

## 50 Jahre Gottlob in der Fitnessbranche

Ein beeindruckendes Jubiläum schickt sich an, in den kommenden Tagen gefeiert zu werden. Am 15. September 2009 zelebrieren Peter und Axel Gottlob ihr 50. Fitnessjubiläum. Ein halbes Jahrhundert im Dienste von Gesundheit, Fitness und körperlicher Leistungsfähigkeit. Dabei begann alles mit einem Muskelheft ...

Der Familientradition folgend hatte der junge **Peter Gottlob** Jahre zuvor seine Lehre zum Hotelkaufmann in der Schweiz abgeschlossen. Einer künstlerischen Ader nachgebend wechselte er jedoch im Anschluss an die Kunstakademie Merz, wo er 6 Semester Kunst studierte. In dieser Zeit entdeckte er am Kiosk Muskelzeitschriften und orderte einen Heimtrainingskurs. Fasziniert von der Leistung und dem Training der Kraftsport- und Bodybuilding-Athleten hielt ihn nichts mehr. Er fuhr nach Frankreich und Belgien, den damaligen europäischen Hochburgen, um sich Sportstudios anzuschauen, verschlang alles, was er über Kraftsport in die Finger bekam und trainierte in der elterlichen Wohnung mit Hantel und Expander. Später lernte er als 19-Jähriger den berühmten Lionel Strongfort kennen. Strongfort gehörte noch zu den grossen Kraftathleten der Jahrhundertwende (die vorletzte), die durch Kraftshows und diverse Stunts bekannt geworden waren. Seine „menschliche Brücke“, bei der ein vollbesetzter PKW über eine ausschliesslich von ihm gehaltene Brücke fuhr, war legendär. Strongfort bot Gottlob später eine Assistentenstelle an. Eine wirkliche Ehre, aber Gottlob wollte Eigenes schaffen und sparte auf sein Studio, das er kurze Zeit später als nunmehr 21-Jähriger, am 15. September 1959 eröffnen konnte.

In einer alten Holzbaracke am Löwentor in Stuttgart wurde auf einer Fläche von 135m<sup>2</sup> das 3. Fitnessstudio Deutschlands, das erste in Baden-Württemberg, gegründet. Am ersten Tag erschien nachmittags sein erstes Studiomitglied, ein Ägypter, der in Deutschland Chemie studierte und später ein guter Freund der Familie werden sollte. Vier Monate nach der Eröffnung stand das Fernsehen vor der Tür und brachte einen wertvollen Bericht in der Abendschau. Es folgten Reportagen in Tageszeitungen und im März 1960 besuchte die Wochenschau

die Anlage. In „Blick in die Welt“ wurde dieser Bericht später in allen deutschen Kinos ausgestrahlt. Jemand anderes erblickte auch die Welt: Sohn **Axel Gottlob** wurde geboren.



Ein Schüler vor dem ersten Studio 1959 in der Volkerstrasse



Peter Gottlob mit Aktiven im Trainingsraum 1959

Bereits ein Jahr nach Studioeröffnung, im September 1960 veranstaltete Gottlob im Europasaal des Hotels Schönblick am Killesberg die erste Stuttgarter Meisterschaft im Bodybuilding. Es war überhaupt die erste offizielle Bodybuilding Meisterschaft in Deutschland, bei der Kampfrichter nach sportlichen Richtlinien und in einem rein sportlichen Rahmen bewerteten. Ein Teilnehmerfeld von 40 Aktiven wurde aufgeboten, von denen allein 32 aus der eigenen Anlage stammten. Eine echte Athletenschmiede war geboren! Über die Meisterschaft wurde in den Fachzeitschriften von Rolf Putzi-

ger und Erich Bartel ausführlich berichtet und auch die Boulevardpresse wie die Stuttgarter Zeitung und die Quick dokumentierten.



Stuttgarter Meisterschaft im Bodybuilding 1960



Stuttgarter Meisterschaft 1960, Jurorenteam mit Waldemar Wohlfahrt, Eduard Matuschek, Rolf Putziger, Herausgeber der „Sport & Kraft“ (Vorläufer der heutigen Sportrevue) und Peter Gottlob (v.l.); nicht im Bild Harry Gelbbar.

Im Februar 1961 wohnten der 2. Veranstaltung bereits knapp 1.000 Zuschauer im nunmehr grösseren Gustav Siegle Haus bei.

Werbeplakat der Stuttgarter Bodybuilding-Meisterschaft 1961



Die Stuttgarter Meisterschaft entwickelte sich in der Folge zu einer Traditionsmeisterschaft, die von Gottlob bis 1982 jährlich durchgeführt und veranstaltet wurde.

Wegen einer Kündigung musste Gottlob im Sommer 1960 mit seinem Studio notgedrungen in neue Räume umziehen, die er dann in der Heilbronnerstrasse fand. Der zunächst grosse Schock hatte schliesslich ein gutes Ende. Seinen Athleten und Mitgliedern stand im 2. Stock eine für damalige Begriffe gewaltige Fläche von nunmehr 260m<sup>2</sup> zur Verfügung. Ausserdem lag die neue Anlage auf einer Hauptausfallstrasse und so boten sich hervorragende Werbemöglichkeiten, die er später mit einem gigantischen Werbeplakat zu nutzen wusste.

