

## Wie fit bist du?

Bevor am 03. Oktober 2011 erneut zahlreiche Walker, Nordic-Walker, Radfahrer, Inline-Skater und Läufer über Distanzen von 4,2 km, -10 km, 21,1 km, – 30 km und 42,2 km an den Start gehen, stehen für alle Aktiven noch zahlreiche Trainingskilometer an. Die Kondition muss aufgebaut und die Grundschnelligkeit optimiert werden, damit die persönlichen Ziele am Wettkampftag auch erreicht werden können. Bei steigenden Trainingsumfängen spielt auch die Ernährung eine immer wichtigere Rolle. Denn die Erholungsphasen sind umso kürzer, je gesünder die alltägliche Kost ist. Viele Athleten stellen sich daher aktuell die gleichen Fragen: Was habe ich eigentlich drauf? Was ist besser für mich, der Schnuppermarathon, die klassischen 10 Kilometer, der Halbmarathon, 30 Kilometer oder gar der Marathon? Und wie sollte ich die nächsten drei Monate trainieren, um beim „5 am Tag“ - Familien-Marathon top in Form zu sein? Wie sieht eine optimale Ernährung aus, in der Trainingsphase, beim Wettkampf und nach der Belastung.

Auftaktveranstaltung:

12. Juli 2011 mit Andreas Butz

Thema: Optimales Lauftraining und bestmögliche Ernährung

19.00 Uhr Rathaus Welper, Am Markt 4, 59514 Welper

Zur Person:

Der Laufexperte und vierfache Buchautor Andreas Butz coacht Läufer nach der von ihm entwickelten Laufcampus-Methode, einem Programm zur Trainingssteuerung. In seiner Praxis für Leistungsdiagnostik bietet er Ernährungsberatung an und entwickelt für seine Kunden maßgeschneiderte Trainingskonzepte. Mit seiner Firma Butz & Friends GmbH realisiert er außerdem Seminare, Vorträge und Trainingscamps im In- und Ausland. In seiner persönlichen Läuferkarriere hat Andreas Butz inzwischen an über 90 Marathons teilgenommen sowie mehrere Ultraläufe (bis 100 km) und Triathlons (bis zur Ironman-Distanz) gefinisht. Seit 2010 bietet er eine Ausbildung zum lizenzierten Laufcampus Trainer an. Weitere Informationen unter [www.laufcampus.com](http://www.laufcampus.com) und [www.andreasbutz.com](http://www.andreasbutz.com).

## Wie kann ich mich zum Vortrag / Kampagne anmelden?

Vorverkauf Vortrag: **ab 28.06.2011** im Rathaus Welper und bei

Rijk Zwaan Welper GmbH während der Öffnungszeiten

Teilnahme an der Kampagne: am Vortragsabend liegt eine Meldeliste aus

## Was für Kosten fallen an?

Vortrag am 12.07.2011	5,00 €	1,- € davon für „Nachbarn in Not
12wöchige Trainingsbegleitung	14,90 €	bei Sofortanmeldung
	19,90 €	bei Anmeldung nach dem 18.07.2011

### zusätzlich buchbar:

Sportphysiotherapeutische Fitnessanalyse 9,90 € mtl. (gesamt: 27,70 € für Juli/ Aug./ Sept.)

### Beinhaltet:

- 1 umfassende Körperfettanalyse mit Auswertung und Besprechung
- 1 Bestimmung des Lungenvolumens als Parameter zur Ausdauerleistungsfähigkeit.
- 1 wissenschaftlich basierter Ausdauerleistungstest (PWC-Test)

## Welche Trainer begleiten die Kampagne?

Das 12wöchige Training wird durch den Lauf und Walkingtreff des TV Flerke begleitet. Hier stehen erfahrene und gut ausgebildete Trainer zur Verfügung.

## Muss ich mich länger als 12 Wochen binden?

Nein! Sicherlich ist ein weiterführendes Training sinnvoll - jedoch ist Ihre Teilnahme nicht an weitere Leistungen oder an eine Mitgliedschaft gebunden.

## Ich habe noch nie an einer solchen Kampagne teilgenommen bzw. bin untrainiert. Was brauche ich und was muss ich beachten?

Im Prinzip nicht viel: Sie benötigen lediglich eine 'normale' Sportkleidung und geeignete Sportschuhe. Nach vorheriger Beratung entscheiden Sie über eine Teilnahme in den Bereichen Walking / Nordic Walking oder Laufen.

## **Ich bin schon über 60 Jahre. Bin ich zu alt für die Teilnahme?**

Nein! Wir wollen alle Altersgruppen animieren.

## **Was kann ich in 12 Wochen erreichen?**

Mehr als Sie denken! Vorangegangene, ähnliche Kampagnen zeigen, dass sich bereits nach wenigen Wochen deutlich messbare Verbesserungen bei Ausdauer, Beweglichkeit und Figur einstellen. Voraussetzung ist ein regelmäßiges Training. Eines ist klar: Sie werden sich deutlich wohler in Ihrer Haut fühlen!

## **Welche Fragen werden beantwortet?**

Viele Athleten stellen sich aktuell die gleichen Fragen: Was habe ich eigentlich drauf? Was ist besser für mich, der Schnuppermarathon (4,2195 km), die klassischen 10 Kilometer, der Halbmarathon, 30 Kilometer oder gar der Marathon? Und wie sollte ich die nächsten drei Monate trainieren, um beim „5 am Tag“ - Familien-Marathon top in Form zu sein? Wie sieht eine optimale Ernährung aus, in der Trainingsphase, beim Wettkampf und nach der Belastung.

## **Ist die Kampagne auch für Untrainierte und Übergewichtige geeignet?**

Auf jeden Fall! Gerade im Bereich des Breitensports wollen wir auf eine gute Fitness und Gesundheit aufmerksam machen und zum Mitmachen animieren.

## **Ist Lauf-Training / Walking / Nordic Walking / nicht langweilig?**

Probieren Sie es aus! Der Vorteil: Sie trainieren gemeinsam mit anderen! Das spornt an und hilft, den eigenen Schweinehund zu überwinden. Das Training ist außerdem abwechslungsreicher als Sie denken. Ihr Trainingsprogramm besteht aus einer Vielzahl an unterschiedlichen Übungen. Mit einem motivierenden Trainer und netten Leuten macht das Training richtig Laune!

## **Ich habe zurzeit gesundheitliche Probleme und bin in ärztlicher Behandlung. Kann ich an der Kampagne teilnehmen?**

Die Kampagne ist auch für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Um jedoch sicher zu gehen, konsultieren Sie bitte vorher auf jeden Fall Ihren behandelnden Arzt bzw. Therapeuten.

## **Gibt es ein Mindestalter für die Teilnahme?**

Ja, aus Gründen der Rechtssicherheit: 18 Jahre!

## **Kann ich Freunde und Bekannte mitbringen?**

Natürlich. Mit Freunden und Bekannten macht das Training noch mehr Spaß.