

**Richtig Laufen!
Gesünder, Schöner, ... Schneller**



**Check®
Praxis
Vortrag**

Wien

Lauftechnik Seminar

*Auch als Gutschein
erhältlich!*

2 Millionen Österreicher laufen,
aber...

1,99 Millionen wissen nicht,
worauf sie achten sollten!



Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

ab Mai 2019



ein Seminar
von

Peter Wundsam

Warum ist die Technik für Spaß-Läufer wie Spitzenläufer wichtig?

- Gesundheit: Reduziert Fehlbelastungen
- Training: Laufen als Ganzkörpertraining
- Spaß: dynamischeres Bewegungsgefühl
- Leistung: mehr Weg in weniger Zeit laufen

Vortrag:

Termin: 13. Mai 19:30

Ort: Adria Wien

Kosten: Einzel 20,-; Duo € 16,-; *Reservierung verpflichtend!*



Seminar: ... mit Vortrag + Praxis + Check :

LT 115: Vortrag, Check und 6x Praxis

Start: ab 13. Mai je Montag 19:30

Termine: 13.5.(Vortr.), 20.5., 27.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6.
(Ersatz: So 26.5., So 23.6., Checktermine anfragen!)

Ort: Spenadlwiese, Prater Hauptallee

Kosten: Einzel €149,- ; Duo €141,- pro Person/Seminar

Anmelden: info@lauftechnik.at +43 699 14 84 92 84

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahlen!!!

Lauftechnik Check[®]:

Termin: zB 7.5. Abends, 10.5. Früh, etc.

Kosten/Ort: 20,-; € 16,-/ P; Ort anfragen!

Privat- und Firmentraining:

Termine: nach Vereinbarung

Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **weitere Kurse in...** Ennstal, Linz, Wels, Dornbirn, St. Pölten, etc. ...
- **Aqua Jogging Seminar:** zB.: Wien, ab 13. Mai 2019
- **run free Seminare:** Mai **Traunsee**; Sept **Sexten Südtirol**
- **Bergtrekking:** 30. Mai **Hohe Tatra**; Okt **Rolwaling Nepal**