Was die Ausstattung anging, leistete sich Gottlob nun auch 2 einfache Blechduschen. Im Fokus stand jedoch immer das Training. Für diesen Bereich entwickelte er bereits erste eigene Trainingsgeräte und liess diese nach seinen Zeichnungen von ortsansässigen Schlossern herstellen. Sein zeichnerisches Können war nun sehr hilfreich. Zwar gab es bereits einfaches Equipment und auch Hanteln zu kaufen, aber sein Kapital war einfach zu knapp. Er lernte zu polstern und bezog seine Trainingsbänke selbst. Er entwickelte Stahlrahmen mit Hantelscheibenaufnahmen, die er für Übungen wie Schrägbankdrücken, Beinpressen oder Wadenheben über Lager oder Linearführungen an der Wand fixierte.



Studio in der Heilbronnerstrasse 1962

Seine Hantelscheiben liess er in einer Giesserei herstellen. Er kaufte runde Stangen, liess diese in Drehereien für den besseren Griff randeln, schweisste Bünde auf und verfügte so über einen umfangreichen Lang- und Kurzhantelsatz. Systematisch entstand ein immer professionellerer Trainingsparcours.

Die Anlage gedieh und wurde von Jahr zu Jahr erfolgreicher. Auch das eigene Training fruchtete. Peter Gottlob konnte für sich den 2. Platz bei der Deutschen Meisterschaft 1961 und im selben Jahr den 3. Platz bei der Europameisterschaft im Bodybuilding verbuchen. 3 Jahre später wurde er Süddeutscher Meister im Powerlifting und stellte inoffiziell einen neuen Deutschen Rekord auf. Seinen grössten Erfolg im Bodybuilding



Peter Gottlob Deutscher Meister im Bodybuilding 1967



Peter Gottlob, Kraftsportrevue 1967

erreichte er 1967 als Deutscher Meister und Gesamtsieger. Da er sowohl als Bodybuilder als auch als Powerlifter aktiv war, nannten ihn manche Profis der Szene, den „Verwandlungskünstler“. So konnte Gottlob sein Körpergewicht binnen Jahresfrist um 40kg zwischen 90 und 130kg variieren, je nachdem welche Sportart er gerade favorisierte.

Im Jahr 1964 veranstaltete Peter Gottlob erstmals eine auf europäischem Niveau agierende Bodybuilding Meisterschaft und gab ihr einen neuen Namen: Bestgebauter Athlet. Im Folgejahr konnte er zu dieser Veranstaltung im damaligen grossen Wulle-Festsaal in Stuttgart, Europas Bodybuilder einladen. In der Seniorenklasse gewann der überragende Italiener Guiseppe Daiana und in der Juniorenklasse kam ein bis dato Unbekannter aus Österreich aufs Siegerpodest. Es war die Geburtsstunde des internationalen Wettkampfbodbuilders und Superstars Arnold Schwarzenegger. Einige Monate später siedelte Arnold von Thal bei Graz nach München um, wo er im Studio von



Peter Gottlob präsentierte nach seiner Veranstaltung „Bestgebauter Athlet 1967“ im Studio in der Heilbronnerstrasse die österreichischen Top-Athleten beim Fotoshooting. Adolf Ziegner, Arnold Schwarzenegger, Karl Kainrath und Harald Gopez (v.l.) [copyright: Albert Busek]

Rolf Putziger eine Trainerstelle angeboten bekommen hatte. 1966 konnte er beim „Bestgebauter Athlet“ in Stuttgart bereits den Seniorensieg erringen und 1967 trat er mit einer gewaltigen Leistungssteigerung schon als Gaststar auf. Im selben Jahr errang er in London seinen ersten Weltmeistertitel. Der Rest ist Geschichte.

Schon 1959 mit Studio-Kraftdreikampf Meisterschaften begonnen, führte Gottlob ab 1964 parallel zum „Bestgebauter Athlet“ die Deutsche Meisterschaft im Kraftdreikampf durch. Schwarzenegger bewies durch den Gewinn dieser Meisterschaft 1966 seine hervorragenden Kraftleistungen und in den Folgejahren konnte noch ein anderer Grosser diesen Wettkampf gewinnen: Franco Colombo, der spätere zweifache Olympian. Beim „Bestgebauter Athlet“ präsentierte er seinen später oft kopierten Wärmflaschen-Stunt. Er blies hierzu eine Wärmflasche auf, bis diese platzte.

In den 70er-Jahren veranstaltete Gottlob die Deutsche Kraftdreikampf Meisterschaft in der schönen Schwabenlandhalle in Fellbach. Im letzten Jahr 1977 nahmen bereits über 50 Athleten teil. Übertoller Athlet des Abends war der Regensburger Werner Hauber, der in der Klasse bis 90kg die höchste Tagesleistung mit 770kg erbrachte. Da der Wettkampf erneut ein Verlustgeschäft war, stellte Gottlob die Veranstaltung der Deutschen Kraftdreikampf Meisterschaft schliesslich schweren Herzens ein.

In den Jahren 66 bis 68 war Arnold Schwarzenegger regelmässiger Gast im Hause Gottlob. Es wurde gefachsimpelt, geträumt, immer wieder kleine Wettkämpfe bis hin zum Wettlauf praktiziert und der gefürchtete Schwarzenegger-Drink mit Bierhefe und rohen Eiern gemixt.

