

Über 450 Coaches wurden in der Laufcampus-Akademie bereits ausgebildet. Hier findest du sie und kannst dich auch über die Möglichkeiten informieren, selbst die Akademie zu besuchen und ausgebildeter Lauftrainer zu werden.

[laufcampus.com](http://laufcampus.com)

TRAINING & FITNESS



Text: Christian Ermet | Fotos: laufcampus.com/Marco Dahmen



Die praktische Ausbildung auf der Laufbahn steht bei Laufcampus gleichberechtigt neben dem Erlernen der theoretischen Grundlagen des Lauftrainings

› EINE AKADEMIE FÜR LAUFTRAINER ‹

# DIE LIEBE ZUM LAUFEN TEILEN

*Die meisten von uns Läufern sind ja schon happy, wenn sie ihr eigenes Lauftraining Woche für Woche absolvieren. Die Endorphine spüren. Den nächsten Schritt zur neuen Bestzeit oder mehr Fitness gemacht haben. Dann sind da aber auch noch die, die noch mehr übers Laufen wissen wollen. Und ihr Wissen an andere Menschen weitergeben wollen. Um sie zum Laufen zu animieren oder zu besseren Läufern zu machen. Für die gibt es die Laufcampus-Akademie von Andreas Butz. Dort kann man sich zum Trainer für Hobbyläufer ausbilden lassen.*

↳ **Angestellte, Handwerker, Banker, Fahrlehrer, Sekretärinnen und Juristen. Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Mediziner. In der Laufcampus-Akademie von Andreas Butz lassen sich Menschen aus ganz unterschiedlichen Berufsgruppen zum Lauftrainer ausbilden. Was alle vereint: Die pure Lust am Laufen und die Leidenschaft, ihr Hobby auch anderen Menschen zu vermitteln. Und bei Laufcampus bekommen sie das Know-how dafür.**

Maria Rast. Das ist eine katholische Bildungsstätte vor den Toren Euskirchens. Am Fuß der Eifel gelegen, bietet es wunderschöne Laufstrecken. Wald. Wiesen. Felder. Und ganz viel Ruhe. Zu Hause sind hier die Schönstätter Marienschwestern – eine in den 1920er-Jahren bei Koblenz gegründete Gemeinschaft gläubiger Frauen, die aber keine Nonnen im eigentlichen Sinn sind. Sondern Mitglieder einer internationalen Gemeinschaft. Die Schwestern binden sich

nicht durch Gelübde, sondern durch einen bürgerrechtlichen Vertrag, den sie mit der Gemeinschaft schließen und auch wieder lösen können. Und sie sind oft Gastgeberinnen für angehende Lauftrainer. In den Seminarräumen tauchen die begeisterten Läufer tief in die Trainingslehre ein. Sie lernen ein System, das von Andreas Butz speziell für Hobbyläufer entwickelt worden ist. Dem heute 53-Jährigen war schon Anfang der 2000er-Jahre aufgefallen, dass fast alle damals aktiven Coaches für Hobbyläufer ihre Wurzeln im Leistungssport hatten. Dementsprechend beruhen deren Trainingsphilosophien auch auf Erfahrungen, die im Bemühen gemacht wurden, Hochleistungs-Athleten in den Grenzbereich der Leistungsfähigkeit zu führen. Über solche Erfahrungen verfügt Andreas Butz nicht. Bis zum Jahr 2000 war der gelernte Banker in der freien Wirtschaft aktiv. Nach einer Krise mit zwei Hörstürzen nahm er eine Auszeit, ging seinem Hobby Laufen nach,

## Schon 450 Trainer in der Laufcampus- Akademie ausgebildet



† Der Spaß am gemeinsamen Laufen ist auch bei den Trainerseminaren in der Laufcampus-Akademie zentral



wurde wieder gesund, und fasste den Entschluss, sich auch beruflich auf das Laufen zu konzentrieren. Damals hatte er die Idee, auf der Bühne zu stehen und Vorträge übers Laufen zu halten. „Aber die wollte keiner hören“, erinnert er sich und muss schmunzeln. Er war in der Szene unbekannt. Musste sich die Glaubwürdigkeit gegenüber all' den anderen Experten, die sich im Leistungssport einen Namen gemacht hatten, erst erarbeiten. „Gelungen ist das durch die Eins-zu-Eins-Betreuung von Hobbyläufern und durch kostenlose Trainingspläne, die ich angeboten habe und die funktioniert haben“, erinnert er sich an die Anfänge. Fast 20 Jahre ist das jetzt her. Und in dieser Zeit ist ein einzigartiger Erfahrungsschatz in der

