KERSTIN BRÜCKNER

PERSONAL TRAINERIN + HYROX-COACH

KB *believe in yourself*

WORUM ES GEHT

AGENDA

Über mich

Lebensmotto

Was ist HYROX

Erfolge & Titel

Support / Vorstellung

Ablauf

Kontakt

LERNE MICH KENNEN

ÜBER MICH

Mein Name ist Kerstin. Vom Bürotiger zur weltklasse Athletin innerhalb weniger Jahre.

Anfangs war Sport mein Ausgleich zum Bürojob, bis ich begann mit System und Fokus zu trainieren. Seither ist Sport der zentrale Punkt in meinem Leben, den ich durch zahlreiche Ausbildungen, Zertifikate und Fortbildungen zur Profession gebracht habe. Über die letzten Jahre durfte ich viele Menschen zu einem gesünderen, fitteren Lebe durch Personal Training, Online Coaching oder Gruppenfitness begleiten.

Meine Leidenschaft fand ich in "HYROX" einer Fitness-Challenge für Jedermann und stehe regelmäßig im Pro-Rennen auf dem Podium.

Kerstin Brückner

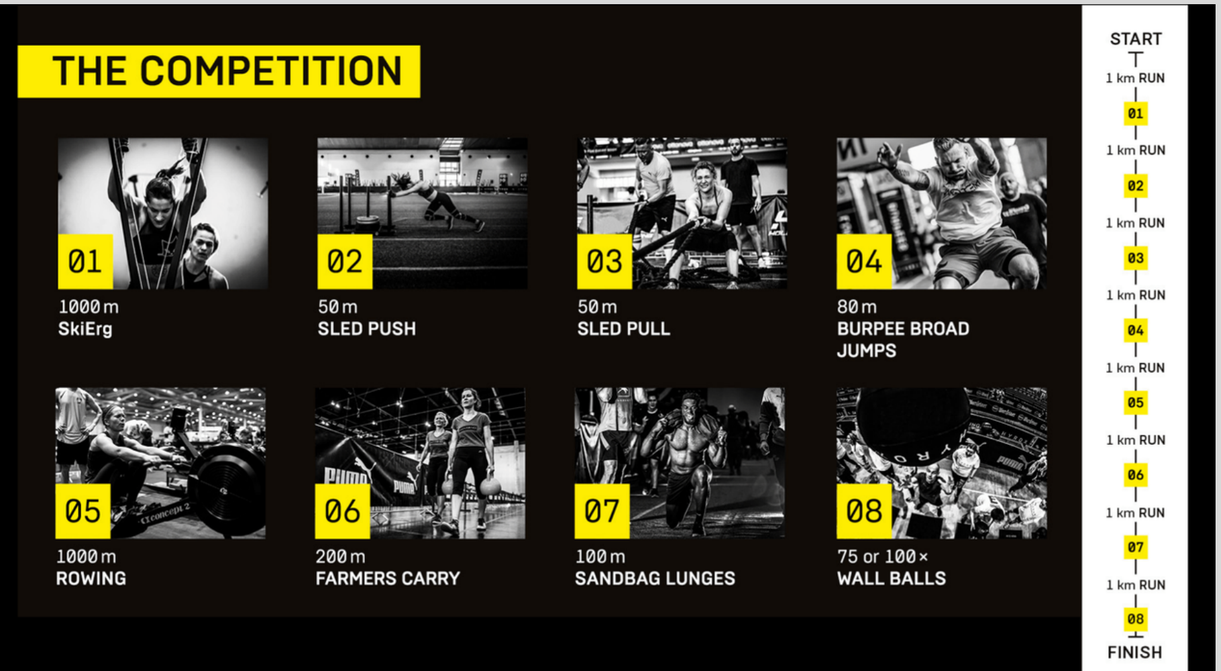
Believe in yourself!
Glaube an dich, du kannst alles schaffen!

Ein Mantra, ein Lebensmotto, eine Einstellung. Dass ich heute als HYROX Pro Athletin um die Welt reise, an Weltmeisterschaften teilnehme und als HYROX Trainerin in Coachings und Camps, Athleten auf ihrem Weg zu ihrem Ziel begleiten darf, hätte ich vor fünf Jahren nicht einmal zu träumen gewagt.

