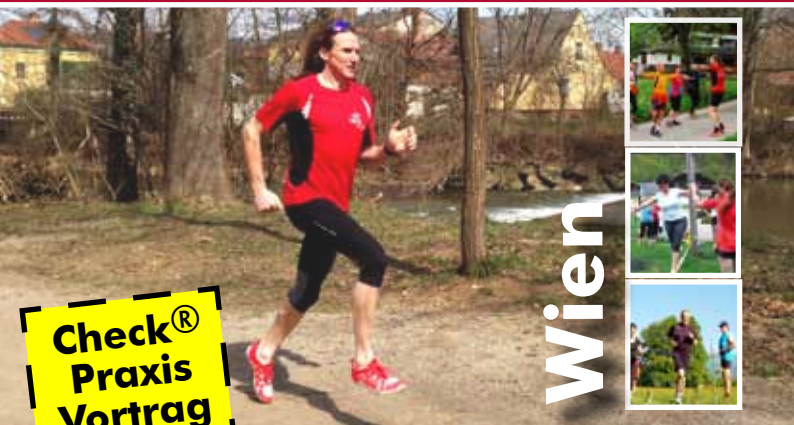


Richtig Laufen!
Gesünder, Schöner, ... Schneller



**Check[®]
Praxis
Vortrag**

Wien

Lauftechnik Seminar

*...auch als Weihnachts-
Gutschein erhältlich!*



**2 Millionen Österreicher laufen,
aber...**

**1,99 Millionen wissen nicht,
worauf sie achten sollten!**



Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

ab Nov 2025



**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: 12. Nov 2024 Mi 20:00

Ort: wird noch bekannt gegeben

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

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

LT 138: Vortrag, Check und 6x Praxis

Start: ab 12. Nov je Mi 18:00

Praxis: 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.
(Ersatz: So 14.12.) ; Checktermine anfragen!

Ort: Donaukanal, Start Strandbar

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 Nov/ Dez

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

Privat- und Firmentraining:

Termine: individuell nach Vereinbarung

Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** gesunde Bewegung für ihre Mitarbeiter!
- **Aqua Jogging Seminar:** zB. Wien ab 4. Nov
- **run free Seminare:** Mai 26: Traunsee, Okt 26: Drei Zinnen
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Juni 2026
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**