Betreuung von Hobbyläufern entstanden, aus dem Andreas Butz ein komplettes Trainingssystem entwickelt hat. Das behält er nicht für sich, sondern gibt es an andere Trainer weiter. 450 Laufcoaches wurden in seiner Akademie mittlerweile ausgebildet. Einer von ihnen ist Armand Rech aus Luxemburg. Der heute 54-Jährige war selbst einmal ein guter Kunde in der Eins-zu-Eins-Betreuung von Andreas Butz. Mit 150 Kilo Körpergewicht beschloss er, etwas an seinem Leben ändern. Auf der Suche nach Trainingsplänen fand er zu Butz, der aus ihm einen Läufer machte. Mittlerweile hat Armand Rech seinen gut bezahlten Job als Prokurist aufgegeben und ist hauptamtlicher Lauftrainer. Er hat die Laufcampus-Akademie



† Andreas Butz erklärt einer Kundin ihre Leistungsdiagnostik. Die Akademie-Schüler hören aufmerksam zu  
† Die angehenden Trainer lernen, wie man Laufstile mit Videotechnik analysiert und welche Tipps hilfreich sind, um die individuelle Technik von Läufern zu verbessern

durchlaufen, die auf einer grundlegenden C-Trainer-Ausbildung aufbaut. In dem zweitägigen Seminar wird die Praxis des Laufens mit Lauftechnik und Laufdiagnostik gelehrt. Schwerpunkt bildet dabei die Trainingslehre nach der Laufcampus-Methode. Danach können die Teilnehmer zwischen verschiedenen Laufstilen unterscheiden, Lauf ABC-Übungen und Intervalltraining im Eins-zu-Eins-Training oder in der Gruppe durchführen und andere Sportler beim praktischen Lauftraining anleiten und begleiten. Voraussetzung für die Teilnahme sind mindestens 18 Monate eigene Lauferfahrung. Darauf aufbauend werden in der Laufcampus-Akademie Seminare zu verschiedenen Aspekten des Laufens angeboten.



Ein wichtiger Bestandteil der Trainer-Ausbildung: Erste Hilfe bei Laufverletzungen

Über den Lauftrainer B wird die höchste Qualifikationsstufe – der Lauftrainer A – erreicht. Auf dem Lehrplan stehen unter anderem Leistungsdiagnostik, Athletiktraining, Erste Hilfe bei Laufverletzungen, die vitale Läuferküche, Anatomie und Physiologie, Personal Training, Sportmassage, Marketing und vor allem Trainingsplanung. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie man individuelle Trainingspläne für Läufer erstellt und an die Leistungsentwicklung des Läufers anpasst. Ein Schwerpunkt in der Arbeit als Laufcoach, wie auch Armand Rech bestätigt, der mittlerweile Woche für Woche circa 120 Läuferinnen und Läufer betreut, die dafür eine Gebühr zahlen. Das praktische Lauftraining findet meist nachmittags und abends statt. Vormittags sitzt er am Schreibtisch, plant das Training seiner Kunden individuell, analysiert Daten aus der Leistungsdiagnostik, schreibt Mails. Am anspruchsvollsten sei allerdings die praktische Arbeit mit Laufeinstei-

gern. „Denen musst du den Spaß am Laufen ja erstmal vermitteln und sie bewegen, dranzubleiben, auch wenn am Anfang alles schwer fällt. Das ist die schwierigste Aufgabe. Dabei musst du eigentlich Mediziner, Motivator und Psychologe zugleich sein.“ Umso größer sei aber das Erfolgserlebnis, wenn es gelingt, Menschen durchs Laufen dauerhaft glücklicher zu machen. Und das ist das Ziel aller, die in der Laufcampus-Akademie zu Trainern ausgebildet werden. Längst nicht jeder strebt nach dem Vorbild von Armand Rech an, seinen Lebensunterhalt mit den Läufern zu verdienen. Viele wollen einfach nur mehr über das Laufen wissen und ihr Wissen an andere weitergeben. So ist mittlerweile ein großes Netzwerk von Coaches entstanden, die sich an vielen verschiedenen Orten um Hobbyläufer kümmern, ihre Dienste anbieten und das in der Laufcampus-Akademie erworbene Wissen an Läufer weitergeben.

*Erfolgserlebnis:  
Menschen durchs Laufen  
glücklicher machen*