Für meinen Weg zur HYROX Weltmeisterschaft am 27.05.2023 in Manchester suche ich noch starke Partner, die mich auf dieser Reise und durch die Season 222/23 begleiten.

WAS IST

HYROX

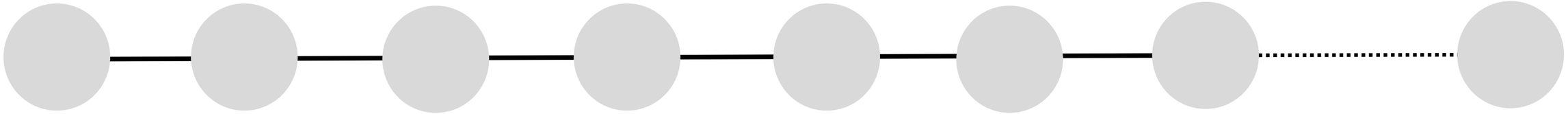


HYROX ist ein Fitnesswettbewerb für Jedermann. Es werden 8x1km-Läufe absolviert, dazwischen warten jeweils 8x unterschiedliche Workouts wie Schlitten schieben, Burpee-Broad-Jumps (Hock-Weitsprünge) oder Ausfallschritte mit einem Sandsack auf dich. Ziel ist es die Competition so schnell wie möglich zu beenden.

HYROX deckt nicht nur viele Trainingsmethoden ab, sondern bietet dem Breitensport eine Möglichkeit sich mit anderen Athleten zu messen.

Der Wettkampf kann Einzeln, im Double = 2-er Team oder einer Relay = 4er Staffel absolviert werden. Somit ist diese Sportart wirklich für jeden und jedes Fitnesslevel geeignet.

ERFOLGE & TITEL



2019

Triathlon Sprint-Distanz

Halbmarathon Aschaffenburg

HYROX Season 2019/2022
3 Teilnahmen OPEN inkl. Qualifizierung zur Weltmeisterschaft

2021

HYROX Weltmeisterschaft Leipzig 2021
4. Platz Altersklasse 25-29

2021-22

HYROX Season 2021/2022
6 Teilnahmen PRO/ 6 Podium inkl. Qualifizierung zur Weltmeisterschaft

2022

HYROX Europameisterschaft Maastricht 2022 PRO
6. Platz Altersklasse / 13. Platz Europaweit

2022

HYROX Weltmeisterschaft Las Vegas 2022 PRO
5. Platz Altersklasse 25-29 / 12. Platz Weltweit

2022-23

HYROX Season 2022/2023 bisher
5 Teilnahmen / 4 Podium inkl. Qualifizierung zur Weltmeisterschaft

