



Interviews

Feedback

## INTERVIEW MIT JUNIOREN WELTMEISTER UND U23 WELTMEISTER FLORIAN BREUER

[SportiPLY Sportler Interview Slalom Magazin Weltmeister Kanu Florian Breuer Kanu](#)

Im SportiPLY Magazin präsentieren wir Dir jeden Freitag ein exklusives Interview mit erfahrenen und erfolgreichen Sportlern bzw. Sportlerinnen.

Damit wollen wir die Vergleichbarkeit (soweit das überhaupt möglich ist) der verschiedenen Sportler aber auch der Sportarten ermöglichen, um Dir ein besseres Bild zu verschaffen!

Jede Woche lassen wir uns Fragen wie ....

*Ernähren sich alle Sportler gesund?  
Muss jeder gleich viel trainieren?  
Wie motivieren sich die Athleten?*

... und viel mehr, beantworten.

Außerdem erfährst Du hier mehr über die **Persönlichkeit des Athleten selbst** und natürlich über die **Sportart an sich!**

Heute stellen wir Dir den Kanuten **Florian Breuer** vor!

Florian ist im Kanuslalom unterwegs, einer Wettkampfdisziplin des Kanusports.

**Ziel hierbei ist es, eine mit Toren** (normalerweise gibt es zwischen 18 und 25 Tore) **festgelegte Strecke** (ca. 300 bis 350 Meter lang) **auf fließendem Wasser in kürzester Zeit fehlerfrei zu befahren.**

Kraft und Geschicklichkeit ist hier das A und O!

Kanuslalom wurde ursprünglich auf natürlichen Gewässern betrieben, der Trend geht aber immer mehr zu künstlichen Wildwasseranlagen.

Die wichtigsten Strecken in Deutschland ist der Kanupark Markkleeberg, sowie der der Augsburger Eiskanal in der Heimat unseres Sportlers Florian Breuer.

**Viel Spaß beim lesen!**

---

## **FLORIAN, DEINE GROSSE LEIDENSCHAFT IST KANUSLALOM WIE KOMMT MAN DAZU UND WIE LANGE MACHST DU DAS INZWISCHEN?**

Ich betreibe Kanuslalom **seit 2005**, also **seit 13 Jahren**.

Zum Kanuslalom bin ich durch einen Zufall gekommen, da mein Vater in seiner Jugend selber hobbymäßig Kanu gefahren ist.

Da ich im Fußball eine Niete war, musste eine andere Sportart her und ich wollte Kanu fahren schon immer mal ausprobieren - nur wurde es dann bei mir Kanuslalom und kein Hobby, sondern Profisport!

## **WELCHEN MACHT KANUSLALOM SO BESONDERS FÜR DICH?**

Der Reiz am Kanuslalom ist **jedes Mal etwas Neues** bewältigen und sich **immer auf neue Gegebenheiten einstellen** zu müssen, da jeder Kanal auf der Welt andere Tücken und einen komplett eigenen Charakter hat.

Zudem werden bei jedem Wettkampf die zu befahrenen Tore neu ausgehangen und somit ist auch der zu befahrene Kurs jedes Mal ein anderer...

## **KANNST DU VOM KANUSLALOM LEBEN ODER IST ES MEHR EIN TEURES HOBBY FÜR DICH? WIE SEHR BIST DU AUF SPONSORENGELDER ANGEWIESEN?**

Ich persönlich bin bei der Spitzensport Förderung der bayerischen Polizei und habe auch ein eigenes Unternehmen, das mich als Sportler, Person und Personaltrainer vermarktet und somit Sponsoren ins „Boot“ holt. Dies macht es mir möglich, das Ganze professionell zu betreiben!

Sprich mich kostet mein Sport nichts, da alles über Sponsoring, Sportfördergruppe und die Sporthilfe gedeckelt ist und ich damit meinen Lebensunterhalt verdiene.

## **ZUSÄTZLICH BIST DU JA AUCH NOCH PERSONAL TRAINER. WIE BIST DU DARAUF GEKOMMEN, IN DIESE SPARTE EINZUSTEIGEN UND WAS GENAU BIETEST DU AN?**

Schon immer habe ich mich für Kraftsport und den menschlichen Körper interessiert und habe auch neben meinem Sport viel im Trainingszentrum, im Fitnessstudio (In- & Outdoor) trainiert. Deshalb war für mich klar, dass ich daraus mehr machen will.

Somit habe ich die Zeit im Flieger und unterwegs genutzt, um mein Fernstudium zum **lizensierten Fitnesscoach und Personaltrainer** zu machen.

