

Richtig Laufen!

Gesünder, Schöner, ... Schneller



**Check[®]
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 Sept. 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: vorraussichtlich **Nov. 2024**

Ort: wird noch bekannt gegeben

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

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

LT 135: Vortrag, Check und 6x Praxis

Start: ab 18. Sept je Mi 18:30

Praxis: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10.
(Ersatz: So 22.09., 06.10.) ; 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[®]:

Termin: bitte anfragen! diverse Aug/ Sept

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

Privat- und Firmentraining:

Termine: individuell nach Vereinbarung

Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** gesunde Bewegung für ihre Mitarbeiter!
- **Aqua Jogging Seminar:** zB. Wien ab 17. Sept
- **run free Seminare:** Mai 25: **Traunsee**, Okt 25: **Drei Zinnen**
- **BergErleben: Marokko, Atlasgebirge** Juni 2025
- **Video Heimtraining: täglich z.B. vor der Arbeit**