



Verletzungsfrei laufen
Lauftechnikseminar
21. Oktober 2017

Verletzungsfrei laufen unter sportphysiotherapeutischer Anleitung

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

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
- Laufschule
- 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 2km am Stück laufen können.

Mitbringen:

- wetterangepasste Sportbekleidung

Vorhanden:

- Umkleideraum und Duschen

Die RehaCity Basel bietet mehrmals im Jahr Veranstaltungen und Seminare zum Thema Laufen an. Das nächste Seminar findet an folgendem Datum statt: 21. Oktober 2017

Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.rehacity.ch über die aktuellen Seminare.

Anmeldung Lauftechnikseminar vom 21. Oktober 2017

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](tel:0612066010)
e-mail: info@rehacity.ch

Frau Herr

Name

Vorname

Wohnadresse

PLZ/ Ort

Telefon

E-mail

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 Ein-
gangsdatum berücksichtigt.

Zahlungsbedingungen

Der Betrag von 150 CHF ist vor
Kursbeginn zu bezahlen. Pausenge-
tränke und Verpflegung sind inkl.

RehaCity Basel

Centralbahnstrasse 20
4051 Basel

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

info@rehacity.ch
www.rehacity.ch