding-Wettbewerben teil. „Im wahren Leben bin ich Frau, Partnerin, Mutter, Arbeitnehmerin. Ich möchte mich weiblich fühlen“, sagt sie. Anfang April ist die 46-Jährige mit der Startnummer 46 bei ihrer 46. Meisterschaft angetreten und hat in ihrer Kategorie, der Frauen Figur Master Klasse über 45 Jahre, gewonnen. „Mir ist es wichtig, dass andere Frauen sich damit identifizieren können. Es heißt ‚Figur Klasse‘, das bedeutet für mich, trotz definierter Muskulatur weiblich und feminin auszusehen.“

Als junge Erwachsene betrat sie 1989 zum ersten Mal in ihrem Leben ein Fitnessstudio – und das, obwohl sie sich zu diesem Zeitpunkt selbst als Sportmuffel bezeichnete. „Eine Arbeitskollegin hatte damals ein Probetraining organisiert“, erzählt sie. „Meine anfängliche Skepsis hat sich schnell gelegt, weil der Trainer seine Leidenschaft für Fitness gut vermitteln konnte.“ In den folgenden drei Jahren probierte sie sich an unterschiedlichen Geräten und Trainings aus, bekam durch die Übungen sogar ihre Knieprobleme in den Griff. „Ich hatte keine Schmerzen mehr, das war für mich der ausschlaggebende Punkt, dranzubleiben.“ Weil es damals kaum Wissen über die Kombination von Sport und Ernährung gab, besuchte die gelernte Bankkauffrau Kurse und fing an, als Ernährungsberaterin anderen zu helfen. Ihre Teilnahme an Wettkämpfen kam 1996 dazu. „Mich reizte die Herausforderung. Ich wollte sehen, ob ich in der Lage bin, einen durchtrainierten Körper zu bekommen.“ 1998 legte sie eine Pause für die Geburt ihrer Tochter ein. „2012 hatte ich eine Phase, in der ich keine Lust mehr auf Wettkämpfe hatte“, sagt sie. In dieser Zeit half sie anderen Athleten, sich auf die Meisterschaften vorzubereiten. „Da habe ich wieder Wettkampfluft geschnuppert und Lust bekommen, selbst auf die Bühne zu gehen.“

Um in der Frauen Figur Master Klasse zu gewinnen, müsse die Mischung zwischen athletischer, muskulöser Figur und weiblichen Rundungen stimmen. „Deshalb gehören zu unserem Bühnenausfit hohe Schuhe, Make-Up und gemachte Haare“, erklärt sie. „Es kostet viel Überwindung, seinen Kör-



Dutzende Trophäen und Auszeichnungen hat Silvia Hahn in rund 20 Jahren als aktive Wettkampfteilnehmerin gesammelt. Auf den Pokal zu ihrer linken ist sie besonders stolz, da sie ihn nach einer schweren Operation gewonnen hat. BILD: SABINE TESCHKE

Zur Person

- **Neben ihrer Tätigkeit** an der Akademie für Sport und Gesundheit in Radolfzell, wo sie hauptberuflich die Koordination von Trainerausbildungen betreut, arbeitet Silvia Hahn als Personal-Trainerin und Ernährungsberaterin.
- **Ihr erstes Buch** will die Engenerin gegen Ende des Jahres veröffentlichen. Es soll ein Ratgeber zum Thema Biomechanische Muskelstimulation (BMS) werden. Bei dieser Trainingsmethode, steht man auf einer Art „Rüttelplatte“.

- **BMS-Training** wird auch zu Therapie-zwecken in Rehabilitations-Kliniken oder bei Physiotherapeuten eingesetzt und eignet sich unter anderem für Osteoporosepatienten, Parkinsonkranke sowie Menschen mit Gehbehinderung.
- **Mit dem Verkauf von T-Shirts** mit ihrem Logo sammelt Silvia Hahn Spenden für die „Drachenkinder“-Aktion eines regionalen Radiosenders.
- **Mehr Informationen** über Silvia Hahn, BMS-Training und alle aktuellen Projekte der Bodybuilder gibt es auf ihrer Homepage nachzulesen: www.silvia-hahn.de

per im knappen Bikini vor Jury und Zuschauern zu zeigen und bewerten zu lassen.“ Routine habe sich auch nach all den Jahren nicht eingestellt. „Ich habe immer noch großes Lampenfieber vor jeder Meisterschaft“, verrät die 46-Jährige. Ohne die Unterstützung ihrer Familie wäre das alles nicht möglich. Eltern, Partner und Tochter stehen hinter ihr, wenn sie an den Wochenenden quer durch die Republik reist, oder sich intensiv auf Wettbewerbe vorbereiten muss. Ausgerechnet vor Weihnachten habe sie wegen der Folgen einer Schulteoperation ihre Ernährung umstellen müssen. „Das bedeutete, keine Kohlenhydrate mehr zu essen, was natürlich besonders hart war“, erzählt sie. „Aber glücklicherweise gibt es da in meiner Familie keine Diskussionen. Sie lassen mich machen und ich habe keine Probleme damit, wenn sich meine Tochter Pommes macht.“ So entspannt wie jetzt

war die Situation jedoch nicht immer für sie. Jahrelang zog sie ihre Tochter alleine groß. „Ich musste lernen, alles genau zu planen und zu organisieren.“ Ihr Ausdauertraining hat sie beispielsweise nach Hause verlegt. Das Fahrrad steht neben dem Fernseher. „Ich muss sagen, jetzt, da meine Tochter volljährig ist, ist es wesentlich einfacher geworden“, lacht sie.

Früh morgens, noch vor der Arbeit an der Akademie für Sport und Gesundheit in Radolfzell, geht sie ins Fitnessstudio. „Ich genieße das. Das ist meine Stunde am Tag, in der ich auch mein Handy bewusst ausschalte und Kraft für den Tag sammle“, sagt sie. Abends bleibt Zeit für die Familie und ihr erstes Buch, an dem sie zurzeit schreibt. Es soll ein Ratgeber zum Thema Biomechanische Muskelstimulation (BMS) werden. Bei der Trainingsform stellen sich die Sportler auf eine Art Rüttelplatte, die Muskeln trainieren,



Auch nach 46 Wettkämpfen noch erfolgreich: Bodybuilderin Silvia Hahn. BILD: PRIVAT

den Stoffwechsel anregen und die sogar eine entschlackende Wirkung haben soll. „Es gibt viel zu wenig Kenntnisse über die Trainingsform“, sagt Silvia Hahn. Dabei eigne sich BMS auch zu Therapie-zwecken für Osteoporosepatienten, Parkinsonkranke oder Menschen mit Gehbehinderung. Ende des Jahres soll das Buch druckreif sein.

Wie lange Silvia Hahn mit den Wettkämpfen weitermachen will, kann sie nicht sagen. „Aber ich kann mir gut vorstellen, eines Tages aufzuhören“, meint sie. Ihr Training will sie solange wie möglich weiterverfolgen. „Ich möchte mich wohlfühlen, dass mir nichts wehtut. Dieses Gefühl möchte ich bis ins hohe Alter haben.“ Ein verständlicher Wunsch, der keine Utopie sein muss. Das jedenfalls zeigt der Seniorengymnastikkurs der Volkshochschule in Singen, den Silvia Hahn seit Kurzem leitet. Die älteste Teilnehmerin ist über 90.