

**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. 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: 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 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!!!

Lauftechnik Check[®]:

Termin: bitte anfragen!, diverse Aug/ Sept

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

Privat- und Firmentraining:

Termine: individuell nach Vereinbarung

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
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**