

# schmerz<sup>3</sup> zentrum

AM KUNSTMUSEUM



RENNEN | JOGGEN | LAUFEN

## RUN AND FUN

Diese einfache Broschüre mag Ihnen den Einstieg in den Laufsport näher bringen und Ihnen einen etwaig notwendigen, ersten Motivationsschub geben, denn nicht Tempo ist unser primäres Ziel, sondern die Regelmässigkeit der Bewegungseinheit liegt im Vordergrund.

IHRE ADRESSE **GEGEN SCHMERZ** IN BASEL



## RUN AND FUN RENNEN | JOGGEN | LAUFEN

Ort/Treffpunkt	Schmerzzentrum am Kunstmuseum, Dufourstrasse 11 in Basel
Zeitpunkt	Donnerstags um 14.15 Uhr
Dauer	20-40 Min.
Durchführung	bei jeder Witterung
Anmeldung	vereinbaren Sie vorab einen Termin mit Stéphane Geisseler
Kosten	kostenlos für alle TeilnehmerInnen
Infos	über die WhatsApp-Gruppe „Run and fun“
Versicherung	Wir übernehmen keinerlei Haftung, jeder Teilnehmer haftet selbst.
Bekleidung	Leichte, der Jahreszeit entsprechende Kleidung, Laufschuhe sind von Vorteil
Leitung	Stéphane Geisseler

---

Regelmässiges, leichtes und gezieltes Rennen/Joggen/Laufen bringt zahlreiche Vorteile. Mitunter stärkt es das Herz-Kreislaufsystem, baut Stresshormone ab, wirkt sich auf den gesamten Bewegungsapparat positiv aus und fördert gleichermassen ein ausgewogenes Körpergewicht. Zusätzlich stärkt es all' unsere 5 Sinne und wirkt gezielt auch als mentale Stärkung.

---

Für wen ist Rennen/Joggen/Laufen geeignet? Ein paar Hinweise für Einsteiger ... Laufsport per se ist für fast alle geeignet. Bei Herzproblemen, Adipositas und starken Schmerzen im Bewegungsapparat empfehle ich den Einstieg mit Nordic Walking, obwohl hier anzumerken ist, dass Nordic Walking, wenn intensiv und korrekt betrieben, körperlicher Hochleistung gleichkommt.

---

Wir laufen gemeinsam 3-5 Kilometer weit und legen während des ca. 30-minütigen Laufes 2-3 Intervallspurts ein. Dies ermöglicht es jedem Einzelnen, an seine eigenen Grenzen zu stossen oder auch zumindest einmal aus der Komfortzone herauszukommen. Wichtig sind hier regelmässige, kurze Trainings, die als Fitnessaufbau oder/und zum Erhalt der Gesundheit dienen. Ziel ist es nicht, massiv über die eigenen Grenzen zu gehen, sondern vielmehr an die eigenen Grenzen zu gelangen.

---

Vor dem Lauf sind Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen sehr empfohlen, vor allem, wenn zuvor noch keine körperliche Betätigung stattfand oder/und die Temperaturen sehr tief oder sehr hoch sind. Als weiteres Element gilt hier auch, den eigenen Laufstil und die Lauftechnik zu verbessern oder diese korrekt einzusetzen. Abschliessend sind Ernährung vor und nach dem Laufen sowie eine effiziente Ausrüstung Themen während des Laufens. Der Untertitel 'Run and fun' möchte auch klar hervorheben, dass Spass, Vergnügen und Leichtigkeit wichtige Elemente des Laufes repräsentieren.

---

Ich freue mich sehr, dieses neue Angebot anbieten zu dürfen. Stéphane Geisseler

---

# schmerz<sup>z</sup> zentrum

AM KUNSTMUSEUM



RENNEN | JOGGEN | LAUFEN

RUN AND FUN

**SCHMERZZENTRUM AM KUNSTMUSEUM BASEL AG**  
Dufourstrasse 11 | 4052 Basel

061 315 91 00 | [schmerzzentrum.kunstmuseum@hin.ch](mailto:schmerzzentrum.kunstmuseum@hin.ch)  
[www.schmerzzentrum-am-kunstmuseum.ch](http://www.schmerzzentrum-am-kunstmuseum.ch)