



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 Strübing

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

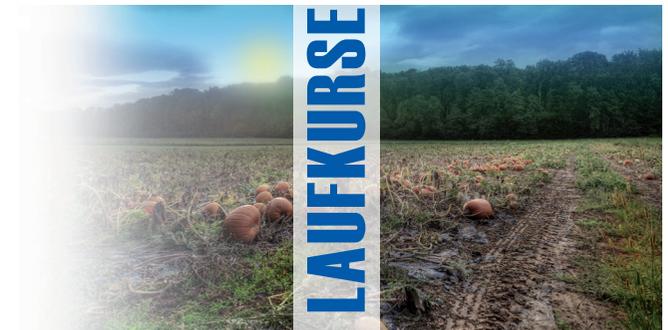
Amt für Wirtschaft und Arbeit Basel-Stadt
D. Zipperer, Direktor

Helvetia Personalentwicklung und -ausbildung
Julia Ehlers, Sportwissenschaftlerin

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



HERBST 2014 RUNPLUS LAUFKURSE HERBST 2014



RUNPLUS LAUFKURSE



MARKIEREN SIE IHREN TERMIN!



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:

4. September 2014 - 20. November 2014 (**18.30 - 19.30 Uhr**)

A Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg

1 4. September 2014 (Einstufungstraining)

B Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)

2 11. September 2014, **3** 18. September 2014

4 25. September 2014, **5** 2. Oktober 2014,

6 9. Oktober 2014, **7** 16. Oktober 2014

C Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)

8 23. Oktober 2014, **9** 30. Oktober 2014,

10 6. November 2014, **11** 13. November 2014,

12 20. November 2014

ANMELDUNG:

info@runplus.ch

Tel. 061 383 07 37 / Michèle Schmid

www.runplus.ch

FIT RICHTUNG HERBST

Auch an Feiertagen findet das Lauftraining statt



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:

1. September 2014 - 17. November 2014 (**18.30 - 19.30 Uhr**)

A Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg

1 1. September 2014 (Einstufungstraining)

B Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)

2 8. September 2014, **3** 15. September 2014

4 22. September 2014, **5** 29. September 2014,

6 6. Oktober 2014, **7** 13. Oktober 2014

C Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)

8 20. Oktober 2014, **9** 27. Oktober 2014,

10 3. November 2014, **11** 10. November 2014,

12 17. November 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



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:

2. September 2014 - 18. November 2014 (**18.30 - 19.30 Uhr**)

A Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg

1 2. September 2014 (Einstufungstraining)

B Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)

2 9. September 2014, **3** 16. September 2014

4 22. September 2014, **5** 30. September 2014,

6 7. Oktober 2014, **7** 14. Oktober 2014

C Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)

8 21. Oktober 2014, **9** 28. Oktober 2014,

10 4. November 2014, **11** 11. November 2014,

12 18. November 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