Richtig Laufen! Gesünder, Schöner, ... Schneller

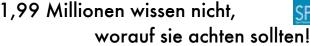


Lauftechnik Seminar

Auch als Gutschein erhältlich!



2 Millionen Österreicher laufen, aber...





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®:

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, Dombim, 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