

**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 2021



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 124: Vortrag, Check und 6x Praxis

Start: ab 23. Mär. je Di 19:00

Praxis: 23.3., 30.3., 6.4., 13.4., 20.4., 27.4.
(Ersatz: So 11.4., So 25. 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: wieder möglich - nach Vereinbarung

Laufen&Co Programm ...

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