

Das runplus Vorbereitungstraining für den **MANOR
RUN TO THE BEAT MARATHON** wendet sich an
bereits geübte Läufer.

Mein Vorbereitungstraining trainiert individuell auf
Ihre Bedürfnisse angepasst die Bewegungskoordi-
nation auf Basis **F.M. Alexander-Technik** und ist
deshalb *kein spezifisches Konditionstraining*.

Steigern Sie Aufgrund meiner präzisen Anleitungen
Ihr Leistungspotenzial innerhalb 4 Monate und Sie
werden optimal vorbereitet an den Start gehen.



4055 Basel

061 383 07 37
www.runplus.ch
info@runplus.ch

Michèle Schmid dipl. F.M. Alexander-Technik-Coach

Offizielles Marathon Vorbereitungstraining



Runplus, mehr Bewegungsplus!





Damit Sie Ihre Leistungen noch besser kontrollieren (optimieren) können, biete ich allen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern ein Monitoring an (in den Kurskosten inbegriffen).

Das weltweit einmalige System wird von der **ResMed** zur Verfügung gestellt.

Wie funktioniert das Monitoring?



Das SenseWear® Armband hat vier physiologische Sensoren integriert, die Ihren Kalorienverbrauch und die Dauer der Aktivität exakt messen. Schrittzähler verwenden nur einen Sensor. Das Armband wurde umfassend klinisch getestet und wird weltweit in Kliniken, Forschungseinrichtungen und Universitäten eingesetzt.



Drei gute Argumente für ein Training mit körpergerechter Bewegungskoordination:

1. Runplus Sporttraining korrigiert innerhalb kürzester Zeit fehlerhaft antrainierte Bewegungsabläufe.
2. Runplus Sporttraining kann wesentliches zur Schmerz- und Spannungsverminderung beitragen.
3. Runplus Sporttraining ist das Bewusstmachen der Spannungs- und Entspannungszustände in den Muskeln

Wichtig: Bewegungsimpulse werden im Kopf produziert. Die Qualität der Bewegungsausführung wird von der Körperwahrnehmung bestimmt.

Was wollen wir erreichen?

- a) Optimale Bewegungsvorstellungen vermitteln.
- b) Wahrnehmung sensibilisieren und neu ausrichten.
- c) Überforderungen oder Unterforderungen erkennen.
- d) Leistungsfähigkeit mit Leichtigkeit kombinieren.

Runplus Sporttraining steigert Ihre Leistungsfähigkeit aufgrund richtig trainierter und erlernter Bewegungsabläufe.



Kosten pro Teilnehmer:
CHF 290.- (exkl. Startgebühr)
beschränkte Teilnehmerzahl

Startgebühr:
Marathon MANOR RUN TO THE BEAT
CHF 80.-

Halbmarathon MANOR RUN TO THE BEAT
CHF 50.-

Zeitraum: März 2010 - Juni 2010, jeden Donnerstag,
19.00 - 20.30 Uhr (Raum Basel)

Anmeldeformular und weitere Informationen:
www.runplus.ch