

# Toni setzt sich für mehr Fitness-Realität auf Instagram ein

In den sozialen Medien teilt der Großweitzschenener Einblicke aus seinem Leben. Dabei setzt er auf Authentizität statt leerer Versprechen.

Von Lea Heilmann

**Großweitzschen.** Dass Toni Sport macht, das sieht man ihm direkt an. Sein kompletter Körper ist durchtrainiert und das Fitnessstudio ist quasi sein zweites Zuhause – viermal in der Woche ist er dort. Toni Friedrich ist 23 Jahre alt und kommt aus Großweitzschen. Seine Erfahrungen im Sport und sein Training teilt er auch auf Instagram. Dort verfolgen mehr als 6000 Menschen seinen Content, seine Beiträge erreichen nochmal deutlich mehr Menschen.

Sport war schon immer sein Ding, erzählt der 23-Jährige. Viele Jahre hat er Fußball gespielt. „Ich hatte nie Probleme, mich zu bewegen, aber ich war eigentlich immer sehr dünn“, erinnert er sich. Sein Körperbau, das war auch der Grund, warum Toni den Weg ins Fitnessstudio gefunden hat. „Ich fand im Film schon immer die am coolsten, die breit waren“, sagt er und lacht. Mit 16 Jahren fing er so langsam an, richtig mit dem Training gestartet ist er als er volljährig wurde.

Über die Jahre fand er auch den Weg ins Bodybuilding. „Ich habe mich schon immer gerne mit anderen gemessen und dann habe ich mich für Bodybuilding entschieden“, sagt er. Dieses Jahr stand er sogar das erste Mal auf der Bühne und hat an mehreren Wettkämpfen teilgenommen.

Auch auf diese Reise hat er seine Follower mitgenommen. Früher hat er YouTube-Videos geschaut und selbst auch einige Lets-Play-Videos hochgeladen: „Das habe ich dann irgendwann gelassen, weil mit 15 hat man ja auch andere Dinge im Kopf,

als die ganze Zeit zu zocken“, sagt er weiter. Als er mit dem Fitness-Training startete, habe er gemerkt, dass er irgendwas mit Social Media machen möchte und hatte damit den passenden Content gefunden. „Irgendwann dachte ich mir, warum nicht einfach die Leute so mitnehmen?“

Auf Social Media gibt es eine Flut an Informationen, das ist auch im Sportbereich nicht anders. Zu einem Thema würden zehn Videos kommen und jeder etwas anderes erklären. „Und im Endeffekt hast du noch mehr Fragen als davor. Dem probiere ich mit meinem Content ein bisschen entgegenzuwirken“, erklärt der 23-Jährige. Und da geht es bei ihm auch darum, mehr Realität auf Instagram zu zeigen und den Leuten zu erzählen, dass sie sich eben nicht mit Influencern vergleichen sollten.

Dieses ständige Vergleichen hatte er nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei Freunden gemerkt. „Die haben sich halt kaputt verglichen. Im Endeffekt ist es ja so, die Leute posten nur das, was sie wollen und das ist das eine Bild von tausenden in ihrer Galerie, meistens noch mit Filtern bearbeitet. Und das verändert halt das Selbstbild.“

Genau dem will Toni entgegenwirken und postet beispielsweise auch Fotos nicht direkt nach dem Training, wo er auf „Pump“ ist, sondern wie sein Körper am Morgen vor dem Besuch im Fitnessstudio aussieht. Diese Umstellung war für ihn am Anfang nicht unbedingt leicht. „Am Anfang war es ein bisschen komisch, weil ich weiß, wenn ich das im



Toni Friedrich kommt aus Großweitzschen und zeigt auf Instagram einen Einblick in sein Leben. Er ist Fitness-Influencer und möchte mehr Realität auf Instagram zeigen.