Da die Fabrikhalle in der Heilbronnerstrasse Ende der 60er-Jahre abgerissen



Deutsche Kraftdreikampf Meisterschaft 1977, mit Werner Hauber, überragendem Sieger in der Klasse bis 90kg mit 770kg Gesamtleistung.

werden sollte, war Gottlob erneut auf Raumsuche. Er zog in die Leuschnerstrasse, damals eine Toplage, ein ebenerdiges Ladengeschäft. Aufgrund der

Arnold Schwarzenegger mit dem 8-jährigen Axel Gottlob, Mai 1968



geringeren Fläche versuchte Gottlob, das absolute Maximum aus jedem einzelnen Quadratmeter herauszuholen. Aus 170m<sup>2</sup> Gesamtfläche konnte er eine Trainingsfläche von 150m<sup>2</sup> zaubern. Bodentiefe Spiegel schufen die Illusion erheblicher Raumgrösse und eine ständige Optimierung der Trainingsgeräte für kleinsten Platzbedarf, liessen schliesslich trainings-technisch keinen Wunsch mehr unberücksichtigt. Natürlich war es eng!

Es war sicherlich dieser professionellen Trainingsausstattung, der hochkonzentrierten Fachkompetenz und der motivierenden Trainingsatmosphäre zu verdanken, dass die Anlage trotz zunehmender



Einer der beiden Trainingsräume in der Leuschnerstrasse, 70er-Jahre

Konkurrenz in den 70er-Jahren immer die dominante Anlage in Stuttgart blieb. Gottlob nahm von Anfang an die Körpermaße seiner Mitglieder, dokumentierte im regelmässigen Turnus die Maßveränderungen und hielt ihre Kraftzunahmen schriftlich fest. Er passte die Trainingspläne entsprechend an und motivierte regelmässig zu weiteren Leistungssteigerungen. Er war für jedes Mitglied ein echter Coach.

1978 wagte Gottlob einen Schritt weiter. Er verschuldete sich hochgradig und kaufte in 2 Chargen für die damals unglaubliche Summe von 150.000,- DM zunächst 8 und später nochmals 10

Nautilus Maschinen direkt aus den USA von Arthur Jones. Darunter war auch die Double Chest Maschine, ein Stahlmonster mit 700kg Eigengewicht. Als der Container ohne Hebebühne angeliefert wurde, konnte er nur zusammen mit den 7 stärksten Athleten dieses „Monster“ vom Container herunterheben und wandelnd durch die enge Eingangstüre transportieren. Es folgten weitere US-Geräte.

Gottlob konzentrierte sich in den 70er-Jahren selbst mehr auf den Kraftdreikampf. Er holte den Deutschen Rekord im Kreuzheben mit 300,5kg und war beim vorgebeugten Langhantelrudern mit 230kg ungeschlagen. Viele Herausforderungen reizten ihn, so auch das jährliche Steinheben in Bayern, wo er den 254kg schweren Stein regelmässig hochhob. Aufgrund einer persönlichen Wette probierte er einmal diesen Stein mit nur einer Hand hochzuheben – was ihm auch gelang!

Nach anfänglich ersten positiven Presseberichten entwickelte sich die Berichterstattung in den 60er- und auch 70er-Jahren in Bezug auf die Kraftsportszene leider extrem negativ. Schuld waren



Peter Gottlob beim Kreuzheben

sicherlich einige unglücklich auftretende Aktive, die mit angespannten



Peter Gottlob beim Steinheben

Muskeln „affig“ durch die Strassen und Schwimmbäder schwadronierten und zum Übermass noch einige unpassende Bemerkungen zum Besten gaben. Solche Vertreter hat es immer und zu allen Zeiten gegeben, und sie finden sich auch heute noch in den unterschiedlichsten Sportarten. Mit einem Wort: unreif!

Bodybuilder hatten demzufolge nach Meinung der Medien, weder Kraft noch Verstand, innere Werte würde man vergeblich suchen und selbst die Potenz der Männer sei angeblich verloren gegangen. So hatten Gottlob und seine damaligen Kollegen die undankbare Aufgabe, gegen all die Anfeindungen und Verleumdungen anzukämpfen und die wahren Vorteile ständig unter Beweis stellen zu müssen.

Es kamen Gewichtheber zu Peter Gottlob in die Heilbronnerstrasse und zweifelten die Kraft der Athleten an. Erst durch Demonstrationen an vielen Kraftübungen und durch entsprechende Vergleichskämpfe, bei denen die Gewichtheber meist den Kürzeren zogen, verstummen die höhnischen Stimmen.



Axel Gottlob mit Arnold Schwarzenegger in Kalifornien, 1980

Sodann machten sich die Kampfsportler auf den Weg und liessen verlauten, dass sie jeden Kraftsportler „umhauen“ könnten, denn diese seien langsam und steif. So demonstrierte Gottlob vor diesen Provokateuren z. B. eine Flugrolle über eine 1,2m hohe Bank auf eine dahinter befindliche Betonoberfläche. Jahre später, als Powerlifter, forderte er sogar den olympischen 4. platzierten Schwergewichtsringer Pawlidis aus der Ringerhochburg Aalen zu einem freundschaftlichen Zweikampf heraus. Mangels Technik konnte Gottlob natürlich nicht gewinnen, aber nach dem Kampf war der Vereinstrainer offensichtlich dermassen beeindruckt, dass er Gottlob sofort in die 2. Mannschaft aufnehmen wollte.

Mangels wissenschaftlicher Studien und einer zu dieser Zeit eher dogmatischen Umgangsweise mit der Skelettmuskulatur und dem Training derselben, wurde den im Rampenlicht stehenden Studioleitern, Veranstaltern und Herausgebern von Fachmagazinen die schwierige Aufgabe zuteil, Argumente zu liefern, Beweise anzutreten und für die gute Sache des Krafttrainings zu werben, trotz des ganz erheblichen Gegenwinds der Medien.

