HYRUNNING
HYBRID-COACHING

AUSBILDUNG ZUR HYRUNNING

LAUFCOACH A-LIZENZ

Was dich erwartet: Inhalte, Ablauf, Pakete und Preise

Laufcoach werden. Für Körper und Kopf. Mit Abschlusszertifikat zur HYRUNNING Laufcoach A-Lizenz.

- TRAININGSLEHRE
- LAUFTECHNIK
- LEISTUNGSDIAGNOSTIK
- TRAININGSPLANUNG
- ATHLETIK
- MENTAL-COACHING
- AM MARKT PLATZIEREN



Alexander Meisolle · Ausbilder für Laufzertifizierungen
www.laufcoach-ausbildung.de · www.hyrunning.de

DIE AUSBILDUNG

Laufcoach werden. Für Körper und Kopf.

Du lernst, wie du Läuferinnen und Läufer von den ersten 5 km bis zum Marathon sicher, individuell und messbar besser machst, im Training und im Kopf. Und du gehst mit einem fertigen Auftritt raus, um dich als Laufcoach am Markt zu platzieren.

7
Module von der Trainingslehre bis zum eigenen Marktauftritt

Präsenz
Der größte Teil findet vor Ort statt, auf der Bahn und am Athleten

Zertifikat
HYRUNNING Laufcoach A-Lizenz nach bestandener Prüfung

Für wen ist die Ausbildung?

Ambitionierte Läufer
Du läufst seit Jahren, willst verstehen, warum Training wirkt, und dein Wissen an Lauftreff, Verein oder Freunde weitergeben.

Trainer und Coaches
Personal Trainer und Fitness-Coaches, die Laufen professionell in ihr Angebot aufnehmen und neue Kunden gewinnen wollen.

Quereinsteiger
Du willst dir als Lauftrainer ein zweites Standbein aufbauen und brauchst Fachwissen, eine klare Methode und ein Zertifikat.

So läuft die Ausbildung ab

Die Ausbildung lebt vom Präsenzunterricht. Der Online-Teil ist die Pflicht-Vorbereitung, damit wir vor Ort die Zeit voll für die Praxis nutzen.

01 · Sofort starten
Direkt nach der Anmeldung, jederzeit.

02 · Online-Vorbereitung
17 Lektionen und Workbook, in deinem Tempo. Pflicht vor dem Präsenztermin.

03 · Präsenztage
Das Herzstück: Praxis vor Ort, dazu dein Praxisprojekt.

04 · Zertifikat
Abschlussprüfung am letzten Präsenztag.

INHALTE

Was du als Laufcoach lernst

01 · Trainingslehre
Belastung, Anpassung und Erholung, Superkompensation, Energiesysteme, Trainingsprinzipien und Periodisierung.

02 · Lauftechnik
Laufzyklus, typische Fehler, Videoanalyse mit dem Smartphone, Lauf-ABC und Korrigieren mit wirksamen Cues.

03 · Leistungsdiagnostik
Anamnese, 30-Minuten-Feldtest und 1000-m-Test, Herzfrequenz- und Pace-Zonen nach dem 7-Zonen-Modell von Joe Friel.

04 · Trainingsplanung
Makro- bis Mikrozyklus, wie viel Training in welcher Zone, Pläne für 5 km bis Marathon und Trail, Tapering und Pacing.

05 · Athletik und Prävention
Häufige Laufverletzungen, Krafttraining für Läufer, Warm-up, Belastungssteuerung und Abgrenzung zur Physiotherapie.

06 · Coaching und Mental-Coaching
Gesprächsführung, Zielsetzung, Motivation, mentale Stärke im Wettkampf und Comeback nach Rückschlägen.

07 · Am Markt platzieren
Positionierung, Angebot und Preise, Coach-Website, Social Media und Wege zu deinen ersten Kunden.

Praxisprojekt
Du betreust einen echten Läufer von der Anamnese bis zur Begleitung, mit persönlichem Feedback von Alex.

