

**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 März 2020



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: 5. März 2020 Do 18:45

Ort: bitte anfragen

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

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

LT 120: Vortrag, Check und 6x Praxis

Start: ab 5. März je Do 18:45

Praxis: 12.3., 2.4., 16.4., 23.4., 7.5., 12.5.,
(Ersatz: So 5.4., 26. 4.), Check anfragen!

Ort: Start: Badeschiff Wien, Donaukanal

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!

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

Privat- und Firmentraining:

Termine: nach Vereinbarung

Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **NEU: Skitouren Aufbautraining...** Wien- 1x/ Woche
- **Aqua Jogging Seminar:** zB. Wien ab 5. März 2020
- **run free Seminare:** Mai 2020 **Südtirol „unter den 3 Zinnen“**
- **BergErleben:** 6.- 13. Juni **Marokko, Atlasgebirge**