

„learn to learn it yourself“
für alle Leistungsklassen geeignet



auch als
Gutschein

Lauftechnik Seminar

GASTRAINERIN
**SANDRA
BAUMANN**



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

Partner:



ab Sept 2020



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:** 16. Sept. 2020 Mi 20:15
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 16. Sept je Mi 19:00, wöchentl.

Termine... 16.9. (Vort.), 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.
(Ersatz: So 4.10., So 11.10.), Check n. Vereinbarung

Ort: Gugl, Olympiazentrum oder 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. 1., 9., 16. Sept. usw, Dauer: 25 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 Okt 2020/ und ganz Österreich
- **run free Seminar:** Okt **3Zinnen, Südtirol, Mai Traunsee**
- **Bergerleben:** Juni 2021 **Marokko**, Atlas mit Djebel Toubkal