



# Drei bewegte Tage

Immer mehr Menschen holen sich für ihr Hobby professionelle Hilfe. **Personal Coaching** ist das Zauberwort. Das Beispiel von Barbara Baumgärtner zeigt, was die individuelle Betreuung leisten kann. Die deutsche Unternehmerin reiste von Madrid nach Euskirchen, um sich von Andreas Butz auf ihren ersten Marathon vorbereiten zu lassen.

Barbara Baumgärtner zu Gast in Euskirchen. Das gemeinsame Lauftraining mit Andreas Butz war nur eine von vielen Aktivitäten

# Coaching

> Der November in Deutschland ist mild. So warm wie nie in den vergangenen 50 Jahren. Wie gemacht für Barbara Baumgärtner. Die 52-Jährige, in Stuttgart geboren und aufgewachsen, lebt eigentlich in Madrid. Seit 26 Jahren. Jetzt ist sie in Euskirchen, um eine bessere Läuferin zu werden. Drei Tage hat sie bei dem Personal Trainer Andreas Butz gebucht, dessen Firma LaufCampus sich darauf spezialisiert hat, vor allem Freizeitläufer zu beraten und zu trainieren. „In Madrid war nicht so schönes Wetter“, sagt Barbara Baumgärtner und freut sich über die Wärme. Sie hatte sich auf ein paar kühle Tage in der Voreifel eingestellt. Jetzt lacht die Sonne. Barbara Baumgärtner auch. Die Wahl-Spanierin ist eine lebenslustige wie ehrgeizige Frau. Als ihr Mann vor 26 Jahren das Angebot bekam, für ein Jahr nach Spanien zu gehen, stand sie vor der Entscheidung: mitgehen oder alleine in Stuttgart bleiben. „Ich musste nicht lange überlegen, natürlich wollte ich meinen Mann begleiten“, sagt sie. Zum Glück. Denn aus einem Jahr sind mittlerweile über 25 geworden. In Spanien kamen bald ihre beiden Söhne zur Welt. Björn ist heute 25 - und ein guter Marathon-Läufer. Daniel, 19, hat andere Vorlieben.

**Bevor Barbara Baumgärtner** ihre Leidenschaft fürs Laufen entdeckte, spielte sie Tischtennis und Tennis. An der grünen Platte war sie beim MTV Stuttgart sogar in der Oberliga aktiv. Dort hat sie auch ihren Mann kennen gelernt, der damals ihr Trainer war. „Ich bin schon immer ein sportlicher Mensch gewesen“, sagt sie, „früher war das Laufen aber eher eine Begleitscheinung des Trainings – besonders geliebt habe ich es nicht.“ Bevor der Laufvirus sie erfasste, trieb sie ihre berufliche Karriere voran. Sie übernahm den Vertrieb in Spanien für die Stuttgarter Firma Schock, einem Zulieferer von Spülen und Arbeitsplatten für die Küche. Sie hat sich in Spanien neben ihrem Mann eine eigene Existenz aufgebaut.

Ihr Sohn Björn, benannt nach ihrem Sport-Idol Björn Borg, ist ein talentierter Tennis-Spieler. In Spanien hatte er sich in der nationalen Rangliste weit nach vorne gekämpft, zum internationalen Durchbruch reichte es aber nicht. Als er sich im Jahr



2003 für den Marathon in Madrid anmeldete und seine Mutter die Stimmung an der Strecke fasziniert in sich aufzog, wuchs ihr Wunsch, selbst einmal dabei zu sein. „Mensch, das kann ich auch – das war mein Gedanke“, erinnert sich Barbara Baumgärtner. Die Unternehmerin begann zu laufen. Zusammen mit Sohn Björn legte sie die ersten Schritte zurück. Sie hatte mit dem Sport nie aufgehört. Immer wenn es ging, nahm sie den Tennisschläger zur Hand. Ihre neue Leidenschaft verlangte mehr Ausdauer.

**Sie tauschte sich mit** einer Freundin aus Salzburg aus, die ebenfalls regelmäßig lief. „Mein Sohn hat mir zwar ein paar Tipps gegeben, aber ich konnte ja nicht ständig mit ihm trainieren, außerdem bin ich über 25 Jahre älter“, erzählt Barbara Baumgärtner. Sie lud sich Trainingspläne aus dem Internet herunter. Mit denen schaffte sie Ende 2004 beim Silvesterlauf in Madrid zehn Kilometer in 51 Minuten, ein paar Monate später den Halbmarathon in der spanischen Hauptstadt in 1:55 Stunden. Barbara Baumgärtner wollte mehr.

In Zeiten des unaufhaltsamen Lauf-Booms nehmen immer mehr Menschen professionelle Hilfe in Anspruch, um einen Tick besser zu sein als andere. Der Personal Coach hilft dabei. Ein geschützter Beruf ist es nicht. Jeder darf sein Glück in dieser Branche suchen, was zur Folge hat, dass es nicht überall wirklich professionell zugeht. Andreas Butz hat lange an seinem Unternehmenskonzept gearbeitet. In den vergangenen Jahren hat er als Unternehmensberater selbst viele Firmen betreut. Er weiß, was Dienstleistung bedeutet. Und er weiß auch, dass persönliche Beratung ihren Preis hat. Er verschenkt nichts, dafür bekommen Läufer und Läuferinnen wie Barbara Baumgärtner eine hochwertige Betreuung, die ihren Preis wert ist. „Meine Kunden sind beruflich erfolgreiche Menschen und gerne bereit, für gute Dienstleistungen auch ein angemessenes Honorar zu zahlen“, sagt Butz. Mit einem Trainingsplan von der Stange wird bei ihm niemand abgespeist.