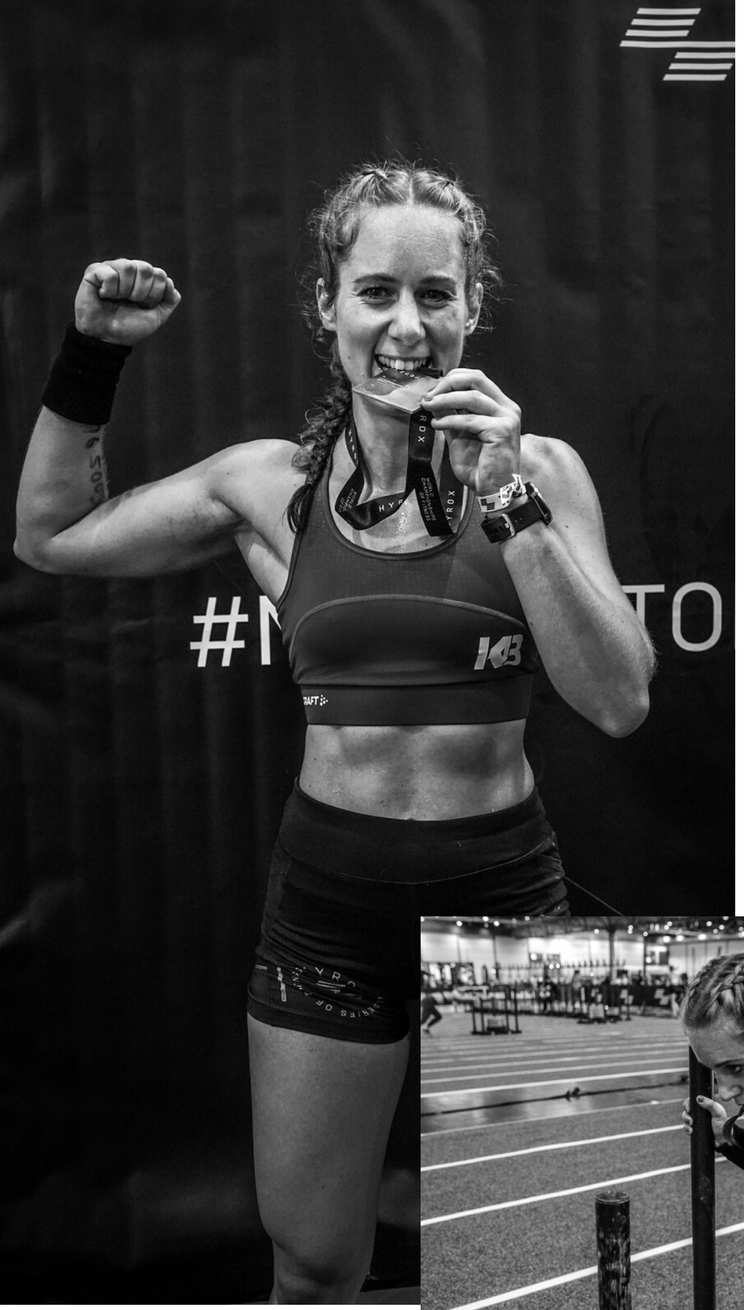
AKTUELL

HYROX Europameisterschaft Maastricht OPEN
6. Platz Altersklasse / 22. Platz Europaweit

WOMEN DOUBLE
9. Platz Altersklasse / 17. Platz Europaweit

weitere Rennen in PRO, bis zur Weltmeisterschaft im Mai 2023

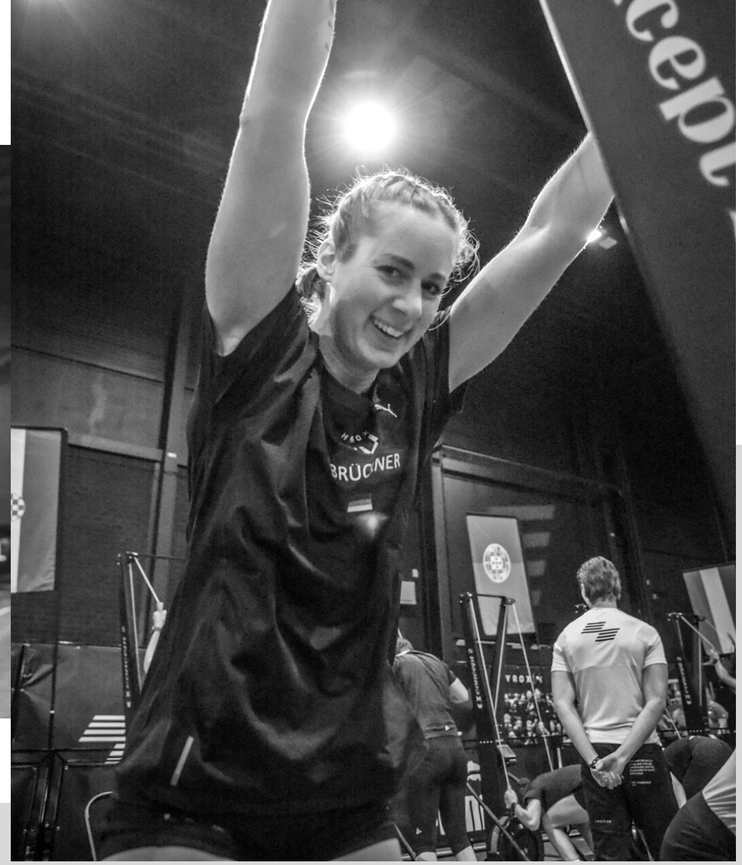
HYROX Weltmeisterschaft Manchester am 27.05.2023



4. PLATZ ALTERSKLASSE 25-29

HYROX WM LEIPZIG 2021

... kämpfe für deine Träume!



