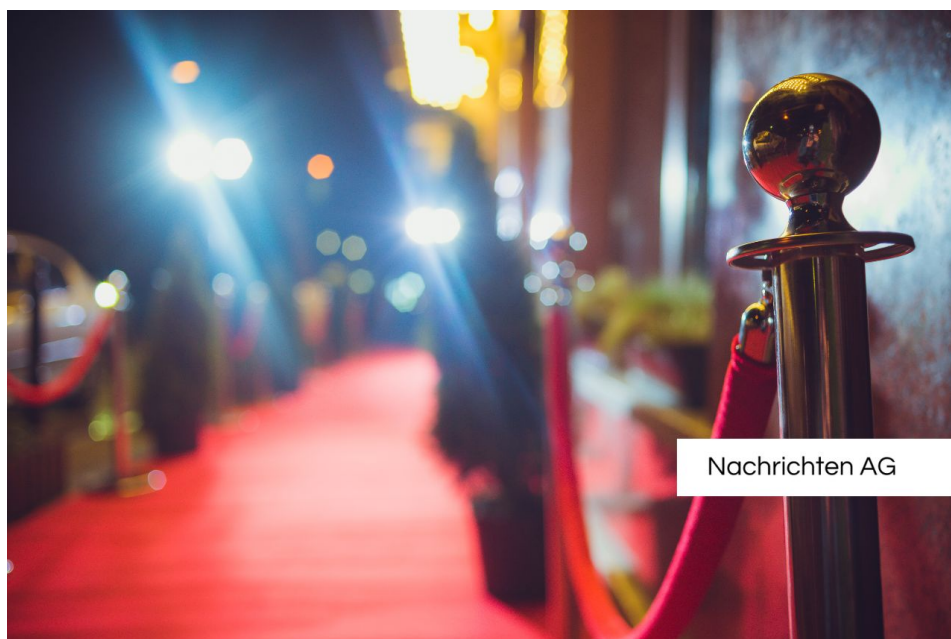


GZSZ-Star Jörn Schlönvoigt: Warum er nur in Unterhose trainiert!

GZSZ-Star Jörn Schlönvoigt trainiert umweltbewusst in Unterhose und teilt Einblicke in seinen disziplinierten Lebensstil.



Nachrichten AG

Jörn Schlönvoigt, bekannt aus der Serie „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ (GZSZ), enthüllt ein überraschendes Geheimnis über seine Trainingsgewohnheiten: Der 38-jährige Schauspieler trainiert am liebsten nur in Unterhose. Diesen unkonventionellen Ansatz hat er mit einem klaren Ziel kombiniert: Effizienz und Umweltbewusstsein. „Ich schlafe nur in Unterhose. Und warum soll ich irgendwelche Sportklamotten anziehen, wenn ich zu Hause trainiere?“, erklärte er in einem Interview mit RTL. Durch dieses Training zu Hause kann er nicht nur Bewegungsfreiheit genießen, sondern auch den Wäscheberg reduzieren, da die Kleidung nach dem Schwitzen oft nicht mehr tragbar ist. Jörn ist stolz auf seine Entscheidung und sieht darin eine praktikable Lösung für seinen Alltag.

Ein disziplinierter Lebensstil

Schlönvoigt ist nicht nur für sein Training bekannt, sondern auch für seinen straffen Tagesablauf. Er steigt aus zwischen 5:00 und 5:30 Uhr auf und bevorzugt es, vor 22:00 Uhr ins Bett zu gehen. Diese Disziplin hilft ihm, sich nicht nur fit zu halten, sondern auch optimal auf seine Rollen in der beliebten Serie vorbereitet zu sein. Wie er weiter verrät, investiert er auch viel Zeit in seine Fitness, indem er täglich in seinem eigenen Heimstudio trainiert. „Ich habe ein Gym zu Hause und bin jeden Tag da oben“, so der Schauspieler.

Darüber hinaus spricht Jörn offen über den Gedanken an kosmetische Eingriffe, wie „Baby-Botox“. Obwohl er aktuell noch keinen solchen Schritt in Erwägung zieht, schließt er es für die Zukunft nicht aus und fragt sich, ob er vielleicht mit 50 Jahren darüber nachdenken könnte. „Wenn ich mit 50 sage – ‚jetzt ist es soweit‘, dann mach ich es vielleicht“, so Schlönvoigt. Sein Lebensstil und sein Ansatz zur Fitness machen ihn zu einer inspirierenden Persönlichkeit, die sowohl für ihr Aussehen als auch für ihr Umweltbewusstsein geschätzt wird, wie sowohl **Berlin Live** als auch **RTL** berichten.

Details	
Quellen	• www.berlin-live.de • www.rtl.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de