



17. Oktober 2024 17:30 Uhr
Vortrag DE

Prof. em. Dr. Lukas Zahner

Uni Basel, Petersplatz 1, 4051 Basel,
Raum 035 (Erdgeschoss)



3 Tage für
Gesundheit & Bewegung
17.-19. Oktober

Running Workshop
with Malcolm Balk EN/FR/DE
18. & 19. Oktober 2024
9:30 – 16:30 Uhr
Basel

ANMELDUNGEN

QR-Code scannen
oder via Jotform
registrieren.

Willkommen!

www.alexandertechnik.ch

Vortrag Do 17. Okt. 17:30

Uni Basel, Petersplatz 1, 4051 Basel, Raum 035
im Erdgeschoss des Kollegiengebäudes

Thema: Bewegung und Gesundheit:

- Bewegung & Gesundheit im Alter
- Bewegung & mentale Gesundheit
- Bewegung im Bereich Diabetes / Prä-Diabetes

über unsere Möglichkeiten zur

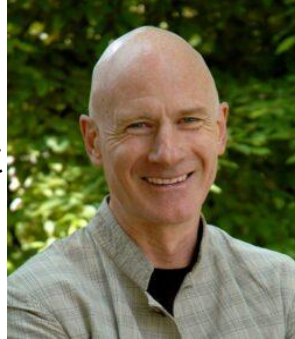
- *Verbesserung der Gesundheit,*
- *Vorbeugung und zur*
- *Intervention mit Bewegung.*

Dauer: 90-100min

Sprache: Deutsch

Investition/Eintritt: CHF 20.00

zu bezahlen im Voraus via EZS
oder an der Abendkasse (in bar)



Prof. Dr. Lukas Zahner ist jemand der Dinge bewegt und Impulse setzt. Schon 2008 hatte ihn der SBAT (neben Paul Auf der Maur von Victorinox) für einen Vortrag am Internationalen Kongress Alexander-Technik in Lugano eingeladen.

2023 und 2024 hat er in Basel die HealthEXPO mit organisiert mit insgesamt mehr als 15.000 Besuchern

(EMR anerkannte Weiterbildung)

Workshop Fr 18. & Sa 19.Okt.

Runners Workshop mit Malcolm Balk
Basel, Ort wird noch bestätigt

Thema: Bewegungsqualität (nicht nur) im Laufen

Dauer: Fr & Sa 9:30 bis 16:30 Uhr

Sprache: EN & FR

DE Übersetzung bei Bedarf

Investition: pro Person, zu bezahlen im Voraus via EZS

Nur Freitag: CHF 247.00 Early Bird (bis 25.08.2024) CHF 230.00

Beide Tage: CHF 330.00 Early Brd (bis 25.08.2024) CHF 297.00



Malcolm Balk unterrichtet die AlexanderTechnik seit 1984.

Es hat ihn im besonderen interessiert, wie man die Alexander-Technik im Sport anwendet, insbesondere beim Laufen, wo er immer noch als Master-Athlet antritt. Daneben hat er zwei Bücher mitverfasst: „Master The Art of Running“ und „Master the Art of Working Out“. (Man kann sie auf amazon.de finden und bestellen)

Mit Malcolm Balk hat der SBAT jemanden für die berufliche Weiterbildung engagieren können, der sowohl mit Amateuren, als auch Menschen der Generation 50+ und Olympiasportlern gearbeitet hat. Darüberhinaus hat er auch während Jahren mit Hochleistungssportlern einer ganz anderen Art gearbeitet: Musikern

(EMR anerkannte Weiterbildung)

ANMELDUNG

QR-Code scannen oder
via [Jotform](#) registrieren.



Wir freuen uns auf Dich!

ANMELDUNG

QR-Code scannen oder
via [Jotform](#) registrieren.



Wir freuen uns auf Dich!

Workshop 18.&19.Okt Runners Workshop mit Malcolm Balk

Basel, Ort wird noch bestätigt

Man kann die Arbeit von F.M. Alexander als ein Studium des Denkens in Bezug auf Bewegung definieren – unsere Bewegungsqualität können wir viel mehr beeinflussen als es uns oft bewusst ist, im Hochleistungsbereich und im Personal Training sicherlich ein Faktor, der mehr Beachtung verdient.

Malcolm Balk ist Gastlehrer bei der SBAT Weiterbildung am 18. und 19. Oktober mit seinem Runner's Workshop.



Malcolm zu seinem Kursangebot:

"Ich bin mir bewusst, dass es möglicherweise einen Angstfaktor gibt, wenn es um "Laufen" in der AlexanderTechnik-Welt geht. Ich möchte allen versichern, dass dies ein Workshop ist und kein Workout! Ich gehe davon aus, dass viele Teilnehmer/innen nicht die Absicht haben, Läufer/innen zu werden, und es ist nicht mein heimliches Ziel, sie vom Gegenteil zu überzeugen. Aber wie bei Singen oder bei Laufen auf einer Slackline werden die Teilnehmer/innen vielleicht feststellen, dass sie Fähigkeiten und Stärken haben, von denen sie gar nicht wussten, dass sie sie besitzen, was sehr erfreulich sein kann!"

