

# Anmeldung

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn!

**Ja**, Ich möchte an einem der POSE Method® Angebote teilnehmen und melde mich hiermit verbindlich an. Teilnahmebedingungen und Fragebogen zum Kurs erhalte ich per Mail.

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Strasse:** \_\_\_\_\_

**PLZ / Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**Mail:** \_\_\_\_\_

- POSE Method® Laufkurs
- Tagesseminar
- Laufwochenende
- Individualcoaching auf Termin

Nähere Infos, Termine und Preise unter:  
[www.wellmove.de](http://www.wellmove.de)



Offiziell geschulte Lauftechnik:



powered by



Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsmanagement

**Kontakt - POSE Method®Trainer:**

**Silke Heidemann**

*Certified Running Coach Lev. I*



Alte Stadtgärtnerei 21  
68519 Viernheim  
Telefon: 06204/919464  
[silke.heidemann@wellmove.de](mailto:silke.heidemann@wellmove.de)  
[www.wellmove.de](http://www.wellmove.de)

# POSE Method® of Running



## Laufen mit Leichtigkeit

- ✓ **Wissenschaftlich bestätigt!**
- ✓ **Besser Laufen - für Jeden erlernbar!**
- ✓ **Verletzungsfrei durch Überlastungsschutz!**
- ✓ **50% weniger Belastung in Deinen Kniegelenken, Sehnen und Bändern!**
- ✓ **Leichter und schneller zur persönlichen Bestzeit!**
- ✓ **Mehr als 35 Jahre Erfahrung!**

POSE Method® zertifizierte Trainer  
in Deiner Nähe findest Du unter

[www.POSETECH.com/Coaches/](http://www.POSETECH.com/Coaches/)

# Mit Leichtigkeit Laufen

## ✓ Die Wissenschaft

Mit der **POSE Methode®** ist es möglich, eine natürliche Bewegungs- und Lauform zu erlernen, die auf wissenschaftlichen Studien und physikalischen Grundgesetzen basiert und international erfolgreich eingesetzt wird.

## ✓ Die Technik

Optimiere Deine Lauftechnik - egal ob Du Anfänger, Ambitionierter oder Wettkampfläufer bist, durch Verbesserung eines sportartübergreifenden biomechanischen Modells und der vollen Ausnutzung Deines physiologischen Potentials.

## ✓ Verletzungen vermeiden

Wissenschaftliche Studien belegen, daß Du mit der **POSE Methode®** eine um bis zu 50%ige Reduzierung der Knie-, Gelenk- sowie Sehnenbelastungen erreichst und dadurch (wieder) beschwerde- und schmerzfrei laufen kannst - Training ohne Risiken und Nebenwirkungen!

## ✓ Das „Original“

Die **POSE Methode®** wurde vom zweifachen Olympia-Coach sowie international anerkannten Sportwissenschaftler und Author Dr. Nicolas Romanov bereits 1977 entwickelt und weiter erforscht, und ist durch effizientes, verletzungs-freies und natürliches Lauftraining für Jeden erlernbar!

## ✓ Tempo durch Schwerkraft

Lerne eine Lauftechnik kennen, welche die Wirkung der Schwerkraft optimal ausnutzt anstatt gegen sie zu arbeiten - werde schneller mit weniger Aufwand und steigere Deine Ausdauer.

## ✓ Fallen oder Abdrücken

Durch richtige und gezielte Fallübungen und unter Berücksichtigung der Schwerkraft reduziert Du Deinen Kraftaufwand beim Laufen um ein Vielfaches und steigerst so Deine Laufgeschwindigkeit mit Leichtigkeit.

## ✓ Laufschuhe ohne „Schnickschnack“

Über 70% der Läufer leiden mindestens einmal pro Jahr unter Läufer-spezifischen Verletzungen - trotz jährlicher Innovationen auf dem Laufschuh-sektor, gibt es hier keine nennenswerten Verbesserungen und das seit mehr als 30 Jahren!  
„Weniger, ist mehr!“

## ✓ Individuelles Feedback

Deine individuelle Bewegungs- und Laufanalyse (vorher/nachher) mit Zeitlupenauswertung sowie weiteren Trainingsempfehlungen.



[www.POSETECH.com](http://www.POSETECH.com)

## ✓ Technik statt Umfang

Du bekommst zahlreiche Praxisübungen zum Erlernen der **POSE Methode®** unter individueller Berücksichtigung Deiner Laufschwächen.

## ✓ Dein Potential

Reduziere durch die **POSE Methode®** Deinen benötigten Energieaufwand und profitiere dadurch mit einem schnelleren Tempo und/oder einer größeren Ausdauerbilanz für neue Bestzeiten.

## ✓ Stabilität und Flexibilität

Bereite Dich optimal auf die richtige Lauftechnik mit der **POSE Methode®** vor. „Aus der Mitte kommt die Kraft!“

## ✓ Training und Coaching

Jeder Teilnehmer erhält Seminarbezogene Unterlagen mit Übungen und Infos zu Theorie und Praxis inkl. seiner persönlichen Videoaufzeichnungen und Trainingsempfehlungen. Weitere Angebote für Trainings- bzw. Coaching-Möglichkeiten, um die **POSE Methode®** zu vertiefen erhältst Du auf Anfrage.

## ✓ Förderung als Präventionsmaßnahme

Unsere Laufseminare nach der **POSE Methode®** sind als Präventionsmaßnahme der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und werden nach §20 SGB V gefördert. Kursteilnehmer können unter Vorlage der Teilnahmebescheinigung eine anteilige Kostenerstattung erhalten.

## ✓ Literatur, DVD und Trainingsequipment

Können über die **POSE Methode®-Coaches** bezogen werden. Preise und Lieferbedingungen auf Anfrage.



**POSE METHOD®**  
by Nicholas Romanov, Ph.D.

„Always pull your foot off the ground“