

„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 März 2021



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: noch offen

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

Ort: noch offen

Seminar ... mit Vortrag + Praxis + Check :

**LTSP28: Vortrag, Check und 6x Praxis
ab 24. März je Mi 18:15**

Start:

Praxis...

24.3., 31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4.

(Ersatz: So 11.4., Mi 5.5.) Check n. Vereinbarung

Ort: Traisenpromenade

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. 10. 3., 17.3., 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** St. Pölten ab Sept 2021/ ganz Österreich
- **run free Seminare:** Oktober **Sexten Südtirol**
- **Bergerleben:** Juni 2022 **Marokko, Atlasgebirge**
- **Kids n Move:** 1rst class Bewegungsentwicklung für Kinder