



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

Fotos: CNG