

PRESSEMITTEILUNG – WIEN, 18. NOVEMBER 2009

## **Marathon Motivationstag in Vienna**

### **Der deutsche Laufguru Andreas Butz vom „Laufcampus.com“ in Wien**

#### **Drei Coachs bereiten Läufer auf den Vienna-City-Marathon vor**

**Unter dem Motto „Wir machen Dich stark für den Vienna-City-Marathon“ veranstalten die beiden Wienerinnen Mag Ursula Weixlbaumer und Mag Edith Bierbaumer am 21.11.2009 in Vienna erstmalig einen Motivationstag für Halb- und Marathonläufer. Dazu haben Sie sich mit dem deutschen Laufexperten und Buchautor Andreas Butz kompetente Verstärkung geholt.**

Wenn am 18. April 2010 in Vienna wieder Marathon und Halbmarathon gelaufen werden, behalten diejenigen den Tag in bester Erinnerung, die sich vorher optimal vorbereitet haben. Zu einer perfekten Vorbereitung zählen, neben ausreichenden Trainingskilometern, auch der richtige Mix an Dauerlaufeinheiten, Tempotraining und Regeneration. Die mentale Vorbereitung auf die für Außenstehende unendlich erscheinenden 42.195 Meter und die perfekte Ausrüstung gehören ebenso dazu. Daher haben die erfahrenen Läuferinnen Ursula Weixlbaumer und Edith Bierbaumer ein Vorbereitungsprogramm mit gemeinsamen Trainingseinheiten entwickelt, das Sie beim Marathon Motivationstag interessierten Läuferinnen und Läufern präsentieren wollen. Von 10:00 bis 17:00 Uhr werden in kurzweiligen Vorträgen und Workshops die wichtigsten Grundlagen vermittelt.

Mit seinem Vortrag „Die Wirkung des Laufens auf die persönliche Leistungsfähigkeit“ denkt der mehrfache Buchautor Andreas Butz (u.a. ‚Richtig trainieren für den Halbmarathon‘ und ‚Vitale Läuferküche‘, beides BLV-Verlag) zu Beginn der Veranstaltung über den Marathon hinaus. Er ist überzeugt „Läufer sind auch die besseren Manager“. Im Anschluss referiert er über die optimale Trainingsteuerung mit der von im entwickelten Laufcampus-Methode. „Mentaltraining“ ist der Hauptvortrag von Ursula Weixlbaumer am Nachmittag, bevor Edith Bierbaumer im Anschluss über das richtige Equipment referiert. Wie eine leistungsfördernde Ernährung aussehen sollte, auch darüber wird es wichtige Informationen geben.

Der Marathon Motivationstag kostet 89,- Euro und findet statt in den Veranstaltungsräumen Spaces 01, Rasumofsygasse 26, 1030, Vienna. Weitere Informationen im Internet unter [www.viennaendurancegroup.com](http://www.viennaendurancegroup.com) und [www.laufcampus.at](http://www.laufcampus.at) oder telefonisch bei Mag Ursula Weixlbaumer unter 0664 5026823.

#### **Kontakt:**

Mag Ursula Weixlbaumer  
+43 664 5026823  
office@ndurance.at

Andreas Butz  
+49.2251-776724  
andreas@laufcampus.com