

Trainer stellt vor:

René Kagels

Der 30-jährige ehemalige Leistungssportler wurde dieses Jahr mit dem Neos Award als „Newcomer des Jahres“ ausgezeichnet – eine begehrte Trophäe, die ihn anspricht, sich als Trainer immer noch weiterzuentwickeln.



Bereits als Kind entwickelte René beim Leistungssport (Schwimmen und Fußball) eine große Liebe zur Bewegung. Nach seinen Karrieren als Fußballer und Schwimmer absolvierte er zahlreiche Ausbildungen im Fitnessbereich – von Medical Fitness über Yoga, Personal Training, Athletiktraining, Functional Movement Screen bis hin zum Mentalcoach. Einen Großteil seiner

zu sein. Unter Berücksichtigung von Leistungsstand und individuellen Belastungen stellt er sich ganz auf seine Klienten ein!

„ Ich habe mich entschlossen, Trainer zu werden, weil ich das tiefe innere Bedürfnis habe, Menschen bei positiven Veränderungsprozessen zu unterstützen und zu begleiten. “



Auch das eigene Krafttraining darf bei René nicht fehlen

Ausbildungen absolvierte er bei der Deutschen Fitnesslehrer vereinigung (DFLV), wo er heute noch studiert und als Dozent tätig ist. Trainer zu sein bedeutet für René, Verantwortung zu übernehmen und permanent gewillt zu sein, aus jedem Klienten das für ihn Beste herauszuholen. Er möchte das Bewusstsein jedes Klienten für Körper, Geist und Seele wecken und ist überzeugt, dass sich durch kleine, bewusste Schritte viel erreichen lässt. Seine Kunden möchte er dahin bringen, dass sie auch außerhalb der Trainingszeit ihre Gesundheit wertschätzen und pflegen.

Renés Fokus liegt auf vielseitigem Training. Für ihn geht es darum, flexibel und komplex zu trainieren, um den unterschiedlichsten alltäglichen Ansprüchen gewachsen

Unterschiedliche Kundentypen

Der Newcomer betreut seine Kunden in seinem PT-Studio in Herford (Ost-Westfalen) im Kleingruppen- und Einzeltraining. Auch Outdoortrainingseinheiten stehen auf dem Programm. Seine Kunden kommen mit sehr unterschiedlichen Zielen zu ihm: „Da ist der Unternehmer, der den Ausgleich sucht und den verbindlichen Termin braucht. Und natürlich auch der ‚Ich-möchte-in-12-Wochen-20-Kilo-abnehmen-Typ‘. Wobei ich diesem schon recht schnell den Zahn ziehe und vermittele, worum es eigentlich geht.“ Auch Profisportler, die ihre Athletik ausbauen möchten, und Ärzte gehören zu Renés Kundenstamm.

Renés Freizeit gehört zum großen Teil seinem Sohn Carlo – seine größte Inspiration für jegliche Übungen. Außerdem reist er gerne, z.B. nach Berlin, dessen viele Facetten und Weitläufigkeit den Newcomer faszinieren.

Fotos: René Kagels

Trainer stellt vor

BEWERBT & PRÄSENTIERT EUCH

Möchtest du dich auch im Trainer Magazin präsentieren? Dann schreibe uns, wieso du der richtige Kandidat für „Trainer stellt vor“ bist und schicke eine E-Mail an: fitness-redaktion@health-and-beauty.com