Manch einfach strukturierter Bürger nahm die Berichte für bare Münze. Es sollte noch einige Jahre dauern, bis die Bevölkerung einen klareren Blick erhalten bzw. entwickeln würde. So erschien einmal ein Interessent in den 70er-Jahren bei Gottlob in seinem Sportstudio und fragte: „*Sie i hann ghört, wem ma Bodybuilding macht, da wird ma bled!*“ Hierauf erwiderte Gottlob dann nur noch: „*Dann können Sie ruhig anfangen, denn blöder wie Sie kann man nicht mehr werden!*“

Es war eine schwierige Zeit. Aber das Muskeltraining war nicht kleinzukriegen! Hierfür gab es einen einfachen Grund: Es funktionierte! Die ständige akribische Arbeit sollte sich langfristig auszahlen. Später gab es weitere Unterstützungen.

Hier ist sicherlich Mitte der 70er-Jahre der Film „Pumping Iron“ von Butler und Gaines mit Arnold Schwarzenegger in der Hauptrolle zu nennen. Es folgten TV-Dokumentationen, später die beiden Conanfilme und natürlich 1984 der erste „Terminator“, der Arnold in eine neue filmische Dimension katapultierte und der Muskelbewegung erheblich half. Immer mehr Filmschauspieler, die mit durchtrainierten Körpern auf den Leinwänden glänzten, regten Nachahmer zum eigenen Training an. Aber auch in der Wissenschaft mehrten sich die Publikationen zu den äusserst positiven Effekten eines Kraft- und Herz/Kreislauftrainings.

Schliesslich war kein Halten mehr. Die Bevölkerung interessierte sich flächendeckend für ihre Figurverbesserung. Krafttraining wurde populär, Trimming 130 machte die Runde und die Aerobic- und Jogging-Welle kam Anfang der 80er hinzu. Fitness war in vieler Munde. Der Studioboom setzte ein! Gab es 1980 ca. 1.000 Fitnessanlagen in Deutschland, so waren es 1990 bereits über 5.000 und die Mitgliederzahlen verzehnfachten sich.

Axel Gottlob erinnert sich noch an seine Schulzeit in den 70ern. Da sein Vater die Stadt Stuttgart flächendeckend wissen liess, dass Gottlob für Fitness und Kraftsport stand, war sein Name auch in der Schule mit Muskeln assoziiert. Während des Schuljahres konnte es sich mancher Lehrer nicht verkneifen, einen entsprechend sarkastischen Spruch abzulesen. Nach seinem Abitur 1979 kamen dann dieselben Lehrer ins Gottlob-Studio und interessierten sich plötzlich für Muskeltraining.

Für den noch ganz jungen Axel war das väterliche Studio immer auch Spielplatz. Die Eltern nahmen ihn meist mit. Dort turnte er an den Zugapparaten oder diente seinem Vater bei den Klimmzügen als lebendes Zusatzgewicht. Er „entwickelte“ jede Menge eigene Übungen und als junger Teenager entdeckte

Axel Gottlob schliesslich die Lust am Kraftsport. Schon mit 14 übernahm er Trainerfunktionen und zeigte Mitgliedern hin und wieder neue Übungen. Mit 15 startete er sein vom Vater geschenktes Trainingstagebuch, das er bis zu seinem sportlichen Höhepunkt 1982 akribisch führte. Ein hilfreiches Tool, das er jedem ambitionierten Sportler ans Herz legt. Ab diesem Zeitpunkt träumten Vater und Sohn gemeinsam von grossen Sportleistungen und Axel fragte seinen Vater nahezu täglich ein Loch in den Bauch.

Mit 17 wurde er bei seiner ersten Meisterschaft Stuttgarter Juniorenmeister im Bodybuilding; das Wettkampffieber hatte ihn gepackt. Dennoch verfolgte er, durch seinen Vater immer wieder motiviert, die Schule gewissenhaft. Er entdeckte seine Leidenschaft für die Naturwissenschaften und natürlich für den Körper. Nach dem für ihn frustrierenden 6. Platz bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften 1979, punktete er dafür mit einem guten Abitur und verbrachte den gesamten Sommer im Trainingscamp in Kalifornien. Zusammen mit seiner Mutter und seinem damaligen Stiefvater trainierte er im Gold's und World Gym. 1979 und erneut 1980 drehte sich alles um Training. Heisse Diskussionen über Meisterschaften, Bewertungen, Trainingsübungen, Konzepte und natürlich die Gerüchteküche waren an der Tagesordnung. Gottlob verfolgte die unglaubliche Vorbereitung von Arnold Schwarzenegger auf sein erfolgreiches Comeback in Sydney 1980. Er verbrachte viel Zeit mit Mike Mentzer, dem Starfotografen Art Zeller, Samir Bannout, Roy Callender, Andreas Cahling und vielen anderen Topathleten.

1980 belegte Axel Gottlob den 2. Platz bei der Baden-Württembergischen und wurde 3. bei der Deutschen Junioren Meisterschaft. Das Geld für die Kalifornienaufenthalte hatte er sich durch Studiovertretungen im väterlichen Studio und durch Sportfilmvorführungen verdient.