Mein Studium habe ich im vergangenen Jahr erfolgreich abgeschlossen!

Mein Geschäft in Sachen Personal Training besteht zum einen Teil aus **Kursen in Fitnessstudios von angeleiteten Kraftrainings** bis zum **klassischen Bauch Beine Po Kurs**.

Der andere Teil ist das klassische Personal Training, was jeder kennt: ein Kunde, der von mir intensiv betreut wird, für den ich jede Einheit plane und den Tagesablauf optimiere, um ihn auf sein individuelles Ziel vorzubereiten - um einfach sportlicher zu werden, abzunehmen, oder gar auf einen Wettkampf zu trainieren!

## **WAS IST DEIN GRÖSSTER SPORTLICHER ERFOLG UND WAS WAREN DEINE SCHÖNSTEN MOMENTE ALS SPORTLER**

Mein größter Erfolg war der **Junioren Weltmeister in Sydney 2014 neben dem U23 Weltmeister in Krakau 2016**.

Ich denke **ein großer Sieg ist wirklich einer der schönsten Momente eines Sportlers**, da es eine Bestätigung ist alles richtig gemacht zu haben und sich die harte Arbeit auszahlt.

Aber auch Elitetreffen der Sporthilfe sind für mich Highlights, bei denen man mit Geschäftsleuten in Kontakt kommt und Persönlichkeiten kennenlernt, die man normal nie zu Gesicht bekommt, geschweige denn eine Unterhaltung führen kann!

## **WELCHE SPORTLICHEN ZIELE HAST DU FÜR DIESE SAISON UND FÜR DIE ZUKUNFT?**

Zur Zeit kämpfe ich mit gesundheitlichen Problemen, weswegen ich **diese Saison kürzer treten** und mich **auf meine vollständige Erholung konzentrieren** muss!

Was mir persönlich vielleicht auch ganz gut tut und mir Zeit gibt, mich sportlich, persönlich und beruflich zu reflektieren und weiterzuentwickeln!

Langfristig gesehen, sind meine Ziele die Olympischen Spiele 2024 oder 2028, aber eher 2028, da Los Angeles einfach meine Lieblingsstadt ist und ich dieses Erlebnis unbedingt mitnehmen möchte.

## **WIE SIEHT DEINE TRAININGSROUTINE NORMALERWEISE AUS?**

**Meine Trainingsroutine hängt immer voll und ganz von der aktuellen Trainingsphase ab.**

Ob ich jetzt in der Aufbauphase bin, in der Krafttraining, Ausdauertraining und Grundlagentechnik auf dem Plan steht, oder ob ich in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung bin, in der Schnellkrafttraining, simulierte Wettkämpfe und Wildwassertechnik auf dem Plan stehen.

Insgesamt wird ein regulärer Tag immer mit **2 Einheiten auf dem Wasser** und einer im **Gym oder Laufen Outdoor** gefüllt.

## **HAST DU EINE LIEBLINGSÜBUNG UND AUCH TRAININGSEINHEITEN, DIE DU NICHT SO LEIDEN KANNST? 😊**

**Boah eigentlich liebe ich so ziemlich JEDE Trainingseinheit.**

Das ist auch der Grund, warum mir bei dem, was ich mache, nicht langweilig wird und ich auch noch nebenberuflich als Personaltrainer arbeite.

Meine Lieblingsübungen sind speziell Übungen, bei denen man den ganzen Körper benötigt und nicht nur isoliert einzelne Muskelpartien trainiert, sprich Kreuzheben, Truster oder ähnliches.

**Was ich auch liebe ist ein klassisches Coreworkout!**

Was ich persönlich ätzend finde sind Squats, weil das einer der Übungen ist, an der ich schon lange arbeite, aber langsamer als bei anderen Übungen vorankomme.

## **WIE SCHAFFST DU ES, DICH IMMER WIEDER ZU MOTIVIEREN?**

**Diese Frage habe ich mir noch nie gestellt** - werde ich aber oft gefragt.  
Für mich ist es selbstverständlich Sport zu machen, egal welche Art...

Trotzdem glaube ich, dass mich einfach das gute Gefühl, etwas für meinen Körper getan zu haben, jeden Tag aufs Neue antreibt!

## **HAST DU EIN VORBILD?**

Es ist immer die klassische Frage, ob man ein Vorbild hat...  
jedoch habe ich keine konkrete Person, die für mich ein Vorbild ist.

