

LAUFTECHNIK SEMINAR

RehaCity
Basel



Laufen ist trendy, hält fit und ist gesund, unabhängig davon ob du Wettkämpfe bestreitest oder als Hobbyläufer/in die Bewegung genießt.

Aber oft kommt es dennoch zu Beschwerden, die auf Fehler beim Laufen zurückzuführen sind.

Mehr über seinen Körper lernen, Verletzungen und Verspannungen vorbeugen.

Wir helfen dir in einem 4 stündigen Kurs deinen Laufstil zu verbessern. Mit diversen Tests entdecken wir muskuläre Schwachstellen und stellen dir ein eigenes Trainingsprogramm zusammen.

Möchtest du gern mit Joggen anfangen und bist dir nicht sicher, ob dein Laufstil gut ist? Dann können wir dir den Einstieg erleichtern.

Was erwartest dich in dem Laufkurs?

- eine persönliche Laufanalyse
- spezifische Trainingstipps
- ein spezielles Lauftechniktraining
- der Y-Balance Test
- der FMS Test
- ein individuell angepasstes Trainingsprogramm

Für wen ist der Kurs gedacht?

- für Einsteiger/innen und Hobby-Läufer/innen

Wie fit sollte man sein?

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

Was solltest du mitbringen?

- wetterangepasste Sportbekleidung
- Trinkflasche und kleiner Snack

Termine

Samstag · 30. März 2019

Samstag · 15. Juni 2019

Samstag · 24. August 2019

Samstag · 19. Oktober 2019

jeweils von 9.00 bis 13.00, maximal 13:30 Uhr

Was kostet dich der Kurs?

180 CHF

Um eine individuelle Betreuung sicherstellen zu können, ist die Teilnahme auf 8 Personen beschränkt.

Wo kann ich mich anmelden?

RehaCity Basel
Centralbahnstrasse 20 · CH-4051 Basel
T +41 61 206 60 10 · F +41 61 206 60 19
info@rehacity.ch

oder online: www.baselrunningclub.ch/lauftechnik-seminar



Der Y- Test

Getestet werden Kraft, Beweglichkeit, neuro-muskuläre Kontrolle, Core Stabilität und Bewegungsausmass der einzelnen Quadranten. In der Zusammenfassung erhält der Untersucher einen guten Gesamteindruck der Mobilität und Stabilität des Sportlers und eine Basis für den Erfolg weiterer therapeutischer Massnahmen. Wir können mit diesem Test deine Schwachstellen erkennen und dir ein massgeschneidertes Kräftigungsprogramm erstellen.



Der FMS Test

Der „Functional-Movement-Screen“, ein standardisiertes Testverfahren aus Amerika, überprüft wichtige konditionelle Fähigkeiten zur Erfassung potentieller Verletzungsrisiken und ineffizienter Bewegungsmuster. Schwächen werden so rechtzeitig erkannt und Trainingsempfehlungen können darauf abgestimmt werden.



Die Laufanalyse

Bei der Laufanalyse werden Videoaufnahmen während des Laufens angefertigt und danach im gemeinsamen Gespräch mit den Trainern analysiert. Der Fokus liegt dabei auf Bewegungsmuster, die auf Dauer eventuell zu Verletzungen führen könnten. Du bekommst Tipps, wie du deinen Laufstil entsprechend verbessern kannst. Aber auch, wenn du schneller werden möchtest, erhältst du auf Wunsch wertvolle Anregungen.





Christina Kessler

Physiotherapeutin HF,
Sportphysiotherapeutin,
Manualtherapeutin, Medical
specialist for runners

Ihre Freude an Bewegung
und Bewegungsanalyse ist
ansteckend. Mit Ihrem Fach-
wissen und ihrer langjährigen
Erfahrung in der Sportphysio-
therapie, ist Sie die perfekte
Begleitung um Ihr neues
Trainingsziel zu erreichen.



Clemens Wepfer

ACSM Personal Trainer,
Eidg. Dipl. Fitness Instruktor
und Yogalehrer

Mit seinen vielen Kenntnissen
aus Theorie und Praxis findet
er bei jedem die muskulären
Dysbalancen und hilft dabei
mit Freude und Motivation
diese zu beheben.



Jasmin Sitton

Geschäftsleitung,

Dipl. Sportphysiotherapeutin
HF, Sportbetreuer, CAS Psy-
chosoziales Management,
Sportphysiotherapeutin

Mit einer langjährigen Erfah-
rung in der Trainingsanleitung
div. Sportler sowie als Trainerin
Volleyball ist Jasmin eine
wertvolle Stütze bei deinem
Start zu sportlichen Zielen.



Rainer Hauch

Trainer BRC
Trainer B Swiss Athletics
IAAF Level II

Nach mehr als 50 gelaufenen
Marathons ohne jegliche Ver-
letzung, darunter 3 Gesamt-
siege, weiss er worauf es beim
Laufen ankommt. Als Trainer
beim BRC konnte er bereits
vielen Läuferinnen und Läu-
fern zu sportlichen Erfolgen
verhelfen.



Gudrun Dyck von Gunten

Trainerin BRC
ESA Runningleiterin Baspo
J+S Leiterin Leichtathletik

Als Trainerin und aktive
Marathonläuferin ist für sie
die Lauftechnik und die
Körperstabilität der Schlüs-
sel zum Erfolg, sowohl fürs
gesunde Laufen, als auch für
sportliche Erfolge. Ihre mo-
tivierende Art verhalf bereits
vielen zum Laufeinstieg.

