

**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 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<sup>®</sup>:

**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**