

„Box-Training revolutionieren“

Weltmeister-Hoffnung für Hamburgs Universum



Personal Trainer René Kagels machte die Universum-Boxer für den Kampfabend in Köln fit
Foto: privat

Von:RALF SCHMITT
23.01.2024 - 18:54 Uhr

Neues Gym, neue Boxer, neue Trainer. Universum erfindet sich neu! Samstag startet der Traditions-Stall mit einem Kampfabend in der Motorworld Köln ins Jahr. Und das neue Zug-Pferd Leon Bauer (25) betont: „Mir gefällt, dassmail Özen-Otto als Promoter neue Wege geht. Er ist einer der ersten Führenden, der mit der Zeit geht.“

Denn nicht nur die Räume in einer ehemaligen Senffabrik direkt neben dem Gelände von Kultklub Altona 93 sind neu, sondern auch die Arbeitsweise. Verantwortlich dafür ist René Kagels (36). Der Sportwissenschaftler ist seit Dezember für die Fitness der Kämpfer zuständig – Chef-Trainer RobertHarutyunyan (33) kümmert sich mit seinem Team weiter ums Boxen.

„Ich bin davon überzeugt, dass man in Hamburg in fünf Jahren wieder einen Weltmeister begrüßen kann, wenn man den Weg weitergeht und es richtig aufzieht“betont Kagels. „Ich glaube, dass man das Training im Boxen ein Stück weit revolutionieren kann.“

Der Herforder kickte einst mit Kevin Großkreutz (35) und Marco Reus (34) bei Zweitligist Rot-Weiß Ahlen. Und erzählt: „Ich war nie wirklich talentiert, aber ich hatte einen unglaublichen Willen. Deswegen heißt mein Unternehmen auch Willenskraft. Ich habe mich über sehr, sehr hartes Training und guteAthletik hochgekämpft.“

Doch weil er auch gerne feierte, schaffte er als Kicker nie den Durchbruch. Nach einer Lehre als Industriekaufmann stürzte Kagels in die Krise: „Ich habe mirgedacht: ‚Ey, so einen Bürojob kannst du nicht die nächsten 40 Jahre machen.‘“

Also kündigte er, machte erste Trainerlizenzen, begann ein Studium – und machte sich als Personal Trainer selbstständig. Mit Erfolg: 2017 gewann Kagelsden angesehenen „Neos Award“. Zu seinen Klienten zählt Fußballer Diego Demme (32/SSC Neapel), aber auch Tennis-Spieler, MMA-Kämpfer undNormalos.

Dabei setzt der Buch-Autor („Willenskraft“) auf wissenschaftliche Bewegungsanalysen, neurozentriertes Training, aber auch Atemtechniken und Ernährung. „Ichhabe ein Auge für Bewegungen, glaube ich“, sagt der Sportfreak, der früher auch Schwimmen, Judo, Kickboxen und Ballett ausprobierte. Betont aber: „Zumeinen Stärken gehört auch das Zwischenmenschliche. Wir haben viele Trainer, die fachlich kompetent sind. Aber Coaching bedeutet viel mehr als Training.Wenn man seine Ziele verfolgt, braucht man auch Leute mit einer sozialen Kompetenz.“ **Kagels trainiert neben Muskeln und Ausdauer der Boxer vor allem ihre Wahrnehmung und die Informationsverarbeitung im Gehirn. Denn: „Jede Bewegungbeginnt im Gehirn. Das ist der am meisten unterschätzte Faktor. Es geht im Boxen um Millisekunden. Das kann über Sieg und Niederlage entscheiden.“**

Darum sind bei vielen seiner Übungen die Augen gefordert. Kagels erklärt: „Boxer brauchen gute visuelle Fähigkeiten. Das ist der entscheidende Faktor. Es gehtdarum, schnell Dinge zu erkennen, sie klar zu interpretieren und darauf motorisch zu antworten.“

Inzwischen haben sich die Universum-Boxer an seine ungewöhnlichen Übungen gewöhnt – und an die Eistonne, die er auf den Balkon stellen ließ. SelbstK.o.-Koloss Jose Larduet (33), der aus der alten kubanischen Box-Schule stammt, ist mittlerweile überzeugt. Kagels: „Er hat gesagt: Wenn ich mit dir ein,zwei Jahre arbeite, dann bin ich oben.“