



was?

Liebe Interessierte

Leichter Laufen kann man lernen, bei mir :)

Lerne innerhalb kürzester Zeit, wie du deinen Laufstil wesentlich verbesserst.

Das führt dazu, dass du (im allgemeinen) merklich leistungsfähiger und leichtfüssiger durch das Leben joggst.

Interessiert?

Ich würde mich auf deine Anmeldung sehr freuen und verbleibe

herzlich
runplus.ch

Michèle Schmid

Was ist runplus?

«runplus» = Running und AlexanderTechnik, ist ein von mir entwickeltes Lauftraining.

Ich bin seit 25 Jahren eidg. dipl. Alexander-Technik Coach und erteile Schulungen in Betriebsergonomie. Als leidenschaftliche Marathonläuferin habe ich das Runplus-Lauftraining entwickelt.

Ein sanfter Konditionsaufbau verbunden mit körpergerechter Koordination, damit das Rennen locker und leicht wird und du nicht schon nach kurzer Zeit den von dir anvisierten Trainingsvorschuss aufgeben musst!

Meine Garantie: Das Runplus-Lauftraining korrigiert innerhalb kürzester Zeit fehlerhaft antrainierte Bewegungsabläufe.



4055 Basel

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

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

Mitglied:

F.M. Alexandertechnik SVLAT
<http://www.alexandertechnik.ch>

Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining
<http://www.sart.ch>

REFERENZEN

Schulmedizinischer Dienst Bern
Prof. Dr. med. dent. Wolfgang Strübig

Öffentliche Zahnkliniken Basel-Stadt
Dr. P. Wiehl, Direktor

Amt für Wirtschaft und Arbeit Basel-Stadt
D. Zipperer, Direktor

Helvetia Personalentwicklung und -ausbildung
Julia Ehlers, Sportwissenschaftlerin

Referenzen, siehe www.runplus.ch (Rubrik: Ergonomie am Arbeitsplatz)

RUNPLUS LAUFKURSE FRÜHLING 2014



RUNPLUS LAUFKURSE FRÜHLING 2014



MARKIEREN SIE IHREN TERMIN!



Kosten / Treffpunkt

KURS 1 / Lauftraining für mittlere und fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer

12 Lektionen CHF 180.- (CHF 15.- 1 Stunde)

Kann nur als ganzer Kurs gebucht werden, keine Einzelstunden!

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Jeweils jeden Donnerstag:

10. April 2014 - 26. Juni 2014 (18.30 - 19.30 Uhr)

A Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg

1_ 10. April 2014, 2_ 17. April 2014

B Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)

3_ 24. April 2014, 4_ 1. Mai 2014

5_ 8. Mai 2014, 6_ 15. Mai 2014,

7_ 22. Mai 2014

C Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)

8_ 29. Mai 2014, 9_ 5. Juni 2014,

10_ 12. Juni 2014, 11_ 19. Juni 2014,

12_ 26. Juni 2014

ANMELDUNG:

info@runplus.ch

Tel. 061 383 07 37 / Michèle Schmid

www.runplus.ch

FIT RICHTUNG FRÜHLING

Auch an Feiertagen findet das Lauftraining statt



Kosten / Treffpunkt

KURS 2 / Lauftraining für Anfängerinnen und Anfänger

12 Lektionen CHF 180.- (CHF 15.- 1 Stunde)

Kann nur als ganzer Kurs gebucht werden, keine Einzelstunden!

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Jeweils jeden Montag:

7. April 2014 - 23. Juni 2014 (18.30 - 19.30 Uhr)

A Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg

1_ 7. April 2014, 2_ 14. April 2014

B Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)

3_ 21. April 2014, 4_ 28. April 2014

5_ 5. Mai 2014, 6_ 12. Mai 2014,

7_ 19. Mai 2014

C Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)

8_ 26. Mai 2014, 9_ 2. Juni 2014,

10_ 9. Juni 2014, 11_ 16. Juni 2014,

12_ 23. Juni 2014

ANMELDUNG:

info@runplus.ch

Tel. 061 383 07 37 / Michèle Schmid

www.runplus.ch

ALLES BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

Auch an Feiertagen findet das Lauftraining statt



Kosten / Treffpunkt

KURS 3 / Laufkurs für Jung und Alt

12 Lektionen CHF 120.- (CHF 10.- 1 Stunde)

Kann nur als ganzer Kurs gebucht werden, keine Einzelstunden!

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Jeweils jeden Dienstag:

1. April 2014 - 24. Juni 2014 (18.30 - 19.30 Uhr)

A Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg

1_ 1. April 2014, 2_ 8. April 2014

B Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)

3_ 15. April 2014, 4_ 22. April 2014

5_ 29. April 2014, 6_ 6. Mai 2014,

7_ 13. Mai 2014

C Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)

8_ 20. Mai 2014, 9_ 3. Juni 2014,

10_ 10. Juni 2014, 11_ 17. Juni 2014,

12_ 24. Juni 2014

ANMELDUNG:

info@runplus.ch

Tel. 061 383 07 37 / Michèle Schmid

www.runplus.ch

WIR LAUFEN ABER RENNEN NICHT

Auch an Feiertagen findet der Laufkurs statt