

„Gesund Laufen“

für alle Leistungsklassen konzipiert



WIEN

**Burggarten/
Spenadlwiese**

Lauftechnik Check®

Einzel- wie
Firmentermine!

9 von 10 Läufer haben
rießiges Potential...
... in Ihrer Lauftechnik!

Laufen neu entdecken!!!

Laufen&Co

Mai 2019



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

Lauftechnik Check®:

Termine: **7. Mai ab 18:00** Messekreuzung/ Prater
10. Mai ab 8:00/ 8:30 Burggarten/ Zentr.
10. Mai ab 10:00 Burggarten/ Zentrum
... weitere bei Bedarf
eigene **Firmentermine ab 10 Teilnehmer**

Dauer: je 25 min in 2er, 3er Gruppen

Kosten: 20,-; ermäßigt für Duo, Gruppen

Anmelden: info@lauftechnik.at

Info: +43 699 14849284

Reservierung: verpflichtend!

Vortrag:

Termin: **13. Mai 2019 Montag 19:30**

Seminar ... mit Vortrag + Praxis + Check :

ab 13. bzw. 20. Mai je Mo 19:30

Privat- und Firmentraining:

Termine: nach Vereinbarung

Laufen&Co Programm ...

- **Firmenarrangements:** national / international - anfragen!
- **weitere Kurse in...** Wien, Liezen, Dornbirn, St. Pölten, etc. ...
- **Aqua Jogging Seminare:** Wien ab 13. Mai/ und in ganz Österreich
- **run free Seminar:** 3 Zinnen- Sexten Südtirol September 2019
- **Kids n Move:** 1st class Bewegungsentwicklung für Kinder, ab Sept.