

## 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:



MASS\* AGENTUR | www.massagentur.com



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



## 26. Januar 2010, Mainz

Hotel Novotel  
Augustusstraße 6, 55131 Mainz

WEITERE MOTIVATIONSTAGE IN:  
FREIBURG | BONN | HANNOVER | HAMBURG | 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**

