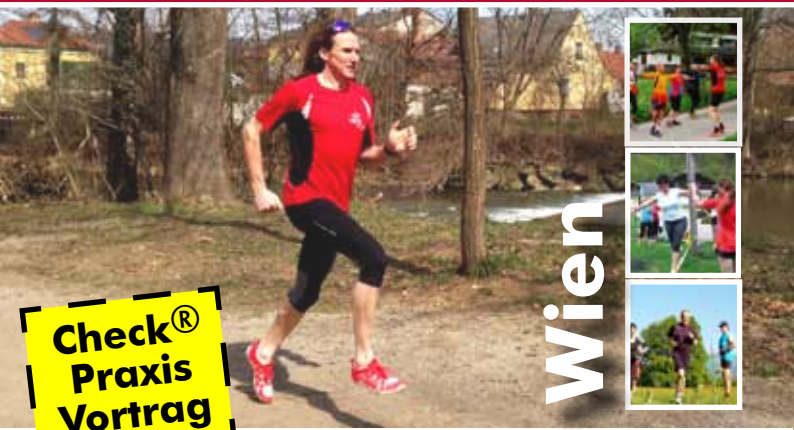


**Richtig Laufen!
Gesünder, Schöner, ... Schneller**



**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 Sept 2022



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: 12. Sept 19:30, Montag

Ort: Café Nebenan, Wassergasse 8, 1030 Wien

Kosten: Einzel 22,-; Duo € 18,-; **Reservierung verpflichtend!**

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

LT 128: Vortrag, Check und 6x Praxis

Start: ab 13. Sept je Di 19:30

Praxis: 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10.
(Ersatz: So. 25.9., So 2.10.) , 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®:

Termin: anfragen! zB. 7.9., 12.9., 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 20. Sept 2022
- **run free Seminare:** Okt 2023 **Südtirol „unter den 3 Zinnen“**
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Mai 2023
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**