

<b>Name:</b> Philipp Kahr	
Beruf	Personaltrainer
Hobby, Sport	Powerlifting
Größe	174
Gewicht	74

<b>Bestleistungen</b>	
Kniebeugen	175/212,5
Bankdrücken	120/145
Kreuzheben	205/212,5

**Sportlicher Lebenslauf**

Mit 5 Jahren habe ich mit Motocross fahren begonnen. Als ich mit 6 Jahren dann an meinem ersten Rennen teilgenommen habe, hätte echt was großes entstehen können. Leider hatte ich aber einen schweren Sturz und in weiterer Folge haben meine Eltern mich bei dem Sport nicht mehr unterstützt. Danach nur noch Freizeitsport bis ich als Jugendlicher ins Fitnessstudio bin. Nach einigen Jahren ohne Trainingserfolg bin ich auf eine Facebookgruppe gestoßen wo Grundübungen propagiert wurden. 2 Jahre später hab ich nach Powerlifting Vereine in meiner Umgebung gesucht und bin zum TS Kennelbach gestoßen. Beste Entscheidung ever.

**Beschreibe dein schönstes sportliche Erlebnis:**

Persönliche Rekorde vor heimischen Publikum in Kennelbach zu bewältigen ist immer sehr schön. Ansonsten war mein 2. Platz bei meiner ersten Teilnahme bei der Equipped Staatsmeisterschaft was ganz besonderes. Leider um 5kg den Sieg verpasst, aber bis heute mein größter Sportlicher Erfolg.

### **Was macht den Länderpokal aus? Welche besonderen Erlebnisse verbindest du mit dem Länderpokal?**

Wie oben schon gesagt, eigener Rekorde vor Freunde und Familie zu bewältigen ist was besonderes.  
Ansonsten ist der Länderpokal für mich liften unter Freunde. Durch den Länderpokal sind auch schon einige Freundschaften entstanden und wir haben inzwischen ein cooles Stamm Starterfeld.  
Und natürlich die Afterparty...

### **Was erwartest du vom Länderpokal 2020?**

Sportlich weiss ich noch nicht genau wo es mich heuer hinführt, weil ich dieses Jahr echt einige gesundheitliche Probleme hatte.  
Aber ich erwarte mir wie jedes Jahr ein coole Atmosphäre unter Freunden.

### **Wordrap (Was fällt dir spontan zu folgenden Begriffen ein)**

Equipped Powerlifting: Real Powerlifting  
Raw Powerlifting: kann jeder  
Hook Grip: Schmerz  
Sumo Deadlift: beste  
Grinder des Tages: Lebensziel  
Länderpokal Afterparty: gstört  
IPF GL Points: besser

**Vielen Dank für das Interview. Wir sehen uns am 8.8 in Kennelbach**