Beispiel: Schwellen-HF 168 · Schwellen-Pace 4:45 min/km

	1 Erholung	2 Grundlage	3 Tempo	4 Sub-Schwelle	5a Schwelle	5b VO2max	5c Anaerob
HF	< 143	143–150	151–158	159–167	168–171	172–178	> 178
Pace	> 6:08	5:25–6:08	5:02–5:24	4:46–5:01	4:36–4:45	4:16–4:35	< 4:16

▲ Schwelle

Die 7 Zonen nach Joe Friel auf einen Blick: Je weiter rechts, desto härter. Die Schwelle ist der Bezugspunkt für alle Zonen.

BUSINESS-STARTERPAKET

Ausbildung fertig. Und jetzt Kunden.

Fachwissen allein bringt keine Kunden. Darum bekommst du alles, was du für einen professionellen Auftritt als Laufcoach brauchst, und richtest es während der Ausbildung gemeinsam mit Alex ein.

Coach-Website
Fertige Website-Vorlage für Laufcoaches. Name, Foto und Angebot anpassen, online gehen.

Marketing-Kit
Vorlagen für Instagram-Posts, Stories, Flyer und Visitenkarte.

Angebot und Preise
Baukasten für Coaching-Pakete mit Preiskalkulation.

Content-Plan
Themen, Hooks und Formate für deine ersten 30 Tage auf Social Media.

Akquise-Leitfaden
Lauftreffs, Vereine, Studios, Firmenläufe und Empfehlungen, mit Gesprächsleitfaden.

Profi-Vorlagen
Erstanamnese, Leistungsdiagnostik und Trainingspläne, vom ersten Kunden an.

Pakete und Preise

Alle Pakete enthalten die komplette Ausbildung mit Zertifikat. Der Unterschied: wie viel Unterstützung du für deinen Start als Laufcoach bekommst. Alle Preise inkl. 19 % MwSt.

Basis

1.290 €

oder 3 Raten à 450 €

- Präsenztage mit allen 7 Modulen
- Online-Vorbereitung und Workbook
- Praxisprojekt mit Feedback
- Abschlussprüfung und Zertifikat
- Plan- und Diagnostik-Vorlagen

EMPFOHLEN

Pro

1.790 €

oder 3 Raten à 620 €

- Alles aus Basis
- Coach-Website-Vorlage
- Marketing-Kit
- Preisbaukasten und Content-Plan
- Akquise-Leitfaden mit Textvorlagen

Premium

2.490 €

oder 3 Raten à 860 €

- Alles aus Pro
- 1:1 Business-Halbtag vor Ort mit Alex: Website live, Angebot und Preise stehen
- Bevorzugte Plätze bei Folgeworkshops

Begrenzte Plätze pro Durchgang.

DEIN AUSBILDER

Alexander Meisolle

Ich war 400-m-Läufer in der Nationalmannschaft, mehrfacher Deutscher Meister und Zwölfter in Europa. Vier Jahre habe ich auf Olympia in London hingearbeitet, dann hinderte mich eine Achillessehnenverletzung kurz vor den Spielen am Start.

Genau das war mein Startsignal als Coach. Seitdem weiß ich: Gutes Training schaut nicht nur auf Zahlen, sondern auf den Menschen dahinter. Diese Haltung und 20 Jahre Praxis gebe ich in der HYRUNNING Laufcoach A-Lizenz an dich weiter.

- ✔ Ausbilder für Laufzertifizierungen
- ✔ Über 500 Athleten gecoacht
- ✔ HYROX Coach Level 2, Fitness A-Lizenz
- ✔ Podcasts „Schnellerwerden“ und „HYRUNNING“

Vertrauen von: RheinEnergie · OBI · QVC · Galeria · Capita · ASICS

Dein Startschuss als Laufcoach

Sichere dir ein kostenloses Erstgespräch. Wir klären deine Ziele, die nächsten Präsenztermine und welches Paket zu dir passt.

Erstgespräch buchen: cal.meetergo.com/meisolle/erstgesprach

Fragen vorab: mail@alexander-meisolle.de · Instagram @alexander.meisolle

www.laufcoach-ausbildung.de · www.hyrunning.de