

## Richtiges Training für einen Marathon

**REFERAT.** Heute Dienstag findet im Äquilibris-Training am Hirschgässlein 30 in Basel eine Abendveranstaltung mit zwei Vorträgen statt. Zuerst referiert um 19 Uhr Michèle Schmid über Running und Alexander-Technik: ein Thema für alle, die ihre Körperkoordination und ihren Kraftaufwand beim Laufsport und im Alltag neu erlernen möchten. Danach hält der Laufsportexperte Gabor Szirt einen Vortrag über die Vorbereitung auf einen ersten Marathon/Halbmarathon. Der Unkostenbeitrag für die zweistündige Veranstaltung beträgt zehn Franken. Anmeldung: [info@laufftreff.ch](mailto:info@laufftreff.ch) oder 061 227 88 35  
> [www.laufftreff.ch](http://www.laufftreff.ch); > [www.runplus.ch](http://www.runplus.ch)

