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

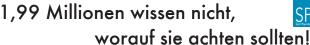


## Lauftechnik Seminar

Auch als Gutschein erhältlich!



2 Millionen Österreicher laufen, aber...





Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

ab Sept. 2023



ein Seminar von **Peter Wundsam** 

# Spaß-Läufer wie Spitzenläufer wichtig?Gesundheit: Reduziert Fehlbelastungen

Warum ist die Technik für

Training: Laufen als Ganzkörpertraining

Spaß: dynamischeres Bewegungsgefühl

Leistung: mehr Weg in weniger Zeit laufen

Vortrag:

## Termin:

Termin: 25. Sept. Mo 19:15
Ort: WeMove Runningstore, 1030



**Kosten:** Einzel 25,-; Duo € 20,-; Reservierung verpflichtend!

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

LT 131: Vortrag, Check und 6x I

LT 131: Vortrag, Check und 6x Praxis

Start: ab 26. Sept. je Di 19:45

Praxis: 26.9., 3.10., 8.10.! (So); 10.10., 17.10., 24.10.

(Ersatz: So 1.10.,) 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!!!

bitte anfragen!, diverse Aug/Sept

## Lauftechnik Check®:

Kosten/Ort: € 25,-; Check+: € 50,-Person

Privat- und Firmentraining:

#### Termine: individuell nach Vereinbarung

Laufon <sup>Q</sup> Co Broaramm

Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- Aqua Jogging Seminar: zB. Wien ab 19. Sept.
   run free Seminare: Mai 2024 Traunsee
  - BergErleben: Marokko, Atlasgebirge Juni 2024
  - Bergerieben: Marokko, Atlasgebirge Juni 2024
     Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit