



Basiswissen in Theorie und Praxis: Zu den Inhalten der Ausbildung zum Laufcoach gehört bei Andreas Butz (Laufcampus) auch eine Video-Laufstilanalyse



Immer mehr Läuferinnen wollen sich zum Laufcoach ausbilden lassen

Laufcoach werden

Wer vom Laufvirus infiziert ist, steckt gern andere an. Allein in den mehr als 4000 Lauftreffs in Deutschland gibt es viele Läufer, die Gleichgesinnte betreuen und mit Trainingstipps versorgen. Mittlerweile gibt es zahlreiche Angebote, sein Wissen übers Laufen noch zu steigern. Denn neben der eigenen Erfahrung sind Theorie und praktisches Handwerkzeug wichtig, um ein guter Laufcoach zu werden.

Ich betreue seit einiger Zeit Läufer in unserem Lauftreff, das würde ich gerne noch besser machen und einfach mehr über die Theorie erfahren“, sagt Danielle aus Luxemburg. „Prima, das werden wir schaffen“, sagt Andreas Butz. „Und du, Andrea, warum bist du hier?“, fragt Butz die dunkelhaarige Frau in Reihe zwei.

Andrea Löw möchte andere Menschen zum Laufen begeistern. Auch sie betreut in ihrem privaten Umfeld seit einiger Zeit Läufer. „Aber ich möchte endlich genau wissen, wovon ich rede“, sagt Andrea Löw. Eine andere Teilnehmerin arbeitet bereits als Ernährungsberaterin und Fitness-Coach – immer mehr ihrer Kunden sind Läufer. „Die möchte ich noch kompetenter beraten“, sagt sie. 15 Läufer und fast ebenso viele Gründe, mehr über das Laufen zu erfahren. Die Ausbildung zum Lauftrainer C nach der Laufcampus Methode beginnt immer mit dieser Fragerunde. „Ich möchte wissen, was die Teilnehmer bewegt, natürlich kann ich nicht auf jeden Einzelwunsch eingehen, aber ich möchte die

Bedürfnisse der angehenden Trainer natürlich optimal treffen“, sagt Andreas Butz.

Butz hat einen guten Ruf in der Laufszene. Er ist zwar „Selfmade-Coach“, aber hat sich über die Jahre mehr Wissen angeeignet als so mancher diplomierte Sportlehrer. Und Butz ist ein exzellenter Motivator, er vermittelt die Inhalte so, dass jeder sie verstehen kann. Sein vielleicht größtes Pfund: Andreas Butz lebt seine Leidenschaft wie kaum ein anderer. Mehr als 120 Marathons hat er absolviert. Aber er ist kein Ex-Leistungssportler, er ist wie seine Kunden. In seiner Zeit als Manager war er übergewichtig und Burnout gefährdet. Bis er sein Leben radikal verändert hat. Seitdem lebt er das, was er weitergibt, konsequent vor, hat Literatur verschlungen und immer alles kritisch hinterfragt. Viele seiner Kunden haben Sport studiert – sie suchen bei Andreas Butz den Bezug zur Praxis.

Die Nachfrage steigt. Nicht nur bei Andreas Butz. Mit dem Laufboom wächst auch die Zahl derer, die ihr Hobby zum Beruf machen möchten – oder zumindest

zum Teilzeitjob. Denn (noch) können die verschiedenen Anbieter, die Interessierte zum Laufcoach schulen, keine anerkannte Berufsausbildung bieten. Und dennoch finden viele Läufer über eine solche Ausbildung den Weg zu einem neuen Job.

Neustart als Lauftrainer

So wie Thorsten Stelter. Der Rechtsanwalt aus Düsseldorf läuft schon lange. Noch mehr hat er gearbeitet. Bis er Ende 2011 an einer Depression erkrankte. Das Laufen half ihm, aber erst nach einer Therapie kehrte er in den Job zurück. „Mir war klar, dass ich etwas ändern muss“, sagt Stelter. Er beschloss, Laufcoach zu werden. Der 37-Jährige ließ er sich bei Laufcampus zum Lauftrainer C ausbilden, weitere Fortbildungen folgten. „Eigentlich war mein Ziel, Laufgruppen zu betreuen“, erzählt Thorsten Stelter. Doch die Nachfrage nach Personal Training war deutlich größer.

Mittlerweile arbeitet er noch halbtags freiberuflich als Anwalt, in der verbleibenden Zeit betreut er Privatkunden und

Mit Hans-Reinhard Hupe (vorne Mitte) nimmt auch ein blinder Läufer an der Ausbildung zum Lauftrainer C teil

Mit einer Abschlussprüfung werden die Inhalte am Ende des Seminars überprüft



Hier werden Sie Lauftrainer

Fachverbände des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB)

DOSB-Qualifizierungssystem

Der Deutsche Olympische Sportbund und seine Fachverbände bieten ein umfassendes System, das aus verschiedenen Vorstufen-Qualifikationen und einem vierstufigen Lizenztrainer-System besteht. In der Vorstufe können verschiedene Assistentenlizenzen erworben werden. In der ersten Lizenzstufe ist für den Erwerb der C-Trainerlizenz eine Ausbildung von minimum 120 Lehreinheiten (à 45 Minuten) notwendig. Darauf aufbauend können die B- und A-Trainerlizenz erworben werden.

www.dosb.de

Landesverbände im Deutschen Leichtathletik-Verband

Praxisorientierte Lehrgänge für Interessierte, die Betreuer in Lauftreffs und Übungsleiter in Vereinen bieten die Landesverbände im DLV an. Dazu gehört auch eine Basisausbildung zum Laufbetreuer (Basic I und Basic II) mit je 15 Lehreinheiten (à 45 Minuten), die an einem Wochenende absolviert werden kann. Die Kosten sind für Vereinsmitglieder (jeweils 95 Euro) sehr gering und werden zudem oftmals vom Heimatverein übernommen. Mit Spezialseminaren zu Laufschulung oder Ernährung im Ausdauersport (Kosten jeweils 50 Euro, z. B. im LV Nordrhein) kann das Grundlagenwissen sinnvoll erweitert werden. Die Inhalte können in den unterschiedlichen Landesverbänden variieren. Kontaktieren Sie am besten Ihren zuständigen Landesverband. Einen Überblick und alle nötigen Kontakte finden Sie auf der Website des Deutschen Leichtathletik-Verband.

www.leichtathletik.de

Laufcampus

Verschiedene Qualifizierungen werden angeboten. Beginnend mit Basisseminar Laufcampus Lauftrainer C können aufbauend weitere Seminare zu Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung, Athletiktraining, Erste Hilfe, Vitale Läuferküche belegt werden. Nach dem Lauftrainer C können auch die Qualifizierungen Lauftrainer B und Lauftrainer A erworben werden.

Basisseminar Laufcampus Lauftrainer C

Dauer: 2 Tage
Ort: Euskirchen (NRW)
Ziel: Teilnehmer können zwischen verschiedenen Laufstilen unterscheiden, Lauf ABC-Übungen und Intervalltraining alleine oder in der Gruppe durchführen und andere Sportler beim praktischen Lauftraining anleiten und begleiten. Die Grundlagen der modernen Trainingslehre in Form der Laufcampus-Methode sind verstanden und verinnerlicht und können an Hobbyläufer weitergegeben werden. Schriftliche Abschlussprüfung

Zertifikat: Urkunde zum Laufcampus Lauftrainer C
Kosten: 449,- Euro (zzgl. MwSt.)

Infos, Preise und Termine zu den weiteren Ausbildungseminaren unter www.laufcampus.com

Marquardt Running

In der Marquardt Running Akademie können Läufer sich mit verschiedenen Schwerpunkten ausbilden lassen. Dazu gehören die Ausbildungen Marquardt Running Fitnesstrainer und -Techniktrainer. Dazu auch die Kurse Leistungsdiagnostik sowie Bewegungsanalyse jeweils in Grund- und Aufbaukurs.

