

**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 Februar 2024



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: 19. Feb. Mo 20:15

Ort: noch offen

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

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

LT 133: **Vortrag, Check und 6x Praxis**

Start: ab 19. Feb. je 18:15

Praxis: 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.
(Ersatz: So 03.03., 01.04.) ; Check anfragen!

Ort: Donaukanal, Start Badeschiff Wien

Kosten: Einzel €171,- ; Duo €161,- pro Person/Seminar

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

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahlen!!!

Lauftechnik Check[®]:

Termin: bitte anfragen! diverse Termine Feb.

Kosten/Ort: € 25,-; Duo €20,- pro Person

Privat- und Firmentraining:

Termine: individuell nach Vereinbarung

Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **Aqua Jogging Seminar:** zB. Wien ab 13. Februar
- **run free Seminare:** Mai 24: **Traunsee**, Okt 24: **Drei Zinnen**
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Juni 2024
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**