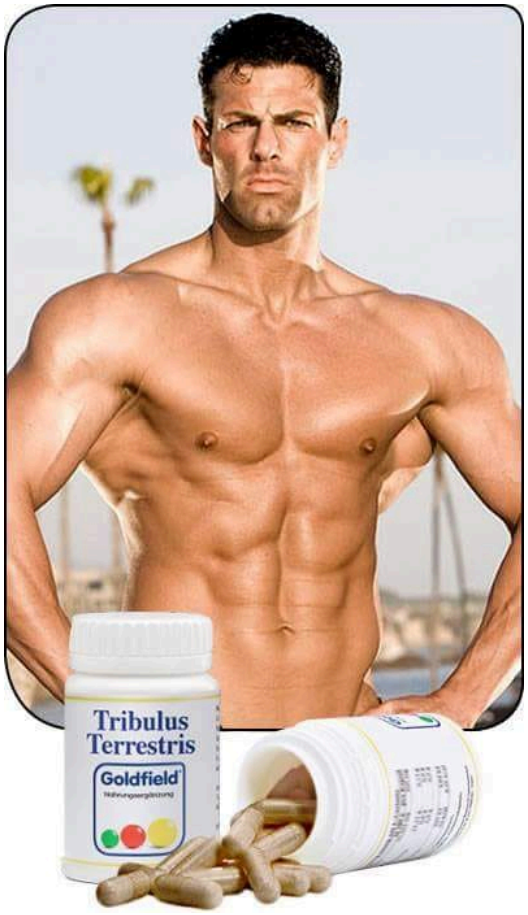
GOLDFIELD News -spezial-

# Wie war das mit dem „Golden Age“ eigentlich wirklich?

**Wir haben die Helden der 70er & 80er Jahre gefragt**




*Holger und eines der frühen GOLDFIELD-Produkte – schon immer ein starkes Team*

**Heute:**

## Holger Kimmerle

Natural Bodybuilder & Fitness-Model, Mitglied des GOLDFIELD Winning-Teams

**Unser heutiger Interview-Partner, Holger Kimmerle, hat das Golden Age des Bodybuildings nur als Jugendlicher erlebt. Doch die Helden von damals haben ihn so beeindruckt, dass sein Lebensweg bis heute von dieser Zeit geprägt ist.**

*GOLDFIELD: „Holger, unsere Interview-Serie bei GOLDFIELD dreht sich in erster Linie um das „Golden Age“ des Bodybuildings. Damals warst Du noch zu jung, um selbst zur Hantel zu greifen. Hat diese Zeit Dich dennoch beeinflusst?“*

Holger Kimmerle: „Ich bin Baujahr 1973 und habe als Kind und Jugendlicher gestaunt, wenn Rocky- oder Herkules-Filme im Fernsehen liefen. Mich haben muskulöse Körper schon immer begeistert.

Als ich mit 16 anfing zu trainieren, hat mich Stallone in Rocky 4 und Rambo 2 stark motiviert. Aber dann suchte ich mir Vorbilder, die genauso groß waren wie ich. So kam ich zu Lou Ferrigno, über den ich in der Folgezeit alles sammelte, was ich an Informationen bekommen konnte."

*GOLDFIELD: „Du gehörst seit Jahren zum GOLDFIELD Winning-Team. Wie ist der Kontakt zu Hans Matt entstanden?"*

Holger Kimmerle: „Ich kaufte mir Fitness-Magazine und sah dort immer die Produktwerbung von GOLDFIELD und unglaublich muskulöse Männer dazu. Außerdem inspirierten mich Fotos von Frank Sepe, selbst ein erfolgreiches Fitness-Model wie Frank zu werden.
Kurz entschlossen bewarb ich mich mit meinen Fotos bei Hans Matt und stellte ihm meine sportlichen und beruflichen Ziele vor. Obwohl er mich kaum kannte, nahm er mich in sein erfolgreiches Winning Team auf. Dafür bin ich ihm bis heute unendlich dankbar, denn ich bin mir sicher, dass ich nur mit der 1A-Unterstützung seiner tollen Produkte meinen Body zu Höchstleistungen bringen konnte."

