

„learn to learn it yourself“
für alle Leistungsklassen konzipiert



Lauftechnik Check®

Einzel- wie
Firmentermine!

9 von 10 Läufer haben
riesiges Potential...
...bei Ihrer Lauftechnik
Laufen neu entdecken!!!

Partner:



mehr als ein Firmenlauf- 7. Sept. 2017

Termine Juni - Sept



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

Lauftechnik Check[®]:

Termine: **28. Juni** Abend, **29. Juni** Früh, **19. Juli** Abend
6. Sept. Abend, **weitere bei Bedarf**
eigene **Firmentermine ab 12 Teilnehmer**

Dauer: je 20 min in 2er, 3er Gruppen

Kosten: Einzel 20,-; ermäßigt für Visionrun, Duo, Gruppen

Ort: Sport.Zentrum NÖ

Anmelden: info@lauftechnik.at

Info: +43 699 14849284

Reservierung: **individuell** für jeden Teilnehmer...

oder: doodle.com/poll/mspdwy2st46gf6dz



Vortrag:

Termin: **6. Sept 2017 Mittwoch 19:00**

Seminar ... mit Vortrag + Praxis + Check :

Praxis: **ab 13. Sept je Mittwoch 19:15**

Privat- und Firmentraining:

Termine: **nach Vereinbarung**

Laufen&Co Programm ...

- **Firmenarrangements** national / international - anfragen!
- **weitere Kurse in...** Wien, Liezen, Dornbirn, St. Pölten, etc. ...
- **Aqua Jogging Seminare** in St. Pölten Okt 2017/ ganz Österreich
- **run free Wolfgangsee** 29. April- 2. Mai 2018 www.runfree.at
- **Kids n Move:** 1rst class Bewegungsentwicklung für Kinder