13. PLATZ EUROPAWEIT / 6. PLATZ ALTERSKLASSE 25-29

HYROX EM MAASTRICHT 2022

... wenn du zum Vorbild für Andere Athleten wirst.

12. PLATZ WELTWEIT / 5. PLATZ ALTERSKLASSE 25-29

HYROX WM LAS VEGAS 2022

... wenn sich das Training auszahlt

WOMEN OPEN - 6. PLATZ ALTERSKLASSE 30-34
WOMEN DOUBLE - 9. PLATZ ALTERKLASSE 30-39

HYROX EM MAASTRICHT 2023

2 Teilnahmen innerhalb von 3 Stunden &45 Minuten Pause zwischen den Rennen

STARKE PARTNERSCHAFT

SUPPORT

Für die anstehenden Wettkämpfe und die Weltmeisterschaft suche ich starke Partner, die mich unterstützen - finanziell oder materiell in Form von Sportkleidung, Supplements.

Ihr möchtet mich als Athletin unterstützen?

Alle Details besprechen wir telefonisch oder persönlich. Ich freue mich auf Ihre Nachricht.

MEIN WEG ZUR

HYROX WORLDCHAMPIONSHIP MANCHESTER 27.05.2023

Unterstützung bei

- Reisekosten (Transfer und Flugkosten)
- Hotel- Unterbringungskosten
- Verkehrsmittel vor Ort
- Werbe-Kleidung mit Druck
- ...

MEIN WEG ZUR

HYROX WORLDCHAMPIONSHIP MANCHESTER 27.05.2023

Was ich biete

- Stories / Werbeposts auf Social Media
- Logodruck auf Werbematerialien
- Erstellung von Werbematerial mit sichtbaren Firmenlogo
- Nennung als Supporter der Season
- Nachbericht schriftlich / Social Media / Werbematerialien

ABLAUF

INTERESSE

Ihr Interesse ist geweckt?
Kontaktieren Sie mich direkt:

- kerstin@brueckner.fitness
- 01762 8263 6621

FRAGEN & ANTWORTEN

Wir klären alle Fragen und besprechen die gemeinsam beste Lösung für eine Unterstützung

ABSCHLUSS

Abschluss eines Vertrages und Zahlung der Support-Summe

WERBESTART HYROX SEASON 22/23 BIS ZUR HYROX WM MANCHESTER

Entsprechend der Vereinbarung supporte ich Sie während der Season und zur Weltmeisterschaft im Mai.

INTERVIEWS / ZEITUNGSARTIKEL / PRESSEBERICHTE

Samstag 23. Apr.

SPORT

SAMSTAG/SONNTAG, 23./24. APRIL 2022

Kraftproben nach jedem Kilometer

Fitness-Wettkampf: Kerstin Brückner aus Aschaffenburg hat Hyrox für sich entdeckt – Bei der Weltmeisterschaft in Las Vegas will sie vorne mitmischen

Von unserem Redakteur
THORSTEN SCHMITT

Im Hof vor dem Partyraum steht ihr schwarzer Schlitten, drinnen steht Kerstin Brückner und wundert: «Ich bin hier von meiner Familie gedrängt», sagt die 29-Jährige aus Aschaffenburg-Obernau. Nicht, dass sie ständig Feten feiern würde. Brückner hat den Raum und den überdachten Hof davor zu ihrem Trainingsbereich umfunktioniert. Die begeisterte Fitnesssportlerin, im Hauptberuf Vertriebs- und Marketingassistentin, ist nebenbei als Trainerin aktiv und nimmt selbst an Wettbewerben teil. Hyrox nennt sich der Wettkampf, den Brückner vor etwa zweieinhalb Jahren für sich entdeckt hat. Mitte Mai reist sie in die USA, wo in Las Vegas die Weltmeisterschaft ausgetragen wird, an der auch der Aschaffenburger Jörg Oberle teilnimmt.