Er wollte mehr erreichen! Er intensivierte das Training weiter, führte das Giant Satz Prinzip im Training ein, verlor dabei aber an Muskelmasse und Kraft! Das Einzige, was zunahm, waren Verletzungen. Das Training mancher 110kg-Athleten konnte nicht einfach kopiert werden. Parallel zu seinem Studium an der Universität Stuttgart, nutzte er das wettkampffreie Jahr 1981 ganz zum Aufbau und um seinen eigenen Rhythmus kennenzulernen. Für die Deutsche Meisterschaft 1982, bei der er erstmals als Senior (über 21 Jahre) starten würde, hatte er eine 4-monatige Wettkampfvorbereitungsphase eingeplant. Die letzten 10 Wochen trainierte er 12-mal die Woche (6-mal vor- und nachmittags), dabei allein eine Stunde Bauchtraining pro Tag. Die letzten 6 Wochen nahm er täglich nur noch 1.400kcal zu sich. Parallel gab es auch noch 2 Uniprüfungen zu absolvieren. Die Stadt roch in dieser Zeit so unsäglich gut – nach allem, was kalorienreich war, erinnert sich Gottlob. 81kg schwer war er schliesslich bereit und fuhr zur Deutschen Meisterschaft nach Essen.

1979 hatte Arnold ihm geschrieben: „Nimm ab und Du wirst Deutscher Meis-

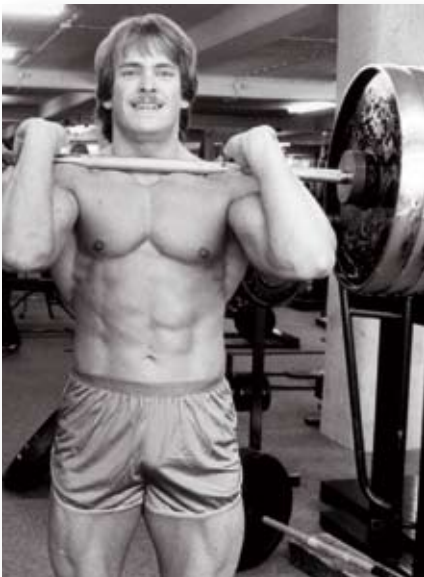


Axel Gottlob beim Einstudieren einzelner Posen, 1982

ter.“ Nun! Er sollte recht behalten! Wenn auch nicht durch Abnehmen allein, wurde Axel Gottlob 1982 tatsächlich Deutscher Meister im Bodybuilding, sogar Gesamtsieger aller Klassen und krönte damit seine sportliche Karriere. Das Unistudium liess in den Folgejahren keine weitere Wettkampfteilnahme mehr zu.



Deutsche Meisterschaft 1982 in Essen, Siegerfoto. Axel Gottlob mit seinen Eltern und dem Veranstalter Peter Fasching, April 1982 [Athletik Sportjournal]



Axel Gottlob beim Training, 1982



The fine physique at right is WARREN Mr. Germany Axel Gottlob. It is interesting to know that Axel's father, Peter Gottlob, was also a Mr. Germany winner in 1962. As far as we know, this is the only father-son title winners in the world. That is, the only time that a father and son have won the same major title. This photo courtesy Gottlob.

Axel Gottlob im Iron Man Magazin 1982



Galaxy Sportmaschinen 1989



Trainingsraum im Sporting in der Olgastrasse 1981.

1980 kam der Umzug in die Olgastrasse, das Sporting wurde geboren. Auf nunmehr 950m<sup>2</sup> konnte in die Breite gegangen werden. Weitere Geräte aus Kalifornien kamen hinzu, das Hantelangebot wurde auf insgesamt 150 Hanteln vergrößert, ein Zugerätearsenal und viele eigene Entwicklungen ergänzten das nunmehr riesige Sortiment. Wahrscheinlich die gerätereichste Fitnessanlage Europas hatte sich etabliert. Nach der einsetzenden Aerobicwelle unterrichtete Axel Gottlob von 1982-83 persönlich diverse Aerobic-Kurse. Von 1980 bis 83 verdreifachte sich die Mitgliederzahl.

Dennoch verkaufte Gottlob 1983 sein „Baby“. Das Sporting wechselte den Besitzer. Die erste Schaffensperiode ging zu Ende. Nicht wenige Aktive waren bereits seit 20 Jahren Mitglied bei Gottlob gewesen. Viele Deutsche Meister waren hervorgegangen. Die Liste der Spitzensportler, die sich für eine gewisse Zeit im „Trainingscamp Gottlob“ einquartiert hatten, ist lang. Weltmeister wie Arthur Robin (Bodybuilding Weltmeister 1957), Earl Maynard (Weltmeister 1964), Serge Nubret (Weltmeister 1976), Mohamed Makkawy (Vize-Olympian 1984+85), Roy Callender (Weltmeister 1977), Albert Beckles (mit 54 Jahren ältester Vize-Olympian aller Zeiten), Ed Corney (Weltmeister 1972 und Posinglegende), Samir Bannout (Olympian 1983), Ray Mentzer (Weltmeister), Rachel McLish (Miss Olympia 1980+82) und Mike Men-

tzter (Vize-Olympian 1979) gehörten ebenso dazu wie Vasilii Alexejew (zweifacher Olympiasieger im Gewichtheben 1972+76 und erfolgreichster Gewichtheber aller Zeiten), Mary Peters (Olympiasiegerin im Mehrkampf 1972) oder Dr. Fred Hatfield (3-facher Powerlifting Weltmeister, Weltrekordler mit 461kg Kniebeugen).

