RUNPLUS LAUFKURSE FRÜHLING 2015

Info

Liebe Interessierte

Leichter Laufen kann man lernen, bei mir :)

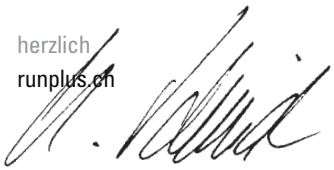
Lerne innerhalb kürzester Zeit, wie du deinen Laufstil wesentlich verbesserst.

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

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 FRÜHLING 2015

RUNPLUS LAUFKURSE FRÜHLING 2015

MARKIERE DEN TERMIN!

RUNPLUS LAUFKURSE FRÜHLING 2015

Kosten / Treffpunkt

KURS 1 / Lauftraining für routinierte 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:
26. März 2015 - 25. Juni 2015 (**18.30 - 19.30 Uhr**)

A Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg
1_ 26. März 2015 (Einstufungstraining)

B Treffpunkt Allschwilerwald
Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)
2_ 2. April 2015, 3_ 9. April 2015
4_ 16. April 2015, 5_ 23. April 2015
6_ 7. April 2015

C Treffpunkt Allschwilerwald
Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)
7_ 14. Mai 2015, 8_ 21. Mai 2015
9_ 28. Mai 2015, 10_ 11. Juni 2015
11_ 18. Juni 2015 12_ 25. Juni 2015

MARKIERE DEN TERMIN!

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

www.runplus.ch

FIT IN DEN FRÜHLING

RUNPLUS LAUFKURSE FRÜHLING 2015

Kosten / Treffpunkt

KURS 2 / Lauftraining für mittlere 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 Montag:
23. März 2015 - 29. Juni 2015 (**18.30 - 19.30 Uhr**)

A Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg
1_ 23. März 2015 (Einstufungstraining)

B Treffpunkt Allschwilerwald
Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)
2_ 30. März 2015, 3_ 13. April 2015
4_ 27. April 2015, 5_ 4. Mai 2015
6_ 11. Mai 2015, 7_ 18. Mai 2015

C Treffpunkt Allschwilerwald
Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)
8_ 1. Juni 2015, 9_ 8. Juni 2015
10_ 15. Juni 2015, 11_ 22. Juni 2015
12_ 29. Juni 2015

MARKIERE DEN TERMIN!

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

www.runplus.ch

AUS DER MITTE HERAUS

RUNPLUS LAUFKURSE FRÜHLING 2015

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 Dienstag:
24. März 2015 - 9. Juni 2015 (**18.30 - 19.30 Uhr**)

A Treffpunkt Brunnen St. Alban-Vorstadt / Mühleberg
1_ 24. März 2015 (Einstufungstraining)

B Treffpunkt Allschwilerwald
Endstation Tram Nr. 8 (Allschwilerweiher)
2_ 31. März 2015, 3_ 7. April 2015
4_ 14. April 2015, 5_ 21. April 2015
6_ 28 April 2015, 7_ 5. Mai 2015

C Treffpunkt Allschwilerwald
Endstation Tram Nr. 6 (Dorfplatz Allschwil)
8_ 12. Mai 2015, 9_ 19. Mai 2015
10_ 26. Mai 2015, 11_ 2. Juni 2015
12_ 9. Juni 2015

MARKIERE DEN TERMIN!

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

www.runplus.ch

ALLES BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT