

Firma

17. November 2012  
 Offerte Runplus Ergonomieschulung

Runplus.ch  
 Praxis Stadtmitte  
 Schneidergasse 6  
 4051 Basel

68 TeilnehmerInnen  
 Zeitraum: Januar / Februar 2013

**Michèle Schmid** dipl. F.M. Alexander-Technik-Coach  
 061 383 07 37  
[www.runplus.ch](http://www.runplus.ch)  
[info@runplus.ch](mailto:info@runplus.ch)

	Gruppen	Teilnehmerinnen Teilnehmer	Minuten (pro TeilnehmerInn)	Schulung Std.		CHF	
Theorie (PPP)	7	68	60	7	300.- (1 Std.)	2 100.-	
Praxis (am Arbeitsplatz)		68	30	34	140.- (1 Std.)	4 760.-	
Total		68	90	41		6 860.-	runplus.ch ist nicht MwSt pflichtig
Im Kostenrahmen enthalten sind Weg- und Verpflegungsspesen (Raum Basel)							
<p><b>Was wollen wir erreichen?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umfassende Kenntnisse des Mobiliars und deren ergonomische Anwendungsmöglichkeiten</li> <li>- Einfache anatomische Kenntnisse (Erkenntnisse)</li> <li>- Optimale Bewegungsvorstellungen vermitteln</li> <li>- Wahrnehmung sensibilisieren und neu ausrichten</li> <li>- Ueberforderungen oder Unterforderungen erkennen</li> <li>- Leistungsfähigkeit mit Leichtigkeit kombinieren</li> </ul> <p><b>Lernziel 1</b>                  Wir beobachten den Spannungsaufbau alltäglicher Bewegungsgewohnheiten, die wir unbewusst verursachen und die bei übermässigen und monotonen Bewegungswiederholungen überproportionale Körperabnutzungen verschiedenster Art auslösen können.</p> <p><b>Lernziel 2</b>                  Wir verändern unsere Bewegungsgewohnheiten innerhalb kürzester Zeit auf Grund von Erfahrungen mit dem neu Erlernten.</p> <p><b>Durch meine Anweisungen begreifen und erkennen Sie die Ursachen Ihrer Verspannungen und Schmerzen.</b>                  Meine Schulung wird Sie unbeschwerter und leistungsfähiger machen.                  Sie werden schmerzfrei sein oder haben wesentlich weniger Schmerzen.</p> <p>Anmerkung: Meine Schulungen werden mit den vor Ort bestehenden Büroeinrichtungen u. dgl. durchgeführt.                  Meine Sicherheitshinweise auf z. B. defektes Stuhlmaterial u. dgl. beschränken sich auf die Beratung und nicht auf Neuanschaffungen des Büromaterials.</p>							