Das Studio wurde verkauft, weil etwas Umfangreicheres die volle Aufmerksamkeit benötigte. Peter und Axel Gottlob hatten 1982 eine eigene Sportgerätebaufirma gegründet. Unter dem Namen Galaxy Sport wollten die beiden Gottlobs Neues erschaffen. Dass die Idee schon länger gährte, zeigte der Studiumswechsel von Axel Gottlob, der 1981 sein Physikstudium abbrach und auf Maschinenbau an der Universität Stuttgart gewechselt hatte. Im Rahmen dieses Studiums spezialisierte sich Axel Gottlob auf Biomechanik und Biomedizinische Technik. Er schloss das Studium 1990 mit dem Diplom Ingenieur ab. Während des Studiums war Gottlob auch mehrere Jahre wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fraunhofer Institut im Bereich der Ergonomie, Arbeitsphysiologie und körperrelevanter Messtechnik. Hilfreiches Know-how für die parallel stattfindende Sportgeräteentwicklung.

Die ersten Jahre dominierte Peter Gottlob den Gerätebau und Axel Gottlob war nur teilweise bei den Entwicklungen dabei, so wie es ihm sein Studium erlaubte. Ab 1986 war er bei Galaxy Sport voll integriert. Gottlobs konzentrierten sich von Anfang an auf ihre Kernkompetenz, die Entwicklung und den Vertrieb, die Fertigung wurde an verschiedene Subunternehmen maschinenweise vergeben.

In den ersten Jahren wurden auch die für gut befundenen Geräte der Konkurrenz nachgebaut und mit gewissen Verfeinerungen versehen. Die eigene Entwicklungsabteilung wuchs jedoch ganz erheblich. Galaxy entwickelte



EMG-Messungen an Galaxy Maschinen, 1987

z. B. die erste zweiachsige Klappmiesermaschine der Welt, die erste schräge Beinpresse mit Steckgewichten, die ersten frei drehbaren Kurzhanteln, die ersten Steckgewichts-Beinpressen mit Einstieghilfen, die erste konvergierende Brustpresse mit Einzelhebelaufhängung und die erste gegenläufige Wirbelsäulenrotationsmaschine. Galaxy erhielt Patente und entwickelte von 1982 bis 1992 über 130 Trainingsmaschinen.

Nach dem Verkauf des gut gehenden Sportings stieg Peter Gottlob noch einmal ins Studiogeschäft ein. In Fellbach eröffnete er 1985 eine 900m<sup>2</sup> grosse, luxuriöse Fitnessanlage, um den Galaxy-Interessenten im Rahmen eines studiobetriebenen Ausstellungsraums das umfangreiche Geräteangebot zu präsentieren. Mangels eigener freier Kapazitäten wurde die Anlage an einen erfolgreichen Leistungsbodybuilder verpachtet.

Nach anfänglichen Erfolgen, vererbte jedoch die Zugkraft des weltmeisterlich gekürten Pächternamens relativ rasch und das phlegmatische, von immer häufigeren Psychosen dominierte Ego katapultierte die Anlage 4 Jahre später schliesslich in die totale wirtschaftliche Sackgasse. Es blieb nur der Weg, den Pächter des völlig heruntergewirtschafteten Studios per Gerichtsentscheid polizeilich Zwangs zu verweisen. Die Anlage wurde geschlossen; der noch laufende Mietvertrag mit dem Eigentümer des



Galaxy Messepräsentation auf der FIBO 1988

Gebäudes teuer aufgelöst. Dieses extrem verlustreiche Kapitel konnte Peter Gottlob nur noch unter „bittere Erfahrungen“ verbuchen.

Galaxy Sport hatte sich zwischenzeitlich laut Untersuchungen des DSSV in der



Trainingsraum des Galaxy Showstudios in Fellbach 1985

Kategorie professioneller Trainingsgeräte die Marktführerposition in Deutschland erobert und konnte 1989 diese Position weiter ausbauen. Es waren die Jahre, als die europäischen und insbesondere die deutschen Gerätebauer mit den USA erstmals gleichziehen konnten. Auf der FIBO wurde teilweise innovativeres



Multi Motion Leg Press mit 4 beweglichen Achsen

gezeigt, als auf den amerikanischen Fachmessen. Wie zu Zeiten eines Dr. Zander, eines Dr. Herz oder von Rossel und Schwarz am Ende des 19. Jahrhun-

derts schlossen die Europäer wieder an die Weltmarktführung im Gerätebau an. Ca. 60 deutsche Gerätehersteller waren am Markt tätig und noch mal so viele Importeure kämpften um die Kunden.

Ab 1986 setzten Gottlobs neue Messtechnik zur Entwicklung ihrer Maschinen wie Kraftaufnehmer, Drehmomentmesswellen, EMG-Messungen und topometrische Messverfahren ein. 1988 begann Axel Gottlob, in Zusammenarbeit mit dem Mediziner Prof. Garbe, eine neue Gerätegeneration für den therapeutischen Einsatz zu entwickeln. Von 1982 bis 1992 richteten Peter und Axel Gottlob allein in Deutschland über 1.000 Fitnessanlagen mit ihren Geräten ein und exportierten in über 25 Länder.

Peter Gottlob verkaufte 1992 die Firma Galaxy Sport und Axel Gottlob ging im Rahmen eines EU-Managementprogramms für ein Jahr nach Tokio, Japan. Neben der Sprache und den japanischen Managementprinzipien tauchte er in die japanische Kultur und Denkweise ein. Mit seinem Freund und ehemaligen Gerätevertreter Eiji Tezuka besuchte er viele Kampfsportleistungszentren und Fitnessanlagen und hielt mehrere Seminare für japanische Trainer und Anlagenbetreiber; diese jedoch zunächst in Englisch. Peter Gottlob interessierte sich zwischenzeitlich für die französische Hotellerie, konnte aber von Geräte-Neuentwicklungen, die er zeichnerisch ausfeilte, nicht lassen.

