

„learn to learn it yourself“
für alle Leistungsklassen geeignet



Lauftechnik Seminar

*Auch als Gutschein
erhältlich!*

2 Millionen Österreicher laufen,
aber...

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

ab Mai 2020



ein Seminar
von **Laufen&Co**

Peter Wundsam

Warum ist die Technik für Hobbyläufer wie Spitzenläufer wichtig?

- Gesundheit: Reduziert Fehlbelastungen
- Training: Laufen als Ganzkörpertraining
- Spaß: dynamischeres Bewegungsgefühl
- Leistung: mehr Weg in weniger Zeit laufen

**LEICHTER, SCHNELLER, SCHÖNER DURCH
DEN WALD ODER ZUM MARATHON**

Vortrag:

Termin: 25. Mai Mo 20:15 (auch als Video)

Kosten: Vortrag only: Einzel 20,-; Duo € 16,-/Person

Ort: noch offen, **jedenfalls als Videokonferenz**

Seminar ... mit Vortrag + Praxis + Check :

LTSP28: Vortrag, Check und 6x Praxis

Start: ab 25. Mai je Mo 18:15

Praxis... 25.5. (+ Vort.), 1.6., 8.6., 15.6., 22.6., 29.6.
(Ersatz: So 21.6., So 28.6.)

Ort: vorraussichtl. Sport.Zentrum NÖ/ SP Nord

Kosten: €154,- /T/ Seminar, ermäßigt ab 2T, sowie Gruppen

Anmelden: info@lauftechnik.at +43 699 14849284

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahlen!!!

Lauftechnik Check®:

Termine: bitte **anfragen!** zB 18. 5., 25. 5., etc
Gruppen-, **Firmentermine individuell**

Kosten: €20,- / Person, ermäßigt ab 2 sowie Gruppen

Laufen&Co Programme ...

- **Firmenarrangements** national / international - anfragen!
- **Lauftechnik weitere...** Wien, Liezen, Dornbirn, St. Pölten, etc. ...
- **Aqua Jogging Seminare** in St. Pölten Sept 2020/ ganz Österreich
- **run free Seminare:** Oktober **Sexten Südtirol**
- **Bergerleben:** Juni 2021 **Marokko, Atlasgebirge**
- **Kids n Move:** 1rst class Bewegungsentwicklung für Kinder