FOTO: PRIVAT

Gym poste, kriege ich wahrscheinlich auch mehr Aufrufe, weil es ein knapper aussieht.“

Aber als er das ein zweites Mal gemacht hat, habe er die ersten positiven Rückmeldungen von seinen Followern bekommen: „Die sagten, es ist cool, dass du so zeigst.“ Doofe Kommentare gebe es immer. „Aber mittlerweile sehe ich das so, dass wenn jemand das sieht und sich

denkt, krass, ich bin doch auf einem guten Weg, dann ist mir egal, ob das Video ein Klick oder 10.000 hat“, erklärt er weiter. Ihm geht es darum, dass sich die Leute nach einem Video von ihm besser fühlen oder sogar ihre Denkweise verändern.

In den vergangenen Jahren habe er auch eine Veränderung auf Social Media bemerkt. „Viele machen Content, um viral zu gehen und um viral

zu gehen, musst du halt irgendwie extrem sein. Durch dieses Extreme wissen die Leute auch nicht mehr, was stimmt denn jetzt wirklich?“, sagt er weiter.

Oftmals werden Leute auch verunsichert. „Dann fängt man an und denkt, ja, das macht Spaß, das mache ich. Auf einmal sagt dann einer im Internet, nein, das ist übelst scheiße, hör auf damit und dann weißt du nicht mehr wo oben und unten ist.“ Gerade beim Sport geht es darum, anzufangen und Spaß zu haben. Auch das thematisiert er immer wieder in seinen Videos. Natürlich gibt es auch die positiven Seiten von Social Media. Laut dem 23-Jährigen sind es die Motivation und Inspiration. „Wenn man den Mehrwert richtig verarbeiten kann oder guckt, ob Sachen für einen Sinn ergeben, dann ist es definitiv auch eine richtig gute Quelle.“

Als Toni aufgrund einer Schulterverletzung anderthalb Jahre Pause machen musste, hatte er sich mehr mit den Themen Sport und Ernährung beschäftigt. Toni hat seine Fitnessstrainer B-Lizenz gemacht und sich als Ernährungsberater ausbilden lassen. Seitdem ist er als Online-Coach selbstständig. Sowohl Menschen aus der Region als auch aus allen Teilen Deutschlands fragen ihn für eine Beratung an. „Durch das Online-Coaching habe ich dauerhaft Kontakt, also sie können mir jederzeit schreiben, wenn sie Fragen ha-

ben. Manche schicken mir auch Videos, die sie gesehen haben und fragen nach meiner Meinung“, erklärt Toni.

Gemeinsam erstellen sie auch Trainingspläne oder Toni gibt Tipps beim Thema Ernährung und klärt auf. „In den vergangenen Jahren ist es mit dem Marketing von Supplements extrem geworden und viele Anfänger, die gehen noch nicht mal aktiv dreimal die Woche ins Fitnessstudio, fragen, aber schon, welche Supplements sie kaufen sollen und denken, dass das ein Wundermittel ist“, nennt er ein Beispiel. Dabei wäre es viel wichtiger, zu wissen, wie ein Training richtig abläuft oder wie die richtige Ernährung aussieht. Um zu gucken, ob es passt, bietet Toni auch ein kostenloses Erstgespräch an.

Für alle, die überlegen, ins Fitnessstudio zu gehen, hat Toni vor allem ein Tipp: einfach machen. „Einfach in das Fitnessstudio in der Nähe gehen, Probetraining machen und seinen inneren Schweinehund überwinden“, so Toni. Am besten gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin. „Das würde ich immer empfehlen, weil alleine ist es eine größere Hürde“, sagt er.

