

Top ausgerüstete Murmeltiere suchen Coaches



doch ganz gut, das Wetter stimmt, ich häng noch eine Runde an». Total erschöpft, aber übergelukkig geht's nach 1 Stunde joggen ab unter die Dusche. Sichtlich zufrieden mit der heutigen Leistung kommt nur kurz der Gedanke hoch: «War schon lange, eine Stunde joggen nach der Winterpause aber egal, wenn es mal läuft, dann läuft's».

Das Aufstehen am nächsten Morgen geht gut. Jedoch im Laufe des Tages wird das Trep-pensteigen immer schmerzhafter und gegen Abend bevorzugt man dann doch den Lift. Da man am Vortag eine super Trainingseinheit (einfach

zu lange) absolviert hat, wird kurzerhand entschieden das heutige Training sausen zu lassen. Auch am darauffolgenden Tag und die Tage danach lässt man es sein. Denn die Schmerzen haben ihren Höhepunkt erreicht.

Egal ob das Ziel ein Marathon ist oder einfach fitter zu werden. Ein guter Aufbau mit einer guten Betreuung, ist wichtig. Es lohnt sich qualifizierte Coaches beizuziehen, die einen an das Ziel heranzuführen. Das Training soll Spass machen. Dabei ist der Start enorm wichtig. Dieser sollte gut dosiert sein und nicht, dass der erste Lauf ein Fiasko wird und man seine Laufschuhe auf Riccardo verhöckert.

Ein guter Aufbau, die richtige Dosierung, die Regelmässigkeit ist die halbe Miete. Also liebe Coaches; überlasst Murmeltiere aus dem Unterland nicht ihrem Schicksal und zeigt Ihnen, dass mit einer qualifizierten Person jedes Ziel erreichbar wird — denn die Ausrüstung allein reicht nicht für den Erfolg (aber sie motiviert).

Frühlingszeit — was für eine schöne Jahreszeit. Nach den kahlen, nassen Wintermonaten geht einem richtig das Herz auf, wenn die Natur wieder Farbe annimmt. Jedoch nicht nur die Natur zeigt sich von der farbenprächtigen Seite — auch die top motivierten Neusportler und Wiedereinsteiger sind aus dem Winterschlaf erwacht. Neu eingekleidet, farbig wie der Frühling, voller Euphorie und Motivation endlich was für das Wohlbefinden und das Ego zu tun. Sie strotzen voller Energie, um endlich in diesem Jahr das lang erwünschte Ziel, einen Marathon zu finishen, anzugehen.

Wo waren all diese Menschen zwischen Oktober und März? Gibt es auch im Unterland Murmeltiere?

Andere Szene auf dem Vita-Parcours. Das Ziel immer vor Augen: Finish Marathon! Total motiviert und mit Zuversicht joggen die Neusportler und Wiedereinsteiger los. Dank der perfekten Ausrüstung und dem hochmodernen Fitnesstracker am Handgelenk kann nichts schief gehen. Bis auf die Ausdauer — diese lässt zu wünschen übrig. Der kleinste Aufstieg auf der 2,9 km langen Runde bringt sie ziemlich ausser Atem und ins Schwitzen. «War die Runde im letzten Jahr auch so coupiert?». «Wieso habe ich mich im Winter so gehen lassen?» — «Warum habe ich das Training über den Winter hinweg nicht durchgezogen?» Solche Gedanken können einem schon beschäftigen vor allem wenn der Sauerstoff ausgeht. «Hei, positiv denken. Das kommt schon gut. Ich bin dabei» muntern sie sich in Gedanken auf.

Erste Runde geschafft! Mit stolzer Brust wird die Karte beim Vita-Parcours Start nochmals studiert. Kurz überlegen? «Lief



Priska Hasler

www.bt-coaching.ch

www.STOFFWECHSELKURschweiz.ch

priska.hasler@bt-coaching.ch

✓ 100% natürlich

✓ Mikro-Nährstoffe

✓ Swissness

✓ Vegan

Monatlich dein

Vital-Paket nach Hause

geliefert bekommen

Interessantes Geschäftsmodell für Studios.
Kein Lager, kein Risiko -
dafür monatlich mehr Einnahmen!

Kostenloses Startpaket anfordern:

info@vital-paket.ch