

„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 September 2019



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:** 11. Sept. 2018 Mittwoch 18:15
Kosten: Vortrag only: Einzel 20,-; Duo € 16,-/Person
Ort: bitte anfragen

Seminar ... mit Vortrag Praxis Check :

- LTL8:** Vortrag, Check und 6 prakt. Einheiten
ab 11. Sept. je Mi 18:15, wöchentlich
Termine... 11.9. (Vort.), 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10.,
(Ersatz So 29.9., So 6.10. reservieren!), 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:** bitte anfragen! Dauer ca. 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** in Linz Nov. 2019/ und ganz Österreich
- **run free Seminar:** Oktober **3Zinnen, Sexten Südtirol**
- **Kids n Move:** 1rst class Bewegungskompetenzentwicklung für Kinder