



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.

FIT IN DEN WINTER



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

4055 Basel

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

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)



Kosten / Treffpunkt

Lauftraining für mittlere und fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer

13 Lektionen CHF 180.-

Kann nur als ganzer Kurs gebucht werden, keine Einzelstunden!

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Jeweils jeden Montag:

1. Dezember 2014 - 23. Februar 2015 (**18.30 - 19.30 Uhr**)

A Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)

1_ 1. Dezember 2014, **2_** 8. Dezemberr 2014,
3_ 15. Dezember 2014, **4_** 22. Dezember 2014,
5_ 29. Dezember 2014, **6_** 5. Januar 2015,

B Treffpunkt Allschwilerwald

Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)

7_ 12. Januar 2015, **8_** 19. Januar 2015,
9_ 26. Januar 2015, **10_** 2. Februar 2015,
11_ 9. Februar 2015, **12_** 16. Februar 2015,
13_ 23. Februar 2015

ANMELDUNG:

info@runplus.ch

Tel. 061 383 07 37 / Michèle Schmid

FIT IN DEN WINTER