> Ich habe es komplett unterschätzt. Ich dachte, es läuft leichter.
> Kerstin Brückner zum ersten Hyrox-Wettkampf

Podestplatz als Ziel

«Die US-Konkurrenz ist schwer einzuschätzen», blickt die Obernauerin voraus. Auch Treppchen in ihrer Altersklasse wolle sie aber schon: «So arrogant muss man sein», sagt Kerstin Brückner und lacht. Bei der WM 2021 in Leipzig belegte sie Rang vier bei den 25- bis 29-Jährigen.

Acht Kilometer müssen die Athleten und Athletinnen bei einem Hyrox-Wettkampf laufen, nach jedem Kilometer steht eine Fitnessübung an. Dann schiebt Brückner in der Women-Pro-Kategorie, in der sie seit der aktuellen Saison 2021/22 startet, zum Beispiel einen 30 Kilogramm schweren Metallschlitten, der mit weiteren 125 Kilogramm beladen ist, insgesamt 50 Meter weit.

> Du musst mental fit sein und die Angst vor der Belastung verlieren.
> Kerstin Brückner zur mentalen Herausforderung

«Manche halten einen für verrückt», sagt Brückner. Wichtig sei vor allem beim Schlitten-Schieben, «immer die Körperspannung zu halten».

Ihre Pro-Bestzeit in dem Misch-Wettkampf, den es seit 2017 gibt, hat sie jüngst bei der EM in Maastricht auf 1:13:18 verbessert. Damit landete sie auf Gesamtrang 13 bei den Frauen und auf dem sechsten Platz ihrer Altersklasse. Die 29-jährige Siegerin aus der Schweiz war neun Minuten schneller.

«Eine große Familie»

Hyrox werde «immer größer», schwärmt Kerstin Brückner. «Eine große Familie» würden alle Beteiligten bilden: «Jeder freut sich für jeden. Es geht nicht darum, jemanden zu schlagen, sondern die eigenen Ansprüche zu erfüllen. Und im Ziel fällt man sich versehentlich in die Arme.»

Nachdem sie in der Vergangenheit Triathlon ausprobiert und sich an einem Strong-Viking-Hindernislauf versucht hatte, absolvierte Brückner im Dezember 2019 in Frankfurt ihren ersten Hyrox-Wettkampf – nach fünf bis sechs Wochen gezielter Vorbereitung. «Ich habe es komplett unterschätzt. Ich dachte, es läuft leichter», erinnert sich die 29-Jährige. Ihr Ziel, unter einstelligen Stunden zu bleiben, erreichte sie dennoch. «Da habe ich Feuer gefangen.»

Mittlerweile hat die Obernauerin etliche Wettkämpfe hinter sich, wie die vielen Aufnäher auf dem schwarzen Rucksack beweisen, der im Trainingsraum steht. Zusammen mit unzähligen Hanteln und Gewichten, mit Ergometern für Rudern und Skilanglauf. Auf der Fensterbank liegen quadratische Hyrox-Medaillen. Ihre beste Platzierung erreichte Brückner mit dem AK-Sieg in München. In Stuttgart und in Karlsruhe wurde sie Zweite, in Hamburg, wo sie mit einem Partner im Mixed-Doubles antrat, Dritte.

Tägliches Training

Jeden Tag trainiert Brückner bis zu zweieinhalb Stunden. Dabei lege sie auch Wert auf Streckung und Mobilität, erzählt die ledige 29-Jährige, die als Kind und Jugendliche keinen Vereinssport ausübte. «Wir waren früher viel wandern. Was man als Teenager nicht so gern macht. Aber ansonsten hatte ich alle Freiheiten.»

Zum Fitnesssport fand sie während eines England-Aufenthalts 2013/14. «Was soll man dort im Winter schon machen?»

