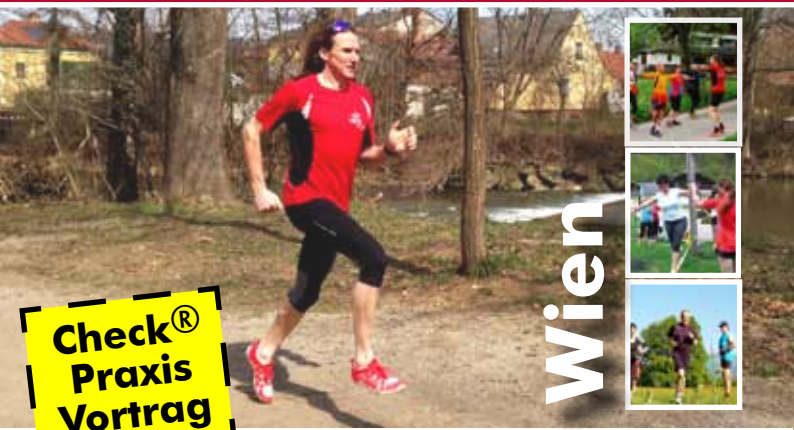


**Richtig Laufen!  
Gesünder, Schöner, ... Schneller**



**Check<sup>®</sup>  
Praxis  
Vortrag**

**Wien**

# Lauftechnik Seminar

*Auch als Gutschein  
erhältlich!*

2 Millionen Österreicher laufen,  
aber...

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



Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

**ab Mai 2024**



ein Seminar  
von

**Peter Wundsam**

# Warum ist die Technik für Spaß-Läufer wie Spitzenläufer wichtig?

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

## Vortrag:

**Termin:** 26. Mai So 19:00

**Ort:** noch offen

**Kosten:** Einzel 25,-; Duo €20,-; *Reservierung verpflichtend!*

## Seminar: ... mit Vortrag + Praxis + Check :

**LT 134:** Vortrag, Check und 6x Praxis

**Start:** ab 27. Mai je Mo 18:15

**Praxis:** 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.  
(Ersatz: So 09.06., 23.06.); Check anfragen!

**Ort:** Donaukanal, Start Badeschiff Wien

**Kosten:** Einzel €171,- ; Duo €161,- pro Person/Seminar

**Anmelden:** info@lauftechnik.at +43 699 14 84 92 84

**ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahlen!!!**

## Lauftechnik Check<sup>®</sup>:

**Termin:** bitte anfragen! diverse Mai/ Juni

**Kosten/Ort:** € 25,-; Duo €20,- pro Person

## Privat- und Firmentraining:

**Termine:** individuell nach Vereinbarung

## Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **Aqua Jogging Seminar:** zB. Wien ab 29. Mai
- **run free Seminare:** Mai 25: Traunsee, Okt 24: Drei Zinnen
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Juni 2025
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**