Nach der Rückkehr aus Japan bot 1993 die Firma Technogym Italien, Axel Gottlob die Generalvertretung für Deutschland an. Nach einer kurzen Abwägung beschloss das Team Gottlob jedoch, noch einmal mit neuen Geräteentwicklungen auf den Markt zu gehen. Ein wirklich innovatives Konzept war theoretisch ausgetüftelt worden, welches in der folgenden Entwicklungsphase eine enorme Kapitalmenge verschlang. Schliesslich wurde die Multi Motion





Axel Gottlob auf Kongressen

Technologie geboren, mit deren Hilfe während der Bewegung mehrere Drehachsen beweglich blieben. Hierdurch konnte der Übende ganze Muskelschlingenübungen auf maschinell geführtem Massstab durchführen. Mehrere Patente wurden erteilt und die FIBO-Präsentation 1994 war mit weit über tausend Standbesuchern ein voller Erfolg. Dennoch wurde der Gerätevertrieb ein halbes Jahr später eingestellt, da mit den zu schnell ausgesuchten Subunternehmen so viele Probleme existierten, dass ein konstantes hochqualitatives Arbeiten auf lange Zeit nicht möglich schien. Einige Patente wurden an die Firma Gym80 verkauft und man verabschiedete sich endgültig aus der Geräteproduktion.

Axel Gottlob gründete 1993 sein Ausbildungsinstitut für Fitnesstrainer, welches heute unter dem Namen Dr. Gottlob Institut bekannt ist. 1994 studierte er für 2 Jahre an der Universität Heidelberg Rechtswissenschaft und legte seine Jura-Zwischenprüfung erfolgreich ab. In dieser Zeit wurde sein Sohn Kevin geboren. Da das parallel betriebene Ausbildungsinstitut immer mehr Kapazität forderte, brach er das Jurastudium schliesslich ab. Erste Kontakte mit dem Olympiastützpunkt Rhein-Neckar liessen ihn vollständig in die Trainingswissenschaft eintauchen. Durch den Wunsch, Krafttraining mit seinen Möglichkeiten wissenschaftlich zu erfassen, neu zu beschreiben und das Potenzial besser auszuschöpfen, reifte in ihm die Idee heran, ein Fachbuch über Krafttraining zu schreiben.

Die hierfür erforderlichen Recherchen beanspruchten mehrere Jahre und viele eigene Untersuchungen wurden am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Heidelberg, am Olympiastützpunkt und in einigen Sportanlagen durchgeführt. Zeitgleich wurde er ab 1997 Dozent der Universität Heidelberg für Krafttraining und Biomechanik, seit

2009 zusätzlich auch an der Universität Stuttgart. Anfang 1999 begann er seine Promotion in Sportwissenschaft, die er im Februar 2002 mit magna cum laude an der Universität Heidelberg abschliessen konnte. Nach 4 Jahren intensiver Arbeit präsentierte Gottlob im Herbst 2001 sein neues Konzept von einem differenzierten Krafttraining in einem 400 Seiten Werk der Fachwelt. Das bereits über 10.000 Mal verkaufte Buch beinhaltet einen neuen Zugang zum Krafttraining. Darin und in seiner anschliessenden Dissertationsschrift bewies Gottlob die Notwendigkeit eines vollamplitudigen Trainierens und lieferte mit seiner Zwangslagenanalyse die notwendigen Beurteilungsinstrumente. Belastungen der Wirbelsäule und ihre Stabilisierungssysteme wurden neu bewertet, zusammengefasst und die Übungskonsequenzen beschrieben. Übungsklassifizierungen wurden mit dem neu entwickelten Kraftflussprinzip vorgenommen und die Widerstandshöhe im Hinblick auf die Trainingseffekte neu bewertet.

Dr. Gottlob konnte die komplexe Motorik der Bauchmuskeln entschlüsseln und aufzeigen, wie die Bauchmuskelnzüge in unterschiedlichsten kinetischen Ketten zusammenwirken, wie sie Einfluss auf die Brust- und Lendenwirbelsäulenkompetenz nehmen und er entwickelte und feinjustierte vor allem Übungen, mit denen sich dieses Netzwerk differenziert auftrainieren lässt.

Er relativierte die Rolle der Psoas-Muskeln beim Bauchtraining oder beim Vorliegen bestimmter Rückenbeschwerden. In vielen Praxen, Leistungszentren und Anlagen wird seitdem der Psoas einem vollamplitudigen Krafttraining zugeführt und insbesondere bei Rückenproblemen frühzeitig in der Therapie berücksichtigt. Durch seine unermüdliche Arbeit erfährt auch das lange Zeit verschmähte Bauchbrett wieder eine Renaissance und kommt mit präzisierter Übungstechnik zum erfolgreichen Einsatz.

Axel Gottlob erkannte, dass die am Markt angebotenen Trainerausbildungen nicht den Kern trafen. Standardwissen aus Physiologie, Anatomie und klassischer Trainingslehre, wie es in jedem dieser Fachbücher nachzulesen war, wurde den werdenden Trainern vermittelt. Wie



Dr. Gottlob bei den Gerätetests

jedoch die Dinge im Körper zusammenhängen, wann welche Übung für jemanden mit einem bestimmten Ziel oder einem Problem Sinn macht und worauf es bei der Vielzahl von Übungen wirklich ankommt, erfuhren die Teilnehmer nicht. Er entwickelte daraufhin mit seinem Institut die Ausbildung zum Master Fitness Trainer, die er seit dem Jahr 2001 anbietet und jedes Jahr weiter perfektioniert.

