

**Richtig Laufen!**

**Gesünder, Schöner, ... Schneller**



**Wien**

**Check<sup>®</sup>  
Praxis  
Vortrag**

# 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 Okt/ Nov 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:** 29. Okt. Dienstag 19:30

**Ort:** Adria Wien, Donaukanal



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

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

**LT 118:** Vortrag, Check und 6x Praxis

**Start:** ab 5. Nov Dienstag 19:30

**Praxis:** 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12.  
(Ersatz: So 24.11., So 8.12.), Check anfragen!

**Ort:** Spenadlwiese, Prater Hauptallee

**Kosten:** Einzel €154,- ; Duo €146,- pro Person/Seminar

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

**ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahlen!!!**

## Lauftechnik Check<sup>®</sup>:

**Termin:** bitte anfragen! diverse Okt/ Nov

**Kosten/Ort:** 20,-; € 16,-/ Person; 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 5. November
- **run free Seminare:** Mai 2020 Südtirol „unter den 3 Zinnen“
- **BergErleben:** Ende Oktober Marokko, Atlasgebirge