Marquardt Running-Fitnesstrainer

Dauer: 2 x 2 Tage
Ort: Grünberg (Hessen)
Ziel: Einsteiger für den Laufsport begeistern. Kunden mit einer natürlichen Lauftechnik an den Laufsport heranführen. Inhalte: Vorsorgeuntersuchung und Haftungsfragen, Laufkraft, Stretching, Koordination. Methoden des pulsgesteuerten Trainings. Schuhversorgung und optimale Beratung. Grundlagen der Trainingsplanung.

Theoretische Prüfung und Lehrprobe
Zertifikat: Marquardt Running-Fitnesstrainer
Kosten: 799,- Euro (befreit von Umsatzsteuer)

Infos, Preise und Termine zu den weiteren Ausbildungseminaren unter www.marquardt-running.com

Firmen als Lauf- und Fitness-Coach. „Ich kann noch nicht davon leben, aber es ist ein vernünftiges Nebeneinkommen“, sagt Stelter. Seine eigene Erfahrung als mehrfacher Marathon- und Ultramarathonläufer hilft ihm neben der fundierten Ausbildung enorm.

Viele kommen zu ihm, weil sie erkennen, dass sie etwas ändern müssen, damit der Job nicht ihr Leben zerstört. Thorsten Stelter kann anschaulich erklären, was passieren kann, wenn man sich selbst vergisst und nur für andere und seinen Job lebt. „Für mich selbst habe ich auch viel gelernt, ich trainiere viel strukturierter als vor meiner Erkrankung“, erzählt Stelter, der sicher ist, den richtigen Schritt gemacht zu haben.

»Ich habe für mich selbst viel gelernt, ich trainiere viel strukturierter als vorher«

Eine ähnliche Erfahrung hat Dörte Lange gemacht. Die 48-Jährige aus Berlin läuft seit über 30 Jahren. „Ich glaube, dass ich einen großen Erfahrungsschatz habe, aber als der Entschluss gereift ist, auch andere Läufer professionell zu betreuen, war mir klar, dass ich mein Wissen auch in der Theorie auffrischen muss“, sagt die Berliner. Sie recherchierte viel im Internet, der Praxisbezug und vor allem die Fokussierung auf den Freizeitläufer war ihr wichtig. „Das Laufcampus Konzept hat mich neugierig gemacht, ich kannte Andreas Butz damals nicht, aber ich bin für die Ausbildung von Berlin extra nach Euskirchen gereist“, berichtet Dörte Lange. „Es hat sich gelohnt. Komplizierte Theorien werden bei Laufcampus einfach, verständlich und einprägsam auf den Punkt gebracht – wirklich sehr kurzweilig.“

Zwei Tage dauert die Basisausbildung zum Laufcampus Lauftrainer C. Die Inhalte hat Andreas Butz festgelegt. „Wer die in diesem Kurs vermittelten Inhalte beherrscht, kann andere Läufer so anleiten, dass diese mit Vernunft trainieren und dabei ihre Leistung und Gesundheit steigern“, sagt Butz. Er hat die wichtigsten Grundlagen der Trainingswissenschaft auf die Bedürfnisse des Freizeitläufers heruntergebrochen.

Basisübungen wie Läufergymnastik, die Durchführung von Laufstil-Videoanalysen auf der Bahn, Techniktraining für Läufer und die Einführung in die Leistungsdiagnostik auf der Bahn sowie die verschiedenen Trainingsformen nach der Laufcampus-Methode sind die wichtigsten Inhalte.

Bei Andreas Butz ist es immer eine Mischung aus Theorie und Praxis. „So wird es nicht langweilig und die Teilnehmer kön-

nen leichter folgen – acht Stunden Theorie am Stück sind nicht gut.“

Zum ersten Mal nimmt auch ein blinder Läufer an einer Lauftrainer-Ausbildung teil. Hans-Reinhard Hupe ist aus Thüringen nach Euskirchen angereist, um sich als Laufcoach ausbilden zu lassen. Hans-Reinhard betreut seit einiger Zeit eine Laufgruppe von mehr oder weniger sehbehinderten Läufern. Das geht natürlich nicht ohne Hilfe. In Euskirchen wird er von Juliane Löffler unterstützt, die gemeinsam mit ihm auch die Gruppe in Thüringen anleitet. Juliane und Hans-Reinhard sind beim Lauftraining mit einem kurzen Stück Seil verbunden.

