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 Trainingsvorsatz aufgeben musst!

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

RUNPLUS.CH F.M. Alexander-Technik
Lauftraining mit körpergerechter Bewegungskoordination

4055 Basel

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

Michèle Schmid dipl. F.M. Alexander-Technik-Coach
F.M. ALEXANDER technik
SVLAT | ASPTA®

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.CH F.M. Alexander-Technik
Lauftraining mit körpergerechter Bewegungskoordination

RUNPLUS LAUFKURSE HERBST 2013

RUNPLUS LAUFKURSE HERBST 2013

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:
5. September 2013 - 21. November 2013 (**18.30 - 19.30 Uhr**)

A **Treffpunkt Allschwilerwald**
Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)
1_ 5 September 2013, 2_ 12. September 2013
3_ 19. September 2013, 4_ 26. September 2013
5_ 3. Oktober 2013

B **Treffpunkt Allschwilerwald**
Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)
6_ 10. Oktober 2013, 7_ 17. Oktober 2013
8_ 24. Oktober, 9_ 31. Oktober 2013,
10_ 7. November 2013

C **Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg**
11_ 14. November 2013, 12_ 21. November 2013

ANMELDUNG:
info@runplus.ch
Tel. 061 383 07 37 / Michèle Schmid

www.runplus.ch

FRISCH IN DEN HERBST

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:
2. September 2013 - 18. November 2013 (**18.30 - 19.30 Uhr**)

A **Treffpunkt Allschwilerwald**
Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)
1_ 2. September 2013, 2_ 9. September 2013
3_ 16. September 2013, 4_ 23. September 2013
5_ 30. September 2013

B **Treffpunkt Allschwilerwald**
Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)
6_ 7. Oktober 2013, 7_ 14. Oktober 2013
8_ 21. Oktober, 9_ 28. Oktober 2013,
10_ 4. November 2013

C **Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg**
11_ 11. November 2013, 12_ 18. November 2013

ANMELDUNG:
info@runplus.ch
Tel. 061 383 07 37 / Michèle Schmid

www.runplus.ch

ALLES BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

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:
3. September 2013 - 19. November 2013 (**18.30 - 19.30 Uhr**)

A **Treffpunkt Allschwilerwald**
Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)
1_ 3. September 2013, 2_ 10. September 2013
3_ 17. September 2013, 4_ 24. September 2013
5_ 1. Oktober 2013

B **Treffpunkt Allschwilerwald**
Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)
6_ 8. Oktober 2013, 7_ 15. Oktober 2013
8_ 22. Oktober, 9_ 29. Oktober 2013,
10_ 5. November 2013

C **Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg**
11_ 12. November 2013, 12_ 19. November 2013

ANMELDUNG:
info@runplus.ch
Tel. 061 383 07 37 / Michèle Schmid

www.runplus.ch

WIR LAUFEN ABER RENNEN NICHT