Richtig Laufen!
Gesünder, Schöner, ... Schneller

Check® Praxis Vortrag

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 März 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: **08. April 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 04. März je 18:15**
Praxis: 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04.
(Ersatz: So 17.03., 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 09. April
- **run free Seminare:** Mai 24: **Traunsee,** Okt 24: **Drei Zinnen**
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Juni 2024
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**