

„learn to learn it yourself“
für alle Leistungsklassen geeignet



Lauftechnik Seminar

*Auch als Gutschein
erhältlich!*

2 Millionen Österreicher laufen,
aber...

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

ab September 2023



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:** noch offen, voraussichtlich Nov.
- Kosten:** Vortrag only: Einzel 25,-; Duo € 20,-/Person
- Ort:** noch offen

Seminar ... mit Vortrag + Praxis + Check :

**LTSP29: Vortrag, Check und 6x Praxis
ab 13. Sept je Mi 19:00**

Start:

Praxis... 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10.
(Ersatz: So 1.10., Do 5.10. 7:00)

Ort: Sportzentrum NÖ

Kosten: €165,- /T/ Seminar, ermäßigt ab 2T, sowie Gruppen

Anmelden: info@lauftechnik.at +43 699 14849284

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahlen!!!

Lauftechnik Check®:

Termine: bitte **anfragen!** zB. 6.9., 13.9., etc ...
Gruppen-, **Firmentermine individuell**

Kosten: €25,- / Person, ermäßigt ab 2 sowie Gruppen

Laufen&Co Programme ...

- **Firmenarrangements** national / international - anfragen!
- **Lauftechnik weitere...** Wien, Liezen, Dornbirn, St. Pölten, etc. ...
- **Aqua Jogging Seminare** St. Pölten ab April 2024/ ganz Österreich
- **run free Seminare:** Oktober 2024 **Sexten Südtirol**
- **Bergerleben:** Juni 2024 **Marokko, Atlasgebirge**
- **Kids n Move:** 1rst class Bewegungsentwicklung für Kinder