

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



**Check<sup>®</sup>  
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 Sept 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:** Termin anfragen!

**Ort:** Café Nebenan, Wassergasse 8, 1030 Wien

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

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

**LT 123: Vortrag, Check und 6x Praxis**

**Start: ab 6. Okt. je Di 19:30**

**Praxis:** 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11.  
(Ersatz: So 1.11., 17. 11.), 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<sup>®</sup>:

**Termin:** bitte anfragen!

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

## Privat- und Firmentraining:

**Termine:** wieder möglich - nach Vereinbarung

## Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **Aqua Jogging Seminar:** zB. Wien ab 29. Sept 2020
- **run free Seminare:** Okt 2020 **Südtirol „unter den 3 Zinnen“**
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Juni 2021
- **Video Heimtraining: täglich zB vor der Arbeit**