Richtig Laufen!
Gesünder, Schöner, ... Schneller



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 2026

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: **Februar 2027**
Ort: wird noch bekannt gegeben
Kosten: Einzel 25,-; Duo € 20,- ; Reservierung verpflichtend!

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

LT 140: **Vortrag, Check und 6x Praxis**
Start: **ab 25. Nov je Mi 18:00**
Praxis: 25.11., 02.12., 09.12., 16.12., 13.01., 20.01.
(Ersatz: So 29.11., So 13.12.) ; Checkt. gesondert
Ort: Donaukanal, Schwedenplatz
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 24. Nov
- **run free Seminare:** Mai 27: **Traunsee,** Okt 27: **Drei Zinnen**
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Juni 2027
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**