



↓  
**RUN**

FOR YOUR  
LIFE

»»  
DAS LEBEN IST EIN  
EINZIGER WETTLAUF MIT  
DER ZEIT. UND DA ICH  
NICHT VORHABE, DABEI  
ZUZUSEHEN, WIE MIR  
DIE ZEIT DAVON RENNT,  
HOLE ICH SIE MIT JEDEM  
LAUF WIEDER EIN.

↓  
VERENA LAUFS



RUN . SMILE . RELAX

VERENA LAUFS  
LAUFS SPORTS

Rotkäppchenweg 15  
40822 Mettmann  
T +49 2104 6389995  
E hello@laufs-sports.de

[www.laufs-sports.de](http://www.laufs-sports.de)



**LAUFS SPORTS**

↗  
**LAUF**  
UM DEIN  
**LEBEN!**

↓  
Leistungsdiagnostik  
Individuelle Trainingspläne  
Ernährungsberatung

RUN . SMILE . RELAX

RUN · SMILE · RELAX

+ 42



KILOMETER  
MINIMUM

ÜBER  
MICH

Ich atme tief ein und vernehme den Geruch von frischem Laub. Für einen Moment schließe ich die Augen und spüre, wie sich die Sonnenstrahlen an meine Augenlider schmiegen. Dann laufe ich los. Der Puls steigt und die ersten Schweißtropfen ziehen schmale Bahnen über meine Stirn. Ich lausche meinen Schritten und werde eins mit der Bewegung. Schon bald ist da kein Platz mehr für Gedanken. Mein Körper denkt nun für mich. Nicht mehr lange und ich bin im Flow. Ich laufe nicht mehr, ich fliege. **Geradewegs ins Ziel.**

**Sport ist für mich ein Muss!** Und am liebsten verlagere ich mein Training nach draußen – an die frische Luft. Überfüllte Fitnessstudios und wild blasende Klimaanlage sind nichts für mich. **Meine Leidenschaft ist das Laufen – und das am liebsten in den Bergen.**

Damals, 2008, war es bloß ein Hobby – heute ist es meine Berufung. Und da ich **meine Passion** auch mit anderen teilen möchte, habe ich mich entschieden, Lauftrainerin zu werden.

In Zusammenarbeit mit der **Laufcampus Trainerakademie**, dem größten deutschen Netzwerk selbstständiger Lauftrainer, Personal Trainer und Laufschulleiter, bringe ich Athleten jeden Alters und jeden Geschlechts zu ihren Höchstleistungen.



# LEISTUNGS ANGEBOT

## + LAUFKURSE (ANFÄNGER BIS PROFIS)

Wer sich in der Gruppe wohler fühlt und die Energie des Teamspirits spüren möchte, der sollte sich unbedingt einem Laufkurs anschließen. Meine Laufkurse sind nach Trainingszielen und Leistungsniveaus unterteilt, sodass kein Läufer unter- bzw. überfordert wird. Über die Ziellinie geht es immer gemeinsam!

## + INDIVIDUELLE TRAININGSPLANUNG

Je nach Trainingsziel reichen standardisierte Trainingspläne oft nicht aus. Ob nun für den ersten Wettkampf, einen Bergmarathon oder auch einen Ultralauf: In Anlehnung an die Laufcampus-Methode konzipiere ich für Sie einen individuellen Trainingsplan, der Sie ohne Umwege an Ihr Ziel führen wird.

## + PERSONAL TRAINING

Fehlt Ihnen vielleicht der richtige Laufpartner oder auch ein persönlicher Motivator? Haben Sie hochspezifische Trainingsziele oder auch einfach nur einen sehr hohen Anspruch an sich selbst? Als Personal Trainerin biete ich Ihnen nicht nur Teamwork auf Augenhöhe, sondern auch passgenaue Trainingsinhalte und eine 100%ige Trainingskontrolle.

## + LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Sie sind Marathonläufer, Halbmarathonläufer oder einfach nur ein sehr ambitionierter Hobbyläufer? Vielleicht sind Sie aber auch Laufanfänger oder Walker. Gemeinsam bestimmen wir in jedem Fall Ihren idealen Trainingsbereich.

## + ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ein gut trainierter Athlet ist am Ende doch nur so gut wie seine Ernährung. Ich zeige Ihnen, wie Sie durch die richtige Ernährung Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck und anderen Mangelerscheinungen frühzeitig vorbeugen können. Gemeinsam erstellen wir Ihren persönlichen Ernährungsplan!



# VORTEILE MITSPORTS

- + Trainieren Sie mit einer kompetenten und leidenschaftlichen Läuferin nach dem **BEST-PRACTICE-PRINZIP**.
- + Trainieren Sie nach Ihrem **INDIVIDUELLEN TRAININGSPLAN**, der kontinuierlich an Ihren Leistungsfortschritt angepasst wird.
- + Trainieren Sie mit Hilfe modernster **LEISTUNGSDIAGNOSTISCHER ERHEBUNGSVERFAHREN** in Ihrem idealen Trainingsbereich.
- + Trainieren Sie in einer motivierten **GRUPPE** oder auch alleine mit Ihrer **PERSONAL TRAINERIN** genau auf Ihrem Niveau.
- + Trainieren Sie mit Hilfe Ihres **INDIVIDUELLEN ERNÄHRUNGSPLANS** unter den besten körperlichen Voraussetzungen.

RUN · SMILE · RELAX

GO FOR IT!