Zurück in Deutschland fragte sie dann ihre Trainerin im Fitnessstudio, ob sie sich vorstellen könne, Kerne zu leiten. «Früher hätte ich mir nie zugetraut, anderen Leute anzuschreien», sagt Kerstin Brückner und ergänzt lachend: «Aber das ist mein Ding. Wer verlässt schon gerne freiwillig die Komfortzone?» Zum Teil per Online-Coaching betreut sie deutschlandweit andere Hyrox-Athleten, lässt sich auch selbst von einem Trainer beraten.

> Geht nicht darum, andere zu schlagen, sondern die eigenen Ansprüche zu erfüllen.
> Kerstin Brückner, 29 Jahre

Knackpunkt Schlitten

Jeder müsse für sich herausfinden, welche Technik am besten passe – im Rahmen der Regeln. Bei Verstößen werden Wiederholungen nicht gezählt, oder es gibt Zeitstrafen. Außerdem müsse man lernen, die eigenen Kräfte richtig einzuschätzen und einzusetzen. «Du musst mental fit sein und die Angst vor der Belastung verlieren», sagt die 60 Kilogram schwere Brückner. Ein erst Knackpunkt im Wettkampf s häufig der in ihren Fall doppelt schwere Schlitten: «Wenn dies einen schon mental bricht, wird schwierig, da noch einige Wor ouls vor einem liegen»

Heimspiel in Frankfurt

Vor der WM in Las Vegas, an d sie noch einen dreiwöchigen Bis Trip durch die USA anhängen w steht für Kerstin Brückner no das «Heimspiel» in Frankfurt i diesem Samstag an. «Da mö ich eigentlich meine AK gewi nen», sagt die 29-Jährige. D Wettkampf quasi vor der Haustü sieht sie auch gute Gelegenheit f Freunde und Familie: «Damit s sehen und verstehen, warum s das so liebe und so viel Zeit, Di ziplin und Leidenschaft investi re.»

Spricht's und trägt zwei 24 K logramm schwere Kugelhante mit ausgestreckten Armen. Schl tert einen Sandsack und macht Ausfallschritte. Brennt sich gegen den Schlitten und schiebt ihn an. Und lacht dabei ganz unbeschwert.

Ausfallschritte mit Langhantel gehören nicht zum Hyrox-Wettkampf, sind aber fes Bestandteil des Trainingsprogramms von Kerstin Brückner.

Dieser Schlitten ist kein Winter-Vorgänger: 155 Kilogramm muss Kerstin Brückner i Wettkämpfen 50 Meter weit schieben.

Jeder Sticker an Kerstin Brückners Rucksack steht für einen Hyrox-Wettkampf, an denen sie teilnahm.

Stichwort: Hyrox

Hyrox versteht sich als Fitness-Wettbewerb für jedermann, der Laufen und Krafttraining verbindet. Hinter dem Projekt steckt die 2017 gegründete Hamburger Agentur Upsolut Sports um Christian Toetzke, der in der Hansestadt bereits das Radrennen Cyclassics und den Triathlon initiiert hatte, sowie Werbefachmann Michael Traumann und Hockey-Olympiasieger Moritz Fürste.

Wie unter anderem beim Triathlon gibt es bei Hyrox-Wettkämpfen Wertungen nach Altersklassen sowie eine Profi-Division, in der auch die Obernauerin Kerstin Brückner startet. Dann besteht die Möglichkeit als (gemischtes) Doppel oder als 4er-Staffel an den Start zu gehen. Je nach Geschlecht und Kategorie variieren die Gewichte und die zu absolvierenden Wiederholungen. Die durchschnittliche Wettkampfdauer beträgt laut Hyrox-Homepage bei den Frauen 1:38:02 Stunden (Pro: 1:31:22) und bei den Männern 1:35:00 (Pro: 1:30:43). Der Weltrekord liegen jeweils rund eine halbe Stunde darunter. Brückners Bestzeit in der Pro-Kategorie steht bei 1:13:18.

