

ANDREAS BUTZ



Der Laufexperte, Trainer und mehrfache Buchautor **Andreas Butz** coacht Läufer und solche, die es werden wollen, nach der von ihm entwickelten Laufcampus-Methode, einem Programm zur Trainingssteuerung. In seiner Praxis für Leistungsdiagnostik betreut Butz seine Kunden und entwickelt für sie maßgeschneiderte Trainingskonzepte. Außerdem realisiert er Seminare, Vorträge und Trainingscamps. In seiner persönlichen

Läuferkarriere hat **Andreas Butz** inzwischen an über 80 Marathons teilgenommen sowie mehrere Ultraläufe (bis 100 km) und Triathlons (bis zur Ironman-Distanz) gefinisht.

LaufCampus
präsentiert den



MARATHON MOTIVATIONSTAG

Möchtest Du 2010/11 einen
(Halb-)Marathon laufen?
Dann komm zum Marathon-
Motivationstag von und mit
Laufcoach Andreas Butz!



Für nähere Informationen
rund um den Marathon-
Motivationstag, besuchen Sie
bitte unsere Homepage!

Die Marathon Motivationstage werden unterstützt von:



MARKS* AGENTUR | www.marksfur.com



VERANSTALTER:
Butz & Friends GmbH
In den Essigbenden 67
D-53879 Euskirchen
Tel.: +49 2251/776 724
Mail: info@laufcampus.com



29. Januar 2010, Hamburg

Hotel Novotel Hamburg Alster
Lübecker Straße 3, 22087 Hamburg

WEITERE MOTIVATIONSTAGE IN:
FREIBURG | MAINZ | BONN | HANNOVER | BERLIN

PROGRAMMABLAUF

EINLASS AB 17:30 UHR

Möglichkeit zum Besuch
der Verkaufs- und Infostände

VORTRÄGE 18:00 BIS 22:00 UHR (MIT PAUSE)

Info- und Verkaufsstände lokaler
Partner und überregionaler Partner

ABSCHLUSS

Ausgabe der Laufcampus Standardpläne
für 12 Wochen. Wähle aus 52 Laufcampus
Trainingsplänen für

- Anfänger/innen
- 10-Kilometerläufer/innen
- Halbmarathonläufer/innen
- Marathonläufer/innen

ANMELDUNG UND EINTRITT

15,- Euro, zahlbar an der Abendkasse
(Ticket gilt – nur am Veranstaltungstag –
als Gutschein für einen Trainingsplan)

WIR BIETEN DIR:

- Information
- Motivation
- Trainingspläne
- und viele sofort umsetzbare Tipps zur
Optimierung Deines Trainingserfolgs



INHALTE DES MOTIVATIONSTAGES

LAUFEN MACHT FIT

Andreas Butz erklärt die positiven
Auswirkungen des Laufens auf die
persönliche Leistungsfähigkeit -
Deshalb sind Läufer besser drauf!

TRAININGSSTEUERUNG LEICHT GEMACHT

Effektives Lauftraining nach **Andreas
Butz'** erfolgreicher Laufcampus-Methode:
Das beste Training für Laufanfänger und
ambitionierte Hobbyläufer.

OPTIMALE WETTKAMPFVORBEREITUNG

Ihr Training in den letzten Wochen
vor Marathon und Halbmarathon:
Andreas Butz hat für jeden Läufer
den passenden Trainingsplan

BESSER EINKAUFEN

Der richtige Laufsuh, Kompressionsstrümpfe
und weitere entscheidende Ausrüstungstipps
von **Thomas Altehülsing**.

VITALE LÄUFERKÜCHE

Volle Leistung durch vollwertige Ernährung.
Andreas Butz gibt Tipps zur leistungs-
fördernden Ernährungspeziell für Läufer.

FÜR DAS WEITERFÜHRENDE TRAINING: "ICH KANN MARATHON"

Zum Abschluss stellt Andreas Butz das neue
Trainingsprogramm "Ich kann Marathon" vor:
Das Marathontraining der neuen Generation
mit Trainingsplänen für 6 bis 12 Monate und
24 Vorträgen – live über das Internet.
Start: 25.03.2010