Für Andreas Butz eine besondere Herausforderung. „Die Teilnehmer lernen

viel über Beobachtung, zum Beispiel, wenn ich die Übungen des Lauf-ABC vormache, das klappt bei Hans-Reinhard natürlich nicht, da muss ich sehr genau erklären, worauf es ankommt.“ Der blinde Läufer hat aber eine unglaubliche Gabe, Beschreibungen in Bewegungen umzusetzen. Sicher kommt ihm zugute, dass er früher ganz normal sehen konnte. Erst mit 17 verschlechterte sich seine Sehkraft, bis er ein paar Jahre später komplett erblindete.

Basiswissen auf den Punkt gebracht

Das Laufen bedeutet ihm wahnsinnig viel – und er möchte Menschen mit ähnlicher Behinderung motivieren, auch Sport zu treiben. „Dafür brauche ich aber Anleitung und das theoretische Rüstzeug“, sagt Hans-Reinhard. In Euskirchen findet er es. „Toll, was wir hier in zwei Tagen gelernt haben, es ist sicher das Basiswissen, aber eben auf den Punkt gebracht.“

Heinz Höhner gehört zu den Läufern, die eine Ausbildung gemacht haben, um berufsbegleitend Mitarbeiter anleiten zu können. Höhner, der in einem großen Aluminium produzierenden Unternehmen arbeitet, hat vor Jahren einen Firmenlauftreff ins Leben gerufen. Das Angebot wurde immer beliebter und es kamen Kollegen hinzu, die vorher nie wirklich Sport gemacht haben. Heinz Höhner war klar, dass er trotz seiner 20-jährigen Laufenerfahrung sein Wissen über Training und Gesundheit intensivieren muss. „Ich wollte kompaktes Wissen, deshalb habe ich mich für einen kommerziellen Anbieter entschieden“, sagt Höhner. Die Kosten hat sein Arbeitgeber bezahlt. Er selbst verdient als Laufcoach kein Geld, aber in seinem Unter-

Auf die Plätze, fertig ...

meta-aktiv



metavirulent®

... und die Erkältung bleibt auf der Strecke.

- ✓ Homöopathisch
- ✓ Bewährt
- ✓ Gut verträglich



metavirulent® Mischung. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: grippale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält oder über 39°C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Warnhinweis: Enthält 37 Vol.-% Alkohol. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, 31832 Springe, Tel.: 05041 9440-10, Fax: -49. Stand: 03/12.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.metavirulent.de

// TRAINING

nehmen hat er seit seiner Ausbildung viel verändert. „Wir haben die bewegte Pause eingeführt, die Aktivitäten unseres Lauftreffs nehmen zu, das ist eine schöne Entwicklung und den Kollegen wie meinem Arbeitgeber gefällt's“, sagt Höhner.

Anbieter Marquardt Running

Seit vielen Jahren ist Dr. Matthias Marquardt auf dem Laufmarkt etabliert. Der studierte Arzt bietet mit seiner Firma Marquardt Running die gesamte Bandbreite an Dienstleistungen für Läufer an. Dazu gehört auch eine fundierte Ausbildung zum Laufcoach. Die Grundausbildung zum Marquardt Running-Fitnesstrainer dauert insge-

erste Anlaufstelle, wenn es um Trainerausbildungen geht. Seit einigen Jahren kann man sich zum Lauftreff-Leiter fortbilden lassen, um in einem der mehr als 4000 beim DLV gemeldeten TREFFs andere Freizeitläufer anzuleiten. In nur wenigen Stunden lässt sich diese Qualifikation über einen dem DLV angeschlossenen Landesverband erwerben. Der DLV gibt den TREFF-Leitern dazu auch praktisches Lehrmaterial an die Hand. Wer Mitglied in einem Verein und damit auch im Landesverband ist, kann schon ab ca. 50 Euro in den Genuss einer solchen Ausbildung kommen.

