

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



**Wien**

**Check®  
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**

**Mai/ Juni 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 125: Vortrag, Check und 6x Praxis**

**Start: ab 7. Juni je Mo 18:00**

**Praxis:** 7.6., 14.6., 21.6., 28.6., 5.7., + Ersatz.  
(Ersatz: So 20.6., So 27. 6.), 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 9. Juni 2021
- **run free Seminare:** Okt 2021 **Südtirol „unter den 3 Zinnen“**
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Termin offen
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**