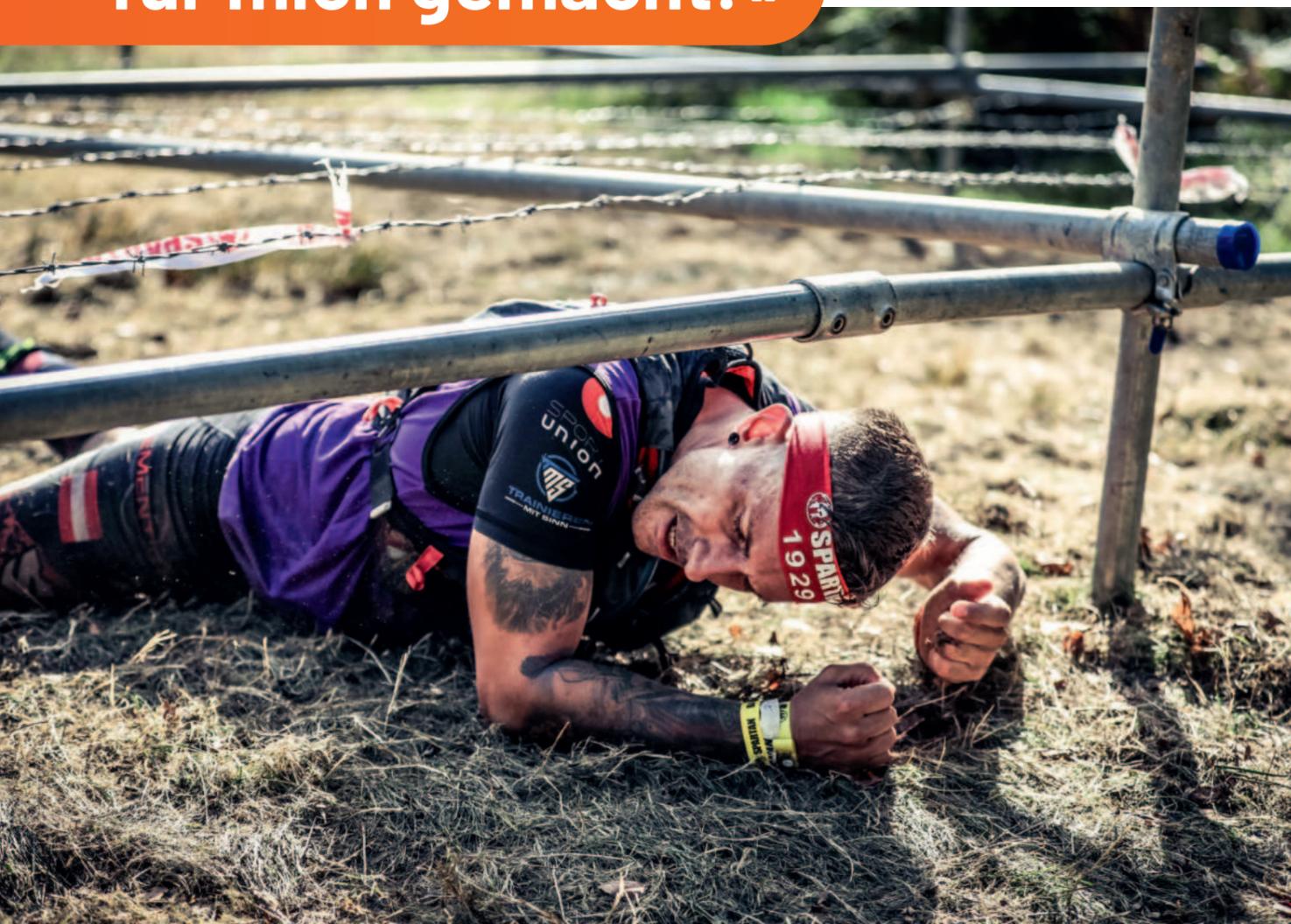


»Das hat auf einmal Sinn für mich gemacht!«

Spartan Race ist ein Extrem-Hindernislauf durchs Gelände, der für René Biedermann »Sinn macht«...

© Sportgraf Digital Solutions GmbH



René Biedermann ist Trainer und Spitzensportler, dessen Karriere vor Jahren an der SPORTUNION Akademie ihren Anfang genommen hat. Der vielseitig ausgebildete Coach im Interview über vergessene Laufschuhe, zerstörte Knie, extreme Selbstversuche und Training mit Sinn.

SPORTTIMES: Du bist Elite-Team-Captain der „union dirtrun.company“, des größten Dirtrun-Vereins Österreichs. Im Schlamm wälzen und durchs Wasser toben – erfüllst du dir damit Kindheitsträume?

René Biedermann: (lacht) Irgendwie schon! Eigentlich komme ich vom Fußball. Als es im Winter hieß, „Laufschuhe anziehen und ab ins Kondi-Training“, habe ich mir oft gedacht: Wie langweilig ist das denn! Von einem Baum zum nächsten und wieder retour! Deshalb

habe ich damals oft absichtlich die Laufschuhe vergessen.