Die Wettkämpfe werden in großen Messe-Hallen ausgetragen und bestehen aus acht Ein-Kilometer-Läufen und den folgenden acht nachgeschalteten Kraftübungen:

- **Ski-Ergometer** (Distanz: 1000 Meter).
- **Sled Push**: Schlitten-Schieben (4x12,5 Meter, 80 bis 155 Kilogramm).
- **Sled Pull**: Schlitten-Ziehen (4x12,5 Meter, 80 bis 155 Kilogramm).
- **Burpee Broad Jump**: Burpee-Weitsprung (80 Meter).
- **Rowing**: Ruder-Ergometer (1000 Meter).
- **Farmer's Carry** (200 Meter, die zwei links und rechts an ausgestreckten Arm zu tragenden Kugelhanteln wiegen jeweils zwischen 16 und 32 Kilogramm).
- **Lunges**: Ausfallschritte mit geschulterten Sandsack (100 Meter, 10 bis 30 Kilogramm) und
- **Wall Balls**: Ein zwischen 4- und 9-Kilogramm schweren (Medizinball muss in einer Weitschritte gegen die Wand geworfen werden (75 bis 100 Wiederholungen). (bws)

primavera24.de/aktuelles/news/aburger-hyrox-pro-athletin-kerstin-brueckner-glaenzt-beim-season-auftakt

HOME AKTUELLES+ PROGRAMM+ DAS FUNKHAUS+ LEISTUNGEN+ VERANSTAL

A'burger Hyrox-Pro-Athletin Kerstin Brückner glänzt beim Season-Auftakt

11.10.2022, 11:20 UHR IN SPORT

ASCHAFFENBURG. Fünf Monate nach der Hyrox WM in Las Vegas, legte die Aschaffenburgerin am vergangenen Samstag den 08.10.2022 in Leipzig einen perfekten Season-Start hin. In der Women Pro Kategorie sicherte sie sich nicht nur den 2. Platz in d Altersklasse 25-29, sondern schaffte es auch als 3. Frau mit 1.13.36 Stunden ins Ziel.

"Ich bin mehr als zufrieden mit diesem Ergebnis. Es ist die Bestätigung und Belohnung zugleich für mein Training, die Leidenschaft und Zeit, die ich investiert habe. Mit 14 Sekunden habe ich meine persönliche Bestzeit verpasst, aber daran arbeite ich in den kommenden Monaten. Ich habe alles gegeben was ging.", sagt Sie.

Weiterhin ist ihr Ziel die Hyrox-WM Qualifikation 22/23 in Manchester, die es diesmal nur für die Altersklassen-Siegerin gab. Ganz nach dem Motto der Athletin "Believe in yourself wird sie an sich arbeiten, trainieren und alles für ihren Traum tun. 2022 sind noch Events Amsterdam, Hamburg und das Heimspiel in Frankfurt geplant.

Wir wünschen Kerstin Brückner viel Erfolg auf Ihrem Weg.

Artikel teilen

STADT AKTIV Magazin für Aschaffenburg, Alzenau, Seligenstadt.

Aschaffenburgerin Kerstin Brückner bei HYROX-Europameisterschaft 2-fach unter den Top 10

Mit großen Erwartungen nahm die 30-jährige Aschaffenburgerin und HYROX-Athletin in Maastricht an der Europameisterschaft teil. Ca. 2.500 Athleten kämpften am vergangenen Samstag den 21.01.2023, in unterschiedlichen Kategorien um den Europameister-Titel. So auch Kerstin Brückner, die bei der Europameisterschaft 2022 Platz 13 unter den WOMEN PRO erzielte.

Foto: Sportograf.com

In diesem Jahr konnte Sie leider nicht in der höheren Gewichtsklasse teilnehmen, so sagt Sie, da hier nur die weltbesten 15 Athleten als "ELITE15" um das Preisgeld rannten. "Aktuell liegt meine weltweite Platzierung bei Platz 30-40, mit einer Zeit von 1.11.28 Stunden, wäre ich vor 2 Jahren noch in der Elite gewesen, aber dieses Jahr ist die Konkurrenz noch größer, schneller und stärker geworden". So trat sie mit 60 Athletinnen in Ihrer Altersklasse 30-40 in der Women Kategorie teil.

