

bühl coaching
Magnus Bühl
Pfannenschmiedweg 10
87733 Markt Rettenbach / Engetried

Trailness

Lieber Magnus Bühl,

vielen Dank für das tolle Trailness-Seminar vom 03. – 06. April 2016.

Seit langem habe ich Deine tollen Berichte von den Trails und Langstreckenläufen auf Deinem Blog und in Facebook verfolgt. Ich war fasziniert und als ich von dem Trailness-Angebot las hab ich mich sofort mutig angemeldet. Etwas später kam mir dann doch der Gedanke, ob das wohl die richtige Entscheidung kam, da ich bisher zwar gerne lange Spaziergänge gemacht habe oder auch Wanderungen, aber mit richtig Laufen hatte das nichts zu tun.

Im Grunde meines Herzens war ich der Meinung, dass ich nicht sportlich bin. Nach der Anmeldung hab ich dann mal so für mich angefangen zu laufen und noch einen Laufkurs von 0 auf 5 km (für mich gefühlt von 0 auf 100) absolviert. Schließlich wollte ich ja nicht gänzlich unvorbereitet bei Trailness teilnehmen.

Um es kurz zu machen: Ja, es war die richtige Entscheidung. Du hast Dich als Trainer sehr gut auf meinem Status Quo als absolute Anfängerin eingestellt. Ich habe sehr nützliche Technik gelernt, vor allem bergab war ich früher immer ängstlich und dazu kam, dass ich einige Monate vor Trailness einen Bänderriss am Knöchel hatte. Durch das Seminar und Deine Anleitung konnte ich für mich viel an Trittsicherheit dazu gewinnen.

Gerade als Anfängerin war für mich die Trainingseinheit am Nachmittag ausreichend und das richtige Maß und für die Fortgeschrittenen gab es schon ein etwas anspruchsvolleres „Morgenläufchen“. So dass jeder das für sich richtige Maß wählen konnte. Perfekt.

Hilfreich waren auch die vielen praktischen Tipps, das Aufwärmtraining, die Dehnungsübungen, das tägliche Mind-Set, die eigenen Grenzen kennenlernen und doch ein bisschen drüber gehen zu können. Für mich hat sich da eine ganz neue Welt erschlossen.

Und das alles in einem super tollen Hotel mit Wohlfühl-Wellnessbereich und leckerem Essen. Trailness, das waren rundherum perfekte Tage.

Es ist passiert, was ich nie für möglich gehalten hätte, ich laufe, und querfeldein und durch den Wald macht eben viel mehr Spaß als auf der Straße. Gerne empfehle ich Trailness weiter, besonders auch für Anfänger. Ich werde mit Sicherheit wieder ein Trailness buchen und unter Deiner fachkundigen Anleitung für mich wieder einen großen Schritt weiter kommen.

Herzlichen Dank.

Andrea Weber