



René Blancois

Trainer



LyondellBassel- Wesseling
& Knapsack



krystian.pietrzak@trainingsinsel.de



Ultra Trail Running
(Leistungssport)
Krafttraining
Ausdauertraining
Reisen



Was mich und mein Training auszeichnet

Das im Sportstudium erworbene Know-How und didaktische Fähigkeiten als Sportlehrer sowie erweiterte medizinische Kenntnisse sind zur Grundlage meiner Coaching-Arbeit geworden. Darüber hinaus setze ich meine langjährige Erfahrung als Leistungssportler und Trainer vieler Sportarten ein, um Menschen jeden Alters und auf jedem Trainingslevel zu helfen, ihr eigenes Potenzial zu nutzen.

Die Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Fähigkeiten hilft mir und anderen, die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

Bist Du neugierig, wie weit Dein Potenzial reicht? Wir können es gemeinsam erkunden.

Trainingserfahrung

Während meines Studiums an der Sportuniversität in Warschau und an der Deutschen Sporthochschule in Köln konnte ich meine jugendlichen Erfahrungen im Kraftsport und in der Leichtathletik um weitere Disziplinen erweitern. Das Studium zum Sportlehrer hat mir auch geholfen, meine pädagogischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Während des Zweitstudiums der Humanmedizin an der Universität zu Köln habe ich noch tiefere Einblicke und Verständnis für den Aufbau und die Prozesse des menschlichen Körpers gewonnen. Seit 20 Jahren setze ich mein Wissen und Können im Training und Coaching ein und in meinem sportlichen Leben als Ultramarathonläufer.

Ausbildung

- Dipl. Sportwissenschaftler, Sportlehrer
- 2. Studium der Humanmedizin

Weiterbildungen & Zusatzqualifikationen

- DSHS Kraft-Fitness Trainer
- Kieser Training - Trainer
- Medizinische Kräftigungstherapie (Med-X)
- Lauftrainer
- Rettungsschwimmer
- Geräteturnen - Übungsleiter
- Volleyball - Übungsleiter
- Krafttraining in Onkologie - Weiterbildung