



Interview

Name und Vorname:
Johannsen Denise

Wohnort:
Küssnacht am Rigi

Nation:
deutsch

Geburtsdatum:
09.03.1984

Beruf:
Teamleiter, Business Operations HUGO BOSS Schweiz

Leistungs Niveau:
Ambitionierte Leistungssportlerin

Coach:
Kurt Müller

Verein:
Team Koach

Sponsoren:
Alle Sponsoren des Team Koach

Persönliche Sponsoren:

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 bin ich im Mai 2019 aufgrund von immer wiederkehrenden Verletzungen zum Triathlon umgestiegen und fühle mich hier sehr wohl. Das vielseitige Training ermöglicht es mein Körper optimal an hohe Umfänge und Belastung zu gewöhnen was bei mir durch reines Lauftraining irgendwann nicht mehr möglich war.

Meine besten Resultate:

Laufen:

Marathon: PB 2:51:05 // Chicago 2016

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

Triathlon 2019:

IM Kraichgau 5150: Rang 1 Overall Frauen

IM Zürich 5150: Rang 1 AK

Challenge Davos Olympische Distanz: Rang 3 overall, AK 1

IM Lanzarote 70.3: Rang 1 AK & Qualifikation WC 70.3 in Neuseeland

Ziele Saison 2020:

Qualifikation für WC 70.3 St.George (USA) 2021

Ziel Saison 2021:

Top 3 bei der WC 70.3 in St.George (USA)

Weitere Zukunft:

Finde Städetrips ganz cool und möchte Lahti oder Klagenfurt ganz gerne einmal von ganz oben sehen ☺

Deshalb erreiche ich meine Ziele:

Meine Grundeinstellung ist:

„DO NOT LIMIT YOUR CHALLENGES – CHALLENGE YOUR LIMITS“

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

mit Kurt Müller habe ich Vertrauen in einen Coach gefunden der mich dabei unterstützt das Bestmögliche aus meinem Körper herauszuholen ohne dass ich dabei den Spass am manchmal doch sehr harten Training 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?

Schauen wir mal was die ersten Wettkampfergebnisse zeigen aber ich bin davon überzeugt dass sich die harte Arbeit auszahlen wird.

Ich hätte tatsächlich nicht gedacht, dass mein Körper die teilweise hohen Trainingsumfänge und Belastung aushält und es motiviert mich jeden Tag mein Bestes zu geben.