**Mich inspirieren eher mehrere Leute aus unterschiedlichen Bereichen!**

Ich bin eher der Typ, der **erstmal viel beobachtet** und sich Gedanken macht.  
Also zum Beispiel wer was gut, oder wer was schlecht macht und wie ich das dann für mich und meine Ziele verwenden kann.  
Natürlich mit dem Plan, rundum besser zu werden bzw. der Beste zu sein.

## **WELCHEN STELLENWERT NIMMT DEINE ERNÄHRUNG EIN?**

**Für mich persönlich spielt Ernährung eine sehr große Rolle und ist mir auch sehr wichtig, da wir täglich essen müssen und es einen Großteil unseres Lebens einnimmt!**

Deswegen gehe ich meine Ernährung mit derselben Professionalität an, wie ich sie auch bei meinem Training und meiner Arbeit als Personaltrainer an den Tag lege.  
Ich kann niemandem etwas vorschreiben, was ich selbst nicht einhalten kann.

**Ich finde, um das Beste aus seinem Körper zu holen, ist eine ebenso gesunde, wie sportorientierte Ernährung zur Grundvoraussetzung.**

**HAST DU EINE „LIEBLINGSSÜNDE“? 😊**

Eine Lieblingssünde habe ich persönlich eigentlich nicht, da ich mir angewöhnt habe, alles Ungesunde oder etwas, was mir schmeckt, durch gesunde Lebensmittel zu ersetzen!

Früher hatte ich immer gerne Zartbitter Schokolade in meinem Oat Meal.

Mittlerweile bin ich auf reinen **Backkakao** umgestiegen.

Backkakao besteht aus 100% reinem Kakao und ist zwar auch nicht unbedingt kalorienarm, es kommt viel mehr auf die enthaltenen **Nährstoffe** an.

Backkakao ist reich an gesunden Fetten, vielen Ballaststoffen und noch mehr Proteinen, was mir viel Energie für mein Training liefert.

## **WAS SIND DEINE „SPORT-ESSENTIALS“?**

Davon habe ich tatsächlich ein paar!

Ich bin auch gerade dabei in vielen Bereichen (egal ob Ernährung, Sport Kleidung oder Foto Equipment etc.) meine persönlichen Top 3 mit Video und Bildern, sowie ein paar Details auf Instagram zu veröffentlichen und in meinen Highlights zu speichern!

Also jeder, der meine Sport-Essentials kennenlernen will, muss sich noch gedulden und ab zu mein Instagram Profil checken:

[>>> IG: @flo breuer <<<](#)

Eine Sache kann ich euch schon mal verraten: Mein wichtigstes Sport Essential sind definitiv meine Wireless Kopfhörer!

## **HAST DU NOCH ANDERE „DINGE“ ODER FREIZEITAKTIVITÄTEN, DIE DU AUSSER KANUSLALOM GERNE MACHST**

Also **meine Nummer 1 neben Kanuslalom ist Kraftsport** sowie die **Fotografie**.

Eigentlich kann man davon aber nur Fotografie und Videografie als echtes Hobby bezeichnen, was ich auch regelmäßig mit euch auf Instagram teilen möchte.

Früher war Basketball noch ein großes Hobby von mir.

Spiele ich zwar immer noch gerne, aber nicht mehr mit dem Zeitaufwand wie damals.

Sonst würde ich ja gar nicht mehr vom Sport wegkommen - deswegen jetzt ab zur Kamera!

## **WAS WÜRDEST DU EINEM ANFÄNGER, DER GERNE EINMAL INS KANUSLALOM HINEINSCHNUPPERN MÖCHTE, MIT AUF DEN WEG GEBEN?**

**Das wohl Wichtigste als Anfänger ist den ersten Schritt zu wagen.** Einfach mal loslegen und keine Angst haben!

Es kann so gut wie nichts passieren und normalerweise beginnt man ja auch auf dem Flachwasser.

**Und was kann es im Sommer Schöneres geben, als am Wasser zu sein?**

Also ab ins Internet und den nächsten Kanuverein in deiner Nähe ausspähen!

---

## **VIELEN DANK FLORIAN FÜR DIESE SPANNENDE EINBLICKE IN DEIN LEBEN ALS PROFISPORTLER!**

**Wir wünschen Dir weiterhin gute Genesung und ganz viel Erfolg!**

**Folge Florian auf jeden Fall auch auf Instagram, sodass Du immer auf dem neusten Stand bist! 😊**

Vielen Dank!

[https://sportiply.de/de/magazin/Kanut\\_Florian\\_Breuer/](https://sportiply.de/de/magazin/Kanut_Florian_Breuer/)