



wann / wo?

RUNPLUS HERBSTLAUFTRAINING 2012 FÜR MITTLERE UND FORTGESCHRITTENE LÄUFERINNEN UND LÄUFER

Wann:

Jeweils jeden Montag vom
27. August 2012 (18.30 - 19.30 Uhr)
bis
12. November 2012 (18.30 - 19.30 Uhr)

Wo:

Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg
(nach der Wettsteinbrücke Richtung Museum für
Gegenwartskunst).

Ps. Wir werden im Herbstlauftraining auch andere
Strecken als im Frühlingslauftraining laufen!

FIT IN DEN WINTER!



4055 Basel

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

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

F.M. **ALEXANDERTECHNIK**
SVLAT

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 HERBSTLAUFTRAINING 2012 FÜR MITTLERE UND FORTGESCHRITTENE LÄUFERINNEN UND LÄUFER



FIT IN DEN WINTER!



Kosten

RUNPLUS HERBSTLAUFTRAINING 2012 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.

FIT IN DEN WINTER!



Interessiert?

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?

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.

Werde fit und leicht!

Ich freue mich auf einen tollen Kurs, melde dich an!
Anmeldung: info@runplus.ch
Auskunft: www.runplus.ch oder Tel. 061 383 07 37

BITTE WEITERSAGEN, VIELEN DANK! :)