Wichtig sei zudem, eine Routine aufzubauen und sich nicht zu viel vornehmen. „Wenn du bis jetzt noch kein einziges Mal ins Gym gegangen bist, dann geh erst mal einmal die Woche und wenn du merbst, das passt, dann geh zweimal“, ergänzt Toni. Wer mit Sport anfängt, der sollte Spaß an dem Prozess haben. „Kleine Erfolge sind es, die das Momentum und die Motivation hochhalten.“

ERLEBEN SIE  
**ADVENTS-  
VORFREUDE**  
BEI DDV LOKAL

**DDV LOKAL**

## AUSGEWÄHLTE DEKORATIONEN, KULINARIK & HANDGEFERTIGTES



**Bettina Franke**  
**Weihnachtsmann mit Ski & Baum**  
Verschönern Sie sich die Zeit des Wartens auf die Weihnachtstage mit den Holzfiguren aus der erzb. Manufaktur, Höhe 13 / 22 cm | 55,00 € / 89,00 €



**Geschenkbox Adventskonzert & Engel im Stern**  
Das Studioalbum zum Adventskonzert im Stadion, Doppel-CD, 87 Min., inkl. Wendt & Kühn Engel im Stern | 50,00 € statt 59,00 €



**Steinmetz o. Bildhauer Lorenz Sandstein-Pyramide „Bergsteiger“**  
aus sächsischem Sandstein gefertigt, Flügelrad aus Holz, mit Teelichtern, Maße 26 x 26 x 26 cm | 269,00 €



**Kunsthandwerk Eva Beyer**  
**Traditionelle Räucherherr Männer**  
Liebvol in Handarbeit in der Seiffener Manufaktur gefertigt, versch. Modelle, z.B. Waldarbeiter & Lehrer Lämpel, Höhe ca. 24 cm | ab je 109,90 €



**Häßlauer Weihnachtssterne**  
**Traditionelle Weihnachtssterne**  
Adventssterne für Innen, kupferfarben, aus Papier, handgefertigt in Winkau-Häßlau, Größe 65 cm, LED-Beleuchtung inkl, Kabellänge 3,5 m | 87,90 €



**Wendt & Kühn**  
**Exklusiver Adventskalender 2025**  
Handverzierte Pralinen der Manufaktur Wagner und im 24. Türchen eine exklusive Miniatur-Sonderfigur von Wendt & Kühn | 78,85 €



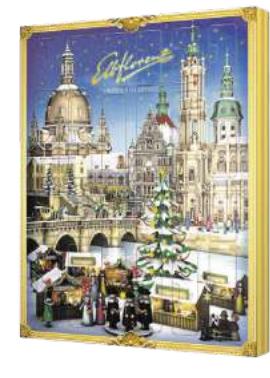
**Schildhauers Glasperlenstern Glasperlenstern Adventsstern**  
zauberhafter Kerzenschein, aus Freiberger Porzellan und 24 böhmischen Glaskugeln, mit Echtgold-Dekor, Größe 11 x 10 x 2 cm | 39,90 €



**Holzkunst Bettina Franke**  
**Geschenkboxen „Miniatur-Weihnacht“**  
handgefertigte Dekorationen mit Weihnachtsmann oder Engel in einer traditionellen Holzbox, Größe 7x7x5 cm | je 29,90 € statt 39,90 €



**Juniper Jack**  
**GLÜH GIN-PUNZSCH | 3er Vorteilset**  
Ein Schluck Gemütlichkeit – kurz erwärmen und fertig zum Genießen, Alk. 10% vol., Inh. 3x750 ml | einzeln 17,50 €, im Set 49,98 €



**Vadossi Dresden**  
**Adventskalender Stollenkonfekt**  
mit 24 Konfekten in 4 Geschmacksrichtungen: Stollentaler, Bratapfeltauer, Mandel-Marzipan, Nuss-Marzipan, Inh. 480 g (32,29 €/1kg) | 15,50 €

Diese und weitere vorweihnachtliche Angebote finden Sie unter: [www.ddv-lokal.de](http://www.ddv-lokal.de) · vor Ort in Ihrem DDV Lokal

Folgen Sie uns auf: oder abonnieren Sie unseren Newsletter