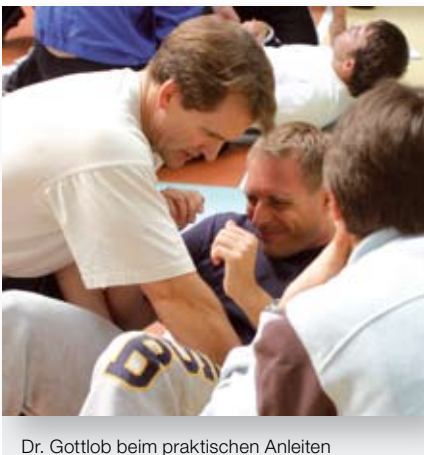
Zusammen mit dem Leiter der Krafttrainingsabteilung des Olympia Stützpunktes in Heidelberg, Helmut Müller, entwickelte er verletzungsprophylaktische Trainingsprogramme und Übungen für eine Vielzahl von Sportarten. So konnte in den letzten Jahren einer ganzen Reihe von Sportlern, von Boxern bis Gewichthebern und von Hockeyspielern bis Kanuten, ganz wesentlich geholfen werden.

2005 entwickelte er für sein Dr. Gottlob Institut die neue Ausbildung zum Power Rücken Coach mit dem Schwerpunktthema Rückenbeschwerden. Seit 2006 arbeitet er mit 2 Chirurgen im Hinblick auf die Pathologie der verschiedenen Gewebe des Bewegungsapparates inten-



Dr. Gottlob in seinen Ausbildungskursen

siv zusammen. Im selben Jahr begann Dr. Gottlob mit seinem Institut erstmals mit der Durchführung echter Gerätetests, die alle in der Fitness Tribune veröffentlicht wurden und werden. Im Jahr 2007 kommt die Ausbildung zum Master of Power Aging, mit dem Schwerpunkt der degenerativen Prozesse und epidemischen Erkrankungen unserer Zeit, hinzu und ab 2008 wird erstmals die Komplettausbildung zum Master Personal Trainer angeboten. Es ist Dr. Gottlob ein Anliegen, alle seine Kurse und Ausbildungen immer persönlich zu unterrichten. Deshalb nehmen seine Kunden, Trainer wie Therapeuten, wirklich weite Strecken in Kauf, um direkt das Wissenskonzentrat gepaart mit dem enormen Erfahrungs-



Dr. Gottlob beim praktischen Anleiten

schatz aufnehmen zu können. Dabei stecken sein Idealismus und seine Begeisterung jeden Teilnehmer an.

Dr. Gottlob erwähnt immer, dass ein Trainingsprogramm oder eine Übungsausführung sich am Erfolg messen lassen muss. Behauptet wird viel, aber wessen Übungen erfolgreicher sind, hat mehr recht! Er fordert ausreichende Belastungshöhen, vollamplitudige Gelenkwege, stoffwechselankurbelnde Prozesse und Bewegungsmuster mit zunehmender Komplexität, aber Bewegungsmuster, die Sinn machen, und liefert hierfür eine

Reihe allgemeiner und gelenkspezifischer Bewertungsinstrumente. Natürlich spielt die zeitliche Dosierung hierbei eine entscheidende Rolle.

Dabei geht es beim Krafttraining nach Gottlobs Aussage gar nicht primär um Kraft oder Muskeln. Die Muskeln sind vielmehr nur Mittel zum Zweck, um die vielen günstigen Anpassungen im Körper auszulösen. Stabile Knorpel aufzubauen und insbesondere zu erhalten – die Arthrose schreitet munter voran. Knochen multidirektional zu stärken – 7 Millionen Osteoporotiker allein in Deutschland müssten nicht sein. Die Gelenkstabilitäten zu verbessern – bei 300 menschlichen Gelenken eine lohnende Aufgabe. Insulinsensibilitäten zu erhöhen, NO-Synthese zu steigern, Neurogenese im Gehirn zu aktivieren; die Liste ist lang. Sein neues in Arbeit befindliches Buch beschäftigt sich mit diesen Themen im Zuge der heutigen schleichenden Degeneration.

Apropos Power Aging. Peter Gottlob konnte vor 4 Jahren, als damals 67-Jähriger beweisen, dass er trotz einiger gesundheitlicher Handicaps wie zwei Herzinfarkten und einer Krebs-OP noch regelmässig im Training und auch leistungsfähig ist. Beim Steinheben in München gelang es ihm, den 254kg schweren Stein erneut hochzuheben! Die Veranstalter wollten ihn wegen seines Alters erst gar nicht starten lassen. Nur auf eigene Verantwortung und mit aufwendigem Zureden konnte er teilnehmen und belegte auf Anhieb den 4. Platz im offenen Feld; natürlich war er mit Abstand der Älteste. In den letzten 4 Jahren beschäftigt er sich mit intensiven Recherchearbeiten über die Wurzeln des Kraftsports und der körperlichen Ertüchtigung.

**50 Jahre Fitnessgeschichte!** Und die Reise geht weiter. Das Fitness Tribune Team gratuliert Peter und Axel Gottlob ganz herzlich zum Jubiläum! ◆