



Posing Coach Franziska Lohberger und der zweifache Mister Universum Murat Demir:

## Geballte Power pur im Doppelpack

Wir treffen uns im "Perfect Body"-Shop in Happing. Der Autor dieser Zeilen geht an einem mannshohen Spiegel vorbei und fühlt sich mit seinem Waschbärbauch hier drinnen irgendwie fehl am Platz. Aber Franziska Lohberger und ihr Freund, der zweifache Mister Universum, Bodybuilding-Europameister, Personal-Coach und neuerdings auch Wrestler, Murat Demir sind schon da. Und auch Franziska ist da und verkörpert das, was viele junge Frauen gerne wären: schlank, durchtrainiert und auffallend hübsch.

Franziska, du bist ein Rosenheimer G'wachs und kommst aus der in Feinschmeckerkreisen sehr bekannten Metzger-Dynastie Lohberger. Was haben Deine Eltern gesagt, als Du beschlossen hast, Model, Body-Building-Athletin, Trainerin, Coach und Influencerin zu werden?

Für die war das totales Neuland. Mit dem Begriff Bodybuilding konnten sie nicht viel anfangen, denn der Sie waren natürlich besorgt,

Begriff ist ja sehr Klischeebehaftet. Man stellt sich da ja einen sehr muskulösen Mann vor, der sich dopt und vielleicht auch nicht der Hellste in der Birne ist. Und eine junge Frau, die sowas machen will, da haben sie schon erst mal geschluckt. Für meinen Zwillings-Bruder war es ja immer klar, dass der in die Metzgerei einsteigt. Von mir waren sie es aber schon gewöhnt, dass ich meine Ziele durchziehe.

aber ich habe während des Studiums schon mit Krafttraining und Wettkämpfen begonnen. Mein Studienfach war Unternehmensführung. Neben dem Studium hab` ich gearbeitet, und das Bodybuilding war damals noch mein Hobby. Für jemanden, der nichts mit diesem Sport zu tun hat, schaut eine Frau mit Muskeln schon krass aus. Aber du schaffst es nur mit harter Diät und noch härte-

die zielgerichtete Ernährung schon fast eine Wissenschaft für sich ist. Wenn Du dann bereit für Wettkämpfe bist, verdienst du damit auch nicht besonders viel, sondern mit Coaching, Marketing und solchen Dingen.

Du hast auf Instagram und anderen sozialen Medien um die 200.000 Follower. Denen gibst Du Modetipps, Ernährungsratschläge, motivierst und rem Kraft-Training. Wobei lässt an Deinem Leben teil-

Rosenheimer Journal

nehmen. Hast Du da noch Zeit für ein Hobby?

Mein Beruf ist mein Hobby. Der Sport ist mein Leben. Murat und ich machen alles zusammen, die Wettkämpfe, unser Alltag läuft weitgehend parallel, und wir trainieren meist gleichzeitig. Murat ist zweimal in der Woche hier im Shop. Auch unsere Reisen sind meist an Berufliches geknüpft, und wenn wir schöne Fotos aus den USA oder unseren Trips nach Istanbul oder Ibiza und so weiter posten, dann tun wir das meist mit dem Hintergrund, die Produkte unserer Sponsoren zu zeigen. Wobei ich mich nicht als typische Influencerin betrachte, weil ich nicht hauptsächlich von Kooperationen lebe, sondern von meiner Tätigkeit als Bikini-und Posing-Coach. Ich gehe nur wenige Kooperationen ein und habe zwei große Langzeitpartner in den Bereichen Supplements und Sportkleidung.

Die sozialen Medien sind ein zweischneidiges Schwert. Kriegst Du Neidoder Hasskommentare?

Nichts, was mich stören würde. Klar, irgendwer meckert immer. Je polarisierender die Inhalte meiner Beiträge sind, desto mehr Meinungen gibt es dazu. Für manche Geschmäcker schau' ich vielleicht zu maskulin aus, weil nach Ansicht vieler nur die Männer Muskeln haben sollen. Das schreiben auch einige. Aber für mich ist das eine Bestätigung, dass ich alles richtig mache, denn ich will ja so ausschauen.

Wie ist das in eurer Szene, gibt's da auch Zicken?

Die gibt es. Aber im Gro-Ben und Ganzen hält man zusammen, man gibt sich Tipps, hilft sich und ist eigentlich ständig in Verbindung. Die Top-Athletinnen kennen und schätzen sich. Das geht über Städte- und Ländergrenzen

hinweg. Man ist nicht egoistisch, sondern unterstützt

Dein Freund Murat Demir kommt aus Delmenhorst und lebt mit Dir in Rosenheim. Murat, wann hast Du mit dem Muskelsport angefangen?

Mit zwölf. Mir haben Männer wie Arnold Schwarzenegger als Vorbild gedient. Aber ich dachte, das kriege ich mit ein paar Liegestützen hin. Mein Vater war Stahlarbeiter und hat mir mein erstes paar Hanteln gefertigt. Im Studio haben sie mir gesagt, Bodybuilding geht erst mit 16. Also hab' ich bis dahin Judo gemacht. Ab sechzehn dann Krafttraining, und mit 20 war ich zum ersten Mal auf der Wettkampfbühne.

Ihr seid ja beide auf Wettkämpfen unterwegs, coacht, steht als Werbe-Gesichter für bekannte Nahrungsergänzungsmittel und Sportklamotten vor der Kamera

und kommt in der ganzen Welt rum. Murat, was tust Du, wenn ihr in Rosenheim seid?

Online-Coaching, Personal-Training eins zu eins, das ging ja lange nicht, wegen Corona. Die Wettkämpfe finden hauptsächlich in den USA statt, hier in Deutschland bin ich ehrenamtlicher Kampfrichter bei deutschen Body-Building-Meisterschaften. Jetzt ist Rosenheim mein Lebensmittelpunkt.

Du hast ja auch Tim Wiese, den Ex-Torwart von Werder Bremen und Hoffenheim muskelmäßig gecoacht.

Ich würde sagen, ich habe ihn in eine bessere Richtung geschubst, sehr muskulös war der vorher schon. Wir haben einen Strategie-Plan erstellt, zusammen trainiert, und seitdem sind wir befreundet.

Mittlerweile bist Du auch als Wrestler aktiv. Da steht doch vorher schon fest, wer

Leute & Gesellschaft

gewinnt, oder?

Das Training ist härter als die Show. Es ist nicht immer abgestimmt, wer gewinnt. Da kann es schon sein, dass dir einer einen nicht erlaubten Schlag versetzt oder sich nicht an die Regeln hält. Aber die richtigen Profis haben täglich Show und halten sich an die Spielregeln.

Murat, bereust du irgendwas, das Du nicht gemacht hast, lieber getan hättest?

Jeder bereut so einiges, das er nicht getan hat. Und nicht nur ich habe vom Leben eine drüber gekriegt. Aber wenn

Bereit für den Wettkampf

Du hinfällst, musst du schnell wieder aufstehen. Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat aber schon von vorneherein verloren. Lebe Deinen Traum, wo immer es geht, das ist mein Motto.

Der Autor wünscht weiterhin den Erfolg. Im Rausgehen kommt er wieder am großen Spiegel vorbei, hält den Atem an, zieht seinen Bauch ein und denkt: Würd' schon ganz schön gut aussehen. Mehr über den Autor und

seine Bücher unter www.



Auf Foto-Tour in USA