Motiviert und mit dem Ziel den Europatitel mit an den Untermain zu bringen, ging es an die Startlinie. Nun standen 8x1km-Läufe und 8 definierte Kraftübungen so schnell wie möglich zu absolvieren. Sensi schnell, trägt und absolviert sie die Übungen mit dem schweren Gewicht in der Pro-Kategorie, somit rechnete sie mit einer kurzen "Workout-Zeit" pro Übung. Wenn Sie die 8km nun noch schnell laufen würde, stehen die Chancen auf das Podium gut.

Wie heißt es so schön: "Es kommt alles anders, als man denkt", so leider auch für Kerstin Brückner. Der Start lief optimal nach einer schnellen Laufrunde ging sie in Workout 2 und begann den Schlitten mit 102kg zu schieben, zu schnell, wie sie feststellen musste. Es war wie ein Schlag in beide Waden, als Sie übersäuerten und verkrampften. Mit schmerzverzerrtem Gesicht schob Sie die 50m Gesamtstrecke zu Ende und versuchte so schnell es ging wieder auf die Laufstrecke zu kommen. "In diesem Moment wusste ich, das Rennen war gelaufen, mein Ziel, nichts in weite Ferne, ich wollte am liebsten aufhören, hinschmeißen, aber das stand nicht zur Auswahl", sagt Sie. Sie rannte und absolvierte die Laufrunden so schnell es ihr möglich war, nach dem 75 Wall Ball an ein 2,7 m hohes Target rannte Sie ins Ziel. Mit 1.11.56 Stunden Platz 6 der Altersklasse und Platz 22 von 311 Frauen.

Diese Zeit läuft Sie aktuell im Pro-Rennen, Zeit um traurig zu sein, hatte Sie nicht, denn 45-Minuten später stand Sie wieder an der Startlinie diesmal als Double Partnerin mit einer Bekannten aus Koblenz Cathrin Koch, deren Partnerin aufgrund geänderter Startzeiten es nicht mehr möglich war zu starten. Brückner fand Ihre Idee selbst verrückt, direkt noch ein Rennen zu machen, jedoch ist sie für solche "Aktionen" schon bekannt, absolvierte bereits 2 Doubles an einem Tag oder ein Pro-Rennen und eine Staffel danach, jedoch lagen bei den Doubles immer einige Stunden dazwischen und bei einer Staffel absolviert man nur 2 Workouts im 4-er Team, teilt sich die Workouts nach Stärken auf.

Foto: Sportograf.com

In einem kleinen Moment, wollten mir die Tränen kommen, so sehr hatte ich mich auf diesen Wettkampf gefreut und auch trainiert, aber ich hatte keine Zeit dafür und schob ich die Traurigkeit, den Frust und die Enttäuschung zur Seite und fokussierte mich das zweite Rennen, inkl. der schweren Wieden.

Das Women Double absolvierte Sie als Team mit einer Zeit von 1.11.32 Stunden / Platz 9 Altersklasse und Platz 17 Gesamt. Natürlich war die Vorbelastung groß, der Körper müde, aber der Spaß stand im Vordergrund und so beendete Kerstin Brückner das zweite Rennen erschöpft aber zufrieden.

Man kann alles schaffen, was man sich vornimmt, sagt Sie und in wenigen Wochen geht sie wieder in Stuttgart und Karlsruhe an den Start - diesmal aber wieder als WOMEN Pro mit den schweren Gewichten, was mir besser liegt.

Wir wünschen den Aschaffenburgerin eine gute Erholung und viel Erfolg auf dem Weg zur Weltmeisterschaft in Mai 2023 in Manchester.

Kerstin Brückner ist erfolgreiche Hyrox-Athletin - Die Aschaffenburgerin will Weltmeisterin werden

https://www.tvmainfranken.de/mediathek/video/kerstin-brueckner-ist-erfolgreiche-hyrox-athletin-die-aschaffenburgerin-will-weltmeisterin-werden/

KB KERSTIN BRÜCKNER

JETZT SUPPORTEN

BRÜCKNER FITNESS
JAHNSTRASSE 23, 63743 ASCHAFFENBURG

HANDY: 0176 8263 6621
E-MAIL: KERSTIN@BRUECKNER.FITNESS

WWW.BRUECKNER.FITNESS