

Trainer stellt vor:

Christian Müller

Der Personal Trainer aus Leidenschaft ließ sich auch von einer schlimmen Krebserkrankung nicht vom Sport abbringen und engagiert sich seit dem für gesunde Ernährung.



„Ich schätze an der Arbeit als Personal Trainer besonders, dass ich dabei auf die Ziele der Klienten direkt einwirken und auch die geistige Ebene miteinbeziehen kann.“

Nach einer handwerklichen Berufsausbildung wollte sich Christian beruflich neu orientieren – und meldete sich kurzerhand für seine erste Fitnessausbildung bei der BSA-Akademie an. Praktische Trainingserfahrung hatte er bereits als Hobbyathlet gesammelt und das neugewonnene theoretische Wissen empfand er als große Bereicherung. Sein Wissen erweiterte er dann u.a. durch Fortbildungen zum Trainer für Ernährung, Sportrehabilitation, und Cardiofitness.

Wertvolle Erfahrungen im Umgang mit Menschen

Während seiner Tätigkeit auf der Trainingsfläche bei der Fitness Company konnte Christian viele Erfahrungen im Umgang mit Menschen sammeln; diese kommen ihm im-

mer bei seiner jetzigen Tätigkeit als Personal Trainer zugute. In den vergangenen Jahren überlegte er immer wieder, ein eigenes Personal-Training-Studio zu eröffnen, doch letztendlich fehlte ihm der Mut zur Umsetzung. Er bereut dies aber nach wie vor nicht, sondern nutzt die vielen Möglichkeiten in Berlin, sich für Trainingseinheiten mit Kunden stundenweise in Studios einzumieten.

Der Kampf zurück ins (sportliche) Leben

Im Mai 2014 ereilte Christian aus heiterem Himmel eine schlimme Diagnose: Hodenkrebs. Durch die anschließende Chemotherapie und diverse Operationen erlitt er einen enormen Kraftverlust. An den infusionsfreien Tagen trainierte er im Fitnessstudio, um diesem Kraftverlust entgegenzuwirken. Während seiner Genesungsphase verfasste er regelmäßig Postings, um sich und anderen Mut zur Bewegung während und nach einer Krebstherapie zu machen. Die Resonanz war unglaublich positiv und motivierte ihn, beharrlich weiterzumachen. Inzwischen ermuntert er auch als Botschafter für Sport nach Krebs auf seiner Website www.timeaftercancer.de Krebspatienten zu Bewegung. Knapp acht Monate nach der Diagnose erreichte Christian sein Ziel und finishte einen Halbmarathon.

Als Trainer beobachtete er immer wieder den engen Zusammenhang zwischen dem ungezügelter Verzehr von Kohlenhydraten – speziell dem Konsum von raffinierten Zuckern – und Krankheiten. Er rief daraufhin den Verein „ZuckerRebellen“ ins Leben, der über das Thema „Zuckerkonsum“ aufklärt – auch in Schulen und Kitas.

Fotos: Oliver Mark

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

Trainer

Trainer



PROFESSIONAL

FIT FÜR DIE PISTE

Die besten Übungen

KETTLEBELLS

in Prävention & Reha

OUTDOOR TRAINING

Die Natur als Gym

STRESS MANAGEMENT

Wege zu mehr Resilienz



Im Interview:

DR. LUTZ HERDENER

Trainer mit wissenschaftlichem Background

SOCIAL MEDIA MARKETING



TITELSTORY | milon
milon Q und CARE als
Schlüssel zum Erfolg

Anzeige

Seite **22**

by **BODY•LIFE**