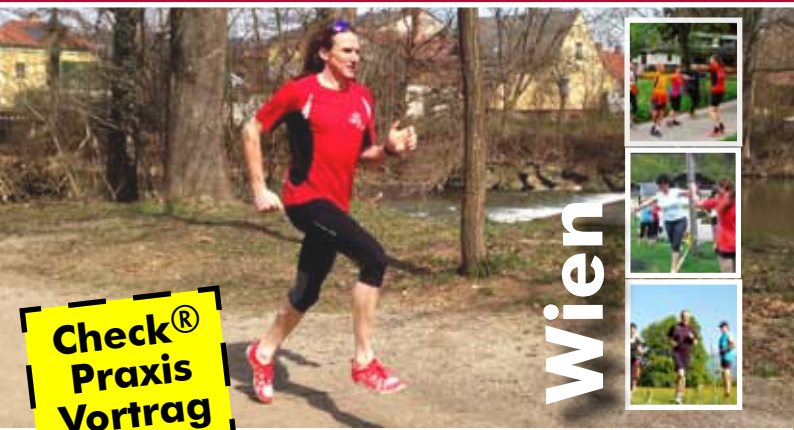


**Richtig Laufen!
Gesünder, Schöner, ... Schneller**



**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 Feb 2023



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: April- noch offen

Ort: Café Nebenan, Wassergasse 8, 1030 Wien

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

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

LT 130: Vortrag, Check und 6x Praxis

Start: ab 27. Feb je Mo 19:45

Praxis: 27.2., 6.3., 13.3., 27.3., 3.4., 17.4.
(Ersatz: So 26.3., Mo 10.4.), Check anfragen!

Ort: Donaukanal, Start Badeschiff Wien

Kosten: Einzel €165,- ; Duo €157- pro Person/Seminar

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

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahlen!!!

Lauftechnik Check[®]:

Termin: bitte anfragen!

Kosten/Ort: € 25,-; € 20,-/ Person; Ort anfragen!

Privat- und Firmentraining:

Termine: individuell nach Vereinbarung

Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **Aqua Jogging Seminar:** zB. Wien ab 14. Feb bzw. April
- **run free Seminare:** Okt 2023 **Südtirol „unter den 3 Zinnen“**
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Juni 2023
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**