

Name und Vorname: Johannsen Denise
Wohnort: Küssnacht am Rigi
Nation: deutsch
Geburtsdatum: 09.03.1984
Beruf: Teamleiter, Retail Operations
HUGO BOSS Schweiz Ambitionierte
Leistungssportlerin
Leistungsniveau: Kurt Müller (KM Sportcoaching)
Coach: Team Koach
Vereine: Sponsoren: Alle Sponsoren des Team Koach



Internetauftritt (eigene Homepage oder Social Media):

Instagram: denise_johannsen

Facebook: Denise Johannsen



Seit wann wirst Du von KM Sportcoaching trainiert?

01.02.2020

Wie kam ich zum Sport?

nach mehreren Jahren im Laufsport über die Halbmarathon / Marathon-Distanz wechselte ich im Mai 2019 aufgrund von immer wiederkehrenden Verletzungen zum Triathlon. Inzwischen habe ich mit Triathlon die für mich perfekte Sportart gefunden.

Meine besten Resultate:

Laufen:

Martathon: PB 2:51:08 // Chicago 2016

Halbmarathon: PB 1:21:40 // Wien 2017

Triathlon:

2019

IM Kraichgau 5150: Rang 1 F-Overall

IM Zürich 5150: Rang 1 AK

Challenge Davos Olympische Distanz: Rang 3 F-Overall, AK 1

IM Lanzarote 70.3: Rang 1 AK & Aualifikation WC 70.3 Neuseeland

2021:

La Tour Geneva Olympische Distanz: Rang 2 F-Overall, AK 1

IM Mallorca 70.3: Rang 2 F-Overall, AK 1 & Quallifikation WC 70.3 Utah

Meine Ziele im 2022:

Mein Leistungsniveau weiter steigern & **Be the Best of Myself** bei der WC 70.3 in Utah

Weitere Zukunft:

Eventuell herausfinden wie lange der Muskelkater nach einer Langdistanz dauert :-)

Deshalb erreiche ich meine Ziele:

- DO NOT
- LIMIT YOUR CHALLENGES but CHALLENGE YOUR LIMITS

Was hat dich dazu bewogen Dich von KM Sportcoaching betreuen zu lassen?

mit Kurt Müller hab ich Vertrauen in einen Coach gefunden der mich dabei unterstützt das Bestmögliche aus meinem Körper herauszuholen ohne dass ich bei den Spass am manchmal doch sehr harten Trainings verliere. Gemeinsam haben wir es bereits in kürzester Zeit geschafft, meine Leistung auf ein höheres Level zu heben.

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Die erzielten Resultate sprechen für sich.

Das Coaching und die Trainingspläne sind individuell auf mich als Athlet angepasst. Darüberhinaus nimmt sich Kurt Müller viel Zeit für seine Athleten und ich schätze die regelmässigen Feedback-Gespräche sehr.... jedes Mal lerne ich wieder etwas Neues dazu.



