Erste Frauen-Figurklasse-Siegerin der GNBF e.V.

von Berend Breitenstein

Die im Jahr 2009 zum ersten Mal ausgetragene Frauen-Figurklasse der GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft gewann die wunderhübsche Athletin Kathrin Gubarré. Für die 1,68 Meter große und 57 kg schwere Kathrin war es erst der zweite Wettkampf überhaupt in dieser Klasse. Die am 24.11.1977 in Güstrow geborene und zur Zeit in der Schweiz wohnhafte Athletin trainiert seit ihrer Kindheit und war vor ihrer Teilnahme bei der GNBF e.V. in verschiedenen Sportarten, wie beispielsweise Geräteturnen, Triathlon, Schwimmen, Boxen und

Spinning, aktiv. Als sie im Fitness-Studio angesprochen wurde, ob sie auf einen Wettkampf trainieren würde, verneinte Kathrin dies, denn das war nicht ihr ursprüngliches Ziel. Sie sieht Natural Bodybuilding als die wahrhaftige, reine

Form des Trainings an und sagt: "Es ist fantastisch zu sehen, wie der Körper Dir Deinen Einsatz 1:1 wiedergibt, und daraus entsteht Motivation und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten." Kathrin trainiert 3 - 4 x pro Woche mit Gewichten und absolviert wöchentlich ebenfalls 3 - 4 aerobe Trainingseinheiten. Ihr Training richtet sich in erster Linie nach ihrem Gefühl und ihrer Befindlichkeit an dem gegebenen Tag. Sie trainiert nach dem

Instinktivprinzip und gestaltet das Training bezüglich der Anzahl der Sätze, der absolvierten Wederholungen pro Satz und der eingesetzten Methoden entsprechend. Ihr Trainingssplit beinhaltet die Aufteilung der Muskelgruppen in Brust/Schultern und Trizeps, Beine und Waden und Rücken/ Bizeps. Im Training bevorzugt sie Abwechslung und die alte Schule, also das Training mit freien Gewichten: "Moderne Trainingsgeräte sind eine nette Möglichkeit (im Training), jedoch für mich uninteressant in der regelmäßigen Benutzung."

Die Ernährung der attraktiven, ledigen 33-Jährigen beinhaltet 6 - 8 Mahlzeiten pro Tag, denn wie sie sagt: "Ich liebe es, zu essen." Ihre Mahlzeiten setzen sich vorzugsweise aus sauberen Lebensmitteln zusammen, wie beispielsweise Fleisch, Gemüse, Reis, Kartoffeln und Eiern. Ihre selbst eingeräumte Schwäche sind Süßigkeiten, aber anstatt dem Verlangen nach ihrer bevorzugten Süßspeise Tiramisu zu oft





nachzugeben, stillt sie ihren Heißhunger auf Süßes lieber mit Bananen, Äpfeln und Mangos. Die Nährstoffrelation variiert je nach Trainingsphase und persönlicher Zielsetzung. Sie trinkt täglich 3 bis 5 Liter Wasser und ergänzt ihre Ernährung durch Burgerstein-Nahrungsergänzungen.

Seit diesem Jahr ist Kathrin auch offizielle Ansprechpartnerin für GNBF e. V.-Wettkämpferinnen, die in der Frauen-Figurklasse an den Start gehen möchten.

Die wissenschaftliche Mitarbeiterin und Ärzteberaterin in Sachen human- und umweltmedizinische Analysen plant für 2010 ihre Teilnahme bei der INBF Weltmeisterschaft in New York City und hat sich mit dem Gewinn der WNBF Pro Card der Frauen-Figurklasse ein hohes Ziel gesetzt. Aber wer die ehrgeizige und zielorientierte Kathrin kennt, der weiß, dass sie vollen Einsatz für die Verwirklichung ihres Traumes geben wird. Ih re Trainingsphilosophie ist: "Visionen sind zum Leben da; lebst du mit ihnen, öffne von Zeit zu Zeit deine Augen und genieße ... weil Visionen dein Bild der Zukunft sind ..." Wir dürfen gespannt sein, wie sich die weitere sportliche Karriere von Kathrin Gubarré entwickelt!

Für Anfragen und Kontaktaufnahme kann Kathrin unter e-mail:

kg.sport@gmx.ch erreicht werden. ★



Stillet du auch während des Treinings und bei der anschließenden Entspannungsphase nicht nur mit deinem Staschbrettbauch glänzen? Dann lasse dich jetzt von den hochwertigen Body Attack Produkten überzeugen. Ob Hoodie, blech Pant oder Shirt –

