

**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 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! evt. 14.9. 20:15
- Ort:** Café Nebenan, Wassergasse 8, 1030 Wien
- Kosten:** Einzel 22,-; Duo € 18,-; *Reservierung verpflichtend!*



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

### **LT 126: Vortrag, Check und 6x Praxis**

**Start: ab 14. Sept je Di 18:30**

**Praxis:** 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10.?  
(Ersatz: So 3.10., So 10.10.), Check anfragen!

**Ort:** Start: Praterallee, Km 1

**Kosten:** Einzel €159,- ; Duo €151- pro Person/Seminar

**Anmelden:** info@lauftechnik.at +43 699 14 84 92 84

**ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahlen!!!**

## Lauftechnik Check<sup>®</sup>:

**Termin:** bitte anfragen! zB. 6.9., 7.9., 14.9., etc...

**Kosten/Ort:** 22,-; € 18,-/ 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 8. Sept 2021
- **run free Seminare:** Okt 2022 **Südtirol „unter den 3 Zinnen“**
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Termin offen
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**