Richtig Laufen! Gesünder, Schöner, ... Schneller

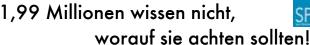


Lauftechnik Seminar

Auch als Gutschein erhältlich!



2 Millionen Österreicher laufen, aber...





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:

19. Feb. Mo 20:15

Termin:

noch offen Ort:

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

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

LT 133: Vortrag, Check und 6x Praxis

ab 19. Feb. je 18:15 Start:

19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03. Praxis:

(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