



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)



FRÜHLING 2016
**RUNPLUS
LAUFKURSE
FRÜHLING
2016**



RUNPLUS LAUFKURSE

FIT IN DEN FRÜHLING



MARKIERE
DEN
TERMIN!

RUNPLUS LAUFKURSE FRÜHLING 2016



RUNPLUS
LAUFKURSE
FRÜHLING
2016



Kosten / Treffpunkt

Lauftraining für mittlere, gute und sehr gute
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 Montag:

4. April 2016 - 27. Juni 2016 (18.30 - 19.30 Uhr)

A Einstufungstraining

Treffpunkt St. Alban-Vorstadt (beim Brunnen)

1_ 4. April 2016

B Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)

2_ 11. April 2016, 3_ 18. April 2016

4_ 25. April 2016, 5_ 2. Mai 2016,

6_ 9. Mai 2016

C Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)

7_ 23. Mai 2016, 8_ 30. Mai 2016

9_ 6. Juni 2016, 10_ 13. Juni 2016

11_ 20. Juni 2016, 12_ 27. Juni 2016

ANMELDUNG:

info@runplus.ch

Tel. 061 383 07 37 / Michèle Schmid



MARKIERE
DEN
TERMIN!

FIT IN DEN FRÜHLING

RUNPLUS
LAUFKURSE
FRÜHLING
2016



Kosten / Treffpunkt

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 Dienstag:

5. April 2016 - 21. Juni 2016 (18.30 - 19.30 Uhr)

A Einstufungstraining

Treffpunkt St. Alban-Vorstadt (beim Brunnen)

1_ 5. April 2016

B Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)

2_ 12. April 2016, 3_ 19. April 2016

4_ 26. April 2016, 5_ 3. Mai 2016,

6_ 10. Mai 2016

C Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)

7_ 17. Mai 2016, 8_ 24. Mai 2016

9_ 31. Mai 2016, 10_ 7. Juni 2016

11_ 14. Juni 2016, 12_ 21. Juni 2016

ANMELDUNG:

info@runplus.ch

Tel. 061 383 07 37 / Michèle Schmid



MARKIERE
DEN
TERMIN!

AUS DER MITTE HERAUS