



**Verletzungsfrei laufen**  
**Lauftechnikseminar**  
**21. April und 20. Oktober 2018**

# Verletzungsfrei laufen unter sportphysiotherapeutischer Anleitung

Laufen ist trendy, hält fit und ist gesund, unabhängig davon ob du Wettkampf betreibst oder als Hobbyläufer die Bewegung genießt.

Dennoch klagt der eine oder andere Läufer über Beschwerden, die auf den Laufsport zurückzuführen sind.

Im richtigen Mix aus Theorie und Praxis erfährst du alles Wissenswerte rund um das Thema Laufsport. Anhand einer individuellen Laufstilanalyse und einem konkreten aktiven Programm werden dir laufsportspezifische Übungen vermittelt und aufgezeigt wie du Muskeldysbalancen, Verletzungen und Verspannungen vorbeugen kannst.

Inhalt:

- Individuelle Laufanalyse
- spezifische Trainingstipps
- Laufschiule
- Techniktraining ABC
- Alles rund um den Laufschuh
- Stretching
- Anwendung der Blackroll (Myofascial Release)
- Laufsportspezifischer Kraftzirkel

Zielpublikum:

- Anfänger/innen, Hobby- und ambitionierte Läufer/innen

Anforderung:

- Du solltest gesund und sporttauglich sein und 2 km am Stück laufen können

Mitbringen:

- wetterangepasste Sportbekleidung

Vorhanden:

- Umkleieraum und Duschen

Die RehaCity Basel bietet mehrmals im Jahr Veranstaltungen und Seminare zum Thema Laufen an. Die nächsten Seminare finden an folgenden Tagen statt: 21. April 2018 und 20. Oktober 2018  
Informieren Sie sich auf unserer Homepage [www.rehacity.ch](http://www.rehacity.ch) über die aktuellen Seminare.

# Anmeldung Lauftechnikseminar

Wir bitten um eine kurze Anmeldung per Telefon oder E-Mail. Oder senden Sie uns den untenstehenden Anmeldebogen zu.

RehaCity Basel  
Centralbahnstrasse 20  
4051 Basel  
Telefon: **061 206 60 10**  
E-Mail: [info@rehacity.ch](mailto:info@rehacity.ch)

Frau    Herr

Name

Vorname

Wohnadresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

21. April 2018

20. Oktober 2018

Datum:

Unterschrift:

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Anmeldung sowie die Kenntnissnahme der allgemeinen Kursbedingungen

# Referenten



## Kirsten Vorster-Busch

dipl. Sportphysiotherapeutin, lizenzierte  
Runingleiterin baspo / swiss athletic

Als ehemalige Leistungssportlerin im Schwimmen und Triathlon coacht sie heute Läuferinnen und Läufer.



## Maria Oppliger

dipl. Sportphysiotherapeutin FH  
MAS Prävention / Gesundheitsförderung

Durch ihre Ausbildung und langjährige Laufpraxis kann sie versiert ihre Erfahrungen weitergeben.

# Allgemeine Kursbedingungen

## Kursort

RehaCity Basel

## Dauer

09:00 – ca. 17:00

Mittagspause ca. 12:00 – 13:00

## Versicherung

Eine Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer/innen.

Die RehaCity Basel übernimmt keine Haftung.

## Anmeldung

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

## Zahlungsbedingungen

Der Betrag von 150 CHF ist vor Kursbeginn zu bezahlen. Pausengetränke und Verpflegung sind inklusive.

## RehaCity Basel

Centralbahnstrasse 20  
4051 Basel

Tel: 061 206 60 10  
Fax: 061 206 60 19

[info@rehacity.ch](mailto:info@rehacity.ch)  
[www.rehacity.ch](http://www.rehacity.ch)