

„learn to learn it yourself“
für alle Leistungsklassen geeignet



auch als
Gutschein

LinZ

Lauftechnik Seminar

2 Millionen
Österreicher laufen,
aber...
1,99 Millionen
wissen nicht,
... worauf sie achten sollten!

Partner:



ab März 2021



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
- Kosten:** 20,-; Duo € 16,-/Person, KursTN inklusive
- Ort:** **TK Stüberl** Herrenstrasse 7

Seminar ... mit Vortrag Praxis Check :

LTL12: **Vortrag, Check und 6 prakt. Einheiten
ab 25. März je Do 18:15**, wöchentl.

Termine... 25.3., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4.
(Ersatz: Mo 5.4., Do 6.5.), Check n. Vereinbarung

Ort: 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: **zb. 11., 18. März** usw, Dauer: 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 April 2021/ Linz und ganz Österreich
- **run free Seminar:** Okt 2021 **3Zinnen, Südtirol, Mai Traunsee**
- **Bergerleben:** Juni 2022 **Marokko**, Atlas mit Djebel Toubkal