Für knapp unter 100 Euro bieten die meisten Landesverbände solide Basis-Lehr-

„Ich habe die immer ausgequetscht, mit ihnen diskutiert, das war mein Ding“, sagt er. Dann hat er irgendwann angefangen, für befreundete Athleten selbst Trainingspläne zu schreiben.

„Mich und andere besser zu machen, hat mich schon immer fasziniert, irgendwann war mir klar, dass daraus ein richtiger Beruf werden soll. Nils Goerke, der in Kiel Sport studiert hat, hat in diesem Jahr endlich seinen Trainerschein erworben. „Ich habe die Möglichkeit bekommen, am Olympiastützpunkt Brandenburg meine Trainerlizenz zu erwerben. Da war absolut top, sehr gute Referenten, ich habe wirklich gedacht, dass ich schon viel weiß, aber



Bei einem Laufseminar erwirbt jeder Läufer das Basiswissen in Theorie und Praxis, um eine Laufgruppe sicher anzuleiten

samt vier Tage. Weitere Ausbildungen wie die zum Techniktrainer, Leistungsdiagnostiker und Bewegungsanalysten sind aufbauend oder eigenständig möglich.

Matthias Marquardt hat schon als Student mit Fachbeiträgen zum Natural Running auf sich aufmerksam gemacht, seine „Laufbibel“ ist bis heute das umfassendste Buch zum Thema Laufen. Der 37-Jährige verfügt selbst über eine fundierte wissenschaftliche Ausbildung, hat aber auch als Trainer vor allem im Triathlon sehr erfolgreich gearbeitet.

Wer nicht zwischen 500 und 800 Euro für eine Lauftrainer-Grundausbildung ausgeben möchte, hat die Möglichkeit, über den organisierten Sport einen Trainerschein zu erwerben.

Unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) bieten die einzelnen Fachverbände zahlreiche Aus- und Fortbildungen an. Für Läufer ist der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) mit seinen Landesverbänden die

gänge an, die zumeist als Wochenend-Seminare mehrmals im Jahr stattfinden (siehe auch Kasten Seite 26).

Sportliche Erfolge sind hilfreich

Wer aus seinem Hobby wirklich einen Job mit Zukunft machen möchte, muss aber ein bisschen mehr Rüstzeug mitbringen. Auch wenn die Nachfrage steigt. Schließlich dauert es eine Zeit, bis man sich einen Namen gemacht hat. Wer sportliche Erfolge in der eigenen Biografie verbuchen kann, hat es auf jeden Fall leichter.

So wie bei Nils Goerke. Der 40-Jährige aus Hamburg war einige Jahre als Profi-Athlet unterwegs. Schwimmen, Radfahren und Laufen war sein Leben. „Als ich in die Nationalmannschaft kam“, habe ich plötzlich Trainingspläne vom Bundestrainer bekommen, da habe ich angefangen, mich ganz intensiv mit Trainingsplanung und dem ganzen Verhalten drumherum auseinanderzusetzen“, erzählt Goerke. Er hat über Jahre viele bekannte Trainer kennengelernt.

ich habe dort wirklich noch viel dazugelernt“, unterstreicht Goerke die Wichtigkeit einer fundierten Ausbildung, wenn man ernsthaft ins Trainingsgeschäft einsteigen möchte.

Die Betreuung ambitionierter Athleten, ob im Laufen oder Triathlon, reizt ihn besonders. Aber am Ende will er jeden Kunden so optimal betreuen, dass er seine Ziele erreicht. Er traut sich kaum, das als Arbeit zu betrachten. „Weil es mir so wahnsinnig viel Spaß macht“, sagt Goerke. Aber, und auch das sollte man nicht vergessen, normale Arbeitszeiten sind nur schwer einzuhalten.

Diesen Job muss man leben - so wie Nils Goerke: „Ich sitze oft auch nachts am Rechner und recherchiere oder schreibe Trainingspläne und morgens muss ich teilweise wieder früh zur ersten Trainingsstunde raus. Aber mir macht das nichts aus - ich bin einfach nur dankbar dafür, dass ich das machen kann.“

NORBERT HENSEN

