

„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 Februar 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:** 4. Feb 2020 Dienstag 18:30
Kosten: 20,-; Duo € 16,-/Person, KursTN inklusive
Ort: Alpenverein TK Linz, Herrengasse 7

Seminar ... mit Vortrag Praxis Check :

- LTL8:** Vortrag, Check und 6 prakt. Einheiten
ab 4. Feb je Di 18:30, wöchentlich
Termine... 4.2. (Vort.), 11.2., 25.2., 3.3., 10.3., 31.3., 7.4.,
(Ersatz 18.2., So 1.3..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:** anfragen! zb Fr 24.1., So 2.2., usw, je 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** ab März 2020/ und ganz Österreich
- **run free Seminar:** Mai Traunsee; Okt 3Zinnen, Südtirol
- **Bergerleben:** 6.-13. Juni Marokko, Atlas mit Djebel Toubkal