

**INtem Intervall-System-Training**  
**14. Feb. 2012 bis 08. Mai. 2012**



**Ich war dabei!**

**VIELEN DANK! IHR SEID EIN KLASSE  
TEAM!**

**EUER TRAINER**

**BERND MENZEL**



Bernd

Du bist ein lustiger cooler Typ  
Du bist ein super, cooler guter coach

Ein toller Typ der dieses Training toll gemacht hat

Du weißt was du tust. Und das macht  
Du sehr gut.

Ich war sehr skeptisch, Du hast die Skepsis  
in Lust umgewandelt.

Danke, dass du mich überzeugt hast,  
teilzunehmen! In jeder Hinsicht, auch  
persönlich, ein wahres Gewinn!

Herzogender Trainer, toller Typ, bin froh  
dich kennenzulernen zu haben, hat sehr viel Spaß  
gemacht!

Du hast mich an das erinnert, was ich mal gelernt habe.  
Durch Dich habe ich mich wieder selbst gefunden,  
mich erinnert was ich will und mich motiviert!  
Gerne wieder, Du bist ein toller Coach/Mensch