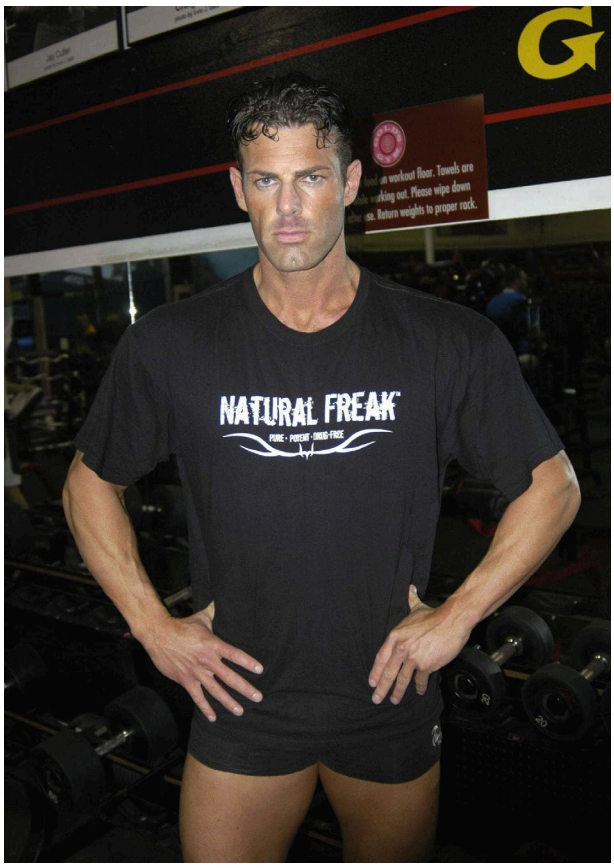
*Holger am GOLDFIELD-Messestand*

*GOLDFIELD: „Du hast zahlreiche große Natural-Meisterschaften gewonnen. An welchen Sieg erinnerst Du Dich besonders gern?"*

Holger Kimmerle: „Mein erster Wettkampf überhaupt war 2005 der Mr. Adonis Deutschland. Ich siegte auf Anhieb. International war mein größter Erfolg der Europameistertitel in England 2008. An beide Veranstaltungen denke ich noch gerne zurück."

*GOLDFIELD: „Wie sieht Dein Training heute aus?"*

Holger Kimmerle: „Mein Training heute ist natürlich an die aktuellen Anforderungen angepasst. Ich gehe immer dreimal wöchentlich ins Fitnessstudio, wo ich nach einem Splitsystem arbeite. Am ersten Tag stehen Brust, Schulter und Trizeps auf dem Programm.




*Vor der Kamera oder im Studio –*
*Holger macht immer eine gute Figur*

Rücken und Bizeps folgen am zweiten Tag und den Abschluss bildet das Beintraining am dritten Tag. Jeder Trainingstag wird komplettiert durch Übungen für den Bauch und 30 Minuten Ausdauer auf dem Laufband. Um für meine Jobs als Model in Form zu bleiben, gehe ich außerdem an zwei Tagen in der Woche zwei Stunden Walken oder Radfahren."

*GOLDFIELD: „Neben dem Krafttraining sind schnelle Autos Deine große Leidenschaft. Nimmst Du auch an Rennen teil?*

Holger Kimmerle: „Meine Leidenschaft gehört dem Porsche. Da ist es naheliegend, dass ich auch Werbung für das Porschezentrum Stuttgart mache. Ich bin ein Rennen in Hockenheim selbst gefahren. Die Erfahrung reicht mir allerdings auch. Es war ein unglaubliches Erlebnis, aber ich schaue lieber zu und genieße als Zuschauer den Motorsound und den Duft in der Boxengasse."

*GOLDFIELD: „Holger, vielen Dank für das Interview und bleib gesund!"*

**„Meine Leidenschaft gehört dem Porsche. Ich bin ein Rennen in Hockenheim selbst gefahren. Die Erfahrung reicht mir allerdings auch. Es war ein unglaubliches Erlebnis, aber ich schaue lieber zu und genieße als Zuschauer den Motorsound und den Duft in der Boxengasse."**

*Viele Informationen über Holger findet Ihr auch unter* ***http://www.holger-kimmerle.de***

*Das Interview für Goldfield führte Ralf Meier.*
*Dieses und weitere Interviews findet Ihr auch unter*

*www.goldfield.com*