

**„learn to learn it yourself“**  
für alle Leistungsklassen geeignet



auch als  
Gutschein

# Lauftechnik Seminar

GASTRAINERIN  
**SANDRA  
BAUMANN**



2 Millionen Österreicher laufen,  
aber...  
1,99 Millionen wissen nicht,  
worauf sie achten sollten!

Partner:



ab September 2019



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:** 11. Sept. 2018 Mittwoch 18:15  
**Kosten:** Vortrag only: Einzel 20,-; Duo € 16,-/Person  
**Ort:** bitte anfragen

## Seminar ... mit Vortrag Praxis Check :

- LTL8:** Vortrag, Check und 6 prakt. Einheiten  
**ab 11. Sept. je Mi 18:15**, wöchentlich  
Termine... 11.9. (Vort.), 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10.,  
(Ersatz So 29.9., So 6.10. reservieren!), Check n. Vereinbarung  
**Ort:** Gugl, Olympiazentrum, oder Donaulände  
**Kosten:** Einzel € 154,- ; Duo € 146,- pro Person/ Seminar  
**Anmelden:** info@lauftechnik.at +43 699 14849284  
**ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahlen!!!**

**und...** **Privattraining** - nach Vereinbarung

## Lauftechnik Check®:

- Termine:** bitte anfragen! Dauer ca. 20 min  
**Kosten:** Einzel 20,-€; Duo 16,-€/Person

## Laufen&Co Programm ...

- **Firmenarrangements** national / international - anfragen!
- **weitere Kurse in...** Wien, Liezen, Dornbirn, St. Pölten, etc. ...
- **Aqua Jogging Seminare** in Linz Nov. 2019/ und ganz Österreich
- **run free Seminar:** Oktober **3Zinnen, Sexten Südtirol**
- **Kids n Move:** 1st class Bewegungskompetenzentwicklung für Kinder