Das Programm für Barbara Baumgärtner ist ausgefeilt. „Fast das Wichtigste ist das persönliche Gespräch“, sagt Andreas Butz. Dafür nimmt er sich Zeit. Sein Haus in Euskirchen hat er in den vergangenen Jahren zu einem kleinen Leistungs-Diagnose-Zentrum ausgebaut. Die Atmosphäre ist familiär.

**Bei einem Glas Wasser** erzählt Barbara Baumgärtner ihrem Personal Coach, wie sie zum Laufen gekommen ist und wie



Auf dem Laufband: die Wahl-Spanierin bei der Leistungsdiagnostik



Anhand der Laktatwerte kann Personal Coach Andreas Butz für Barbara Baumgärtner einen individuellen Trainingsplan erstellen



# Coaching

„Schöner als in Madrid“. Barbara Baumgärtner war vom November-Wetter in Deutschland positiv überrascht

sie in der Vergangenheit trainiert hat. Sie berichtet über ihre Ernährung, ihren Trainingsfleiß, ihre Wehwechen und natürlich ihre Ziele. Der Madrid-Marathon 2007 ist ihre persönliche Herausforderung, die Wunschzeit hat sie im Kopf: 3:59 Stunden.

Andreas Butz weiß, was das heißt. Barbara Baumgärtner muss anders trainieren. „Von deiner 10-Kilometer-Zeit ausgehend ist das drin, deine Halbmarathon-Zeit allerdings reicht dazu noch nicht aus“, sagt Butz, der selbst über 70 Marathons absolviert hat. Barbara Baumgärtner braucht niemanden, der sie mit Samthandschuhen anpackt. Sie will eine ehrliche Beratung. Und sie ist bereit, an sich zu arbeiten.

Es geht es an die Leistungsdiagnostik. Laktatmessung, Herzfrequenzmes-

sung, Messung der Geschwindigkeit und des Anstrengungsempfindens anhand der Borg-Skala – das alles steht am ersten Vormittag auf dem Programm. Barbara Baumgärtner gibt alles, Andreas Butz ist von ihrem Kampfgeist angetan.

**Während der Diagnostik** auf dem Laufband zeichnet eine Videokamera Barbara Baumgärtners Laufstil auf, auch der wird später analysiert. Zuerst aber wird ausgelassen. Gut sechs Kilometer bis zum Mittagessen. Das nehmen die beiden im noblen Stadtwaldvinum in Euskirchen zu sich. Der Thunfisch auf Bandnudeln ist exzellent und zubereitet von Gottfried Traußnig – einem Marathon laufenden Koch.

Der Nachmittag ist für eine ausführliche Laufschuhberatung reserviert. Nach der Anprobe von sieben Paar Laufschuhen mit Tests auf Laufband und Asphalt kauft Barbara Baumgärtner zwei Paar Neutralschuhe: eins für kurze und schnellere Läufe und eins für die langen Trainingsläufe. Der nächste Tag beginnt mit einem Arztbesuch. EKG, Darmscreening, Immunscreening, Messung der Knochendichte und ein Lungenfunktionstest liefern wichtige Daten über den gesundheitlichen Allgemeinzustand. Das Müsli nach Rezept des Hauses schmeckt danach besonders gut.

Danach wird es für Barbara Baumgärtner spannend. Die Auswertung der Ergebnisse der Leistungsdiagnostik ist ausschlaggebend für die Trainingsempfehlungen der nächsten Monate in Sachen Dauerlauf und Tempotraining. „Ich würde gerne Tempoläufe in mein Training einbauen“, hatte Barbara Baumgärtner schon vorher signalisiert. Aber gerade bei den schnelleren Einheiten fehlt den meisten Freizeitläufern die Erfahrung für die optimale Trainingsdosierung. Die Ergebnisse präsentiert Andreas Butz anschaulich am PC und seine Trainingsempfehlungen gibt er anschließend bei einem gemeinsamen Eineinhalb-Stundenlauf durch die hügelige Eifel an seine Kundin weiter, bevor sie kurz darauf den Trainingsplan für die nächsten Wochen auch schwarz auf weiß erhält.

Vorschläge und Praxisübungen zu einem ausgiebigen Dehnprogramm, Lauf-ABC und leichten Kräftigungsübungen runden am Samstag das Programm ab. Nachmittags geht der Flug zurück. Barbara Baumgärtner wird in den nächsten Wochen wieder alleine unterwegs sein. „Meine Freundinnen in Spanien sind ja auch schon interessiert, aber ich glaube, denen ist das alles zu anstrengend, denn bisher hat sich noch keine aufgerafft, mit mir zu laufen“, erzählt sie. Der schwäbische Akzent ist ihr auch nach 26 Jahren in Spanien treu geblieben. Dann heißt es Abschied nehmen. Drei bewegte Tage liegen hinter ihr. Unglaublich viel gelernt habe sie – aber noch nicht genug. Denn für Barbara Baumgärtner steht fest: „Im Februar komme ich wieder.“ Dann holt sie sich in Euskirchen den Feinschliff für ihren ersten Marathon. Und der soll nur der Auftakt einer Marathon-Karriere im zweiten Lebensabschnitt werden. Ihr großer sportlicher Traum hat einen Namen: New York. „Im Herbst 2007 möchte ich den New York-City-Marathon laufen“, sagt Barbara Baumgärtner. Dass sie das schafft, daran zweifelt in ihrer Umgebung niemand.

Norbert Hensen