Wie bist du dann zum Dirtrun gekommen?

Ich habe mir beim Fußball das Knie zerstört und konnte nicht mehr weiterspielen. So bin ich dann zuerst zum Crossfit gekommen. Beim Crossfit habe ich dann einmal gehört: Da gibt es so ein Spartan Race. Einen Extrem-Hindernislauf, bei dem man im Gelände Hindernisse bewältigen und dazwischen laufen muss. Das hat auf einmal Sinn für mich gemacht! 2015 war quasi der Anfang, wodurch auch die Abenteuer extremer wurden.

Apropos extrem. Dirtruns, Ironman, Großglockner Ultra Trail mit 80 Kilometern und 5500 Höhenmetern, 24-Stunden-Schwimmen, Hyrox-Rennen, also eine Kombination aus Laufen und Workout-Stationen, und nächstes Jahr willst du beim „Men versus Horse Marathon“ mitmachen – warum?

Ich hatte vor meinem ersten Marathon schon Dirtruns und Trails über 50 Kilometer gemacht. Als Trainer ist es immer wieder spannend für mich, an mir zu testen, wie man auf sowas hintrainiert. Außerdem ist mir vor Jahren auf einmal klar geworden: Hey, das Laufen liegt mir ja eigentlich doch!

Du bist diplomierter Functional Fitness Trainer, Übungsleiter Fit und Gesund, Wi-Fi-Vortragender und überhaupt vielseitig ausgebildet. 2018 hast du dein eigenes Projekt „Trainieren mit Sinn“ gestartet, um Menschen als Personal Trainer zu begleiten. Wie kam es dazu?

Training muss im Vorfeld so geplant sein, damit es nachher Sinn macht. Deshalb gibt es meine Firma, weil so viele sogenannte „Schwellentrainings“ erstellt werden. Nicht an der Laktatschwelle, sondern quasi an der Türschwelle, zwischen Tür und Angel. Ich habe schon oft in Fitness-Studios Menschen gesehen, die sich viel zu viel Gewicht aufladen, während der Trainer dabei nur zuschaut. Da denke ich mir: Uah, gleich pickt seine Bandscheibe an der Wand! Warum nimmst du nicht 50 Kilogramm weniger und machst deine Übung dafür technisch richtig?



© Hyrox Nice/Alberto Di Guida

René Biedermann nahm 2024 bei den Hyrox World Championships of Fitness Racing teil.

Gibt es einen Tag im Monat, an dem du auf der Couch die Füße hochlegst?

Würde meine Freundin das jetzt hören, würde sie einen Lachkrampf bekommen. Ich habe einfach so viele Hummeln im Allerwertesten und versuche daher die Zeit immer effektiv zu nutzen. Deshalb wird man mich nur sehr selten vor dem Fernseher finden und wenn, dann beantworte ich nebenbei Mails.

Welche Rolle spielt die SPORTUNION Akademie in deinem Leben?

In der SPORTUNION ist seinerzeit die Basis dafür gelegt worden, was ich heute bin. Ich habe mit der Ausbildung zum FIT-Übungsleiter in der Akademie

begonnen. Die Ausbildungen in der SPORTUNION Akademie haben den großen Vorteil, dass man hier eine fundierte, hochqualitative und kostengünstige Ausbildung bekommt, die vielen Menschen einen perfekten nebenberuflichen Weg bietet. Ein weiteres Goodie ist: Man bekommt hier einen sehr guten Gesamtüberblick, um für sich entscheiden zu können, ob einem die Ausbildung zum Übungsleiter ausreicht oder ob man vielleicht doch das volle Programm bis hin zum staatlich geprüften Trainer absolvieren will. Ich habe mich für das volle Programm entschieden und bereue es keine Sekunde, denn es war der einzige Weg, der sich nebenberuflich vereinbaren lässt, um am Ende als sportwissenschaftlicher Berater anerkannt zu werden. So gesehen, hätte es die SPORTUNION Akademie nicht gegeben, würde ich heute nicht als begeisterter Trainer bei dir sitzen, für den „Trainieren mit Sinn“ eine Herzensangelegenheit geworden ist.



INFOBOX

Die Kurse für das Wintersemester 2024/25 sind jetzt online! Entdeckt jetzt die Angebote der SPORTUNION

Akademie und sichert euch euren Platz.

Das österreichweite Kursheft gibt es als kostenlosen Download auf unserer Website hier sportunion.at/akademie

Die Akademie der SPORTUNION hat sich mit über 5500 Kursteilnahmen pro Jahr als eine der führenden Ausbildungsinstitutionen im organisierten Sport etabliert. Höchst qualifizierte Referent:innen der SPORTUNION Akademie bieten jährlich über 350 Kurse in den Bereichen Sport, Fitness, Ernährung, Gesundheit und Vereins-Management an.

Kursanmeldung unter sportunion-akademie.at

